

BOLETÍN SEMANAL

AGOSTO 20, 2021



AMR
ASOCIACIÓN MEXICANA
DE RESTAURANTES, A.C.
DESDE 1948



DICARES
Directores de Cadenas de Restaurantes, A.C.

f t i @AMRcdmx | www.amr.org.mx

INDUSTRIA



JUNTA DE CONSEJO
DIRECTIVO DE LA AMR

CDMX



LA CIUDAD DE MÉXICO
CONTINÚA EN SEMÁFORO
NARANJA

PAÍS



¿LA PANDEMIA DEL
COVID-19 MATÓ AL RETAIL?

TURISMO



OAXACA SERÁ SEDE
DE TIANGUIS DE PUEBLOS
MÁGICOS 2022



Conoce los hábitos de los clientes al momento de salir a comer

Descarga la información



GASTRONOMÍA



EL DILEMA DE CADA AÑO:
¿EL CHILE EN NOGADA VA
CAPEADO O NO?

CAPITAL HUMANO



EMPLEO REGRESA A
NIVELES PREPANDEMIA,
PERO EN CONDICIONES
MÁS PRECARIAS

SALUD



SEGUNDA DOSIS:
QUÉ COMER PARA QUE NO
TE PEGUE DURO LA VACUNA

GASTRONOMÍA



CUANDO LA NIXTAMALIZACIÓN
TRASCENDIÓ AL MAÍZ Y
CONQUISTÓ EL MUNDO



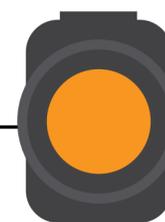
22-26 OCTOBER 2021
fieramilano



Consulta nuestro Aviso de Privacidad en www.amr.org.mx

General Gómez Pedraza 51 Int. 1, Col. San Miguel Chapultepec, CDMX | Tel.: 5250-1146 / 5531-0911

Juan Carlos Cuéllar | comunicacion@amr.org.mx



SEMÁFORO NARANJA
DEL 23 AL 29 DE AGOSTO

JUNTA DE CONSEJO DIRECTIVO DE LA AMR



El pasado martes 17 de agosto se llevó a cabo la Junta de Consejo Directivo de la Asociación Mexicana de Restaurantes (AMR) en el restaurante El Cardenal, ubicado en Av. de la Paz en San Ángel, Ciudad de México.

Primeramente, el Lic. Francisco Mijares, presidente de la AMR, habló del panorama general de la industria restaurantera. Le dio la palabra al Lic. Fernando Saucedo, presidente de DICARES, quien habló sobre la reunión que tuvieron las tres entidades con los alcaldes de la oposición; por su parte el Lic. Jorge Mijares de CANIRAC, habló sobre su encuentro con los alcaldes de MORENA. Ambos coincidieron que fueron reuniones muy fructíferas para la Industria.

Habló también sobre los beneficios del distintivo Safe Travels por parte del Fondo Mixto de la Ciudad de México, el Lic. Fernando del Moral agregó la importancia de obtener este distintivo por parte de los restauraneros, ya que esto será recomendación a nivel mundial.

En otros temas, Daniela Mijares informó sobre el programa piloto sobre el Sistema de Gestión de la Calidad del Aire en restaurantes. Así como la importancia de reforzar las campañas con todo el personal de los establecimientos de no bajar la guardia e incentivar a la vacunación.

Finalmente, el Lic. Juan Luis Reed de OpenTable presentó un informe sobre estadísticas de comportamiento de los comensales en los restaurantes.



Al término de la Junta, los asistentes disfrutaron del Menú que constó de Cazuela de Cuitlacoche como entrada, Sopa de Verdolagas, como plato fuerte Chile en Nogada y para cerrar Nieve de Tuna con Mezcal. Todo esto acompañado por tres magníficos vinos, los cuales maridaron con la comida: la entrada de Cuitlacoche se maridó con un Crianza 2017 de Rioja Heraclio Alfaro; para la sopa se acompañó con Terras Gauda, un albariño de Rías Baixas; y para acompañar el Chile en Nogada se ofreció La Mar, otro albariño con una definición única y exclusiva de Val do Rosal.

Una vez finalizada la comida, el Lic. Francisco Mijares agradeció a Marcela Briz, la anfitriona por la gran comida y atención, así como al personal de servicio que estuvo a cargo de esta comida, y a Puerta del Sol por la exquisita selección de vinos.

Para finalizar la reunión, se le entregó al periodista Enrique Castillo-Pesado un reconocimiento por sus 50 años de impecable trayectoria periodística. El Lic. César Balsa, VP de Finanzas de la AMR, leyó parte de su impresionante currículum y posteriormente el Lic. Castillo-Pesado agradeció a los miembros del Consejo Directivo este reconocimiento.



CDMX

LA CIUDAD DE MÉXICO CONTINÚA EN SEMÁFORO NARANJA



Derivado de la conferencia de prensa del Gobierno de la Ciudad de México del día de hoy viernes 20 de agosto de 2021, sobre el color del semáforo y la actividad Restaurantera, se les informa:

SEMÁFORO NARANJA
DEL 23 AL 29 DE AGOSTO



- Que la Ciudad de México continúa en **SEMÁFORO NARANJA** para la próxima semana del lunes 23 al domingo 29 de agosto de 2021.

- **No obstante el Semáforo Naranja, no se determinaron cambios ni restricciones para la próxima semana a ninguna actividad económica autorizada. Por consiguiente:**

Las medidas dictadas para la Actividad Restaurantera continúan vigentes en los mismos términos en que están autorizadas, tales como:

- Los establecimientos mercantiles que tienen como giro principal la venta de alimentos preparados, podrán brindar servicio al público conforme al horario permitido en su aviso o permiso de funcionamiento. Asimismo, podrán operar con un aforo máximo del 60% al interior de su local, con máximo 6 comensales

les por mesa; y al aire libre con un máximo 8 comensales por mesa.

Las actividades deberán cumplir las medidas específicas de protección a la salud para cada sector, disponibles para su consulta en el enlace electrónico <http://medidassanitarias.covid19.cdmx.gob.mx> así como las siguientes:

- El Programa "**CIUDAD AL AIRE LIBRE**" para la colocación de Enseres Fijos. Verificar el Link siapem.cdmx.gob.mx, y consulta de lineamientos técnicos en medidassanitarias.covid19.cdmx.gob.mx

- Las mesas al aire libre no podrá ser mayor al 75% de las mesas disponibles al interior del Establecimiento Mercantil.

- Se prohíbe fumar en espacios cerrados. En zonas de enseres al aire libre podrá destinarse una zona exclusiva para fumadores, siempre que se garantice que las personas no fumadoras en espacios abiertos estén 100% libres de humo de tabaco.

- Las mesas deberán colocarse con una distancia de 1.5 metros entre cada una y tener un diseño y tratamiento cromático unitario, con colores adecuados a la fachada del Establecimiento Mercantil y a la imagen urbana de la Colonia, Pueblo o Barrio dónde se instalen.

- **LAS MESAS EN ÁREAS EXTERIORES SERÁN HASTA 8 COMENSALES.**

- **LAS MESAS EN ÁREAS INTERIORES SERÁN HASTA 6 COMENSALES.**

- Se mantiene el distanciamiento entre mesas y el resto de las medidas sanitarias actuales y vigentes.

- El uso de QR es obligatorio para los Restaurantes.

- Filtro sanitario y uso de cubrebocas al ingresar.

- Continúa vigente el Programa **"REABRE"** para los Giros de Bares, Cantinas y Antros, exclusivamente para operar como **RESTAURANTES hasta las 24:00 horas**, conforme a los lineamientos dictados con anterioridad contenidos en el enlace electrónico <http://medidas-sanitarias.covid19.cdmx.gob.mx> (No abren como Bares, Antros o Cantinas).

En la Gaceta del 12 de marzo de 2021 se autorizó la reactivación del Programa "REABRE" pero únicamente en áreas exteriores al aire libre, encontrándose la Ciudad de México en semáforo naranja. Con el cambio de semáforo a color verde a partir del 7 de junio de 2021 bajo el Programa "REACTIVAR SIN ARRIESGAR", no se hizo ningún cambio al Programa "REABRE" en cuanto a que los Giros de Bares, Antros y Cantinas pudieran trabajar también en espacios cerrados, ni existe a la fecha disposición alguna en ese sentido. Por tanto, considero que EL PROGRAMA "REABRE" es aplicable en Áreas Exteriores.

- Continúan vigentes todas las medidas sanitarias dictadas tales como: Tapetes sanitizantes, toma de temperatura, registro de comensales, uso de cubrebocas, gel antibacterial al 70% de alcohol, lavado constante de manos, sana distancia de 1.5 metros entre personas, colocación de mesas de 1.5 metros de separación entre mesas, registro y uso del código QR para el ingreso al Establecimiento por parte de los clientes, medidas de protección para los trabajadores, cubrebocas, careta que deben portar durante su jornada de trabajo.

- Se permiten Fiestas Infantiles en el Interior (aplica para Restaurantes y Salones de Fiestas) conforme a lo

siguiente: Uso de cubrebocas permanente. Registrar a los invitados antes o el día del evento. Realización de Pruebas de Antígeno a los invitados para descartar posibles contagios en el evento. No alcohol. No baile. Máximo un aforo de 50 personas garantizándole un mínimo de 9 metros por persona. Las fiestas tendrán una duración hasta las 22:00 horas.

- Los Establecimientos Mercantiles que tienen como Giro principal la Venta de Alimentos Preparados podrán tener música viva, grabada o videograbada, con un límite máximo de volumen de 62 decibeles.

- Oficinas podrán trabajar con un aforo del 30%.

- Ventilación natural o en su caso recirculación de un mínimo del 40% hacia el exterior en las áreas de los comensales. Prohibida la recirculación al interior.

- La utilización de las áreas de juegos infantiles en los Establecimientos Mercantiles, con uso riguroso de cubrebocas, gel y limpieza constante.

- Interiores de Salones con Actividades Permitidas. (Se deberán cumplir las medidas sanitarias).

- Se permiten realizar en Salones cerrados lo permitido para las demás actividades económicas, observando las siguientes medidas sanitarias: Uso permanente de cubrebocas. Escaneo de QR al ingresar al Evento. Medidas de ventilación natural en espacios cerrados (CAMBIAR 40%).

- Continúan sin abrir Antros, Bares y Cantinas.

- Eventos Sociales sin restricciones de horario y aforo. (Considero que deberá ajustarse al horario y aforo permitido en su Licencia de Funcionamiento o Permiso de Impacto Vecinal).

- Gimnasios podrán funcionar con un aforo del 60%, y las restricciones dictadas en lineamientos anteriores.

DENTRO DE LA MISMA CONFERENCIA DE PRENSA, SE EMITIÓ UN MENSAJE DIRIGIDO PRINCIPALMENTE A LOS JÓVENES EN LAS PRÓXIMAS SEMANAS:

1. Evitar Fiestas y Reuniones y Espacios Cerrados.
2. Seguir usando el cubrebocas.
3. Si sales positivo o estuviste en contacto con algún positivo, aíslate por 10 días. Llama a LOCATEL o manda un Mensaje al 51515.

¿LA PANDEMIA DEL COVID-19 MATÓ AL RETAIL?



Según la ANTAD, durante el 2020, en medio de la pandemia, el comercio electrónico en México se disparó 81% respecto al 2019.

A partir de marzo del 2020, la inevitable presencia del SARS-COV 2 generó aceleración en los procesos de digitalización, que si bien ya se encontraban avanzados, el confinamiento nos forzó a hacerlos parte de nuestra vida cotidiana.

Herramientas como Zoom o Meet para reuniones de trabajo o bien, clases a distancia, se volvieron nuestro día a día de forma súbita.

En términos comerciales el cambio más evidente fue el incremento de operaciones de comercio electrónico. Muchas cosas que resolvíamos con una visita al supermercado, a partir de marzo de 2020 comenzamos a solucionarlas a través de plataformas como Amazon o Mercado Libre, o bien, directamente en las páginas y aplicaciones de las tiendas departamentales.

Ante este panorama, Juan Burgos, director general de somosthink.com, sugiere que es necesario plantearnos si **¿el retail murió con la digitalización?**

De acuerdo a cifras de la Asociación Nacional de Tiendas de Autoservicio y Departamentales (ANTAD), en 2020 las ventas cayeron sólo un 5% en lo general, a pesar de la pandemia. Este porcentaje se adjudica principalmente al cierre de tiendas por más de tres meses en toda la república' comentó el experto en marketing digital.

En este contexto, Burgos Franco refirió a datos de la ANTAD basados en el estudio de la Asociación Mexicana de Ventas Online, que indican que, durante el 2020 el comercio electrónico en México se disparó 81% respecto al 2019. Es decir, que el comercio electrónico sumó en 2020 ventas por 316 mil millones de pesos, lo que representa cerca del 24% de las ventas totales reportadas por la ANTAD en el mismo periodo.

Durante los últimos años hemos presenciado el cierre de centros comerciales y cadenas de tiendas departamentales en Estados Unidos y una dramática baja en las ventas de los centros comerciales en México.





“La pandemia del COVID agravó esta crisis de retail o comercio al detalle; día a día incrementa el número de locales cerrados y centros comerciales abandonados. Esto sumado al nuevo hábito de comercio electrónico que recientemente adquirimos, ¿indica que el retail es una víctima más del Covid-19?”, cuestionó Burgos.

Los datos parecen decir otra cosa. Según eMarketer, las ventas de e-commerce en Latinoamérica subieron de 598 billones de dólares en el 2019 a 792 billones en 2020. Un aumento de 32.4% en solo un año. La firma estadounidense proyecta un crecimiento de 1.6 trillones de dólares para el e-commerce latinoamericano hacia 2025, cifra que impresiona, pero que significa sólo el 23.6% del total de las ventas al retail en la región durante este año. eMarketer proyecta que en 2021 las ventas de e-commerce serán el 15.3% de las ventas totales.

¿Qué podemos esperar en el comercio al detalle en México en los próximos años? eMarketer prevé que México será el país latinoamericano con menor crecimiento de ventas e-commerce, con 21.1%, contra 26% de Argentina y 26.8% en Brasil. El 80% restante de las ventas será a través de la experiencia sensorial y única que otorga el retail, en físico.

“Entonces, la pandemia no mató al comercio al detalle, pero sí fortaleció al comercio electrónico y lo seguirá haciendo, y esto representa una oportunidad increíble para todo tipo de negocio, en específico los micro y pequeños negocios en México”, señaló Burgos.

Sin restar importancia a las ventas por internet (que son convenientes para el cliente y altamente rentables para la marca), aún falta tiempo para ver que la compra online sustituya a la compra física.

La Industria Restaurantera **NO BAJA LA GUARDIA**

“Nuestro compromiso es con tu seguridad y tu tranquilidad”



BIENVENIDA/O



Aún enfrentamos grandes desafíos por la pandemia y el sector restaurantera mantiene y refuerza el protocolo Mesa Segura, que implementa las medidas de higiene de las autoridades mexicanas y de la Organización Mundial de la Salud.

APLICAMOS



Filtro sanitario



Gel desinfectante



Uso de cubrebocas obligatorio



Aforo permitido por las autoridades



Menú en pizarrón o QR

ADEMÁS



Capacitación permanente a empleados



Entrega de equipo a personal



Sanitización y limpieza continua

Si al visitar un restaurante detectas que no se aplican las medidas descritas, por favor envíanos tus comentarios a:

>> mesasegura@canirac.org.mx <<



Para mantener una reactivación socioeconómica segura, el compromiso es de todas y todos. Te invitamos a seguir las siguientes recomendaciones:



Mantén la sana distancia



Continúa utilizando el cubrebocas



Lávate las manos frecuentemente



Vacúnate contra COVID-19



No bajemos la guardia
y juntos contribuyamos a controlar esta pandemia



INICIO



OAXACA SERÁ SEDE DE TIANGUIS DE PUEBLOS MÁGICOS 2022

La Secretaría de Turismo dijo que no se cuenta con la fecha exacta para realizar el evento, ya que esperarán a ver como avanza el semáforo epidemiológico.

La Secretaría de Turismo (Sectur) anunció que Oaxaca será la sede 2022 del Tianguis de Pueblos Mágicos, donde se busca promover los viajes nacionales e internacionales hacia estas pequeñas localidades.

En conferencia, el titular de Sectur, Miguel Torruco Marqués, añadió que aún no se cuenta con la fecha exacta para realizar el evento, ya que esperarán a ver como avanza el semáforo epidemiológico de contagios de coronavirus.

El programa de Pueblos Mágicos, creado en la administración de Vicente Fox, cuenta actualmente con 132 localidades, entre las que se encuentran Aculco, Estado de México; Atlixco, Puebla; Candela, Coahuila; Casas Grandes, Chihuahua; Coscomatepec, Veracruz y Guerrero, en Coahuila.

La edición del Tianguis de Pueblos Mágicos del año en curso se desarrollará en octubre y tendrá como estado anfitrión a Hidalgo; en un inicio la Sectur previa que el evento fuera presencial, sin embargo, ante la tercer ola de contagios por coronavirus se decidió fuera virtual.

El gobierno estatal previó que la derrama económica sea similar a la de 2019, cuando el evento fue presencial, y se ubicó en un monto de 147 millones de pesos.



El titular de la Sectur, Miguel Torruco Marqués, comentó que el Tianguis de Pueblos Mágicos se afianza como una plataforma de intercambio comercial y vitrina para la comercialización de los destinos.

El gobernador de Oaxaca, Alejandro Murat, previó que la derrama económica por el Tianguis de Pueblos Mágicos sea de aproximadamente 150 millones de pesos, con 2 mil 500 citas de negocios y 150 mil visitantes.

El funcionario comentó que estas expectativas se basan en aquello que se registró en el evento realizado en Pachuca Hidalgo.



EL DILEMA DE CADA AÑO: ¿EL CHILE EN NOGADA VA CAPEADO O NO?

Una de las polémicas más grandes en torno al chile en nogada es el capeado. Cada temporada nos hacemos la misma pregunta y la respuesta está en la receta original.

Es cierto que para probar esta delicia de forma auténtica tenemos que dirigirnos al estado de Puebla, lugar que vió nacer esta receta. Para los poblanos *“un chile en nogada que no está capeado no es chile en nogada”*, pero la respuesta a la gran pregunta va más allá de eso.

Para comenzar nos remontamos a los orígenes de la receta. No existe un documento histórico que pruebe el momento exacto en la que fueron creados los chiles en nogada. La versión más conocida es la que indica que fue inventado en 1821 por las monjas agustinas en honor al general Agustín de Iturbide y por eso crearon un platillo que lleva los colores del Ejército Trigarante.

De acuerdo con esta versión los defensores de los chiles no capeados sostienen a que la receta original no podría llevar huevo pues la idea era que se viera el color verde del chile. Esta misma versión indica que se trata de un platillo patrio, pero en realidad eso ya se ha desmentido muchas veces ya que el color de los ingredientes es mera coincidencia de la temporada.

Por otra parte, se dice que la receta de chiles en nogada se desprende del postre virreinal que consistía en chiles rellenos de frutas y bañados en salsa de nuez de castilla y que no eran capeados.

Sin embargo, en el recetario *“El cocinero mexicano”* editado en 1831, aunque no existe una referencia literal de la receta de los chiles en nogada, sí indica diversas recetas de chiles rellenos y menciona que la condición de todos es que deben ir capeados. El libro del siglo XIX señala que los chiles se rellenan con un picadillo, se cubren con huevo y se batan.

En la Ciudad de México y otros estados es común verlos sin capear, pero de acuerdo con la chef Marta Ortiz, del restaurante Dulce Patria, el capeado o no capeado es mera cuestión de estética culinaria y gusto del chef, pues al no capearse se le puede dar una mejor presentación al platillo y resaltar más el color verde del chile.

GASTRONOMÍA



La respuesta a la pregunta del capeado

En conclusión, para la receta original 100% poblana el chile en nogada sí va capeado, la mayoría de los restaurantes de Puebla te lo servirán así y los poblanos te lo confirmarán, pues lo más importante de este platillo es conservar las tradiciones e ingredientes únicos de la región como la manzana panochera y la pera lechera, tal y como se han preparado por generaciones.

Esto no quiere decir que no pueda haber chiles en nogada sin capear, podemos decir que al ser un platillo tan antiguo (este 2021 cumple 200 años) la receta ha sido modificada poco a poco, según la región y la época. Actualmente existen un sinfín de variaciones y todo depende del gusto del chef y del comensal.

¿Tú cómo lo prefieres capeado o sin capear?



RESTAURANTES



Genera un medio de comunicación dinámico en tus puntos de venta.



Crea un canal de información en tiempo real e interactúa con tus clientes.



Influye en las decisiones de compra con la oferta apropiada en el momento indicado.

Selecciona la mejor solución para tu negocio

OPCIÓN 1

FACHADA



Pantalla(s) ubicadas a la entrada del negocio para atraer a sus clientes

OPCIÓN 2

CAJA



Menús digitales de 2 o más pantallas

OPCIÓN 3

COMEDORES



Pantalla(s) de contenido promocional dentro el negocio

BENEFICIOS



Incrementa tus ventas



Genera mejores experiencias para tus clientes



Ofrece información oportuna y promociones en tiempo real



Adapta fácilmente el hardware y los equipos del restaurante a una nueva tecnología



Incrementa la velocidad y eficacia con la que atiendes a tus clientes



Genera mayor eficiencia en el pedido, sin filas ni esperas

Venta / renta de hardware & software

Contenidos | Instalación | Administración | Soporte



Recibe asesoría técnica

y *promociones especiales* de acuerdo a tus necesidades



Luis Miguel Flórez
Country Manager
+52 55 3200 9703
luism.florez@eyecatch.mx



Simón Sierra Álvarez
Project Manager
+52 55 5432 3265
simon.sierra@eyecatch.mx



www.eyecatch.mx

EMPLEO REGRESA A NIVELES PREPANDEMIA, PERO EN CONDICIONES MÁS PRECARIAS



La reactivación del mercado de trabajo es de claros oscuros; por un lado, ya se recuperaron las plazas perdidas por la Covid-19; por el otro, hay más personas ganando menos, en la informalidad y con jornadas reducidas.

El mercado laboral culminó en el segundo trimestre del año la recuperación de la **totalidad de los empleos perdidos** a causa de la emergencia sanitaria por la Covid-19. Sin embargo, a pesar de que la ocupación ya retornó a sus niveles previos a la pandemia, hay indicadores que aún presentan rezagos y evidencian una reconfiguración de las condiciones de trabajo en el país, como un mayor número de personas laborando jornadas reducidas y con menores ingresos.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE), y tras el ajuste de las cifras anteriores como resultado del Censo 2020, en el segundo trimestre del 2021 la población ocupada abarcó a **55 millones 242,748 personas**, es decir, 184,298 más de las que había en el primer trimestre de 2020, previo al periodo con más restricciones económicas por la pandemia.

A pesar de la recuperación del empleo, la fotografía del mercado laboral no es la misma a la que había hace uno poco más de un año. Detrás del retorno a los niveles ocupación hay una fuerza laboral en condiciones muy distintas y sectores económicos que aún registran pérdidas.

En contraste con lo recuperado, la **tasa de desocupación** se ubicó en el segundo trimestre del año en 4.2%, un nivel 0.8 puntos porcentuales por arriba de lo observado previo a la pandemia y lo que se traduce en 468,989 personas más en esta condición.

En tanto, las **personas inactivas pero disponibles** para laborar registraron un incremento de 39% respecto de la cantidad reportada antes de la crisis sanitaria. La inactividad ocasionada por las pocas posibilidades que percibe la gente para encontrar un empleo es uno de los aspectos detrás de la recuperación, apuntó Gabriela Siller, directora de Análisis Económico y Financiero de Banco Base.

"Podemos ver el reporte desde dos ópticas: lo que se ha recuperado, que es mucho, y lo que falta por recuperarse, que desafortunadamente también es mucho", expuso la especialista.



Los matices de un mercado laboral que ya retornó a sus niveles de ocupación también son diferenciados entre los sectores económicos. Las **actividades agropecuarias** son las únicas que muestran ganancias en términos generales. En este sector hay 6.8 millones de personas ocupadas, con un avance de 382,518 personas más de las que empleaba en el primer trimestre de 2020.

En cambio, el **sector industrial**, a pesar de emplear a 13.7 millones de trabajadores, se encuentra con 20,513 plazas por debajo del nivel prepandemia. Esto se explica en buena medida por el rezago en las actividades de manufactura y extractivas, aunque las ganancias en el ramo de la construcción han compensado parte del déficit.

El **sector servicios**, por su parte, es el que más afectaciones presenta y la recuperación total del empleo aún se refleja en estas actividades que, con una población ocupada de 34.2 millones de personas, su empleo aún presenta un déficit de 194,240 plazas.

En la carrera de la recuperación, la formalidad se suma también a la parte perdedora. El **sector informal** ganó ya 273,123 empleos por arriba del dato del primer trimestre de 2020, mientras que la **formalidad** se encuentra todavía con un déficit de 88,825 plazas para el mismo periodo.

Recuperación, pero sin calidad

La recuperación no ha sido uniforme y ha acentuado **problemas estructurales** que tenía el mercado laboral mexicano, opinan especialistas. El retorno de la ocupación al punto de partida no es un camino que se haya recorrido de la mano de la calidad del trabajo.

*“La realidad es que la recuperación se está presentando más por el lado de los **empleos precarios**, de bajos salarios y de menor horas de lo que a uno le gustaría”, subrayó Carlos Ramírez, director de Desarrollo de Negocios de Integralia Consultores.*

Según la ENOE, la ocupación recuperada se ha concentrado en el **perfil salarial más bajo**, la población que gana hasta un salario mínimo aumentó en un millón 869,306 personas respecto del primer trimestre del año pasado. Todos la ocupación en los niveles con mayores remuneraciones disminuyeron en el comparativo prepandemia.

Población ocupada por sector,
jornada laboral y género

PERÍODO	MAR-20	JUN-21	VAR. %
Total	55.1	55.2	0.3
Por sector económico			
Primario	6.4	6.8	5.9
Secundario	13.8	13.8	-0.1
Terciario	34.5	34.3	-0.6
No especificado	0.3	0.3	5.0
Duración de la jornada laboral			
Ausentes temporales	1.6	1.5	-8.4
Menos de 15 horas	3.3	3.9	16.9
De 15 a 34 horas	9.9	10.0	1.7
De 35 a 48 horas	25.0	24.7	-1.0
Más de 48 horas	14.8	14.7	-0.9
No especificado	0.5	0.4	-7.0
Género			
Hombre	33.3	33.6	0.9
Mujer	21.8	21.7	-0.5

"Puede ser que tengamos un **número similar de empleos** al que teníamos antes de la pandemia. Pero ojo, no está siendo una recuperación igualitaria, es una recuperación donde la gente ya trabaja las mismas horas que trabajaba antes, pero no ingresa la misma cantidad de dinero y, además, los hogares encabezados por mujeres la están pasando aún peor", indicó Sofía Ramírez, directora general de México ¿Cómo Vamos?

La reactivación del mercado de trabajo también profundizó la **subocupación**; es decir, el número de personas que labora jornadas reducidas y que necesita trabajar más. Este indicador abarca al 13.2% de la población ocupada, un nivel 4.9 puntos porcentuales por arriba de lo observado antes de la pandemia y que implica un aumento de 2.7 millones de personas en esta condición.

Sofía Ramírez consideró que las condiciones de trabajo observadas a pesar del retorno al punto inicial del empleo se vinculan a la recuperación natural que ha tenido el mercado. "Hay una **recuperación por inercia** más que por un proceso deliberativo, de política pública y de promoción del empleo de buena calidad".

En esto coincide Carlos Ramírez, al explicar que la recuperación desigual de los indicadores se debe al mismo ecosistema en el que se reactivó el mercado. "Había distintos caminos y trayectorias para lograr la recuperación, no sólo la velocidad, sino la calidad".

Reactivación con matices

En el segundo trimestre del año la población ocupada finalmente superó el monto previo al estallido del confinamiento por Covid-19, no obstante, más de dos millones de personas que deberían estar en el mercado de trabajo no lo están y entraron o siguen en las filas de la población no económicamente activa que quiere trabajar.

México | Población ocupada y población no económicamente activa con disposición para trabajar (PNEA) | MILLONES DE PERSONAS

Población ocupada



Variación trimestral de la población ocupada



PNEA



SEGUNDA DOSIS: QUÉ COMER PARA QUE NO TE PEGUE DURO LA VACUNA



Siempre será mejor acudir a tu doctor para que él te prescriba los suplementos que considere necesarios y las dosis adecuadas para ti. Utiliza esta información como orientativa e hidrátate bien antes de recibir tu segunda dosis.

LOS ANTIOXIDANTES: LO QUE HAY QUE COMER TRAS LA VACUNA

Tu arma secreta contra los efectos secundarios de la segunda dosis son las sustancias que se encuentran naturalmente en las frutas y verduras, pues te ayudan a reducir todas las reacciones de oxidación en tu cuerpo.

Los puedes detectar en **los colores de tus frutas y verduras**: entre más pigmento tengan, mayor es su potencial antioxidante.

La mejor noticia es que puedes encontrar antioxidantes en tu alimentación cotidiana y complementar con suplementos que puedes encontrar en casi cualquier farmacia. Sí, estamos hablando de los arándanos, las uvas, los jitomates y las zanahorias, por mencionar algunos.

Dolor de cabeza y brazo, fiebre, cansancio y cuerpo cortado han sido sólo algunos de los **efectos secun-**

¿Te da miedo la segunda dosis porque te fue fatal con la primera? Aquí tenemos algunos tips sobre qué comer tras la vacuna de COVID-19 que te harán el paro y de paso algunos suplementos que sirven para que fortalezcas tu sistema inmunológico.

darios de los que más se han quejado los vacunados en diferentes grados y días de duración. Aléjalos de ti en la segunda dosis siguiendo estos consejos.

VITAMINA C

Puedes encontrarla en cítricos, kale, pimientos, fresas, guayabas y bayas goji.

Ayuda a producir colágeno, a los resfriados, las articulaciones, la piel, los vasos sanguíneos y todos los tejidos del cuerpo. Combate la obesidad, el cáncer y las cataratas, previene la anemia y evita el cansancio.

Tras la vacuna, te recomendamos comer una naranja completa pues aquí un secreto: la vitamina C es volátil así que solo surte efecto si la consumes inmediatamente después de abrir la fruta.

Te recomendamos:

1 a 2 gramos diarios separados en la mañana y en la noche. Si eres fumador, hasta 4 gramos diarios.



VITAMINA D3

Sólo la puedes obtener al tomar el sol o un suplemento. Está cada vez más en riesgo porque la gente ya no se asolea. Es importante medirla y corroborar que tienes niveles entre 50 y 80 en la sangre.

Previene enfermedades autoinmunes, diabetes, virus, infecciones, alergias, depresión en el invierno y gripas, regula sistema el inmune.

Te recomendamos:

De 2000 a 5000 UI todos los días.

VITAMINA A

La encuentras en todos los alimentos de color anaranjado: zanahoria, pimiento o calabaza de castilla, los lácteos o el hígado.

Se le conoce como betacaroteno. Protege tu vista y es crucial para que tus células inmunitarias puedan combatir inflamación e infecciones.

Es recomendable tomar 5000 UI todas las noches.

VITAMINA B6

La encuentras en aves, pescados, vísceras, papas u otros vegetales con almidón.

Mejora tu sistema inmune en sólo dos semanas. Ayuda a producir neurotransmisores, como melatonina (que te ayuda a dormir bien por las noches) y serotonina (la hormona del bienestar), además de ácido fólico y a la metilación, el proceso por el cual nuestro cuerpo nos protege del cáncer y muchas otras enfermedades.

También te desintoxica de metales, pesticidas y hormonas. Por eso es tan importante tomarla antes de tu siguiente dosis. Se nota su deficiencia cuando la piel de las cejas tiene resequedad.

La dosis diaria recomendada depende de tu edad. Verifica la tabla que te compartimos en el enlace.



VITAMINA E

Se encuentran naturalmente en los aguacates y en los aceites: de oliva, de uva, ajonjolí, de girasol, sobre todo en los que son ricos en omegas, como el aceite de pescado o de prímula, en el huevo, las semillas de calabaza, las espinacas, las nueces, té y café, soya, chocolate amargo, orégano y vino tinto.

Nuestro cerebro es 60% grasa, y prevenimos que se oxide generando Alzheimer, demencia, y enfermedades neurodegenerativas.

¿QUÉ SÍNTOMAS PUEDES SENTIR SI TE FALTAN ANTIOXIDANTES?

- Cansancio
- Resequedad en la piel, arrugas y manchas
- Pérdida de vista
- Caída de las uñas
- Gripas, herpes y aftas constantes
- Alergias respiratorias
- Pérdida de memoria y atención
- Desbalances hormonales
- Sangrado de encías y problemas dentales

La solución a todo esto y que te va a proteger de los efectos secundarios de la segunda dosis de la vacuna, es que tu plato sea un arcoíris de colores. Así que, ¡no esperes más para implementarlos en tu dieta!

CUANDO LA NIXTAMALIZACIÓN TRASCENDIÓ AL MAÍZ Y CONQUISTÓ EL MUNDO



Son muchas las técnicas que los pueblos prehispánicos heredaron a los fogones del mundo. Una de las más importantes es la nixtamalización, el proceso para que los granos de maíz se transformen en masa y puedan ser digeridos por humanos.

Sin este proceso no existirían las tortillas ni las gorditas, los tamales o los tlacoyos, pues según el **Colegio de Ciencias y Humanidades de la UNAM**, *en su estado natural o en grano, el maíz es nutricionalmente ineficiente como cereal base.*

Sin embargo, esta técnica ha dado otros beneficios al mundo de la cocina: científicos y cocineros han usado este procedimiento con otros ingredientes como frutas y vegetales, ¡y muchos han sido exitosos!

LA MAGIA DEL NIXTAMAL

Para entender un poco sobre la relevancia de este proceso hay que tomar en cuenta que la cocina para muchos es también un laboratorio. Así lo fue para las culturas prehispánicas que tiraron de la física y la química para tener una alimentación basada en el maíz.

Este proceso utiliza tres factores principales: calor, agua alcalina y proteínas. Lo primero sucede con fuego -comúnmente realizado con leña de las cocinas de humo-, lo segundo de una solución de cal en agua. El tercero siempre fue el maíz, aunque el proceso también puede aplicarse en diferentes productos.

A grandes rasgos, la técnica consiste en la cocción de productos en agua con cal a una temperatura por debajo del hervor de 30 minutos a una hora. Después de eso se apaga el fuego y se deja reposar para que los granos se hidraten y la química haga de las suyas.

El maíz blanco tiene un tratamiento completamente distinto que el rojo o el azul a la hora de hacer el nixtamal. De igual manera, cada fruta o vegetal que se someta a este proceso requiere concentraciones específicas de cal para que quede de buen sabor, no se amargue y tome la textura ideal.

No hay una receta exacta sobre cantidades; cada región tiene su propia receta pero siempre llegan al mismo punto: alimentos nutritivos, cocinados y listos para que el cuerpo los aproveche.

La nixtamalización hace a los alimentos más fáciles de digerir pues el remojo en agua alcalina hace que las proteínas que existen en ellos puedan aprovecharse por el cuerpo humano. Otras virtudes del proceso es que los ingredientes adquieren minerales como el zinc, el fósforo y el hierro.



OTROS INGREDIENTES Y USOS

Desde que aprendió a hacerlo con el maíz, **Jorge Córcega** experimentó nixtamalizar otro tipo de productos de acuerdo con la tradición de Milpa Alta, su lugar de origen y ubicación de su restaurante.

Lo que le regala el campo principalmente es maíz amarillo, rojo y azul; **ayocotes** -una variedad de frijol más grande que la regular- habas y calabaza de castilla. Con todos sigue un proceso similar: los cocina en una solución alcalina y deja reposar por una noche para que se enfríen y tomen textura.

En el caso de los frijoles, el resultado es un plato cuchara muy similar a aquellos preparados en casa: aromático, caldoso y lleno de nutrientes. El beneficio es que no utiliza tanto calor y los sabores están más concentrados. El resultado también sirve para hacer tamalitos de su masa, muy comunes en la región de Milpa Alta.

Las calabazas las cocina en dulce como es común comerlas en temporada de muertos.

Esta tradición gastronómica mexicana también se puede aplicar a más alimentos como **la papaya verde, la papa, la pera, y hasta los mangos**. En estos casos no se utiliza solo con fines nutricionales, sino como método de cocción y transformación. Se trajo una técnica milenaria a las cocinas de vanguardia en

el mundo y ese conocimiento se ha aprovechado de muchas maneras.

EL SALTO A LA COCINA DE VANGUARDIA

Andoni Luis Aduriz, chef de Mugaritz, un restaurante ubicado en el País Vasco, descubrió este proceso y profundizó en su conocimiento. Explica de manera muy sencilla que las materias primas que pueden someterse a la nixtamalización son aquellas que contienen pectina -una fibra natural que se encuentra en las paredes celulares de algunas plantas-.

"Con ella, conseguimos una reacción que cambia la estructura de los alimentos. El resultado es de lo más atractivo, una segunda piel que encapsula el producto y que tras un lavado minucioso en agua corriente nos permite someter tanto verduras como frutas a cocciones prolongadas".

En Pujol, Enrique Olvera tenía su propia versión de papaya verde nixtamalizada, la cual es un dulce tradicional de la Península de Yucatán. Después de una cocción en cal y reposo, la preparaba y servía con jarabe, helado de miel, limón amarillo cristalizado y un toque de yogur griego. De la misma manera, la chef repostera del restaurante Atalaya, Ayari Soto, alguna vez cocinó una receta similar pero perfumada con un jarabe de hoja santa y acompañada de helado de requesón y flores.



PROFESIONALIZAR Y DOCUMENTAR EL NIXTAMAL

Santiago Muñoz es la cabeza de **Maizajo**, un proyecto en la Ciudad de México que busca difundir la cultura del maíz nixtamalizado y bien cultivado. A partir de una investigación con maíces criollos y los vestigios del teocintle, el antecesor de este cereal, ha profundizado en el conocimiento de su transformación para hacerla perdurar en el tiempo.

Hemos viajado por México con la intención de conocer y clasificar los granos nativos. A cada comunidad que visitamos nos reciben las señoras felices para compartir la mesa y enseñarnos su método de nixtamalización. Son ellas quienes tienen el conocimiento ancestral para manipularlo de la mejor forma posible pues ningún maíz o producto es igual al otro.

Para el director de Maizajo, aunque la técnica se aplique a diferentes ingredientes, el nombre solo aplicaría para aquellos cuyos almidones y proteínas se modifican con la finalidad de ser digeribles y convertirse en masa.

Sin embargo, ha trabajado con diferentes productos mexicanos con la intención de que todo quede en papel y esta técnica culinaria ancestral no se pierda con la industrialización.

Un procedimiento similar es el encalado, que consiste en hacer lo mismo pero con ingredientes que no tienen tantas proteínas o almidones como el maíz o los frijoles.

Muñoz guarda en su memoria con mayor asombro el mango encalado de Tonahuixtla, Puebla, el cual cocinan en agua con cal para después cocinarlo en una especie de almíbar. *Me voló la cabeza. El resultado es una textura firme en el exterior y casi puré por dentro. El sabor del mango es muy intenso y en esa comunidad además lo cocinan en dulce.*

A partir de ahí, en Maizajo hicimos distintas pruebas y descubrimos que no solo se trata de nixtamalizar o encalar por el simple hecho de hacerlo, sino para que la técnica siga existiendo y se haga bien.

EN LAS AULAS Y LAS PRÁCTICAS DE COCINA

Este saber heredado es parte de la agenda de los futuros cocineros de México y el mundo. Jorge Bretón Prats, instructor de técnicas culinarias en el Basque Culinary Center de San Sebastián, España, descubrió en sus aulas el poder del proceso aplicado a vegetales mediterráneos.

La nixtamalización también tiene lugar en las filas de la cocina de Josean Alija, un vasco que encontró en el Guggenheim de Bilbao el hogar de su restaurante Nerua y quien aprovecha la el conocimiento para convertir la piel externa de los alimentos en una lija y con esto impedir que se deshagan durante las cociones largas.

En términos de sabor, la técnica también aporta lo suyo: funciona como potenciador y los ingredientes parecen estar más concentrados.

Trascender al maíz es un logro de la nixtamalización que promete que no se perderá con el tiempo; su divulgación es una promesa de que las técnicas ancestrales mesoamericanas permeen en las culturas del mundo.



USA correctamente el
CUBREBOCAS



No saludes de beso, ni de mano y
GUARDA TU DISTANCIA



LÁVATE LAS MANOS
frecuentemente



NO SALGAS
con síntomas o enfermo



VACÚNATE
contra **COVID-19**

• • •

**¡Sé responsable
y cuídate!**

• • •



AMR
ASOCIACIÓN MEXICANA
DE RESTAURANTES, A.C.
DESDE 1948



CANIRAC
CAMARA NACIONAL DE LA INDUSTRIA DE
RESTAURANTES Y ALIMENTOS CONDIMENTADOS



DICARES
Distribución de Comida de Restaurantes, S.C.