

## EVENTOS



PRIMERA EXPO  
AGROALIMENTARIA DE  
ALIMENTOS MEXICANOS

## AGRICULTURA



RUTA HACIA  
LA AGRICULTURA  
SOSTENIBLE

## ECONOMÍA



¿EN QUÉ PAÍS DEL MUNDO  
SE TRABAJA MÁS HORAS?

## JURÍDICO



ESPERARÁ EL SAT LA  
DECISIÓN DE LA SCJN PARA  
AUDITORÍAS ELECTRÓNICAS



**Buen provecho con Aeromar y la  
Asociación Mexicana de Restaurantes**

Ahora Aeromar y la AMR (Asociación Mexicana de Restaurantes A.C.) le ofrecen 10% de descuento en el pago de su cuenta en los mejores restaurantes de la Ciudad de México.



**aeromar.com.mx**

## EVENTOS



TERRA MADRE:  
SALONE DEL  
GUSTO 2016

## GASTRONOMÍA



CÓMO COMER  
BICHOS MEXICANOS Y  
ENAMORARSE DE ELLOS

## PAÍS



BUSCAN IMPULSAR  
EXPORTACIÓN DE MEZCAL  
ELABORADO EN PUEBLA

## GASTRONOMÍA



LA CEBADA,  
UN CEREAL PODEROSO  
Y NUTRITIVO



**CURSOS VESPERTINOS  
Y MATUTINOS**

FUENTE  
2000AGRO

# PRIMERA EXPO AGROALIMENTARIA *DE ALIMENTOS MEXICANOS*



La producción nacional de insumos agrícolas, pecuarios, pesqueros y agroindustriales se convirtió en un pilar estratégico de la economía nacional, por lo que este año se realizará la primera Expo Agroalimentaria que reunirá a productores de todo el país y donde se exhibirán diferentes tipos de bienes, lo que beneficiará a diversas cadenas productivas nacionales.

Así lo aseguró el titular de la Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación (Sagarpa), José Calzada Roviroso, en el marco de un encuentro con integrantes de la Organización de Porcicultores del País (Oporpa), donde mencionó que la dependencia a su cargo tiene la obligación de apoyar a los productores nacionales y de abrir espacios de comercialización para los bienes agroalimentarios nacionales.

Expresó que se tiene programado efectuar esta Expo en las instalaciones del Centro Bana-

mex en la Ciudad de México, lugar donde se dará una muestra del trabajo que lleva a cabo la dependencia federal para impulsar la productividad en el campo.

Abundó que también se presentarán diferentes tipos de maquinaria y procesos que se utilizan en el campo, con el objetivo de que los consumidores y compradores conozcan directamente el trabajo de los productores para la generación de alimentos e insumos.

Refirió que esta es la primera ocasión en la que se realizará

un encuentro de este tipo, con alimentos producidos únicamente en México y al cual están convocados productores de diversas ramas del sector, así como compradores nacionales e internacionales.

Durante el encuentro con porcicultores, Calzada Roviroso destacó el trabajo que han realizado los productores, el cual se ve reflejado en una producción de 1.3 millones de toneladas en 2015, así como presencia en distintos mercados internacionales como Estados Unidos y Japón.

INICIO

FUENTE  
KANOBOSUR  
[www.kanobosur.com](http://www.kanobosur.com)

## MINISTROS DE AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE TRAZAN UNA RUTA HACIA LA AGRICULTURA SOSTENIBLE



América Latina y el Caribe deben realizar una transición profunda hacia la agricultura sostenible si quiere erradicar el hambre y preservar los recursos naturales que sostienen la seguridad alimentaria para las generaciones presentes y futuras, señaló hoy la FAO.





Ministros de agricultura y altas autoridades de la región están reunidos en Lima, Perú, para fortalecer los esfuerzos regionales de transición hacia una agricultura plenamente sostenible. Según la FAO, América Latina y el Caribe aporta alrededor del 10 % de la producción agrícola mundial, pero enfrenta importantes retos para mejorar la sostenibilidad del sector agrícola.

La reunión también fortalecerá la implementación de Plan de Seguridad Alimentaria, Nutrición y Erradicación del Hambre de la Comunidad de Estados Latinoamericanos y Caribeños, CELAC, el principal acuerdo regional de erradicación del hambre, el cual incorpora la agricultura sostenible como uno de sus principios.

El encuentro permitirá a los gobiernos establecer estrategias conjuntas para fomentar el uso sostenible de los recursos naturales, enfrentar el cambio climático y la gestión de riesgos de

desastres, procesos que la FAO apoya a través de una de sus tres iniciativas regionales prioritarias.

### Objetivos de Desarrollo Sostenible

El objetivo 12 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) promueve el consumo y la producción sostenible. Para el sector agrícola esto sólo será posible a través de una agricultura sostenible que permita un desarrollo rural socio-económico inclusivo, utilizando los recursos naturales de manera sostenible.

*“La agricultura sostenible conserva la tierra, el agua y los recursos genéticos vegetales y animales, no degrada el ambiente y es técnicamente apropiada, económicamente viable y socialmente aceptable”,* explicó Jorge Meza, encargado de la iniciativa regional de la FAO sobre uso sostenible de los recursos naturales, adaptación al cambio climático y gestión de riesgos de desastres.

Según Meza, la agricultura sostenible es, a la vez, la respuesta del sector agrícola al desafío de los ODS y también la forma en que este sector contribuirá a su logro a nivel de los países.

### Retos para alcanzar la agricultura sostenible

Cada año la región pierde o desperdicia aproximadamente el 34 % de sus alimentos, suficientes para alimentar al 37% de las casi 800 millones de personas que sufren hambre en todo el mundo. *“En promedio, cada día hasta 348 mil toneladas de alimentos acaban en los basureros de la región”,* explicó Jorge Meza.

Meza destacó que los gobiernos de la región han reaccionado a esta situación mediante una estrategia y una alianza regional para la prevención y reducción de pérdidas y desperdicios de alimentos, que busca cortar a la mitad el desperdicio alimentario al año 2030.



## Recursos naturales: un tesoro bajo peligro

América Latina y el Caribe es también una de las más ricas del mundo en términos de recursos naturales. Con sólo el 8 % de la población global, posee el 23 % de las tierras potencialmente cultivables y el 12% de las tierras actualmente cultivadas.

Sin embargo, la rápida explotación de minerales, gas, bosques y pasturas está produciendo cambios dramáticos en el uso de la tierra y la degradación de los suelos de la región: actualmente, la región sufre el 14% de la degradación mundial de suelos, cifra que alcanza el 26 % para Mesoamérica.

Según la FAO, las tres amenazas más importantes para los suelos de América Latina y el Caribe son la erosión, la pérdida de carbono orgánico y la salinización.

*“Si bien la deforestación ha disminuido en las últimas décadas, la región aún tiene la segunda tasa más alta a nivel mundial, y cada año más de dos millones de hectáreas de bosques se pierden”,* dijo Meza.

En cuanto al agua, si bien América Latina y el Caribe recibe el 29% de las precipitaciones del planeta, también posee los lugares más áridos del mundo y en las últimas tres décadas la extracción de agua se ha duplicado en la región con un ritmo muy superior al promedio mundial, la mayor parte de la cual se utiliza en agricultura.

En cuanto a la biodiversidad, siete de los veinticinco lugares del mundo con las más altas concentraciones de especies endémicas se encuentran en la región, que también alberga la mayor base de recursos genéticos para el maíz, papa, yuca, camote, tomate, frijol, maní y calabaza.

Sin embargo, la región enfrenta un proceso de erosión fito y zoo-genética, por la ampliación de la frontera agrícola y el uso de solo pocas especies.

*“Las especies nativas y las variedades tradicionales son abandonadas y se promueve la monocultura y la ganadería extensiva, lo que empobrece la dieta de las poblaciones locales”,* explicó Meza.

## Cinco principios para la agricultura sostenible

Según la FAO, el primer principio para la agricultura sostenible es el uso más eficiente de los recursos. Básicamente, hacer más con menos.

El segundo principio se refiere a la necesidad de acciones directas para conservar, proteger y mejorar los recursos naturales.

*“Los gobiernos deben apoyar a sus poblaciones mediante políticas agroambientales y ordenamiento territorial rural, agroecología y modelos alternativos de desarrollo rural sostenible, incentivando la recuperación de áreas degradadas”,* explicó Meza.

El tercer principio postulado por la FAO se refiere a la necesidad de que la agricultura proteja los medios de subsistencias rurales y mejore la equidad y el bienestar rural.

*“Esto se puede lograr fortaleciendo la agricultura familiar, el desarrollo forestal comunitario y la pesca y acuicultura de recursos limitados. También se debe fomentar el empleo decente agropecuario y generar oportunidades laborales para jóvenes y mujeres rurales”,* dijo Meza.

El cuarto principio se refiere a la necesidad de aumentar la resiliencia de las personas, las comunidades y los sistemas agroalimentarios.

*“La resiliencia es un factor clave de la sostenibilidad; es la capacidad de un sistema de prever, absorber y responder a los efectos de un fenómeno peligroso y recuperarse en forma oportuna”,* explicó Meza.

Lo anterior se puede lograr mediante sistemas de extensión rural y buenas prácticas para la reducción del riesgo de desastres y adaptación al cambio climático, y con la generación y acceso a información agroclimática.

Por último, la FAO señala que una alimentación y agricultura sostenibles requieren mecanismos de gobernanza responsables y eficaces.

FUENTE  
EL PAÍS

## ¿EN QUÉ PAÍS DEL MUNDO SE TRABAJA MÁS HORAS?



Un informe sobre perspectivas laborales de la OCDE clasifica a los países por el número de horas trabajadas.

Los países más prósperos trabajan de media menos horas que el resto. Es una de las conclusiones del informe sobre perspectivas laborales difundido este jueves, con datos de 2015, por la Organización para el Desarrollo y Cooperación Económico (OCDE), el club de las economías más industrializadas del mundo, que clasifica a los países por el número de horas trabajadas al año.

Entre los 38 países analizados, México y Costa Rica son los dos Estados cuyos trabajadores res-trabajan más horas al año con 2.246 horas y 2.230 horas, respectivamente. En el extremo opuesto, sobresalen los países más desarrollados. Los trabajadores alemanes son los que trabajan menos horas al año (1.371 horas), seguidos de los holandeses (1.419 horas), los noruegos (1.424 horas) y los daneses (1.457 horas).

La organización con sede en París, que lleva varios años analizando este fenómeno, es-

tablece grandes salvedades y advierte sobre las diferencias observadas entre las fuentes y los métodos de cálculo de cada país. La estructura de la economía de cada país y la composición sectorial también afectan al número de horas. Enfatiza que su estadística sirve más para medir la evolución a lo largo del tiempo que para comparar países a lo largo de un año.





El estudio precisa que para elaborar la estadística considera tanto a los trabajadores fijos a tiempo completo como a los temporales y los contratados a tiempo parcial. Eso provoca que países como Holanda o Alemania, con altos niveles de empleo a tiempo parcial, tienen un menor número de horas por empleado que otros donde el empleo a tiempo parcial está poco extendido, como es el caso de México.

Una vez explicadas las salvedades se pueden comparar los datos con todas las cautelas. España ocupa el puesto 23 de los 38 países analizados. Los españoles destinan 1.691 horas al año al trabajo, unas nueve jornadas (de ocho horas) menos que la media de la OCDE (1.766 horas al año). España tiene una media de 12 días festivos al año, a los que habría que sumar un mes de vacaciones para la mayoría de trabajadores y los fines de semana.

En total, en España, con la tasa de paro más elevada de Europa solo por detrás de Grecia, se trabajan unos 211 días al año, en jornadas de ocho horas. La estadística recoge las horas extraordinarias, por lo que las jornadas en realidad son más largas y este cálculo podría variar.

Entre los países europeos, Grecia es precisamente el país donde se trabajan más horas al año (2.042 horas). El caso de Grecia se explica por cuatro fenómenos: jornadas laborales extendidas, una alta tasa de paro y una baja productividad. Solo un 11% de la población tiene trabajo a tiempo parcial, lo que también contribuye a elevar el número medio de horas anuales por trabajador. De ellos, además, más de dos tercios trabajan a tiempo parcial porque no encuentran empleo a tiempo completo, la mayor proporción de toda la OCDE.

Atendiendo a la evolución, durante 2015 en España se trabajaron 1.691 horas al año, siete menos que el año anterior. En realidad, el número de horas trabajadas viene descendiendo desde 1979, cuando la OCDE calculó que los trabajadores españoles hacían 1.954 horas. Sin embargo, en Grecia trabajaron 16 horas de media más que en 2014 (de 2.026 a 2.042). También el tiempo de trabajo creció en Alemania, al pasar de 1.366 en 2014 a 1.371 al año siguiente. De hecho, el promedio de horas trabajadas subió en el conjunto de los países de la organización, de 1.763 a 1.766. Los cambios a la baja de las horas trabajadas están directamente relacionado con el aumento de la temporalidad y los trabajos a tiempo parcial, que computan igual que los contratos a tiempo completo en la estadística de la OCDE.

# ESPERARÁ EL SAT LA DECISIÓN DE LA SCJN PARA AUDITORÍAS ELECTRÓNICAS



El Servicio de Administración Tributaria (**SAT**) esperará la resolución de la Suprema Corte de Justicia de la Nación (**SCJN**) en torno a la constitucionalidad del envío de la contabilidad y la realización de auditorías electrónicas, para que puedan aplicar las revisiones de este tipo, indicó Aristóteles Núñez, jefe del SAT.

*“Hicimos un compromiso con los contadores públicos y organismos empresariales, de que antes de hacer las auditorías les iba-*

*mos a informar, además de darles el detalle sobre los procedimientos para evitar engaños y robo de datos a los contribuyentes. También esperamos la resolución de la Corte, estaremos atentos a que en los próximos días o semanas se resuelva y de ahí tomaremos una decisión”.*

Adicionalmente, el SAT trabaja en la habilitación de sistemas informáticos para estas revisiones.

*“El SAT se está preparando para ello, hay procesos, sistemas tecnologías que no se ven y que se están trabajando para poder realizar las auditorías electrónicas”,* expuso Núñez.

Por ambos factores, dijo, la fecha de inicio de las auditorías electrónicas no está definida.

INICIO

FUENTE  
KANOBOSUR  
[www.kanobosur.com](http://www.kanobosur.com)

# TERRA MADRE: SALONE DEL GUSTO 2016



Terra Madre Salone del Gusto es un evento de gran importancia política al reunir a las entidades de quienes se reconocen en una producción alimentaria sostenible y creen en la agricultura de pequeña escala. Una manifestación que da voz al mundo de la producción que "ama la tierra" y lo ubica en el primer plano de la actualidad.

Desde 2004 (año de la primera edición de Terra Madre) hasta hoy, Slow Food se ha acreditado como representante de estas entidades en las instituciones y en la sociedad civil; un pa-

pel que se hace más evidente tras el reciente nombramiento de Carlo Petrini como Embajador Especial del programa "Hambre Cero" de la FAO en Europa, pero también por la presencia de Slow Food en los procesos de consulta de las políticas europeas (y no solo). Todo ello ha sido posible gracias a la presencia de la red de comunidades del alimento de Terra Madre en 160 países, y a sus delegados, que en Turin animarán el denso programa: 11 grandes conferencias en el "Teatro Carignano" y 40 Foros de Terra Madre en el "Castello del Valentino" y en "Torino Esposizioni".



El control del sistema alimentario, desde la producción de semillas hasta la de fertilizantes y pesticidas, será el centro del diálogo entre la experta en políticas alimentarias, Marion Nestle, y el activista y europarlamentario José Bové, en un encuentro que lleva por título "Ellos son gigantes, pero nosotros somos multitud". Insistiendo con el sistema alimentario, pero ahora enfocado sobre una práctica agrícola -la agroecología- en condiciones de subvertirlo al enaltecer la diversidad y el cuidado de los recursos naturales, versará el encuentro "¿Puede la agroecología acabar con el hambre en el mundo?" entre Miguel Altieri, uno de los más autorizados exponentes de esta ciencia aplicada sobre el terreno, y Yacouba Savadogo, el hombre

que ha dado nueva vida a una parte del Sahel gracias al empleo de técnicas de cultivo tradicionales. Y además, los economistas Serge Latouche, Eric Holt-Gimenez y Stefano Zamagni, debatirán juntos sobre la insostenibilidad del concepto de crecimiento infinito en un planeta de recursos finitos en "Un nuevo mundo es posible, incluso necesario".

Los directores de algunos de los más importantes museos de la ciudad dialogarán, en tres convocatorias, con artistas de fama internacional y expertos, en "El planeta tierra visto desde el cielo y a través de los rostros de la humanidad", Alberto Barbera, del "Museo Nazionale del Cinema", se encontrará con Yann Arthus-Bertrand, director de cine y fotó-

grafo que durante 30 años ha filmado desde el cielo el impacto del hombre sobre la naturaleza; en "La relación con la tierra a través del arte contemporáneo", Carolyn Christov Bakargiev, de la "Galleria d'Arte Moderna e Contemporanea" conversará con el artista indio Amar Kanwar, explorando junto a él la capacidad del arte para explicar las transformaciones políticas que afectan al medio ambiente y al paisaje; en "Alimentación y agricultura en Egipto, ayer y hoy", Christian Greco te ayudará a descubrir una de las agriculturas más antiguas del mundo, mientras que la socióloga y egiptóloga Malak Said Ahmed Rouchdy, mostrará el papel preponderante de la alimentación en las recientes crisis del país.



lice Waters, Ron Finley y Edie Mukibi hablarán de los huertos como espacios que en los campos africanos, así como en las terrazas y los patios de las escuelas estadounidenses, están originando una auténtica revolución urbana y rural. Cuatro chefs de fama internacional: Gastón Acurio, Michel Bras, Olivier Roellinger y Altin Prenga, explicarán su propio papel de portavoces de instancias culturales, ecológicas, éticas y sociales. Franco Berrino y Andrea Pezzana hablarán del impacto que nuestra alimentación cotidiana puede

ejercer sobre nuestra salud, mientras que el fundador de "Emergency", Gino Strada, el autor de comics Zerocalcare y Edward Loure Ole Parmelo, vencedor del "Goldman Environmental Prize" analizarán la relación entre alimentación, conflictos y migraciones. Finalmente, en la única cita disponible tan solo en lengua italiana se hablará de alimentación y agromafias junto a Don Luigi Ciotti y Giancarlo Caselli, acompañados por las incursiones teatrales de Tiziana di Masi.

En los 40 Foros de Terra Madre, espacios para el debate y la confrontación entre los delegados y abiertos al público, se abordarán argumentos como el impacto ambiental del creciente consumo de carne, la escasez de agua potable, el agravamiento de una agricultura basada en el sistema de monocultivo (a menudo transgénico), la cadena comercial del cacao y del café, el universo de los aceites, los quesos de leche cruda.

INICIO

FUENTE  
MUNCHIES

# CÓMO COMER BICHOS MEXICANOS

## Y ENAMORARSE DE ELLOS

Hay una escena en *El Rey León* (1994) que sin querer influyó en nuestra generación significativamente: después de rescatar a Simba, Timón y Pumba le enseñan sobre las bondades de la entomofagia. El divertido suricato levanta un tronco del que brotan coloridos y crujientes insectos. Hasta ahí todo es verosímil, pero lo que sigue no tanto, pues los gusanos y bichos que prueban parecen estar “relle- nos” de viscosidad, lo cual les resta atractivo, por lo menos para mí.

El recuerdo de ese relleno me había detenido de ser entomófago en cantinas, mercados, restaurantes y botellas de mezcal; pero me animé a ir al festival ‘Temporada de bichos’ que los restaurantes Los Danzantes y Corazón de Maguey llevan haciendo cada año durante 11. Por curiosidad y sobre todo por este texto amoroso de Jorge Comensal, decidí darles una oportunidad.

### No siempre es temporada

Acostumbrados a encontrar de todo en el súper y mercados, y en cualquier momento, a veces olvidamos que la tierra nos prepara muchas sorpresas a lo largo del año. Las mandarinas en otoño, los mangos en primavera o los hongos en verano son razones para vivir. Los insectos no son la excepción, y florecen en la tierra, entre las pencas del

maguey y en el mezquite al comienzo de las lluvias; así que a la fecha de esta nota nos queda poco tiempo para disfrutar de esta temporada.

Aún no existe una maquinaria sofisticada que cultive insectos, así que la técnica para recolectar no ha cambiado mucho en siglos: escarbar la tierra en busca del tesoro de los huevos de la hormiga; raspar las hojas de maguey, sin matarlo, para encontrar los poquitos gusanos; o emplear trampas caseras hechas de malla. Tan solo por la forma de obtenerlos se justifica su precio elevado, y ya si hablamos de que en cada recolección se consiguen muy pocos insectos, entonces no es exagerado el término que se le ha dado, por ejemplo, a los escamoles: el caviar mexicano.

Casi todos los insectos mueren durante su recolección. El gusano de maguey tiene la cualidad vampírica de morir cuando mira el sol. Para cuando llega a la mesa, ningún insecto está relleno más que de sabor; a menos de que te comas un gusano de maguey crudo que guarda en su interior un poquito de aguamiel —que se evapora a la hora de que el gusano entra en contacto con el calor—. Una mordida no salpica ningún líquido verdoso ni nada por el estilo, más bien será crujiente y grasosa, rebosante de proteínas.

Los insectos que probé son originarios de Tlaxcala, aunque abundan en el centro de México. Evidentemente la siguiente es una lista incompleta, faltan muchísimos por probar; pero poco a poco los iremos añadiendo a la lista y a la dieta.





## Gusanos de maguey

Comenzamos con un viejo conocido. Quizás lo reconozcas como el náufrago derrotado al fondo de la botella de mezcal, pero a la hora de taquear este pequeño es todo un triunfador. El chef Israel González lo prepara sumergiéndolo en aceite hirviendo; y lo sirve con guacamole, queso, salsa y tortillas. Los gusanos quedan dorados y crujientes, con un sabor saladito cercano a los charales, aunque más esponjosos. El queso fresco y el picante de la salsa hacen el resto del trabajo.

## Xamúes

También llamados cocopaches, estos insectos son los que más impresionan al ojo poco entrenado. Nunca pierden su brillo ni sus patitas, por lo que parecen dispuestos a saltar del plato en cualquier momento. Pero están más que muertos y listos para

comerse, en este caso en un escabeche de nopal, sobre una tostada.

El sabor delata de inmediato el hogar preferido de los xamúes: el mezquite. Es ahumado y ligeramente salado. No tan crujiente como la tostada pero ahí se va. Es prudente apuntar que las patitas casi no se perciben en el paladar, más bien se deshacen como virutas de carbón.

## Escamoles y palomas

Los escamoles son insectos ligeramente más reconocibles que los demás, casi a la altura de los chapulines oaxaqueños. Platillo infaltable en las cantinas, estos huevos de hormiga de lejos se ven como frijoles claros redondos. Es común prepararlos en mantequilla con epazote y comerlos en taco. La combinación funciona pues el sabor de ésta es delicado y jugoso.

En Corazón de Maguey, el chef González ha ideado una receta con un molito de chile pasilla que respeta su textura suave. El plato es muy llenador y picoso, perfecto para un desayuno de fin de semana. Después de todo, los escamoles no dejan de ser huevos.

Cuando los escamoles crecen pero no han llegado a ser hormigas se les conoce como palomas. Su sabor sigue siendo suave y su textura tersa. En Los Danzantes se aprovecha para hacer una crema deliciosa, espesita y almendrada, servida con flor de calabaza y natas frescas. Lo recomiendo como un buen acercamiento a los insectos, pues no hay en el platillo nada amedrentador. Al contrario: te animarás a pedir alguna otra variedad.





## Acociles

Parientes de los crustáceos de mar, estos insectos de río son de color rojo intenso y sabor muy salado. De todos los insectos de la lista, quizás este sea el más amenazado, ya que en nuestro país cada vez hay menos cuerpos de agua dulce sin contaminar. La coraza de los acociles es tan suave que se come completa, y no lastima. En Los Danzantes los preparan con guacamole y tostadas; y también integrados en el arroz salvaje (en un plato que ellos llaman “arroz con bichos”). Cuando se sirve, parece que el plato estuviera incendiándose de tan rojo, y el olor de inmediato recuerda al de los camarones,

los langostinos, las acamayas y otros insectos del mar.

Ya lo dijo Jorge Comensal: “*Si te gusta comer crustáceos (cangrejos, camarones, langostas) estás a un paso de ser entomófago.*”

De hecho, propongo una moción para cambiar de lugar los emojis de insectos de la sección de animales a la de alimentos.

El mundo de hoy exige alternativas al negocio insostenible de la ganadería. Necesitamos nuevas fuentes de energía y proteínas. Con apoyos a la industria de los insectos comestibles, podríamos aprovechar más el consumo de estos nutrientes,

disminuyendo nuestra huella de carbono; sin mencionar el beneficio directo a recolectores mexicanos. Y por si fuera poco, los insectos son muy sabrosos y pueden cocinarse de muchas maneras, como han estado explorando chefs de todo el mundo (e incluso artistas como el mexicano Pedro Reyes).

Cada vez más comensales se inclinan por comer insectos, que han estado en la dieta humana desde sus primeros pasos en el mundo. La temporada ya casi termina, así que debes apurarte y darle una oportunidad a acociles, chincharras, pulgones, termitas, chinicuiles, titococos, caracoles, mariposas y muchos más.

FUENTE

municipiospuebla.mx

# BUSCAN IMPULSAR EXPORTACIÓN DE MEZCAL ELABORADO EN PUEBLA



**En Santiago Coatepec se dedican al cultivo de maguey mezcalero, así como a la producción de mezcal para mejorar sus condiciones de vida y ya no irse a la Unión Americana.**

Productores de mezcal de Caltepec, principalmente de la comunidad de Santiago Coatepec, gestionan requisitos para poder exportar su producto, lo que permitiría reactivar la economía local que ha sido afectada por la migración, informó el edil subalterno, Néstor Lezama Correa.

Señaló que con la denominación de origen del mezcal, en donde

recientemente se aprobó incluir a Puebla y a 115 municipios por parte del Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial (IMPI), se espera favorecer a la región mixteca.

En ese sentido, dijo que los habitantes de Santiago Coatepec se dedican al cultivo de maguey mezcalero, así como a la producción de la bebida para mejorar sus condiciones de vida y ya no irse a la Unión Americana.

Comentó que ya son varias las familias de esta comunidad que se encuentran elaborando mezcal por lo que tras diversas capacitaciones para la producción, se

tiene un producto competitivo que se busca comercializar incluso en mercados internacionales.

El presidente subalterno concluyó que se trata de un producto artesanal elaborado a partir de los conocimientos ancestrales, lo que da como resultado una bebida rústica.

Por su parte, el presidente municipal de Caltepec, Luis Enrique Hernández Juárez, reconoció que existen otros productores en las comunidades de San Simón Tlacuilotepec, San Luis Atolotitlán y en la propia cabecera municipal.

INICIO

## LA CEBADA, UN CEREAL PODEROSO Y NUTRITIVO



La cebada ha sido un cereal importante desde las antiguas civilizaciones, de hecho fue el alimento de los gladiadores romanos, a quienes se les llamó hordearii u “hombres de la cebada.” Se creía que el pan hecho con este grano les daba mayor fortaleza y resistencia en comparación con otros tipos de comida. ¡Y vaya que la necesitaban!

Fue un grano alimenticio importante entre europeos de clase trabajadora hasta finales del siglo XIX, cuando el trigo, el centeno y la avena se volvieron más abundantes, reemplazándola en la dieta habitual. Esto de acuerdo al artículo Cebada para una alimentación saludable, de la Doctora en Alimentación y Ciencias Nutricionales, Linda Malcolmson, y dado a conocer por los especialistas de GoBarley.

Sin embargo, esta investigadora recuerda cómo la cebada continúa siendo un alimento importante en lugares como el Tíbet, Corea, Mongolia y países de África y Asia. Marruecos tiene el consumo per cápita más alto de alimentos con este grano, al cual utilizan como ingrediente para sopas, pan y papilla. En Japón se emplea para producir miso y té, en Bekoji, Etiopía es consumida por los medallistas olímpicos.





Y es que constituye una gran opción para incluirla en nuestra alimentación diaria. La cebada tiene muchas cualidades, es ampliamente combinable con otros granos y alimentos, da energía y es baja en grasa. En 100 gramos de granos de cebada hay 73 gramos de carbohidratos, 12 de proteína y 130 miligramos de magnesio. Sus componentes resultan básicos para la vida:

- **Fibra.** Ayuda a controlar el colesterol y los niveles de azúcar en sangre.
- **Magnesio.** Tiene un papel importante en las reacciones del metabolismo energético, es elemento fundamental de la constitución de los huesos y dientes, además de influir en funciones neuromusculares.
- **Vitaminas del complejo B.** Relacionadas con el metabolismo celular, metabolismo energético y el sistema neurológico.
- **Hierro.** Mineral fundamental en el mantenimiento del correcto funcionamiento de las células. Es esencial para el transporte de oxígeno, síntesis del ADN y metabolismo energético.
- **Fósforo.** Funciona en conjunto con el calcio para la formación

de huesos y dientes, además de ser esencial para todas las células ya que las protege al fortalecer sus membranas.

La cebada provee casi la misma energía que los granos que consumimos a diario —como arroz, trigo y maíz— y que los llamados “super alimentos” como la quinoa y el amaranto. Por ejemplo, 100 gramos de cebada aportan 354 kilocalorías, mientras que la misma cantidad de trigo aporta 342 kilocalorías, la quinoa 368, el amaranto 371 y la avena 389. La cebada tiene además la misma cantidad de carbohidratos que el trigo y el maíz y alrededor de un 15% más en comparación con la quinoa y el amaranto. En una porción de 100 gramos de cebada encontrarás 73 gramos de carbohidratos, en 100 gramos de trigo hallarás 76 gramos de carbohidratos, en igual porción de quinoa tendrás 64 gramos y en avena 66 gramos. Otra de sus virtudes: es baja en grasa y su aporte en este sentido es mucho menor en comparación con la quinoa, el amaranto y la avena.

Su uso es muy versátil e ideal para diferentes momentos del día, siempre con un consumo equilibrado. Puede ser empleada como masa para pan, pasteles, pies y pasta, mezclada con otros granos, y también ser la base para preparar un risotto. Destaca por ser un excelente sustituto del arroz y se le puede añadir además a las ensaladas, salsas, smoothies y jugos. En su versión más dulce es ideal para preparar postres como muffins, brownies e incluso flan. También se emplea en la elaboración de alimentos industrializados como muesli, barras de cereales, galletas y chocolate en polvo con malta y, es el ingrediente natural y primordial para la elaboración de la cerveza.

Además, como recuerda la investigadora Malcolmson, la cebada contiene mayores niveles de fibra soluble beta-glucano que otros granos cereales (trigo y centeno), a excepción de la avena. Estos beta-glucanos pueden reducir los niveles de colesterol en la sangre y por lo tanto disminuir el riesgo de enfermedades del corazón.