



TRADICIONES

SEMANA SANTA EN MÉXICO



CDMX

¿QUÉ HACER EN SEMANA SANTA EN LA CIUDAD DE MÉXICO?



JURÍDICO

EL SAT AGREGA OBLIGACIONES DIGITALES A EMPRESAS



AGRICULTURA

ETIQUETADO LÁSER PARA FRUTAS



SALUD

7 PEQUEÑOS ERRORES DE NUTRICIÓN

SALUD

¡DESCUBRE CUÁL ES LA REINA DE LAS FRUTAS MÁS SALUDABLES!



GASTRONOMÍA EL EXQUISITO SABOR DE LA MIEL MEXICANA

GASTRONOMÍA

EL BAR MÁS PEQUEÑO DE MÉXICO ESTÁ EN SAN MIGUEL DE ALLENDE



gallantdale. **UNIFORMES PARA LOS PROFESIONALES DE LA GASTRONOMÍA** FUNCIONALIDAD, COMODIDAD Y MODA. **EXCELENTES PROMOCIONES** Contáctanos a: contacto@gallantdale.com

Fuente: Don Quijote

EN MÉXICO

SEMANA SANTA



Junto a las tradiciones de la Navidad en México, la Semana Santa es la fiesta religiosa más intensamente celebrada en México.

Cada día de la Semana Santa en México, desde el Domingo de Ramos hasta el Domingo de Pascua, ofrece diferentes tradiciones de todo el país, incluyendo las reuniones especiales para las misas, procesiones y representaciones que conmemoran la historia de la pasión, crucifixión y resurrección de Jesús. Las tradiciones de las recreaciones bíblicas se remontan a la época de la conquista española, cuando los españoles llevaban a cabo presentaciones de la Biblia para introducir y promover la fe cristiana con la esperanza de convertir a los pueblos indígenas de México. Otras

características de las celebraciones de Semana Santa en México vienen de las tradiciones indígenas precolombinas. Junto a las tradiciones de la Navidad en México, la Semana Santa es la fiesta religiosa más ampliamente e intensamente celebrada en México.

La Semana Santa se celebra al final de la Cuaresma, un período de 40 días durante el que los cristianos participan tradicionalmente en un ritual de ayuno y renuncia a algunos lujos como un acto de penitencia. El Domingo de Ramos, el primer día de la Semana Santa, la gente en los pueblos y ciudades a través de México lleva hojas de palma tejidas en forma de cruz por artesanos con diseños intrincados como un grupo que representa a Jesús y a sus discípulos

encabezando una procesión que rinde homenaje a la entrada de Jesús en Jerusalén como describe la Biblia.

Las tradiciones procesionales en México durante estas dos semanas varían mucho de una ciudad a otra, recibiendo cantidades variables de atención y visitantes. Alrededor de dos millones de personas se reúnen cada año en el barrio de Iztapalapa, en Ciudad de México, para asistir a la procesión más famosa de México, que es uno de los mayores eventos culturales anuales en el mundo, donde los miembros de la comunidad local se preparan con meses de anticipación para participar en una procesión que recrea y revive la pasión de Cristo con un elaborado vestuario y gran energía dramática.



TRADICIONES



La pequeña ciudad de Taxco, cerca de Ciudad de México, también celebra procesiones bien conocidas en las que algunos de los participantes se flagelan, otros cargan enormes fardos de caña espinosa en la espalda y otros llevan en sus hombros pesadas cruces por las calles de la vieja ciudad colonial minera. Aquí, como en muchos lugares, el Jueves Santo se realizan representaciones de la última cena. En otras ciudades como San Miguel de Allende, la gente del pueblo y cientos de visitantes se convierten ellos mismos en la atracción cuando participan en la "procesión del silencio". Una atmósfera seria está muy presente en estas actividades durante las cuales espectadores y participantes reflexionan sobre la delación y crucifixión de Jesús.

Las celebraciones del Domingo de Pascua echan a un lado el solemne estado de ánimo presente a lo largo de los días previos a este día, que es el último día de la Semana Santa en el que los cristianos celebran la resurrección milagrosa de Jesús de entre los muertos. Este día, después de asistir a misa, la gente disfruta de música, baile y diversión. Un evento que simboliza la quema de Judas es una de las muchas actividades populares que se celebran este día, cuando algunas figuras de papel maché diseñadas para representar a Judas Iscariote, al diablo e incluso a figuras políticas actuales asociadas con el mal cuelgan por encima de las cabezas de las multitudes ansiosas, se incendian y estallan en mil pedazos.

Si va a ser testigo de estas celebraciones mexicanas por sí mismo, tenga en cuenta que debería organizar su viaje con anticipación. Las escuelas cierran generalmente durante las dos semanas y la mayoría de los trabajadores tienen tiempo libre, por lo que los viajeros pueden encontrarse con complicaciones durante estos días festivos en México ya que el alojamiento y los servicios de transporte están reservados por los mexicanos que están de vacaciones. Las carreteras también están muy congestionadas. Las festividades de Semana Santa en México son algo digno de ver, sin embargo, y ofrecen una representación real, que sólo se vive una vez al año, de la cultura y la historia de México.

¿qué hacer EN SEMANA SANTA EN LA CIUDAD DE MÉXICO?



En estos días de semana santa es cuando uno puede realmente disfrutar al máximo la Ciudad de México, ya que se da más la migración de capitalinos a destinos de sol y playa y no es tanta la afluencia de turistas a la ciudad en esta temporada de Semana Santa.

¿Qué podemos hacer en Semana Santa si nos quedamos en la CDMX?

Quedarse en tu ciudad no significa que no podamos divertirnos en estos días de Semana Santa en la Ciudad de México, es más podemos hacer muchas

cosas que probablemente por tiempo o por la cantidad de gente que acude a ciertos lugares no podamos disfrutar de las cosas como nosotros quisieramos. Es por eso que aquí hay algunas recomendaciones para disfrutar en estos días de Semana Santa con la familia, amigos o solos simplemente.

Turisteando por el centro de la Ciudad de México

Sin duda uno de los lugares a donde uno puede ir a turistar es al Centro Histórico de la Ciudad de México, ya que actualmente es la delegación que cuenta con más

rutas para poder disfrutar de un placentero paseo, ya sea a pie o ¿por qué no? a bicicleta. Sin duda sus magnificas construcciones entre un arte barroco, colonia, post moderno y moderno, hace del centro una de las mejores visitas para estos días.

Rutas turísticas del centro de la CDMX

- Ruta Colonial
- Ruta Prehispánica
- Tlatelolco
- Monumentos
- Carpas y Carperos
- Ruta de los Museos
- Ruta de los Murales





Además de que la Ciudad de México cuenta con cuatro Barrios Mágicos, los cuales sin duda alguna uno puede disfrutar espectacularmente en días de vacaciones, estos son:

- **Garibaldi - Alameda - Bellas Artes** (Donde se vive la magia del mariachi)
- **Roma - Condesa** (Donde la magia del pasado se funde con el presente)
- **Santa María de la Rivera** (Uno de los Barrios de mayor antigüedad y el cual guarda aún su esplendor)
- **Zona Rosa** (Un punto de encuentro cosmopolita)

Pero no sólo esa delegación ofrece estos espacios, en la delegación Miguel Hidalgo podemos disfrutar de una renovada Alameda de Tacubaya, la cual es parte de un rescate cultural y patrimonial para todos.

La **Alameda de Tacubaya** marca lo que era el antiguo centro de Tacubaya, esto fue mucho antes de que se incorporara a la ciudad, por lo que ésta, se encontraba rodeada de los mejores edificios de la villa de aquellas épocas, a un costado se encuentra el antiguo palacio municipal, la Iglesia de La Candelaria, el mercado y a un costado se construyó lo que fue la primer

escuela en Tacubaya, la escuela primaria Justo Sierra, en la época del porfiriato.

En él se erige el obelisco a los mártires de 1859, quienes fueron ejecutados durante la guerra de Reforma en Tacubaya.

Turisteando por el Sur de México

Al sur de la Ciudad de México tenemos a Coyoacán, sin duda uno de los principales atractivos de la Ciudad de México y el cual puedes visitar con tranquilidad esta semana santa o en vacaciones, sin tanta gente, además de ofrecer de igual manera una amplia oferta turística para sus visitantes tales como:

- Jardín Hidalgo y Centenario
- El Bazar Artesanal
- Plaza La Conchita
- Los Viveros

También siempre está la oportunidad de poder entrar a alguno de los museos al sur de la Ciudad de México con los que cuenta la demarcación, ya sea:

- Museo Frida Kahlo
- Museo León Trotsky
- Museo del Anahuacalli
- Museo Nacional de las Culturas Populares

- Museo del Ejército y Fuerza Aérea
- Museo Nacional de las Intervenciones
- Museo del Automóvil
- Museo de la Acuarela
- UNIVERSUM Museo de la Ciencia
- MUAC Museo Universitario de Arte Contemporáneo

Pero si eso te parece poco pues hay algunas otras cosas que uno puede hacer por ejemplo acudir a dos ferias que se llevan a cabo en la Ciudad de México durante semana santa y son:

- La **Feria de la Nieve en Tlaxiaco**: en donde podemos encontrar diversas nieves de colores y sabores, ya sean medicinales, exóticas, envinadas, marinadas, enchiladas, de frutas y cereales.
- Otra es el **Festival Gastronómico, Artístico y Artesanal**, el cual se celebra cada año por estas fechas en la explanada de la delegación de Tlalpan.

No está de más asistir a alguna obra de teatro, ya que la oferta es demasiado amplia en la ciudad y tiene para todos los gustos y presupuestos, así que no olviden de igual manera consultar su cartelera teatral.

EL SAT AGREGA OBLIGACIONES DIGITALES A EMPRESAS



El Servicio de Administración Tributaria (SAT) no para de innovar y ahora dará otro dolor de cabeza a las empresas, ya que además de emitir una factura electrónica cuando realicen una venta, tendrán que emitir un complemento electrónico adicional al recibir el o los pagos.

Este documento electrónico se llama 'complemento para la recepción de pagos', y deberá incorporarse al CFDI (factura electrónica) que se expida por la recepción de pagos en parcialidades o en una sola exhibición cuando ésta no sea cubierta al momento de la expedición de la factura, incluso cuando se trate de operaciones a crédito y estas se paguen totalmente en fecha

posterior a la emisión del CFDI correspondiente.

"Esto se va a complicar cada vez más si no te pagan en una sola exhibición. Si una venta resulta en 100 pesos y no te los pagan (inmediatamente) se va a complicar, por ejemplo, por cada peso que te paguen para completar los 100, tendrás que emitir 100 complementos".

Además, las empresas tendrán que estar atentas cuando reciban los pagos, pues no generar estos complementos puede causarles multas. El complemento estará vigente a partir del 1 de julio del 2017, de acuerdo con el portal de Internet del SAT.

Con estos documentos el fisco mexicano se hará de más información para tener bien fiscalizados a los contribuyentes y evitar evasión de impuestos.

"Lo que busca es que amarre con más información que tendrá el SAT, a través de los CFDI que emites con pagos. Lo que va a buscar el SAT son sobre todo pagos al extranjero que son de los más importantes, va a buscar, que amarren a través de los datos que ya tiene a través de la contabilidad, CFDI, ese es el objetivo", agregó García.

Tan solo de facturas electrónicas (CFDI) el SAT registró la emisión de 6,142 millones en 2016 y en los dos primeros meses de este año se han emitido 977 millones.

Fuente: 2000Agro

ETIQUETADO LÁSER



PARA FRUTAS

Tecnología permite un etiquetado más ecológico.

Eliminar o reducir al máximo los residuos es una preocupación cada vez más latente en toda la cadena agroalimentaria. El uso de tecnología láser que permite el grabado en la piel de la fruta de la etiqueta es un proceso medioambientalmente más sostenible que el etiquetado convencional.

Una tecnología láser desarrollada por la empresa valenciana Laserfood permite marcar las frutas y verduras frescas para diferenciarlas en el punto de venta sin necesidad de recurrir a envoltorios innecesarios (bandeja, plásticos o etiquetas) y eliminar los residuos, al grabar, sin dañar, la piel de la fruta.

El gerente de Laserfood, Jaime Sanfelix, aseguró que su tecnología de marcado con láser es un etiquetado más ecológico. Apuntó también que elimina residuos, es más barata y medioambientalmente más eficiente y contribuye a reducir la huella de carbono frente al etiquetaje convencional.

Esas fueron algunas de las conclusiones avaladas por el proyecto Ecoinnovación de la Unión Europea (UE) para hallar etiquetas eco para los productos agroalimentarios y de la que Laserfood fue promotor.

La tecnología es sostenible medioambientalmente al permitir un ahorro total en el uso de papel, plástico o adhesivo, además de ser energéticamente más eficiente.

En España, uno de los mayores grupos hortofrutícolas de Europa, Anecoop, emplea esta tecnología que, no obstante, según reconoció Sanfelix, tiene, de momento, más acogida en países como Alemania, Noruega, Países Bajos, Reino Unido, Suecia o Suiza, por citar algunos. Países en los que, por otro lado, el consumo per cápita de alimentos ecológicos es más elevado y cuyos consumidores se caracterizan por tratar de evitar al máximo posible residuos evitables, en este caso, plásticos, etiquetas de papel.

Esta tecnología láser de marcado indeleble sobre frutas y verduras frescas, que no altera la pieza, está reconocida en el ámbito comunitario por la Dirección General de Sanidad (DGSAN) como un producto seguro para el consumidor.

Fuente: Animal Gourmet



7 PEQUEÑOS ERRORES DE NUTRICIÓN QUE HASTA LA GENTE MÁS SANA PUEDE COMETER

Si eres de los que cuidan mucho su alimentación seguro que te interesa saber qué pequeños detalles pueden ayudar a que tu cuerpo absorba más y mejor los nutrientes que consumes.

Aquí van siete trucos que te ayudarán a maximizar los beneficios de algunos alimentos.

1. Consumes semillas enteras de lino

Las semillas de lino tienen omega-3, fibra y lignanos (antioxidantes) y además son un laxante natural que se utiliza para combatir el estreñimiento.

Muchas personas las consumen enteras durante el de-

ayuno, añadidas al yogur o a los cereales, pero entonces las semillas pueden pasar por nuestro intestino sin ser digeridas.

Por eso algunos nutricionistas, como Cara Rosenbloom, recomiendan consumir el lino triturado o molido para facilitar la absorción de sus nutrientes.

2. Consumes bebidas energizantes después de hacer deporte

Las bebidas energizantes contienen un alto nivel de azúcar y sales minerales y están diseñadas para reemplazar los fluidos y los electrolitos que se pierden con el sudor. Pero

según los nutricionistas no es necesario consumir este tipo de bebidas después de hacer ejercicio a no ser que se haya hecho un esfuerzo excepcional, como correr un maratón.

“Si se ha hecho menos de una hora de ejercicio no es necesario tomar nada de reposición”, le dice a BBC Mundo Jesús Román, presidente de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación. “Y en general, después de hacer deporte aficionado, tampoco”, añadió. Lo que recomiendan los nutricionistas es **rehidratarse bebiendo un vaso de agua.**



3. Te saltas el aliño en la ensalada

Los vegetales contienen vitaminas liposolubles, como la A, E y K, además de varios antioxidantes, que requieren de grasa para poder ser absorbidos por nuestro organismo.

Por eso saltarse un aliño con aceite puede hacer que queden atrás nutrientes clave de la ensalada. En lugar del aliño con aceite también pueden ayudar en esa absorción **ingredientes ricos en grasas como el aguacate, las semillas, las nueces o el queso.**

“Para cualquier dieta que lles necesites una cierta cantidad de grasa para que las vitaminas que son solubles en grasa estén dispersas y se puedan digerir y absorber”, explica Román.

“De todas formas es muy difícil que en una dieta no haya grasa”, apunta el especialista.

4. Mezclas los suplementos vitamínicos con el café o el té

La cafeína puede dificultar la absorción de algunas vitaminas y minerales de los suplementos alimenticios, como el calcio, el hierro o las vitaminas B y D.

Así que cuando tomes tus pastillas de suplementos vitamínicos nutricionistas como Cara Rosenbloom recomiendan **hacerlo con agua y preferiblemente antes o después de tomar bebidas con cafeína, como el café, el té o la cola.**

Aún así, el especialista en nutrición Jesús Román matiza que el café no dificulta la absorción de una manera aguda. *“Los astringentes, como el tanino, limitan mucho más la absorción”, asegura.*

En cualquier caso, *“casi nunca se comen los alimentos puros, aislados, así que siempre hay interacciones”,* apunta Román.

5. Te olvidas de agitar el envase de la leche de almendra, soja o arroz antes de beberla

Las alternativas a la leche de vaca, como la leche de soja, almendra o arroz, están con frecuencia fortificadas con calcio y vitamina D. Pero los nutrientes añadidos no se disuelven en el líquido muy bien y tienden a precipitarse al fondo del envase.

Si bebes la leche antes de agitarla es posible que te pierdas todos esos suplementos. Según Román, el calcio añadido, que es un calcio mineral, no se disuelve en estas leches como el que va naturalmente dentro de la leche de vaca. Así que agitarlo es correcto, aunque el especialista recomienda, si es posible, consumir leche de vaca.

6. Crees que consumes alimentos probióticos porque comes yogur pero...

El yogur es leche fermentada y el beneficio más destacable de este alimento es su contenido probiótico, que ayuda a mantener la salud de nuestra flora intestinal.

Pero si el yogur está pasteurizado o esterilizado ya no tiene los microorganismos vivos que queremos que permanezcan activos en nuestro intestino, así que pasa a ser un producto lácteo más, que contiene calcio, vitaminas y proteínas, como la leche, pero no tiene utilidad probiótica.

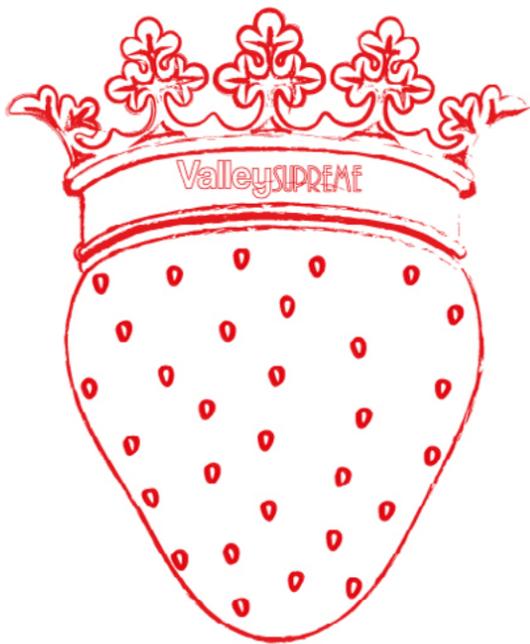
Comer un yogur pasteurizado es, nutritivamente, como beberse un vaso de leche, según Jesús Román.

7. Confundes comer ensalada con comer vegetales

Se trata de una confusión de volumen, según Román. Hay algunas personas que viven a base de ensaladas y creen que ya comen suficientes vegetales.

“Una ensalada básica, que tiene 30gr de lechuga, un par de rodajas de tomate y unas aceitunas no es suficiente porque no tiene volumen, así que no tiene la suficiente densidad nutritiva”, dice, puntualizando además que algunos de estos ingredientes son en un 90% agua.

Para cumplir con la recomendación de la OMS de **comer al menos 5 porciones de vegetales y fruta al día, de 80gr la porción, hace falta incluir en la dieta vegetales con más densidad, es decir, verduras guisadas, frutas y legumbres.**



¡DESCUBRE CUÁL ES LA REINA DE LAS FRUTAS MÁS SALUDABLES DEL RANKING Y CONOCE CÓMO OLVIDARTE DE ESTOS PADECIMIENTOS!

Sin afán de sonar triviales, sabemos que las frutas son uno de los alimentos que más vitaminas le dan a nuestro cuerpo.

Conoce aquí el ranking de las 5 frutas más saludables que son obligatorias a la hora de comer, y que te ayudarán a aliviar algunos de estos padecimientos:

¿Sufres de intestino perezoso?

Arándanos: Altos en fibra para mejorar el tránsito intestinal, bajos en calorías, tienen mucha vitamina C, Potasio, Hierro y Calcio. Además, son anticancerígenos naturales, protegen los músculos y evitan las infecciones urinarias.

¿Padeces Nerviosismo y ansiedad?

Naranjas: Las princesas de la vitamina C, antioxidantes y depurativos para desinfectar el organismo, el sistema nervioso y mejorar los padecimientos respiratorios.

¿Demasiado colesterol en sangre?

Manzanas: tienen alto contenido en fibra, la cual ayuda a disminuir los niveles de grasa sobre saturada en sangre, además de que fortalecen el sistema inmunológico en general. También ayudan a reducir los niveles de bacterias que se alojan en la boca, actuando como un agente limpiador natural.

¿Necesitas protector solar natural?

Kiwis: Son ricos en luteína, un pigmento natural que sirve como filtro de las radiaciones solares. Son los reyes de la vitamina C, contienen el doble que una naranja. También contienen altos niveles de ácido fólico para evitar anemias y problemas cardiovasculares.

¿Mal humor?
¿Demencia temporal?
¿Depresión?
¿Estreñimiento?
¿Problemas en la piel, ojos y cabello?
...¿algo más?

Fresas: Las reinas para curar todos los males anteriores, sin duda son las fresas, antioxidantes por naturaleza, contienen la vitamina del ánimo (B1) que ayuda a mejorar el humor en las personas con depresión y trastorno bipolar. También mantienen el cerebro más joven porque son ricas en flavonoides, un componente que reduce el deterioro cognitivo en personas mayores, ayudando a disminuir la demencia temporal.

Favorecen la digestión de forma natural por su contenido de fibra. Además de que son un antiinflamatorio natural, gracias a sus altos niveles de minerales y nutrientes.

Fresas hay muchas, pero **Valley Supreme**, sólo hay una. Entra a www.valleysupreme.com y haz tu pedido ahora. Consume diariamente las fresas Sustentables más nutritivas y deliciosas en México, listas para comer! Cultivada con la mejor calidad... del invernadero a tu mesa.

EL EXQUISITO SABOR DE LA *miel* MEXICANA



La miel se consume en el mundo desde hace miles de años. Los mayas tenían un dios llamado Ah- Muzen-kab que se encargaba de proteger a las abejas y a su miel, mientras que los griegos y egipcios la consideraban un producto sagrado.

Su riqueza es altamente apreciada en la cocina, principalmente en platillos y bebidas dulces, así como en la repostería, y es reconocida como una importante fuente de antioxidantes, necesarios para mantener una piel saludable y prevenir problemas del corazón y controlar el peso.

Este alimento natural que, además de darnos energía contiene vitaminas, minerales y otros nutrientes, brinda una variedad de sabores al combinarse con muchos alimentos. Es producido por las abejas a partir de la extracción del néctar de las flores; para obtener un kilogramo de miel, una abeja necesita realizar un promedio de 200 mil vuelos, explica la Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación (SAGARPA).

La miel es el único alimento natural que no caduca y en una colmena pueden vivir hasta 80 mil abejas obreras, una sola reina y algunos cientos de zánganos en época de floración. Por si fuera poco, la jalea real es el único alimento de la abeja reina durante toda su vida que va de 1 a 5 años a diferencia de una obrera que llega a vivir en promedio 45 días y se alimenta de miel y polen.

Este año, organizaciones como el Sistema Producto Apícola, la Asociación Nacional de Médicos Veterinarios Especialistas en Abejas, A. C. y la SAGARPA celebran el 20 de mayo como el "Día Mundial de las Abejas", iniciativa que busca concientizar sobre su importante contribución en la producción de alimentos y el equilibrio de ecosistemas, así como promover su cuidado.

Apicultura, importante en la generación de miel, jalea real, propóleos, polen y cera

Mediante la apicultura el hombre aprovecha la miel principalmente para su alimentación.

Las abejas son reconocidas por su contribución en la polinización de cultivos pero además desempeñan un papel importante en ámbitos como la diversidad biológica, sustentabilidad agrícola, seguridad alimentaria, gastronomía y nutrición entre otros.

En México, la apicultura ocupa un lugar relevante. Esta actividad, orientada a la crianza y cuidado de las abejas y sus colmenas, genera productos como la miel, jalea real, propóleos, cera y polen.

El apiario es el lugar donde se concentran las colmenas en las que habitan las abejas, estas se dividen en tres tipos de jerarquías, primero, está la abeja reina que tienen como principal función poner huevos y controlar la colonia; después, las obreras encargadas de recolectar el néctar y el polen entre otras actividades vitales para el funcionamiento de la colonia; y por último, están los zánganos cuya función vital es fecundar a la abeja reina.

GASTRONOMÍA



Las obreras producen cera, en la época de abundancia de recursos florales procesan la miel a partir del néctar de las flores, producen jalea real y colectan polen, estos tres últimos son el alimento para la colmena. Una vez que las abejas terminan el proceso de producción de miel, los apicultores recolectan los diferentes productos de las abejas para así poder obtener otros sub-productos.

Asimismo, este endulzante natural se puede encontrar en tres tipos de presentaciones:

Miel de panal, es aquella que no ha sido extraída del almacén de cera, sin embargo, se puede consumir así.

Miel líquida, es la que ya se extrajo de su molde y se ve completamente líquida.

Miel cristalizada, es aquella que se encuentra en estado sólido o semisólido, como resultado de la cristalización del azúcar natural que la constituye.

El valor de la miel

La producción de miel se concentra en las regiones centro

y sureste del país, zonas con aptitudes para su desarrollo, y en la región norte del país se caracteriza principalmente por la polinización de los cultivos. De igual existen zonas en el noroeste y noreste de México susceptibles de ser explotadas por sus condiciones de humedad. En nuestro país, el consumo per cápita de este alimento es de 0.2 kg al año.

Las cifras de comunicación Social de la SAGARPA indican que en México se producen alrededor de 57 toneladas de miel al año, las principales entidades productoras son: Yucatán, Campeche, Chiapas y Jalisco. Gran parte de la producción se exporta a 20 destinos internacionales, dentro de los que destacan Alemania, Estados Unidos, Bélgica y Arabia Saudita.

Nuestro país registra un total de 2 millones de colmenas, la apicultura mexicana es capaz de generar un endulzante que por sus características es apreciado también en mercados externos. Aunque ningún municipio productor de la entidad figura entre los diez más

productivos del país, Yucatán es el principal estado productor de miel, el 90% de su producción se exporta.

México se ubica como el octavo productor de miel en el mundo y en el tercer lugar como exportador. Alemania es el país que nos compra la mayor parte de la miel que producimos.

Sobre néctar, abejas... sobre tu mesa, miel

En el mundo gastronómico, el uso de la miel facilita la conservación de frutas, carne y frutos secos; mejora el sabor de los pasteles y forma una textura crujiente, además de otorgar un toque especial a los asados de carne y vegetales como zanahorias, cebolla y calabaza.

Riaz Ahmad, chef del restaurante Tandoor explica que este ingrediente intensifica los colores, sabores y aromas de los alimentos. Su uso en platillos salados permite homogeneizar las salsas y suavizar la acidez del tomate y especias.





La miel mexicana, a la que Ahmad clasifica como exquisita y generosa, combina con diversas recetas de la cocina asiática de la India como el -Pollo curry- que se prepara además con piña. Se sazona pasta de jengibre, de ajo y de cebolla caramelizada, cúrcuma, paprika, chile de árbol seco, se agrega el pollo en trozos, yogurt y sal.

Por separado se saltea en mantequilla la piña en cubos, se agrega miel y menta para equilibrar los sabores. Se emplata el guisado de pollo y sobre él se vierte la piña con miel, una combinación única de sabor y aroma, señaló el chef Riaz Ahmad quien vive en México desde hace 31 años.

Graciela Montaña, cocinera mexicana de Aura presenta la -ensalada para una reina- como un platillo para rendir culto a las abejas; los ingredientes necesarios son flor de calabaza, pimiento naranja,

amarillo y rojo, asados y fileteados, calabazas en cubos y asadas, semillas de calabaza y queso fresco. Para el aderezo, licuar aceite de oliva, vinagre de manzana, jugo de naranja, chile chipotle y miel.

Para su presentación, se emplatan las flores de calabaza y los pimientos en forma circular, al centro las calabazas y se cubren del aderezo de miel, queso y semillas de girasol.

Graciela Montaña detalló que la miel es un alimento sagrado, la sabiduría maya asocia a una abeja con cada uno de los cuatro puntos cardinales y su color; la roja está al oriente, la blanca al norte; la negra al poniente y la amarilla al sur. Las tonalidades de este producto van del blanco agua, hasta el ámbar oscuro.

El cuidado de una reina y su colonia

En México, la SAGARPA se encarga de implementar acciones para el cuidado de las abejas, entre ellas, una vigilancia epidemiológica de las enfermedades y plagas que se puedan presentar en estos colonizadores. Regula la importación y exportación de miel, y abejas, así como productos para consumo humano con contenido de algún producto apícola, además de realizar muestreos a las empresas exportadoras de miel.

Imparte Capacitación especializada y transferencia de tecnología apícola a productores y técnicos en relación al manejo integral de un apiario, mejoramiento genético, control de enjambres, buenas prácticas pecuarias de producción así como el diagnóstico y prevención de las diferentes enfermedades y plagas como la Varroasis y el Pequeño escarabajo de la colmena.

Fuente: México Desconocido

EL BAR MÁS PEQUEÑO DE MÉXICO

ESTÁ EN SAN MIGUEL DE ALLENDE



Un bar escondido dentro de una casona sofisticada de San Miguel de Allende ofrece pequeños sorbos de un exquisito tequila de inolvidable sabor.

El bar más pequeño del mundo está en San Miguel de Allende y solo sirve una marca de tequila. Se ubica en una casona antigua, aunque sofisticada de este municipio guanajuatense, llamada **Doce 18 Concept House**.

El bar es tan pequeño que solo caben tres bancos y un sofá para otras tres personas, pero sus dimensiones no le restan belleza y exquisitez.

Y es que fue decorado con 4 mil cuadros de obsidiana que

a su vez fueron extraídos de los campos de agave en donde el tequila Casa Dragones es producido.

De esta forma el lugar conserva una atmósfera mística, contemporánea, cosmopolita, que invita a la realización del ritual de la cata. Muestra de ellos son sus entrepaños con botellas de tequilas, las lámparas que ofrecen luces bajas y los muros en tonos cobrizos.

La idea obedece a la imagen de mexicanidad que quiere dar la marca, por eso la obsidiana, los agaves, las puertas de cristal, la sobriedad de los colores implementados, indica Gloria Cortina, diseñadora del bar, que sobre todo es un tasting room.

La entrada principal a este lugar es por una pequeña puercecita, el cuarto es de muros gruesos propios de la arquitectura de hace al menos 200 años que se aplicaba en San Miguel de Allende.

Por eso en este bar no se sirven copas al por mayor, sino solo degustaciones programadas, en las que participan máximo seis personas dispuestas a vivir una de las mejores experiencias.

¿En dónde está el tasting room de Casa Dragones?
Calle Relox #18 centro de San Miguel de Allende, Guanajuato.