

BOLETÍN SEMANAL

AGOSTO 11, 2023



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



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

JURÍDICO



SISTEMA DE SEGURIDAD
DE LOS ESTABLECIMIENTOS
MERCANTILES DE
IMPACTO ZONAL

ECONOMÍA



INFLACIÓN EN MÉXICO
SE DESACELERA A 4.79%
EN JULIO; SU MENOR NIVEL
DESDE MARZO DE 2021

INDUSTRIA



CONOCE LOS 10 DERECHOS
DEL CONSUMIDOR EN
LOS RESTAURANTES

EVENTOS



YUCATÁN SERÁ LA SEDE
DE LOS PREMIOS THE BEST
CHEF AWARDS 2023

Segunda edición
MANO A MANO
CON

DÍA MUNDIAL
DE LA
Pasta

¡Inscribe a tu chef!

GASTRONOMÍA



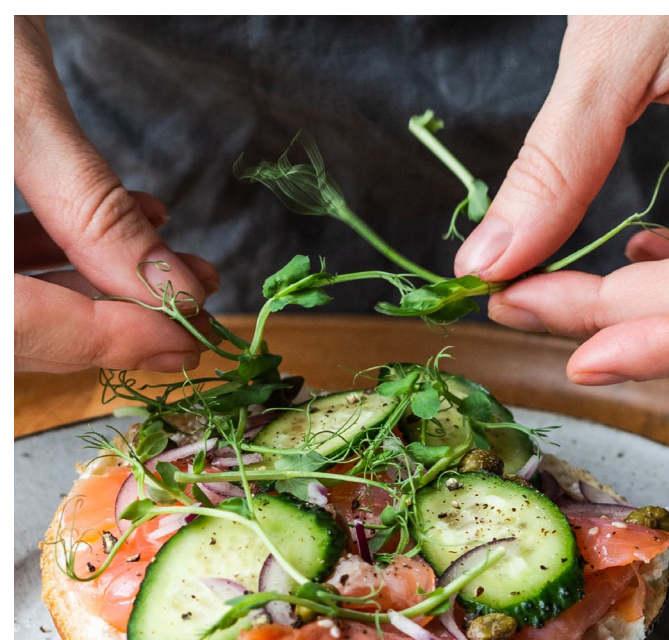
EL CORAZÓN DE OAXACA:
LAS HIERBAS DE OLOR
QUE DAN VIDA A LA
GASTRONOMÍA LOCAL

GASTRONOMÍA



UNA NUEVA VARIEDAD
DE AGUACATE PODRÍA SER
LA FRUTA DEL FUTURO

SALUD



NUTRICIÓN CONSCIENTE:
¿POR QUÉ HABLAN
TANTO DE ELLA?

GASTRONOMÍA



ESTA ES LA DIFERENCIA
ENTRE MERMELADA,
JALEA Y OTRAS CONSERVAS
DE FRUTA

**DESPIERTA TU
SENTIDO IBÉRICO**
JAMONES IBÉRICOS DE ESPAÑA
EMBAJADORES DE EUROPA EN EL MUNDO

CAMPAÑA FINANCIADA
CON LA AYUDA
DE LA UNIÓN EUROPEA

ENJOY
IT'S FROM EUROPE

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





FACEBOOK

COMUNICADO

Estimados *amigos y socios* de la **AMR**

Dando seguimiento al lamentable hackeo de la **página de Facebook de la AMR (@AMRcdmx)**, les informamos que el reporte a Facebook se realizó debidamente desde el pasado martes 1º de agosto.

Adicional a todas las alternativas consideradas, algunos de nuestros Consejeros nos compartieron el contacto de expertos en el tema, y evaluando con ellos, nos informan que debemos esperar el tiempo de respuesta de Facebook que corresponde de 7 a 10 días hábiles para recuperar la cuenta.

Agradecemos la atención y apoyo de todos los que formamos parte de la industria restaurantera y de esta Asociación, y lamentamos profundamente el mal sabor de boca que esto ha ocasionado.

Les reiteramos que por seguridad reporten la página y eviten dar clic a cualquier publicación.

Seguiremos informando en el resto de nuestros canales de comunicación.

   **/AMRcdmx**

www.amr.org.mx

info@amr.org.mx



AMR

ASOCIACIÓN MEXICANA
DE RESTAURANTES, A.C.
DESDE 1948

INICIO





El sistema dispuesto por la SEDECO para dar los Avisos de Alta y Revalidaciones de los Permisos de Impacto Vencial y Zonal ha sufrido cambios recientemente.

Conforme al nuevo procedimiento adoptado por la SEDECO, los Titulares de los Establecimientos Mercantiles deberán dar de alta ante el nuevo sistema los permisos con los que cuentan junto con el resto de documentación que ampare su legal funcionamiento.

VISTO BUENO DEL SISTEMA

DE SEGURIDAD

DE LOS ESTABLECIMIENTOS

MERCANTILES DE IMPACTO ZONAL

En el caso de los giros de Impacto Zonal - **discotecas y bares** -, para dar el alta el Establecimiento Mercantil ante el nuevo sistema, es necesario aportar junto con el Uso de Suelo, Licencia de Funcionamiento o Permiso, última revalidación, Visto Bueno de Seguridad y Operación y documentos personales de cada entidad titular; un **Visto Bueno del Sistema de Seguridad de los Establecimientos Mercantiles de Impacto Zonal**.

Este Visto Bueno del Sistema de Seguridad de los Establecimientos Mercantiles de Impacto Zonal se tramita ante la Secretaría de Seguridad Pública de la Ciudad de México y requiere ser autorizado. Por esta razón, recomendamos se realice a la brevedad, pues además del tiempo que tarda su tramitación, hay que considerar también que se debe dar el alta del establecimiento mercantil ante el Nuevo SIAPEM y llevar a cabo la revalidación del permiso respectiva. Sin el otorgamiento del VoBo del Sistema de Seguridad de los Establecimientos Mercantiles de Impacto Zonal, no se puede tramitar la revalidación.





Tanto la Ley de Establecimientos Mercantiles, como el Reglamento de la Ley de Establecimientos Mercantiles del Distrito Federal en Materia de Aforo y de Seguridad en Establecimientos de Impacto Zonal, exigen para su tramitación, los siguientes requisitos:

EMISIÓN DEL VISTO BUENO DEL SISTEMA DE SEGURIDAD EN ESTABLECIMIENTOS MERCANTILES DE IMPACTO ZONAL	
1	Identificación oficial vigente del Representante Legal
2	Acta Constitutiva
3	Poder Notarial
4	Formato TSSC_SSCD_EVB_1 debidamente requisitado y firmado
5	Contrato de prestación de servicios con empresa de seguridad
6	Programa de vigilancia
7	Certificación de que el personal de vigilancia se encuentra capacitado (1 elementos por acceso + 1 adicional para rondines)
8	Acreditar contar con dos detectores de metal portátil o bien, un arco detector de metal en cada acceso
9	Contar con videocámaras, equipos y sistemas tecnológicos de tratamiento de imagen
10	Croquis del establecimiento mercantil, en los que se indique la ubicación de videocámaras, equipos y sistemas tecnológicos de tratamiento de imagen
11	Equipo de medición de alcoholemia y evidencia donde se evite a los clientes de la conducción de vehículos bajo los influjos del alcohol
12	Anuncio "No conducir bajo los influjos del alcohol"

Todos aquellos Restaurantes que cuenten adicionalmente con un Permiso de Impacto Zonal de Bar, Cantina, etc., para poder Revalidarlo es importante reúnan todos los documentos y requisitos señalados para que realicen el Registro y Alta de ese Giro o Actividad ya que de otra forma no podrán hacerlo.

Para la revalidación de los Permisos de Impacto Vecinal (Restaurante con Venta de Vinos y Licores con los Alimentos) se exigirá subir al sistema al momento de realizarse la Revalidación, el Certificado de Uso de Suelo Permitido.



La inflación subyacente, considerada un mejor parámetro para medir la trayectoria de los precios, también descendió a un 6.64%, su menor nivel desde febrero de 2022.

INFLACIÓN EN MÉXICO

SE DESACELERA A 4.79% EN JULIO;

SU MENOR NIVEL DESDE MARZO DE 2021

La inflación interanual de México se desaceleró en julio por sexto mes consecutivo, aunque continuó ubicándose por encima de la meta oficial, respaldando las apuestas a que el Banco de México (Banxico) mantendrá por más tiempo su tasa clave sin cambios en su máximo histórico.

El índice general de precios al consumidor se ubicó en un 4.79%, su nivel más bajo desde marzo de 2021, después de haber alcanzado un récord de 8.7% el año pasado, de acuerdo con cifras divulgadas el miércoles por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi).

El dato estuvo en línea con las expectativas, según un sondeo de Reuters.

La inflación subyacente, considerada un mejor parámetro para medir la trayectoria de los precios, también descendió a un 6.64%, su menor nivel desde febrero de 2022.

A finales de junio, el Banco de México decidió conservar la tasa de interés referencial en un máximo histórico de un 11.25% por segunda vez consecutiva, advirtiendo que sería necesario mantenerla en ese nivel por un tiempo prolongado para alcanzar la convergencia a la meta de inflación del 3%.

El banco central puso fin en mayo a un ciclo de endurecimiento monetario que inició en 2021 y en el que subió la tasa de fondeo un total de 725 puntos básicos. El jueves llevará a cabo su siguiente anuncio de política monetaria y el mercado espera ampliamente que vuelva a dejar la tasa sin cambios.





Sólo en julio, los precios aumentaron un 0.48% respecto al mes previo, mientras que el índice subyacente arrojó una tasa del 0.39%, dijo el Inegi.

Los rubros que más incrementos sufrieron en el mes fueron el aguacate, la cebolla y el transporte aéreo, mientras que el gas doméstico LP, el huevo y la uva fueron los que más bajaron.

Aquí su variación mensual:

- Aguacate: 28.28%
- Cebolla: 22.86%
- Transporte aéreo: 16.99%
- Plátanos: 10.72%
- Naranja: 12.24%
- Vivienda propia: 0.26%
- Chayote: 31.01%
- Loncherías, fondas, torterías y taquerías: 0.49%
- Servicios turísticos en paquete: 6.77%
- Lechuga y col: 11.85%

Inflación se desacelera; productos que bajaron

- Gas doméstico LP: -4.25%
- Huevo: -6.23%
- Uva: -29.79%
- Papa y otros tubérculos: -4.30%
- Jitomate: -3.38%
- Pollo: -0.36%
- Material escolar: -0.87%
- Neumáticos: -1.32%
- Aceites y grasas vegetales comestibles: -0.61%
- Salchichas: -1.38%



Fuente: Forbes México

INICIO



EXPERTOS
FOOD SERVICE



Segunda edición

MANO A MANO CON



¡ÚLTIMOS DÍAS!

NO TE QUEDES FUERA Y PARTICIPA



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

Para más información da *click*

INICIO



EXPERTOS
FOOD SERVICE





Ante los abusos que han cometido ciertos restaurantes, bares o terrazas en los últimos días, en donde los comensales reclaman cobros excesivos en la cuenta, la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) emitió una lista de los 10 derechos del consumidor al momento de acudir a cualquier establecimiento de comida.

En caso de detectar casos de abuso por parte de los establecimientos **se puede realizar una denuncia pública llamando al siguiente teléfono: 55 55 68 87 22**. De acuerdo con la Profeco, casi de manera inmediata se informará sobre la resolución del caso y las acciones a seguir si se comprueba la falta de derechos.

Además puedes denunciarlo en **denunciasprofeco@profeco.gob.mx**. Sólo debes dar los siguientes datos: **nombre del proveedor y su dirección completa** (calle, número, colonia, alcaldía/municipio, estado y código postal).

CONOCE LOS 10 DERECHOS DEL CONSUMIDOR EN LOS RESTAURANTES

LOS RESTAURANTES TIENEN LA OBLIGACIÓN DE:

- Exhibir los precios de manera clara, incluyendo los impuestos.
- No exigir la propina, ésta es voluntaria y no puede incluirse en la cuenta sin tu consentimiento.
- Entregar el comprobante de compra o ticket en el momento de su consumo.
- Proporcionar información del menú y detallar las porciones.
- Respetar las promociones y especificar los términos y condiciones de las mismas.
- No condicionar el acceso al restaurante exigiendo un consumo mínimo.
- No negar o condicionar la prestación del servicio por razones de género, nacionalidad, de etnia, preferencia sexual, religiosa o cualquiera otra particularidad.
- Respetar los precios exhibidos.
- Cumplir el horario establecido.
- Indicar con claridad las formas de pago y recibir billetes de cualquier denominación.



Ya que conoces la lista de los 10 derechos del consumidor en restaurantes, ¡no olvides hacer efectivos tus derechos!



¿PIENSAS HACER UNA RESERVACIÓN EN UN RESTAURANTE?, ESTAS SON LAS OBLIGACIONES DE LOS RESTAURANTES

A raíz de la pandemia se hizo más popular el hacer reservaciones en los restaurantes para evitar las aglomeraciones y asegurar disponibilidad; sin embargo, hay ocasiones en que no se respetan las reservaciones y es por ello que, Profeco, te informa cuáles son tus derechos.

Como consumidor tienes derecho a:

- Que te respeten la fecha y hora de la reservación, así como el menú, costos y demás características con las que contrataste el servicio.
- Que no hagan cargo sin autorización. Lo anterior, se considera una práctica comercial abusiva.
- Si pagaste por adelantado, el proveedor no te puede negar el servicio reservado. Esa negativa también se considera una condición comercial abusiva.
- Si la prestación del servicio es deficiente, no se presta o proporciona por causas imputables al proveedor, tienes derecho al pago de una bonificación o compensación, la cual no podrá ser menor al 20% del precio pagado.



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

LOS PRECIOS

deben estar exhibidos
claramente y deberán incluir impuestos.

LA PROPINA ES VOLUNTARIA

y
no puede incluirse en la cuenta.

DEBEN ENTREGARTE UN COMPROBANTE

de compra o ticket en el momento de
tu consumo.

LA INFORMACIÓN

incluida en el menú
debe ser completa y con las porciones
especificadas.

EL ALCANCE DE LAS PROMOCIONES

debe ser claramente explicado.

NO TE PUEDEN CONDICIONAR

el acceso
al restaurante exigiendo un consumo
mínimo.

LOS PRECIOS EXHIBIDOS

deben ser
los precios cobrados.

SE DEBE CUMPLIR EL HORARIO

establecido.

TE DEBEN RECIBIR

billetes de
cualquier denominación.

DEBEN ESPECIFICARTE

con claridad
las formas de pago.

Teléfono

del consumidor

telefonodelconsumidor.gob.mx

@AtencionProfeco

ProfecoOficial

gob.mx/profeco

(55)5568 8722

800 4688722

AMBAJADORES
DE EUROPA
DEL MUNDO

Fuente: Animal Gourmet

INICIO

EVENTOS

¡Los 100 mejores chefs del mundo! Lo más destacado del panorama gastronómico a nivel internacional se volverá a hacer presente esta vez en la séptima edición de *The Best Chef Awards*, premios que por primera vez viajarán fuera de Europa, y llegarán a Yucatán, México, donde será la gran sede. Te contamos los detalles de esta noticia.

YUCATÁN SERÁ LA SEDE

DE LOS PREMIOS THE BEST

CHEF AWARDS 2023

¿Qué esperar de *The Best Chef Awards 2023*?

Después de estar presente en ciudades como Madrid, Ámsterdam, Barcelona y Milán, **The Best Chef Awards 2023** llegará a Mérida, Yucatán los días **18, 19 y 20 de noviembre**. Y el anuncio del mejor chef del mundo, quien se sumará a la exclusiva lista junto a **Dabiz Muñoz** (DiverXO, el mejor en 2021 y 2022), **René Redzepi** (Noma, 2020) y **Björn Frantzén** (Frantzén, 2019), será el punto culminante de este evento en el que se llevarán a cabo pláticas, debates y *cooking shows* de acuerdo al tema: **"Orígenes y Futuro"**.

Como **Food Meets Science**, espacio en el que se pondrán sobre la mesa temas como: ¿Es necesaria la ciencia para la gastronomía?, o ¿La gastronomía utiliza la ciencia a diario?. Y es que sin duda la ciencia y gastronomía son áreas que van de la mano. Este año *Food Meets Science* tendrá lugar el 19 de noviembre, fecha en la que se llevarán a cabo presentaciones y discursos de reconocidos chefs y científicos.

Por otro lado, el día 18 de noviembre se desarrollará la parte de **Area Talks**, donde habrá debates sobre problemas actuales a cargo de expertos de todo el mundo, quienes compartirán ideas inspiradoras, soluciones innovadoras y experiencias emocionantes.



¿Cuál es el objetivo de estos premios?

Yucatán será el punto de encuentro entre chefs, especialistas, periodistas y amantes de la comida de todos los continentes. Esto con la finalidad de intercambiar conocimientos y experiencias, discutir temas de actualidad referente al mundo de la buena gastronomía y celebrar a los muchos chefs talentosos que crean las mejores experiencias gastronómicas en todo el mundo, ¡los 100 mejores chefs y los ganadores de premios especiales!



¿Cuál es el proceso de votación?

La terna de los 100 nuevos candidatos es seleccionada por un grupo de 180 profesionales, de todos los continentes, que incluye periodistas gastronómicos, críticos, fotógrafos y otras personalidades destacadas. Sus elecciones van acompañadas de una explicación de por qué las recomiendan.

Así es como en el mes de noviembre, a través de The Best Chef, Yucatán estará aún más en el ojo mundial. Y es que la elección de este estado como sede para el evento, sin duda, posiciona a México como una gran potencia gastronómica a nivel internacional.

Conoce más detalles sobre The Best Chef Awards Yucatán 2023 en:

<https://thebestchefawards.com/top100-the-best-chef-2023-candidates/>

Fuente: Food and Travel México

INICIO

Aumenta las reservas de tu restaurante

Diplomado de
Dirección de Marketing
PARA RESTAURANTES

4 meses

100% Online
con sesiones live

 **Asuntos
Digitales**

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

MÁS INFORMACIÓN 

INICIO



EL CORAZÓN DE OAXACA:



Son el corazón de la comida oaxaqueña, la mayoría crece de manera silvestre y gracias a ellas la gastronomía de Oaxaca es una de las más importantes a nivel mundial. En Oaxaca, las hierbas de olor, de acuerdo con cocineras tradicionales, son indispensables e insustituibles para la gastronomía en Oaxaca.

Desde las sencillas tlayudas hasta los complejos moles, las hierbas de olor no solo añaden aroma, sino que también trazan una ruta sensorial a través de la historia y la identidad de Oaxaca.

EL UNIVERSO CULINARIO
DE OAXACA A TRAVÉS DE
SUS HIERBAS DE OLOR

LAS HIERBAS DE OLOR QUE DAN

VIDA A LA GASTRONOMÍA LOCAL

Detrás de cada platillo oaxaqueño hay una historia de tierra, clima y manos trabajadoras que cultivan y cosechan los ingredientes.

Esta interacción única da lugar a la diversidad culinaria que define a cada estado mexicano. Sin embargo, entre esta maraña de sabores y técnicas, las hierbas de olor destacan como la clave de bóveda que une estos elementos en una sinfonía de aromas y sabores. Las hierbas de olor, en particular, han tejido su esencia en las cocinas regionales, estableciéndose como parte vital de la identidad culinaria de lugares como Oaxaca, Chiapas y Yucatán.

Según la Conabio, este estado alberga alrededor de 8,400 de las 22,350 especies vegetales y animales del país. Esta biodiversidad única abre un abanico de posibilidades en la creación de platillos. Las hierbas de olor, al ser cultivadas en tierras de tal riqueza, adquieren una profundidad y vitalidad inigualables. Desde el maíz hasta el último toque de salsa, cada ingrediente tiene su razón de ser, pero las hierbas de olor, con su toque aromático y evocador, son las que completan la narrativa culinaria de Oaxaca, transportándonos a la esencia misma de su cultura a través del paladar.





¿QUÉ SON LAS HIERBAS AROMÁTICAS Y POR QUÉ SON EL ALMA DEL SAZÓN?

Las hierbas aromáticas, portadoras de fragancias y sabores únicos, son piezas fundamentales en el arte culinario. Son plantas cuyos tesoros residen en sus esencias. Dotadas de propiedades organolépticas, éstas añaden profundidad a los alimentos y bebidas.

Su misión no es solo complacer el paladar, sino también acariciar la vista y el olfato.

La historia de las hierbas aromáticas se entrelaza con la humanidad desde tiempos inmemoriales. Estas hojas, más allá de ser simples aderezos, han sido parte integral de remedios ancestrales y prácticas culinarias.

“Aquí las hierbas se utilizan para todo: se usan como remedio, para preparar té, para hacer infusiones en los moles, para preparar los frijolitos, y anteriormente hasta para el mezcal”, asegura Ricardo Arellano, un chef oriundo de la Cañada de Oaxaca, y propietario del restaurante Crudo.

En este viaje sensorial, presentamos siete hierbas aromáticas que transforman los guisos en poesía culinaria. Desde la base de los moles hasta la frescura de las ensaladas, estas hojas verdes despiertan el gusto y la imaginación. ¿Cuántas de estas maravillas aromáticas conoces? ¿Estás listo para adentrarte en el mundo de Oaxaca a través de su sabor único?.





7 HIERBAS DE OLOR QUE HACEN DE LA COCINA DE OAXACA LO QUE ES HOY EN DÍA

Hoja Santa

También conocida como acuyo o hierbasanta, las hojas grandes de la Hoja Santa, de hasta 30 centímetros de longitud, tienen un sabor parecido al anís. Se utilizan en platillos como tamales, carnes, vegetales y sopas para agregar un aroma y sabor únicos. En las cocinas de Puebla, Chiapas, Guerrero y el Estado de México, estas hojas aromáticas traen una frescura distintiva.

Pipicha o Chepiche

El Pipicha es como un pariente picante del pápalo, con un sabor intenso, picante y amargo. Las pequeñas hebras delgadas del Pipicha aparecen durante la temporada de lluvias y son un favorito en guisados y moles. Esta hierba agrega un toque audaz y emocionante a los platillos oaxaqueños.

Hierba de Conejo

La Hierba de Conejo es suave y tiene notas dulces a anís. Se incorpora en platillos como moles, tamales y estofados, añadiendo una capa de sabor única. Es parte de las hierbas aromáticas de Oaxaca que hilan delicadamente los sabores en la cocina.

Chipilín

El Chipilín es sabroso e intenso, con un sabor herbal distintivo. Disfrutado en el sur y la Península Maya, se encuentra en platillos típicos de Oaxaca, Chiapas, Tabasco, Campeche, Quintana Roo y Yucatán. Aporta un carácter fuerte a tamales y sopas, creando un equilibrio especial en cada bocado.

Guías de Calabaza

En la cocina, nada se desperdicia. Las Guías de Calabaza son los tallos de las calabacitas y se usan comúnmente en la gastronomía oaxaqueña y chiapaneca. Con un sabor suave, estas guías se agregan a las sopas para aportar frescura y una textura agradable.

Poleo

El Poleo tiene un aroma dulce y mentolado. Es ideal para infusiones y aguas frescas, especialmente si buscas alivio después de disfrutar de mezcal. Esta hierba aromática de Oaxaca es conocida por sus propiedades curativas, aliviando la resaca.

Pitiona

La Pitiona, más allá de ser el nombre de un restaurante famoso, es una estrella en la cocina oaxaqueña. Con un sabor cítrico y herbal, se encuentra en platillos como moles, salsas, sopas y antojitos. Cada bocado con Pitiona es un encuentro con una firma de sabor fresco y distintivo que hace que los platillos oaxaqueños sean inolvidables.

Fuente: Animal Gourmet

INICIO



Los investigadores han desarrollado el aguacate “Luna”, que necesita menos espacio y agua para crecer.

La Universidad de California en Riverside (UCR) conserva el apodo de “los Highlanders”, pero si alguna vez decidieran cambiar, el aguacate podrían ser una buena elección para nueva mascota. La Facultad de Ciencias Naturales y Agrícolas de la universidad cuenta con un aclamado programa de cultivo de aguacates que se inició en la década de 1950, desde entonces ha patentado y lanzado al mercado ocho nuevas variedades de esta fruta esencial para el guacamole.

El programa también ha anunciado la llegada de otra variedad de aguacate (pendiente de patente), llamada Luna UCR. El desarrollo de la variedad Luna es el resultado de más de medio siglo de investigación y, aunque todavía podrían pasar varios años antes de que el aguacate esté en los anaqueles de los supermercados, ya ha demostrado tener algunas ventajas sobre el hoy prevalente aguacate Hass.

UNA NUEVA VARIEDAD DE AGUACATE PODRÍA SER LA FRUTA DEL FUTURO

Según Mary Lu Arpaia, horticultora de la Extensión Cooperativa de la UC y una de las posibles titulares de la patente del aguacate Luna, esta nueva fruta se cultiva en árboles pequeños, lo que permitiría a los productores de aguacate plantarlos en hileras densas y cercanas. Además, sus flores son particularmente buenas polinizadoras para otros aguacates, lo que beneficiaría a otras variedades que se planten cerca de la variedad Luna.

*“Crece muy bien en el sur de California, y creo que es una gran variedad por sí misma”, dijo Arpaia a AgNet West. **“Tiene buena calidad de fruta, buena calidad de consumo, y buena vida útil después de la cosecha. Por lo tanto, debería ser algo que puede deslizarse en la escena de cultivo de aguacate de California con relativa facilidad.”***

Fuente: Food & Wine en Español

INICIO



LO DE HOY,
MEZCAL

Mágico Chamán

de Oaxaca,
capital y cuna del mezcal

...Para todo mal, mezcal
y para todo bien, también



INICIO



Si has estado a dieta muchas veces a lo largo de tu vida y el resultado en general es frustrante o si sientes que tu relación con la comida puede mejorar; este artículo es para ti. Hicimos un análisis de la diferencia entre dietas restrictivas y nutrición consciente de la mano de la nutrióloga Aranza Iñiguez.

Platicamos sobre nutrición consciente con la nutrióloga Aranza Iñiguez, conocida en redes como Nutri Intuitiva. Ella es psicóloga no basada en el peso, certificada en psicología de la alimentación, licenciada en nutrición, especialista en trastornos de la conducta alimentaria y paciente recuperada de trastornos de la conducta alimentaria, así que sabe bastante sobre este tema, incluso por propia experiencia.

Las dietas restrictivas
al descubierto

NUTRICIÓN CONSCIENTE:

¿POR QUÉ HABLAN TANTO DE ELLA?

Lo primero que Aranza nos comentó es que el problema con las dietas restrictivas es que están diseñadas con el único objetivo de perder peso, ya sea por medio de restricción calórica. Las encontramos bajo muchos esquemas como el reto de 21 días, el reto de jugos, detox, dieta cetogénica (o keto), ayuno intermitente extremo y la mayoría de las veces las personas se someten a ellas sin supervisión médica.

Además se han confundido las culturas de dietas con salud, sin embargo, pueden llegar a representar todo lo contrario a un esquema saludable. Pues en general te hacen sentir culpable por comer o frustrada por no llegar a los objetivos. En algunos casos toda esta cultura de la dieta puede generar trastorno de la conducta alimentaria, que además son difíciles de diagnosticar.

Las dietas restrictivas hablan de la delgadez como categoría de valor moral y condenan todo cuerpo que se salga de este modelo y no toman en cuenta la edad o la salud general de quienes se someten a estas dietas. Además son polarizadas, por ejemplo satanizan o santifican a los alimentos. Y peor aún, a partir de hacer muchas dietas sin supervisión, se pierde masa muscular y el ámbito hormonal se descontrola.



Nutrición consciente a tu alcance

La nutrición consciente sabe que una persona es muy compleja y no solo la ve como un cuerpo a adelgazar. Toma en cuenta la salud integral de cada persona. Además no generaliza, por ejemplo: al decir que todas las verduras son buenas y los postres malos. Lo que hace es tomar en cuenta quién consume, en qué dosis, en qué circunstancias.



Lo que nos propone Nutri Intuitiva

La nutrióloga nos propone que en primer lugar rastreemos de dónde viene la idea que algo está mal con nuestro cuerpo y dejar de creer que solo un tipo de cuerpo es bonito y sano.

El siguiente paso para lograr una nutrición consciente es llevar un tipo de **alimentación adecuada, integral, consciente personalizada y amistosa con tu cuerpo y estilo de vida**. De ser posible es recomendable hacer tu plan alimenticio de la mano de un profesional en lo que aprendes a tener mejores hábitos permanentes.

Es muy importante tomar en cuenta de manera genuina los indicadores y reguladores naturales del cuerpo. *“Así como le hacemos caso a nuestro cuerpo cuando tenemos frío y nos tapamos pues también hacer caso al hambre y a la saciedad. **Nuestro cuerpo está hecho para regularnos y es importante escucharlo**”,* comentó.

También nos dijo que la frase predominante en la nutrición consciente debe ser: **No porque no sea ideal, significa que esté mal**. Por ejemplo, si tu cuerpo te pide comer algún antojo, se sabe que no es una necesidad fisiológica comer chatarra, sin embargo, es un gusto y puede ser que te ayude a canalizar estrés. Lo importante es hacerlo con moderación. Los “NO” rotundos no funcionan porque provocan atracones y desconexión entre hambre y saciedad.

El hecho de repente agregar alimentos con poca densidad nutricional (considerados malos o chatarra) no son una condena para el cuerpo. **Todo depende del contexto, cantidades y de cómo se consuman**. Aranza cerró su plática con la frase: *“**Todo cabe en el plato sabiéndolo acomodar**”*.



Fuente: Food and Travel México

INICIO



Así es como puedes distinguir entre jalea, mermelada, conserva, mantequilla de fruta, chutney y compota.

Nos encanta la mermelada y la jalea sobre un pan tostado, en un sándwich, como relleno de una torrija o en los agujeros de una dona, en capas en un pastel o untada sobre una tarta o una crostata. Pero cuando nos encontramos en el supermercado frente a una estantería llena de tarros de todo tipo de frutas, podemos sentirnos un poco confundidos sobre la diferencia entre mermelada, jalea, confitura y otras conservas.

Aunque todas estas conservas se elaboran con fruta, pectina (natural o añadida) y azúcar, hay algunas cosas que las hacen diferentes. He aquí la diferencia entre la mermelada, la jalea y todas las demás conservas de fruta que puedes encontrar en los estantes.

ESTA ES LA DIFERENCIA

ENTRE MERMELADA, JALEA

Y OTRAS CONSERVAS DE FRUTA

¿Qué es la mermelada?

La mermelada se elabora con fruta, azúcar, pectina y ácido (como jugo de limón u otra fruta). En la mayoría de los casos, la fruta utilizada para hacer mermelada se trocea o se tritura y luego se cuece lentamente con azúcar hasta que espesa. La mermelada está regulada por la FDA; debe proceder de una sola fruta y contener al menos un 45% de fruta y un 55% de azúcar.



¿Qué es la jalea?

Mientras que en la mermelada se utiliza la fruta entera, en la jalea sólo se utiliza la esencia: el jugo de la fruta. No contiene semillas ni pulpa, y su textura es completamente lisa. En la elaboración de la mermelada, la fruta se tritura para extraer el jugo, que luego se cuele para eliminar toda la pulpa y las semillas. El jugo colado se hierve con azúcar para liberar la pectina natural; si es necesario, se añade más, junto con un poco de acidez para equilibrar el dulzor.

Al igual que la mermelada, la jalea está regulada; la FDA exige que un producto etiquetado como jalea contenga jugo de fruta y al menos un 65% de azúcar (por eso los productos bajos en azúcar se etiquetan como frutas para untar). La jalea es algo transparente, con una textura más firme que la mayoría de las conservas de fruta. Si se saca del tarro con una cuchara, la jalea mantiene su forma hasta que se unta.



¿Qué son las conservas?

Mientras que la mermelada debe proceder de un tipo de fruta para tener esa denominación legal, las conservas pueden elaborarse con una baya o fruta de hueso adicional en la mezcla. Las mermeladas que incluyen trozos de frutos secos, coco o pasas se denominan conservas.



¿Qué es la mantequilla de frutas?

Las mantequillas de fruta son ricas pastas de fruta para untar que se elaboran cocinando pulpa de fruta en puré con azúcar hasta que la mezcla se espesa. Las mantequillas de fruta tienen un sabor rico, casi tostado, y una textura densa; suelen elaborarse con manzanas y peras, que tienen un alto contenido natural en pectina.



¿Qué es un chutney?

Los chutneys son las conservas de fruta más sabrosas, ya que contienen menos azúcar que la mayoría de las conservas y a menudo incluyen especias y suficiente vinagre u otro elemento para que resulten ácidas. Por estas razones, los chutneys son populares en la cocina india. En otras cocinas, los chutneys de fruta hechos con arándanos, piña o manzanas se sirven con carnes asadas.



¿Qué es una compota?

Una compota de fruta se compone de fruta entera o trozos grandes de fruta cocidos brevemente y a menudo sazonados con especias como anís estrellado, jengibre o canela.



¿Qué es la "marmelade"?

En inglés hay una diferencia de sentidos, ya que la palabra "*marmelade*" se refiere únicamente a la mermelada elaborada con cáscaras de cítricos suspendidos en jalea, su sabor es dulce, ácido, espeso e incluso un poco chicloso cuando lleva un trozo grande de piel de naranja, limón o toronja. A diferencia de la mayoría de las conservas de fruta, la mermelada de cítricos o "*marmalade*" no necesita pectina añadida, ya que se encuentra de forma natural en las cortezas de estas frutas. Al igual que la jalea, debe contener un 65% de sólidos solubles.





UN GESTO DE AMOR

DE VENTA EXCLUSIVA
EN HERDEZ FOOD SERVICE



RECURSO : 75573



EXPERTOS
FOOD SERVICE

@HerdezFS

@herdezfoodserviceoficial

@herdezfoodservice

Herdez Food Service

Herdez Food Service

Escribenos al 56-1724-1151

herdezfoodservice.com.mx

Llama al 01 (800) 2289 HFS (437)



INICIO

