

BOLETÍN SEMANAL

FEBRERO 4, 2022



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

CDMX



CDMX AGUARDAN ANUNCIO DE LA SECRETARÍA DE SALUD PARA CAMBIAR COLOR DE SEMÁFORO

INDUSTRIA



PACTAN 22 PUNTOS PARA OPERACIÓN DE CIUDAD AL AIRE LIBRE EN CDMX

TENDENCIAS FINANCIERAS



¡UPS!... LA ECONOMÍA DE MÉXICO SÍ ESTÁ EN RECESIÓN

ECONOMÍA



SECRETARÍA DE ECONOMÍA PRESENTA PLAN DE REACTIVACIÓN ECONÓMICA PARA 2022

SOCIO AMR
Envía tus promociones

DÍA DE *San Valentín*

14 DE FEBRERO



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

ECONOMÍA



ARRANCA 2022 CON CAÍDA EN LA CONFIANZA DEL CONSUMIDOR

GASTRONOMÍA



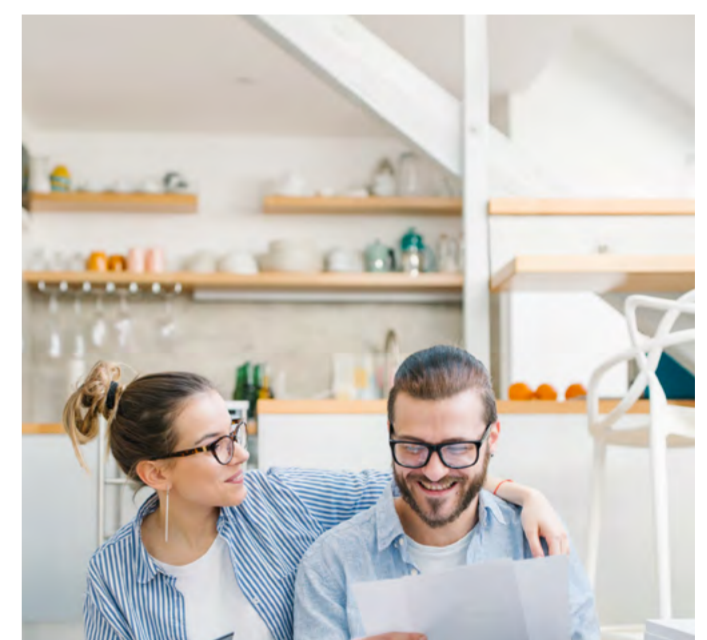
COCINERAS TRADICIONALES DE OAXACA COMPARTEN SUS CONOCIMIENTOS PARA PREPARAR TAMALES

SALUD



¿CUÁLES SON LOS AMINOÁCIDOS ESENCIALES?

FINANZAS



PESE A ECOMMERCE Y PANDEMIA, 69% DE CONSUMIDORES PREFERE COMPRAR EN TIENDAS FÍSICAS



DESPIERTA TU SENTIDO IBÉRICO

JAMONES IBÉRICOS DE ESPAÑA
EMBAJADORES DE EUROPA EN EL MUNDO



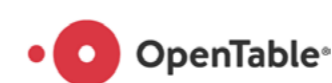
ENJOY IT'S FROM EUROPE

CAMPAÑA FINANCIADA CON LA AYUDA DE LA UNIÓN EUROPEA

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

Av. Insurgentes Sur 1079, Piso 6, Col. Nochebuena, Alcaldía Benito Juárez, CDMX | Tel. 5250-1146

Juan Carlos Cuéllar | comunicacion@amr.org.mx



CDMX

CDMX AGUARDA ANUNCIO

DE LA SECRETARÍA DE SALUD

PARA CAMBIAR COLOR DE SEMÁFORO

Derivado de la conferencia de prensa de la Jefa de Gobierno de la Ciudad de México del día de hoy viernes 4 de febrero de 2022, sobre el color del semáforo y la actividad Restaurantera, se les informa:

- Que por la tarde de hoy, la Secretaría de Salud Federal determinará y dará a conocer el color del semáforo en la Ciudad de México para los próximos quince días.

- No se anunció ningún cambio en la Actividad Restaurantera para la semana comprendida del lunes 7 al domingo 13 de febrero de 2022. Consecuentemente seguirían vigentes las autorizadas hasta la fecha, tales como:

I. Los establecimientos mercantiles de impacto zonal cuyo giro principal **sea la venta y/o distribución de bebidas alcohólicas en envase abierto y/o al copeo** (bares, cantinas, antros, discotecas u homólogos), así como **salones de fiestas**, podrán operar hasta la **01:00 horas a.m.** con un aforo máximo del 50%, priorizando el uso de terrazas o espacios al aire libre, manteniéndose la obligación del uso de cubrebocas, escaneo de QR, filtro sanitario y ventilación

natural o recirculación de un mínimo del 40% hacia el exterior. Prohibida la recirculación interior.

II. Los establecimientos mercantiles **relacionados** con actividades **o eventos masivos al aire libre** (como deportivos, culturales, espectáculos, conciertos u homólogos) podrán operar con el aforo autorizado al 100%, conforme al horario permitido en su aviso o permiso de funcionamiento; y

III. Los establecimientos mercantiles cuyo giro preponderante **sea la venta de alimentos preparados** continuarán con las reglas previstas en el Programa de Colocación de Enseres e Instalaciones en vía Pública para Establecimientos Mercantiles cuyo giro preponderante sea la venta de alimentos preparados, publicado el 30 de abril de 2021 en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México no. 586 Bis. Deberá respetarse tanto el Aforo como la superficie autorizada para éste programa.



EL ACUERDO DEL PROGRAMA DE COLOCACIÓN DE ENSERES E INSTALACIÓN EN VÍA PÚBLICA PARA ESTABLECIMIENTOS MERCANTILES CUYO GIRO PREPONDERANTE SEA LA VENTA DE ALIMENTOS PREPARADOS PUBLICADO EN LA GACETA OFICIAL DEL GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MEXICO EL 30 DE ABRIL DE 2021, EN SU APARTADO SEGUNDO, ESTABLECE:

LA VIGENCIA DEL PRESENTE PROGRAMA SERÁ DE UN AÑO CONTADO A PARTIR DE SU ENTRADA EN VIGOR.

LO ANTERIOR QUIERE DECIR, QUE EL PROGRAMA DE REFERENCIA, INICIÓ SU VIGENCIA EL 1 DE MAYO DE 2021 Y VENCE HASTA EL 30 DE ABRIL DEL AÑO 2022.

Se hace ésta observación, porque ha habido casos que Verificadores del INVEA han apercibido a Restaurantes para que retiren las instalaciones en vía pública, porque según señalan el programa ya venció.

El resto de sectores y establecimientos, podrán operar con el aforo, horario y disposiciones aplicables a su aviso o permiso de funcionamiento (Restaurantes con Venta de Vinos y Licores con los Alimentos).

Los corporativos y oficinas del sector privado podrán operar **con un aforo máximo del 80% de su plantilla laboral**, debiendo observar lo establecido en los Lineamientos de Protección a la Salud que deberá cumplir el sector de oficinas corporativas para reanudar actividades hacia un regreso seguro a la Nueva Normalidad en la Ciudad de México, disponibles para su consulta en el siguiente enlace electrónico <http://medidassanitarias.covid19.cdmx.gob.mx>

Se deberá seguir cumpliendo con las siguientes medidas generales de protección a la salud:

- I.** Colocación de filtros sanitarios para la detección de síntomas y toma de temperatura al ingreso del personal, proveedores y clientes. No se permitirá la entrada a quienes presenten temperatura mayor a 37.5 °C;
- II.** Uso obligatorio de cubrebocas en todo momento;
- III.** En su caso, uso de ventilación natural. De no ser posible, el sistema de ventilación sólo podrá operar

con recirculación de un mínimo de 40 % hacia el exterior. La recirculación del aire al interior está prohibida. El sistema y los filtros deberán desinfectarse y limpiarse constantemente;

IV. Colocación de dispensadores de gel antibacterial con 70 % del alcohol en la entrada y en espacios de uso común;

V. Habilitación de sentidos de circulación para la entrada y salida;

VI. El personal deberá hacer uso de equipo de protección personal (al menos cubrebocas y careta);

VII. Desinfectar constantemente las superficies y objetos con las que las personas tengan contacto, así como las demás áreas de uso común; y

VIII. Uso obligatorio del "Sistema para identificación de contagios en espacios cerrados QR".

- Continúa vigente el Programa "**CIUDAD AL AIRE LIBRE**" en los mismos términos en que está Autorizado, conforme a los Lineamientos dictados que ya son de su conocimiento. Verificar el Link siapem.cdmx.gob.mx, y consulta de lineamientos técnicos en medidassanitarias.covid19.cdmx.gob.mx

- Continúa la prohibición de 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.

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

- Se permiten Fiestas Infantiles en el Interior de los Giros Mercantiles, con aplicación de las Medidas Sanitarias establecidas.

- 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.

El Instituto de Verificación Administrativa, en coordinación con las demás autoridades competentes de la Ciudad de México, realizarán las actividades de **supervisión y vigilancia**, a efecto de comprobar el cumplimiento de las acciones específicas de protección a la salud establecidas.

En caso de que en las visitas de supervisión y vigilancia se constate algún incumplimiento, la autoridad verificadora ordenará la **suspensión temporal total o parcial** de la actividad hasta por 15 días naturales, sin perjuicio de cualquier otra sanción que corresponda.



PACTAN 22 PUNTOS

PARA OPERACIÓN DE CIUDAD

AL AIRE LIBRE EN CDMX

Gobierno capitalino y restaurantes acuerdan reglamento en vía pública; prohíben bocinas y pantallas, entre otros.

Luego de diferentes quejas de vecinos por el programa Ciudad Al Aire Libre, el Gobierno capitalino y la industria restaurantera firmaron un acuerdo de 22 puntos en el que se prohibió colocar bocinas, pantallas y cualquier aparato para emitir música en la calle, tampoco se podrán utilizar tablas para simular mesas en la infraestructura urbana, ni bloquear el paso de los peatones en la vía pública.

Destaca que los restaurantes no deben exceder 75% de aforo permitido al exterior y sólo pueden colocar enseres en banqueta de 3 metros o más, y dejar un espacio libre, continuo y sin obstáculos para el paso peatonal, por lo que su primera opción es el arroyo vehicular, pero no podrán hacer uso de este si existe una ciclovía.





Además, cuando se coloquen enseres sobre arroyo vehicular se deberá garantizar la protección de las personas con barreras físicas y señalética. Mientras que los establecimientos que no cuenten con fachada principal a la banqueta no podrán colocar enseres en vía pública.

En caso de centros y plazas comerciales o inmuebles que albergan varios establecimientos, queda prohibida la colocación de enseres en vía pública.

Los establecimientos tampoco podrán colocar, en la calle, sillones u objetos distintos a los permitidos en el programa, ni tener música en vivo, grabada o videograda, contratada o provista por los restaurantes.

Tampoco pueden colocar plataformas, delimitadores, macetas, señalética o barreras de protección en la banqueta.

Además sólo se permite la colocación de publicidad relacionada con el establecimiento mercantil en toldos, sombrillas, mesas, sillas, bancos o similares, y estos deben dejar descubierto al menos dos lados cuando se utilicen cortinas, carpas o similares, a fin de garantizar la circulación de aire.

Ciudad Al Aire Libre se implementó por la pandemia de Covid-19, por lo que deben obtener y colocar en un lugar visible de la zona de enseres la "Carta de Restaurante Responsable del Programa Ciudad al Aire Libre".

En dicha carta vendrá un código QR que indicará el aforo permitido y en caso de incumplir cualquier lineamiento acordado los ciudadanos podrán reportarlos a Locatel al *0311.

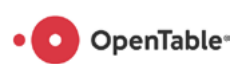
El acuerdo fue firmado ayer por el director de la Agencia Digital de Innovación Pública (ADIP), José Antonio Peña Merino; el secretario de Desarrollo Económico, Fadlala Akabani, y la Cámara Nacional de la Industria de Restaurantes y Alimentos Condimentados (Canirac) para que se cumpla el acuerdo en Polanco, Juárez, Roma Norte y Cuauhtémoc, Condesa, Hipódromo Condesa e Hipódromo.

Luego de la firma, en redes sociales, Peña Merino aseguró que el programa Ciudad al Aire Libre ha sido "exitoso y bien recibido", por lo que es importante que permanezca.

En un comunicado, la presidenta de La Voz de Polanco, Mayte de las Rivas, en representación de diversas colonias afirmó que este acuerdo inicial contempla "casi" todos los reclamos que le hicieron al gobierno.

Fuente: El Universal

INICIO





Tendencias Financieras

¡Ups! ... La Economía de México Sí está en Recesión Por: Arnulfo Rodríguez | Director de Análisis de Banco Multiva

La estimación oportuna del INEGI reportó que el Producto Interno Bruto (PIB) en el cuarto trimestre de 2021 (4T21) registró un retroceso de (-)0.1% contra el 3T21. Con este resultado, la economía registró dos trimestres consecutivos con descensos, lo cual cumple con la característica de duración dentro de la definición de recesión económica.

El National Bureau of Economic Research (NBER), que es la oficina encargada de medir los ciclos económicos en Estados Unidos; enfatiza que la definición de recesión involucra una caída significativa en la actividad económica que se propaga en toda la economía y dura algo más que algunos meses, de esta manera se engloban tres criterios: profundidad, difusión y duración. El Comité recalca que, si bien los tres criterios deben alcanzarse con cierto grado, una condición extrema de algún criterio puede ser suficiente para que se cumpla esta definición. La pregunta relevante es si la economía de México cumple con todos ellos.

- **Profundidad:** Desde el 1T19 la economía ha mostrado retrocesos en 6 trimestres de los 12 que han transcurrido y en los últimos dos, los descensos han sido menores: (-)0.4% en el 3T21 y (-)0.1% en el 4T21. Sin embargo, si la comparación se hace con el 3T18 cuando la economía alcanzó su nivel más alto, en 2021 el PIB en promedio fue (-)4.2% menor a dicho nivel y en 2020 (-)8.9%.
- **Difusión:** La caída observada durante el último trimestres se explica por el retroceso del sector terciario, es decir: el comercio, los servicios de transporte, servicios financieros, medios masivos, servicios educativos, entre otros; que en conjunto representan el 63% del PIB. Al hacer la comparación con el 3T18, con base en la estimación oportuna, el sector terciario en el 4T21 se ubicó (-)4.2% por debajo del 3T18, el sector secundario (-)5.2% y el sector primario es el único que muestra un importante crecimiento de 6.1% pero su participación en el PIB es pequeña, aproximadamente 5%.
- **Duración:** Si bien dos trimestres es la medida utilizada, desde el 3T18 cuando la economía alcanzó un nivel máximo histórico, la actividad económica se ha ubicado por debajo de ese nivel en los 13 trimestres que han transcurrido.

Al analizar los tres puntos anteriores, el descenso en los últimos dos trimestres es mínimo. Sin embargo, después de 3 años transcurridos, la economía se mantiene en niveles de producción por debajo (-4.2%) de su nivel máximo alcanzando en el 2018. Con lo anterior, los criterios de profundidad y duración de la definición de recesión se cumplen.

multiva.com.mx Banco Multiva





Tendencias Financieras

Cabe recordar que en 2019 la economía decreció (-)0.2% y que en 2020 este impasse se agravó con la llegada de la pandemia del coronavirus al país que provocó una caída de (-)8.4% anual. De acuerdo con la información contenida en el INEGI, lo anterior implicó que la economía mexicana, en promedio dejó de producir 1.5 billones de pesos en valor durante cada uno de los cuatro trimestres de 2020.

Con base en la estimación oportuna, en 2021 el crecimiento anual fue de 5.0%, es decir, en promedio se recuperaron 851.3 mil millones de pesos de valor perdido en 2020. Esto implica una tasa de recuperación de 55%. En otras palabras, aún falta por recuperar 45% de lo perdido en 2020 y en términos reales el PIB se encuentra (-)3.8% por debajo del nivel pre-pandemia observado en 2019.

La publicitada recuperación económica esperada en 2021 se compara de manera muy negativa con la recuperación observada en crisis anteriores. En 2009 derivado de la crisis financiera que ocasionó una recesión a nivel global, el PIB mexicano perdió (-)5.1%, pero en 2010 presentó un crecimiento de 5.1%; una tasa de recuperación de 96%. En 1995 tras el error de diciembre de 1994, el PIB disminuyó (-)6.3%, el siguiente año la economía registró un rebote de 6.5% lo cual implicó una tasa de recuperación de 97%.

multiva.com.mx Banco Multiva



SECRETARÍA DE ECONOMÍA PRESENTA

PLAN DE REACTIVACIÓN

ECONÓMICA PARA 2022



El plan presentado por la titular de la SE incluirá el mercado interno y empleo, sectores y regiones, el fomento a la inversión, el comercio internacional y el sector privado.

En ese sentido destacó que el Instituto del Fondo Nacional de la Vivienda (Infonavit), la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris) y la banca en desarrollo son habilitadores que impulsarán el plan de la reactivación económica.

Asimismo destacó que se trabajará en coordinación con el Corredor Interoceánico del Istmo de Tehuantepec para crear los 10 polos de desarrollo, incorporar un plan integrado de proyecto sur-sureste en el país y relocalización de plantas.

"A finales de mes estaremos en Dubái haciendo una presentación para jalar inversión en este sector", aseguró.

En cuanto al diálogo económico de Alto Nivel destacó que se trabajará en la parte de semiconductores; aeronáutica; los servicios de salud que van en términos de farma, APIS y dispositivos médicos, así como electrónico y eléctrico.

"En la parte automotriz, todo lo que Mónica Duhem ha trabajado en electromovilidad, junto con el sector minero y competitividad; metal-mecánico y uno de los sectores de servicios de alimentos, que es fundamental para el tema de la población y la parte alimentaria", abundó.

La Secretaría de Economía presentó el plan de reactivación económica para 2022 tomando en cuenta cuatro ejes: el mercado interno y empleo, sectores y regiones, el fomento a la inversión, el comercio internacional y el sector privado.

"Hace un año el 19 de enero de 2021, presentamos ante ustedes un Plan de Reactivación, de 18 meses, y al día de hoy venimos a presentar la continuación o el refuerzo de ese Plan de Reactivación, con el cual venimos trabajando en los últimos meses con los diferentes sectores de la iniciativa privada y hemos tomado algunas de las propuestas que ellos nos han hecho", puntualizó Tatiana Clouthier, titular de la Secretaría de Economía en conferencia de prensa.

Fuente: Forbes México

INICIO



DESPIERTA TU SENTIDO IBÉRICO




JAMONES IBÉRICOS DE ESPAÑA EMBAJADORES DE EUROPA EN EL MUNDO

¿Realmente crees que solo tienes cinco sentidos?
Con el **Jamón Ibérico** nace una especie de poder que
eleva tu capacidad de disfrutar a otra dimensión:
el **Sentido Ibérico**.

Un sentido que te lleva a la esencia de los que somos...
a percibir un aroma, un color único o un sabor increíble.

Porque el **Sentido Ibérico** no se puede describir,
solo se puede sentir y vivir.

#despiertatusentidoiberico

  jamonesibericos_mx
 jamonesibericos_eu
jamonesibericoseu.com



ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



CAMPAÑA FINANCIADA
CON LA AYUDA
DE LA UNIÓN EUROPEA

#EUAgripromo

LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA
LAS CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN
LAS TRADICIONES AGRÍCOLAS.



El contenido de esta campaña de promoción representa únicamente las opiniones del autor y es de su exclusiva responsabilidad. La Comisión Europea y la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA) no aceptan ninguna responsabilidad por el uso que pueda hacerse de la información que contiene.

ARRANCA 2022 CON CAÍDA

EN LA CONFIANZA DEL CONSUMIDOR,

SEGÚN INEGI

Todos los componentes que integran el índice cayeron en enero, pues los mexicanos se muestran más preocupados por la inflación y menos optimistas respecto a sus posibilidades de consumo.

En enero, los mexicanos tuvieron menos confianza respecto a la situación económica actual del país, comparada con la de hace 12 meses. Este componente retrocedió 1.8 puntos, en comparación con diciembre, al reportar 38.4 puntos.

Las perspectivas respecto a la economía familiar presente y futura también retrocedieron al interior del índice. Por ejemplo, los mexicanos observan que tienen menos posibilidades de comprar muebles, televisores o electrodomésticos, en comparación con las que tenían un año antes. Pues este componente retrocedió 1.3 puntos respecto a diciembre.

La inflación y la situación económica del país hicieron que la confianza de los consumidores mexicanos se deteriorara al inicio de 2022, al mismo tiempo que el país intenta recuperarse de la ola de COVID-19 causada por la variante Ómicron.

El Indicador de Confianza del Consumidor retrocedió 0.9 puntos durante enero de 2022, de acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía.

Así, el indicador cayó por segundo mes consecutivo y se ubicó en 43.42 puntos, su nivel más bajo desde agosto 2021, afectado por Ómicron, según resalta Gabriela Siller, economista de Grupo Financiero BASE.

Al interior del indicador, se observaron disminuciones mensuales con datos ajustados por estacionalidad en los cinco componentes que lo integran. Aunque, en comparación con enero de 2021, el índice de confianza avanzó 4.4 puntos.

Más inflación, menos ahorro

Dentro de los componentes complementarios del índice de confianza, los mexicanos reportaron menos posibilidades de ahorrar una parte de sus ingresos; en parte, debido a la inflación.

Pues, en comparación con el año anterior, los mexicanos redujeron su confianza respecto al comportamiento de los precios en los próximos 12 meses, en 1.4 puntos.

Fuente: Expansión

INICIO

COCINERAS TRADICIONALES

DE OAXACA

COMPARTEN SUS CONOCIMIENTOS

PARA PREPARAR TAMALES,

UN PLATILLO DE CELEBRACIÓN



Su abuela paterna era cocinera, la contrataban en bodas, velorios, bautizos; así aprendió a cocinar, ya de casada empezó a ir a los compromisos. Para la Candelaria prepara tamales de calabacita, de dulce, rajas y mole; en esta fecha cocina hasta 300 piezas. Los ingredientes necesarios para esta cantidad son 13 kilos de maíz, tres cabezas de cerdo y 10 kilos de calabacitas; labor que inicia a las cuatro de la mañana y concluye por la tarde, antes de la misa.

El mayor secreto, dice, son los productos frescos. *“En casa cultivamos y cosechamos el maíz, las hojas las utilizo para envolverlos; la carne la compro con uno de mis hermanos. Los ingredientes tienen que ser suficientes y con las medidas exactas”*. De su tía materna aprendió la receta; primero mezcla la masa de maíz nixtamalizado con manteca, caldo y sal; mientras reposa corta en cubos las calabacitas, la carne, la hoja santa y las flores para integrarlas.

Posteriormente, coloca un poco de la mezcla en cada hoja, la envuelve; luego los coloca en una vaporera sobre leña de encino; mientras se cuecen realiza una

Los tamales son protagonistas de las celebraciones del día de la Candelaria, pero también de cumpleaños, velorios, novenarios y levantadas de cruz; María Luisa Araceli Canseco, cocinera de Rojas de Cuauhtémoc, recuerda que su mamá le dejaba una bolita de masa y por obediencia preparaba sus tamalitos, con el tiempo le tomó cariño a la cocina. “Si no sabía algún proceso corría con mi abuelita o tías a preguntarles”, recuerda Araceli.

salsa en molcajete, con miltomate asado, chile costeño, ajo y sal. *“Si en algo confío es en mi sazón”*, dice con orgullo, pero si es necesario, recomienda poner una cruz de chile rojo y siempre persignar la olla.

Los de dulce llevan masa de maíz, manteca, azúcar, piña, pasitas y coco rallado, para dar color agrega carmín vegetal. *“También me gusta cocinar los de rajas, para equilibrar el picante integro chiles poblano y jalapeño y, pollo o queso”*. A María Luisa Araceli la encontramos en la calle Rayón esquina 20 de noviembre, en Rojas de Cuauhtémoc, municipio de Tlacolula de Matamoros.



GASTRONOMÍA



Los conocimientos se transmiten de generación en generación, Noemí López Hernández, cocinera tradicional de Matadamas, Soledad Etlá, aprendió las técnicas y procesos de su abuelita, mamá y suegra. Ella cuida y preserva las tradiciones ya que son una herencia de amor. *"Cuando cocinas involucras el corazón y el alma"*, comenta Noemí.

Para celebrar la Candelaria prepara tamales de mole negro; los ingredientes necesarios para cinco kilos de maíz son un kilo de manteca, un litro de caldo, mole, carne de cerdo deshebrada y tres pizcas de sal. Previamente nixtamaliza el maíz con agua y cal, lo cuele y lo muele en molino hasta que quede una textura quebrada.

Coloca la harina en una cacerola de barro y le quita los grumos, mezcla con los demás ingredientes; para lograr unos buenos tamales, Noemí recomienda *"amasar a mano y de forma envolvente, así lograrán que esponjen, no queden apretados y tengan un buen sabor"*.

Mientras la masa reposa un poco, lava y hierve las hojas de plátano; una vez listas esparce en cada hoja dos cucharadas generosas de la mezcla, agrega mole y carne, los envuelve y amarra con un trozo de hoja. Prepara la olla de barro, al fondo pone agua y sal, sobre la parrilla coloca algunas hojas de plátano, persigna la cruz e introduce una a una las piezas.

Mimi, como cariñosamente le llaman, recuerda que a los 10 años ya ayudaba en la preparación de esta receta, también le encantan los tamales de gusano de maguey y los de amarillo. El día de la Candelaria es muy especial, celebran la *"paradita del Niño Dios"*, desde temprano lo arregla y lo viste para llevarlo a misa, lo acompañan con música, flores y dulces. Ya en casa invitan los tamales que sirven con atole elaborado con maíz, canela y piloncillo.

A Mimi la encontramos en el restaurante Maíz Cocina Tradicional, ubicado en Matadamas, municipio de Soledad Etlá, desde donde comparte sus conocimientos sobre la cocina tradicional.

Esperanza Hernández, cocinera tradicional de Coatecas Altas, distrito de Ejutla de Crespo, prepara los tamales con maíz blanco, conocido como cuanextle; primero lo nixtamaliza para molerlo en metate. Sus recetas preferidas son la de rajas y de mole que cocina con chiles guajillo y ancho rojo. Durante el día de la Candelaria prepara 100 tamales, si son de rajas necesita 30 manojos de flor de calabaza, cinco kilos de papas y cuatro kilos de pechuga de pollo; para la salsa utiliza miltomate, chile tabiche, cebolla, ajo y sal.

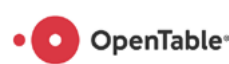
Primero corta los ingredientes en cubos, los fríe; al final agrega las flores. Por separado revuelve la masa con manteca, caldo y sal hasta que suavice; forma una tortilla y sobre ella coloca salsa y pollo deshebrado, la envuelve con hoja de milpa, de plátano o totomoxtle. *"En el fondo de una vaporera coloco agua y una cama con carrizos y las hojas restantes, sobre la olla formo una cruz con la mano, tres veces, luego introduzco uno a uno los tamales"*, describe Esperanza.

De pequeña le gustaba jugar con la masa, pero a los trece años ya los preparaba. *"Aprendí de mi abuelita y mamá en mi natal Coatecas Altas"*. A tía Lancha la localizamos en el restaurante Sin maíz no hay país en San Pedro Guegorexe, perteneciente al municipio de Ocotlán de Morelos.

El estado de Oaxaca es un importante productor de maíz criollo; en producción de piña ocupa el segundo lugar de producción a nivel nacional; en coco, la sexta posición; y en carne de cerdo, el noveno lugar, indicó la oficina de Comunicación Social y Vocería del Gobierno del Estado de Oaxaca.

Texto: Azucena Suárez

INICIO



¿CUÁLES SON LOS AMINOÁCIDOS

ESENCIALES?

EL FANTÁSTICO MUNDO DE LOS AMINOÁCIDOS

Imagínate que las proteínas son una cadena gigante de diferentes aminoácidos. Cada uno de estos tiene una función distinta y los biólogos han encontrado hasta 500 variedades aunque el cuerpo humano solo aprovecha 20 y no todos ellos son esenciales. Es importante tener en cuenta que **son indispensables para la vida**.

¿Qué los define así, como *esenciales*?

No es que sean más importantes que los demás, sino que el cuerpo no puede producirlos por sí mismo y tiene que adquirirlos mediante la comida.

Son nueve los aminoácidos esenciales y se llaman:

- Histidina
- Isoleucina
- Leucina
- Lisina
- Metionina
- Fenilalanina
- Treonina
- Triptófano
- Valina

Para que el cuerpo humano pueda sintetizarlos de manera correcta hay un detalle: hay que consumirlos al mismo tiempo, lo cual supone un reto a la hora de diseñar el menú pues son pocos los ingredientes que contienen toda la cadena en una cantidad suficiente.

Seguramente sabes que el consumo de proteínas es clave en una buena alimentación; sin embargo, estos macronutrientes son más que solo generadores de masa muscular: están compuestos de unas sustancias llamadas aminoácidos -algunos categorizados como esenciales- que sirven para un montón de cosas en el cuerpo y acá te contamos cuáles son.

Lo primero que debes saber es que **no todos los aminoácidos** son buenos para la salud: existen derivados de éstos como la nicotina, la taurina y la cafeína, por ejemplo, que en exceso causan alteraciones importantes en el sistema nervioso.



Y ¿QUÉ ALIMENTOS SÍ CONTIENEN TODOS LOS AMINOÁCIDOS ESENCIALES?

Todas las proteínas contenidas en los productos animales contienen la cadena con los 20 aminoácidos necesarios para el cuerpo, incluyendo los nueve que no podemos producir.

Déjate ir con confianza al consumir huevo y leche pues son los ingredientes que tienen más proteínas de todos los que existen.

También aprovecha las carnes magras, de todos los tipos: res, aves, pescados y cerdo.

En el caso de los vegetales es un poco más complejo pues es difícil encontrar todos los aminoácidos en un solo producto. El secreto está en combinar grupos para obtener proteínas con alto valor biológico y completar las necesidades nutricionales que tenemos.

Una buena combinación es la de leguminosas (frijoles, garbanzos, habas, lentejas) con cereales enteros como la cebada, el trigo, arroz o maíz.

Fuente: Animal Gourmet

INICIO



Coca-Cola

BANCO MULTIVA



RIOJA Denominación de Origen Calificada

Rappi

OpenTable



MareARTE -Mezcal/Joven-

PESE A ECOMMERCE Y PANDEMIA,

69% DE CONSUMIDORES PREFERE
COMPRAR EN TIENDAS FÍSICAS

Si bien el ecommerce creció un 27% en 2021, el 69% de los consumidores prefiere hacer sus compras en tiendas físicas, de acuerdo con la AMVO.

Si bien la pandemia por Covid-19 disparó la adopción del ecommerce o comercio electrónico en 27% durante 2021 alcanzando los 401,000 millones de pesos, de acuerdo con la Asociación Mexicana de Venta Online (AMVO), todavía el 69% de los consumidores prefiere hacer sus compras en tiendas físicas, e incluso un 36% no usa el comercio digital ya que prefiere ver físicamente los productos y el 31% no está dispuesto a esperar hasta que le lleguen sus productos.

El estudio de venta online del AMVO: El consumidor digital mexicano 2022, realizado por el organismo, puntualizó que los medios de pago preferidos son las tarjetas: un 66% de los pagos que se hacen para comprar comida a domicilio se hacen con estos medios, el 69% para moda; 76% en electrónicos y 70% en belleza y cuidado personal.





“De acuerdo al consumidor, la tarjeta de crédito y débito siguen siendo los métodos de pago más utilizados al momento de comprar en línea en todas las categorías medidas. Resalta la tarjeta de débito para pagar comida a domicilio, cultura, infantil, mascotas, bebidas y automotriz. La tarjeta de crédito se utiliza más para categorías con tickets de compra más altos como electrónicos, electrodomésticos, muebles y decoración, consolas y videojuegos”, resaltó la AMVO en conferencia de prensa.

En ese sentido, 80% de los consumidores digitales teme ser defraudado al realizar compras por medio del ecommerce, 39% teme que sus datos sean robados en internet, 30% de los consumidores está preocupado de que su compra no sea lo que espera, un 25% le preocupa que los productos no lleguen y a un 21% que los artículos lleguen defectuosos.

“Este año se detecta una disminución en el desconocimiento de comprar por Internet, reconociendo los esfuerzos de la industria por dejar claro el proceso de compra. El miedo a fraudes y

el robo de identidades sigue latente y como posible barrera para los usuarios que deciden no comprar por internet”, agregó la Asociación.

En cuanto a las categorías favoritas para comprar en internet se encuentran: comida a domicilio (72%), moda (64%), electrónicos (55%), cultura (52%), y juguetes (51%). Durante 2021 destacó el crecimiento de categorías como muebles y decorativos, electrodomésticos, deportes y herramientas.

Sin duda el crecimiento del ecommerce en México ha sido impulsado por el confinamiento derivado de la pandemia, lo cual ubicó al país dentro del top 5 de países con mayor crecimiento del comercio electrónico retail por tercer año, a la par de mercados importantes como India, Brasil, Rusia y Argentina, de acuerdo con la AMVO.

Además de superar al promedio mundial y a mercado desarrollados como Francia, Alemania, Italia o Brasil, de acuerdo con reportes internacionales, agregó.

Fuente: Forbes México

INICIO





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



EVITA REUNIONES
sociales y familiares



VACÚNATE
contra **COVID-19**

• • •
**¡SÉ RESPONSABLE
Y CUÍDATE!**
• • •

