



## Industria

JUNTA DE CONSEJO  
DIRECTIVO DE LA AMR

[LEER MÁS](#)



## Jurídico

INICIATIVA A LA LEY  
FEDERAL DE PROTECCIÓN  
AL CONSUMIDOR

[LEER MÁS](#)



## Capacitación

MASTER CLASS SOBRE  
LOS VINOS DE RIOJA

[LEER MÁS](#)



## Capacitación

IMPORTANCIA DEL FREÍDO  
PROFUNDO PARA CRECER  
TU NEGOCIO

[LEER MÁS](#)



## Restaurantes

ESTOS SON LOS MEXICANOS  
DENTRO DE LOS 1,000  
MEJORES RESTAURANTES  
DE LA LISTE

[LEER MÁS](#)



## Capital Humano

PERMISOS DE PATERNIDAD,  
INSUFICIENTES PARA CERRAR  
LA BRECHA DE GÉNERO EN  
EL TRABAJO

[LEER MÁS](#)



## Gastronomía

9 TIPOS DE QUELITES QUE  
SON PARTE DE LA COCINA  
MEXICANA TRADICIONAL

[LEER MÁS](#)



## Salud

ALIMENTOS FRESCOS  
QUE DEBES TENER EN CASA  
PARA LA PRIMAVERA

[LEER MÁS](#)

MADERA DE Haya Europea

**MOBILIARIO CONTRACT**  
*interior y exterior*  
GARANTÍA DE 5 AÑOS\*

BAKAN  
INNOVATING FURNITURE SINCE 1964

55.2559.6623 WWW.BAKAN.COM.MX WWW.BAKANSTORE.COM.MX

\*APLICA RESTRICCIONES





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



## **Industria**

# **JUNTA DE CONSEJO DIRECTIVO DE LA AMR**

*El pasado martes 9 de abril se llevó a cabo la junta de Consejo Directivo de la Asociación Mexicana de Restaurantes y más tarde la Comida Mensual donde se celebró un homenaje a Carmen "Titita" Ramírez Degollado, teniendo como sede el restaurante Estoril ubicado en Alejandro Dumas 24, Polanco, Ciudad de México.*

La Junta se llevó a cabo bajo estricto seguimiento de la Orden del Día. Se tocaron varios puntos como el Informe del Lic. Jorge Mijares Rincón Gallardo, Presidente de la AMR, quien dio seguimiento al tema "Incurción Integral de la Industria Restaurantera". Por su parte, el Lic. Daniel Loeza Treviño, Representante ante Delegaciones Políticas en la CDMX, pidió la palabra para compartir detalle de su participación en la Mesa de Turismo 2024 de la CANACO. Por último, el Consejo Directivo consideró importante promover el voto con los colaboradores de los restaurantes para las próximas elecciones.

Al término de la junta, el Lic. Jorge Mijares, rindió un homenaje a Carmen "Titita" Ramírez Degollado por sus 50 años de trayectoria y el gran legado a la cocina tradicional mexicana. Se le entregó un reconocimiento por parte del Consejo Directivo de la AMR.



*Coca-Cola*



SEGUROS | **SURA**

*Rappi*





Los asistentes pudieron degustar el menú ofrecido por nuestro restaurante anfitrión, Estoril Polanco, que consistió en:

- **BOTANA:** Taco de perejil y Papita cambrey rellena de escargots de la casa.
- **PRIMER TIEMPO:** Crema de aguacate o Ensalada de betabel.
- **SEGUNDO TIEMPO:** Estofado de Ossobuco o Pasta con camarones al azafrán.
- **POSTRE:** Mousse de mango y maracuyá o Nieves de temporada.

La comida estuvo acompañada de los vinos Viña Bujanda Viura, Monopole, Baigorri Garnacha y Marqués de Riscal Rosado cortesía de Rioja.

**RIOJA** Denominación de Origen Calificada





**INICIO**





## Jurídico

*La Cámara de Diputados por unanimidad de votos aprobó una Iniciativa de Ley presentada en el Congreso de la Unión, para modificar el Artículo 127 y adicionar el Artículo 7 TER a la Ley Federal de Protección al Consumidor, para prohibir a los proveedores de bienes, productos o servicios, cobrar comisiones a los consumidores cuando éstos utilicen como medio de pago tarjeta de débito o crédito.*

Se prevé en la Reforma que en caso de incumplimiento, los Establecimientos infractores serán sancionados con una multa que va de los \$701.15 (SETECIENTOS UN PESOS 15/100 M.N.) a los \$2,243,671.49 (DOS MILLONES DOSCIENTOS CUARENTA Y TRES MIL SEISCIENTOS SETENTA Y UN PESOS 49/100 M.N.) dependiendo de la capacidad económica. Esta sanción ya se encontraba contemplada en el artículo 127 de la citada Ley antes de la Reforma, sin embargo, con la adición del Artículo 7 TER, se le está dando aplicación precisa a un caso específico.

## INICIATIVA A LA LEY FEDERAL DE PROTECCIÓN AL CONSUMIDOR PARA PROHIBIR A LOS PROVEEDORES COBRAR COMISIONES A LOS CONSUMIDORES CUANDO ESTOS UTILICEN COMO MEDIO DE PAGO TARJETA DE DÉBITO O CRÉDITO

Esta Reforma tiene su origen en el hecho de que muchos Establecimientos comerciales realizan al consumidor el cobro de una comisión que va del 3 y hasta el 5% sobre el valor total de la compra o servicio, cuando el pago se realiza mediante tarjeta de crédito o de débito, de cualquier Institución Bancaria, BBVA, HSBC, BANCO AZTECA, BANORTE, SANTANDER O CITIBANAMEX, no obstante que los Establecimientos firman con las Instituciones Bancarias para el uso de Terminales Punto de Venta, un Contrato en el que se obligan a que el pago de ese servicio no debe repercutir en el costo de los bienes y servicios. Es decir, no deben trasladarlo al Consumidor, lo cual están incumpliendo.

El Artículo 7 TER adicionado en la Reforma prevé: **QUEDA PROHIBIDO A CUALQUIER PROVEEDOR DE BIENES O SERVICIOS LLEVAR A CABO LA APLICACIÓN DE COBROS ADICIONALES AL CONSUMIDOR POR LA FORMULACIÓN DEL PAGO A TRAVÉS DE TARJETA DE CRÉDITO, DÉBITO O SIMILAR.**

La iniciativa de Ley fue turnada a la Cámara de Senadores para su Análisis y Aprobación en su caso, y tan pronto ello suceda, será publicada en el Diario Oficial de la Federación para que tenga obligatoriedad y observancia.

FUENTE: Jurídico AMR

INICIO

# Aumenta las reservas de tu restaurante

Diplomado de  
Dirección de Marketing  
**PARA RESTAURANTES**



**INICIO**



RIOJA

Denominación de  
Origen Calificada



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



Financiado por  
la Unión Europea

WINEinMODERATION  
ELEGIR | COMPARTIR | CUIDAR

# LA DOGA RIOJA

TE INVITA A LA

*Master Class*

SOBRE LOS VINOS DE RIOJA

IMPARTIDA POR LA SOMMELIER  
CLAUDIA IBARRA

Martes **16** Abril

**4:00 a 6:00** P.M.

**ESDAI HOSPITALITY CENTER**

Valencia 101, Col. Insurgentes Mixcoac,  
Ciudad de México

INSCRÍBETE

Noemi Alarcón · [nalarcon@amr.org.mx](mailto:nalarcon@amr.org.mx) · T. 55 5250 1146

INICIO



Coca-Cola



EXPERTOS  
FOOD SERVICE

SEGUROS | SURA

Rappi



# CURSO LA IMPORTANCIA DEL FREIDO PROFUNDO PARA CRECER TU NEGOCIO

CAPACITACIÓN AMR

FECHA

18 abril

HORARIO

10:00 a 13:00 Hrs.

LUGAR

Lamartine 205, Col. Polanco, CDMX

DIRIGIDO A  
CHEFS, COCINEROS  
Y OPERADORES  
DE COCINA

INSCRÍBETE

Noemi Alarcón  
nalarcon@amr.org.mx  
T. 55 5250 1146



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







FOODSERVICE  
SOLUTIONS



WELBILT®  
Bringing innovation to the table

## OBJETIVO

Dar a conocer el correcto freído profundo para mayor rentabilidad en tu negocio.

## TEMARIO

- ¿Qué es el freído profundo? y sus elementos.
- La importancia de los aceites.
- El equipo correcto para el freído profundo.
- Productos convenientes.

## DIRIGIDO A

Chefs, Cocineros y Operadores de Cocina.

INSCRÍBETE

Noemi Alarcón  
nalarcon@amr.org.mx  
T. 55 5250 1146



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

f i X in @AMRrest

INICIO



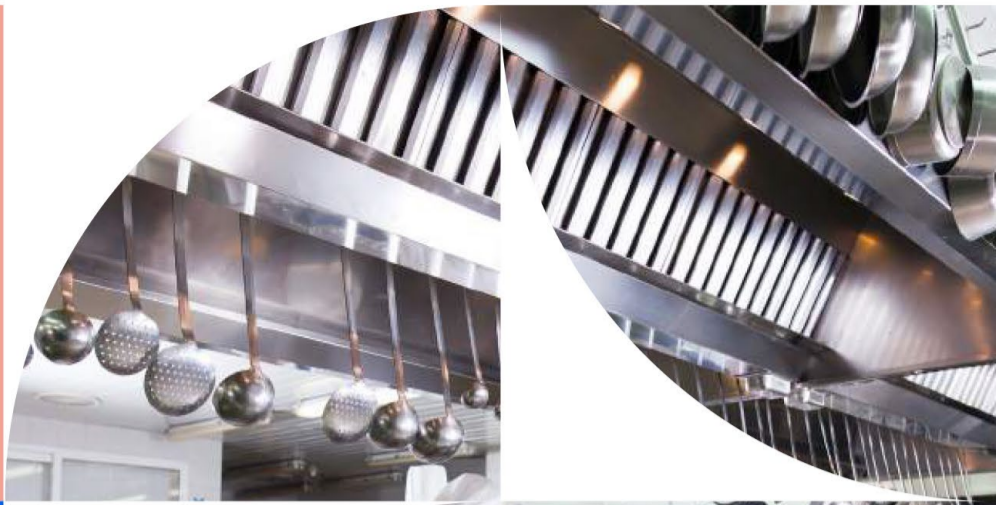
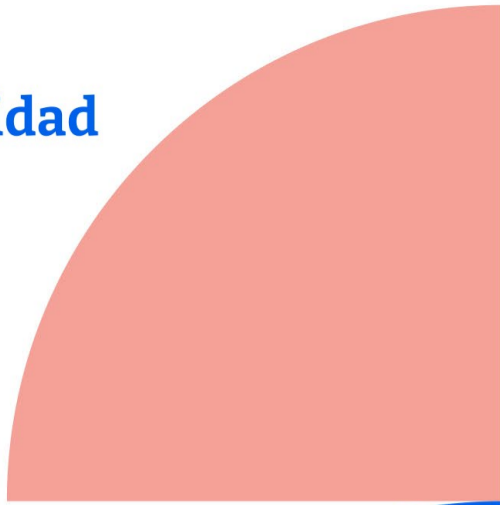
Coca-Cola



SEGUROS | SURA

Rappi





**ÁREAS**

- › Gastronomía
- › Restaurantes
- › Hotelería
- › Relaciones Públicas
- › Eventos
- › Nutrición
- › Gastronomía Clínica

[cessa.edu.mx](http://cessa.edu.mx)

Maestría

# Servicios de Alimentación Institucional

Posgrado enfocado a dar aspectos administrativos y nutricionales para el manejo de negocios de alimentos a gran escala.

## Servicios de Alimentación Institucional

La Maestría en Servicios de Alimentación CESSA busca especializar a profesionistas de la Industria Alimentaria, a través de un posgrado enfocado a administrar negocios con necesidades de alimentación en grandes volúmenes, con una aproximación específica a las necesidades de nutrición de sus clientes o comensales. Fusionando en un solo programa, nuestras dos Especialidades en Alimentación: Alimentación Masiva y Gastronomía para el Bienestar.

Nuestros Posgrados son una propuesta innovadora para los actuales profesionistas en la Industria Gastronómica y Restaurantera, que ofrece una visión complementaria entre los negocios alimentarios a grandes volúmenes y las necesidades con enfoque a la nutrición y salud de sus clientes.

**¿De qué trata?**

El alumno analizará los elementos necesarios para la optimización de la operación de negocios de alimentación a gran escala, acorde con las necesidades del entorno y de los comensales, a fin de favorecer y promover una alimentación masiva adecuada.

**¿A quién va dirigido?**

Emprendedores de negocios que ofrezcan servicios de alimentación para grandes audiencias.

Empresarios con visión de incrementar la rentabilidad del negocio a través de la integración de conocimientos de planeación de menús con la ingeniería de costos. Estudiantes de Gastronomía o propietarios de un negocio de alimentos y bebidas.

**¿Qué voy a aprender?**

**Área de Operación**

- El negocio de la alimentación masiva
- Instalaciones para la alimentación masiva
- Cocinas de spa y otras tendencias en la gastronomía para el bienestar

**Área de Administración**

- Suministros en la alimentación masiva
- Finanzas para la alimentación masiva
- Mercadotecnia para la alimentación masiva

**Área de Ciencias**

- Distintivo H
- Elementos tóxicos de los alimentos
- Análisis sensorial
- Alimentación para el bienestar
- Alimentos funcionales e ingredientes fitoquímicos
- Alimentación y actividad física

**Área de Humanidades**

- Gestión de personal
- Panorama de la alimentación en México
- Cambio de conducta y métodos de comunicación para el bienestar
- Aspectos básicos de los trastornos de la conducta alimentaria
- Derecho empresarial



**Duración**  
2 años

**¿Qué necesito?**

- Llenar solicitud en línea
- Enviar la siguiente documentación:
  - Curriculum vitae
  - Carta exposición de motivos
  - Acta de nacimiento
  - CURP
- Entrevista con la Coordinadora de Posgrados CESSA

**Constancia**

Al terminar y habiendo cumplido con los requisitos oficiales del posgrado, el egresado podrá obtener el diploma de grado correspondiente.

RVOE No. 20170070 de fecha 13 de diciembre del 2016.

**Informes**  
[extensionuniversitaria@cessa.edu.mx](mailto:extensionuniversitaria@cessa.edu.mx)  
+52 (55) 4877-9214

**Proceso de inscripción**

- Reglamento de posgrados firmado.
- Certificado y tira de materias de licenciatura.
- Copia del título universitario y cédula profesional.
- Comprobante de domicilio.
- En caso de que la especialidad sea opción de titulación de licenciatura, carta de autorización de la institución de procedencia.



[cessa.edu.mx](http://cessa.edu.mx)

**INICIO**



La reconocida publicación francesa *La Liste*, creada en 2015 como alternativa a otras guías sobre gastronomía y hotelería, ha dado a conocer su veredicto acerca de los mejores 1,000 restaurantes de 2024. Entre ellos, destaca la presencia de 10 establecimientos mexicanos con puntuaciones superiores al 80.0. Entérate de cuáles son y conoce el método que emplea *La Liste* para crear dicha selección.

Calificar el servicio y comida de un restaurantoes algo sencillo, ya que hay numerosos factores en juego a la hora de definir la experiencia gastronómica que brinda un lugar. Desde el clima y el día de la semana, hasta la presencia del chef y los gustos del comensal, las variables son casi infinitas y no son suficientes a la hora de describir o calificar un restaurante.

## Restaurantes

# ESTOS SON LOS MEXICANOS DENTRO DE LOS 1,000 MEJORES RESTAURANTES DE LA LISTE

Sabedores de ello, *La Liste* ha decidido recurrir a una escala de calificación en la que 100 es el valor máximo para que el comensal tenga una idea más clara de la excelencia de un lugar, empleando para ello un método matemático que garantiza, de acuerdo con el organismo francés, una mayor transparencia, precisión, independencia e integridad a la hora de generar *rankings* gastronómicos.

**El método de *La Liste* para calificar a los mejores 1,000 restaurantes del mundo considera los siguientes elementos y procedimientos**

**1. Recopilación:** Su equipo revisa las opiniones vertidas en más de 600 guías y publicaciones reconocidas alrededor del mundo (como la Guía Michelin o Zagat), obteniendo de opiniones y reseñas que luego colocan en una base de datos en común.

**2. Estandarización:** Después, cada opinión se convierte en una puntuación del 0 al 10, tomando en cuenta para ello las tablas de conversión utilizadas por cada una de las guías o publicaciones revisadas en la fase de recopilación. Así, se llega a valores más estandarizados.





**3. Calificación:** Algo que distingue a La Liste es que también recurre a las opiniones de los chefs de cada ciudad a calificar. Preguntándoles sobre la fiabilidad de las opiniones contenidas en las guías, pretende lograr una mayor veracidad e incluir también a la voz de los expertos.

**4. Procesamiento:** Esta es la fase de mayor complejidad matemática, ya que recurren a un algoritmo y a un cálculo de la media de todas las puntuaciones previamente obtenidas en la estandarización. Con ello, buscan refinar aún más su índice de fiabilidad y acercarse a una calificación más justa.

**5. El turno del cliente:** Una vez que ya se ha obtenido un índice con base en lo que dicen expertos y cocineros, llega el momento de agregar la opinión de los clientes. Para ello, revisan las calificaciones que los comensales otorgan en sitios especializados como Yelp o TripAdvisor, y el resultado se aporta como ponderación del 10% al resultado final.

**6. El resultado:** Finalmente, la fórmula matemática da como resultado una calificación con decimales, la cual pretende encapsular y demostrar el nivel de excelencia que tiene cada establecimiento. El restaurante con mayor calificación en La Liste 2024 es Le Bernardin, en Nueva York, (99.50) y el más bajo es Sushi Hoseki, en Tokio, (75.00).

## Y los mexicanos en La Liste 2024 son...

Como te comentábamos antes, este año La Liste incluyó a 10 restaurantes ubicados en México. Algunos aparecen de forma constante en la mayoría de los listados internacionales, sin embargo, llama la atención la presencia de otros sitios que no suelen ser mencionados en los rankings pero que, sin duda, siempre han contado con el reconocimiento de expertos y comensales.

### Los restaurantes mexicanos dentro de La Liste 2024 son:

- Quintonil (Ciudad de México): 98.00
- Pujol (Ciudad de México): 97.50
- Alcalde (Guadalajara): 95.50
- Guzina Oaxaca (Ciudad de México): 94.00
- Sotero Cocina de Oficio (Pachuca): 93.50
- Casa Oaxaca (Oaxaca): 91.50
- Carolina at The St. Regis Punta Mita Resort (Punta de Mita): 91.50
- Criollo (Oaxaca): 90.50
- Bakéa (Ciudad de México): 90.50
- Yoshimi (Ciudad de México): 83.50

¿Qué te parecen estos resultados? Sin duda alguna, hay que destacar la presencia de restaurantes fuera de la Ciudad de México, urbe que suele acaparar los reflectores de los listados gastronómicos. Es por ello, que la inclusión de **Sotero Cocina de Oficio**, del chef Aquiles Chávez, o la mención de **Carolina**, en Nayarit, diversifican el escenario ante el comensal e invitan a explorar otras cocinas de igual valor y excelencia.

[www.laliste.com/es/](http://www.laliste.com/es/)

FUENTE: Food and Travel México

INICIO



*Los permisos de paternidad en México no son obligatorios y tienen una duración de apenas cinco días laborales. Aunque son valiosos para los trabajadores y, todavía son insuficientes para contribuir al cierre de brechas de género en el mercado laboral.*

México es uno de los países con los permisos de paternidad más cortos en el mundo. La legislación vigente dicta que los padres tienen derecho a ausentarse como máximo, cinco días laborales por el nacimiento de sus hijos o hijas.

Estos permisos de paternidad son valiosos, pero todavía insuficientes para tener un impacto positivo en el cierre de la brecha de género en el mercado laboral.

El alcance de esta prestación está limitado principalmente porque no son, ni de cerca, parecidos a las licencias de maternidad; ni en duración, ni obligatoriedad, ni en financiamiento.

Aunque cada vez son más empresas las que garantizan mejores permisos de paternidad para sus trabajadores, mientras la legislación no se modifique estas iniciativas no se convierten en derechos.

## Capital Humano

# PERMISOS DE PATERNIDAD, INSUFICIENTES PARA CERRAR LA BRECHA DE GÉNERO EN EL TRABAJO

### Permisos de paternidad vs licencias de maternidad

Las principales diferencias entre las licencias de maternidad y los permisos de paternidad son:

- **Duración**, mientras las mujeres tienen derecho a 84 días con goce de sueldo, los hombres sólo pueden tomar cinco días laborales.
- **Obligatoriedad**, los hombres pueden decidir entre tomar o no los días de paternidad, para las mujeres es obligatorio e intransferible.
- **Financiamiento**, el salario de las mujeres en licencia es cubierto en su totalidad por la institución de seguridad social, mientras que en el caso de los permisos de paternidad el financiamiento corre exclusivamente por parte del empleador.





Que las licencias y permisos parentales se parezcan más entre sí tendría un impacto mayor, no sólo en el cierre de brechas de género laborales, también en la redistribución de las tareas de cuidados, dijo Paola Vázquez Molina, investigadora del Instituto Mexicano para la Competitividad (IMCO), durante el webinar Avanzando hacia la Igualdad: licencias de maternidad y paternidad en el ámbito empresarial.

Para las empresas públicas o privadas no existirían “diferencias” entre contratar o promocionar a mujeres o sus pares hombres bajo argumentos relacionados con los costes de estos derechos laborales. Esto implicaría un piso más parejo en el ingreso y la permanencia de las mujeres y sus pares hombres en el mundo laboral.

Vázquez Molina también señaló que tener igualdad en las **licencias parentales** en el ámbito laboral fomenta un mayor compromiso de los trabajadores en sus empleos.

Adicionalmente, fuera del mercado laboral, que los hombres tengan acceso a este derecho laboral como las mujeres, podría tener un impacto en la redistribución del trabajo del hogar y cuidados. Los trabajadores tendrían derecho a participar de manera más activa y prolongada en la crianza durante la primera infancia de sus hijos e hijas. Este derecho laboral también tendría un impacto en la lucha por eliminar los **estigmas y roles de género** alrededor al trabajo del hogar y cuidados.

## ¿Por qué importa?

Igualar este derecho laboral es importante debido a que la carga de las tareas del hogar

y de cuidados recaen desproporcionadamente en las mujeres; además de que el mercado laboral castiga mucho más la maternidad que la paternidad.

En México se observa que nueve de cada 10 personas que abandonan el mercado laboral antes del retiro son mujeres y una de las principales razones para dejar sus empleos es la necesidad de encargarse de la casa y los menores.

De hecho, el 68% de las mujeres que quisieron trabajar y no lo hicieron aseguran que fue por no poder delegar las tareas de cuidados, de acuerdo con cifras del IMCO con base en la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo.

Realizar tres veces más trabajo no remunerado dentro de los hogares ha impedido a las mujeres, como grupo poblacional, gozar de igualdad en el mercado laboral.

La división desproporcional de estas tareas ha limitado el crecimiento de la tasa de participación femenina y el acceso de las mujeres a puestos de liderazgo y dirección; también produce que las brechas en ingresos laborales persistan.

Aunque tener licencias parentales igualitarias no elimina las desigualdades de género, porque éstas son estructurales, sí contribuye a generar condiciones más justas en el mundo del trabajo.

Durante el webinar, la investigadora del IMCO finalizó resaltando la importancia de que, además de igualar las licencias de maternidad y paternidad, es fundamental que las empresas generen información sobre sus empleados con perspectiva de género y que se implementen políticas enfocadas en cerrar las brechas entre hombres y mujeres.

FUENTE: El Economista

INICIO



# Betty Crocker™



SUGERENCIA DE PREPARACIÓN.

HARINA PARA PREPARAR PASTEL SABOR A ZANAHORIA



Diviértete creando tus postres favoritos

Atrévete a probar el **NUEVO SABOR**



[@HerdezFS](#) | 
 [@herdezfoodserviceoficial](#) | 
 [@herdezfoodservice](#) | 
 Herdez Food Service | 
 Llama al 01 (800) 2289 HFS (437) | 
 Esríbenos al 56 1724 1151 | 
 [www.herdezfoodservice.com.mx](http://www.herdezfoodservice.com.mx) | 
 Herdez Food Service



**INICIO**





BERROS

## Gastronomía

Los quelites mexicanos son parte del legado ancestral de las comunidades indígenas de nuestro país. Son elementos clave de la cocina mexicana tradicional y se suelen aprovechar por ser productos con increíbles propiedades nutricionales. Haremos un recuento de 9 tipos de quelites, ¿los conoces todos?

## 9 TIPOS DE QUELITES QUE SON PARTE DE LA COCINA MEXICANA TRADICIONAL

### ¿QUÉ SON LOS QUELITES?

Los quelites son cualquier planta tierna comestible que se solía cultivar en la milpa. Son pequeñas flores, retoños, hojas y brotes que se benefician de los nutrientes de la tierra donde se cosechan otros tipos de verduras como maíz, calabaza, tomate, frijol y chiles.

Se caracterizan por tener un tallo blando y muy flexible. La palabra quelite viene del náhuatl *quilitl* que significa hierba comestible. Son alrededor de 500 especies silvestres de quelites, pero muchos de ellos se han dejado de consumir por desconocimiento o desinterés de las nuevas generaciones en las comunidades indígenas.

En los últimos años se ha hecho un esfuerzo por preservar una de las costumbres gastronómicas más antiguas de la cocina mexicana. En tiempos prehispánicos, los quelites funcionaban como una gran fuente de hierro antes la ausencia de animales de caza.

Los huertos familiares se caracterizaban por cultivar estos tipos de quelites especialmente en épocas de lluvias. Algunos a la fecha son muy comercializados como el epazote, los romeritos en Navidad y las verdolagas en el día a día.







## PÁPALO

### 9 TIPOS DE QUELITES QUE AÚN SE CULTIVAN EN MÉXICO

#### Quelite cenizo

Este es un tipo de quelite muy común en regiones templadas. Es una planta robusta con hojas ovaladas cubiertas de polvo blanco. Se suele encontrar en los caminos del campo de cultivo y es común encontrarla en los mercados en las fechas de julio a septiembre.

#### Chaya

Reconocida como la “espinaca maya” es un quelite típico de la región de Tabasco, Campeche y Yucatán. Esta pequeña planta es muy representativa de la gastronomía maya y se le aprecia como una hoja que sirve para infusiones, que aportan energía y sirve contra el estrés.

#### Pápalo

Del náhuatl *papalotl* que significa “mariposa”, una hierba comestible muy aromática y que se aprecia por su gran valor nutricional. Pues ayuda a regular la función intestinal y además a controlar la presión arterial. Se utiliza en preparaciones como tlacoyos, sopas y salsas, pero es muy reconocida por ser complemento en la famosa cemita poblana, lo que aporta frescura a la preparación.

#### Pipicha

Planta nativa de la zona lacustre del Valle de México, la cual se usa como una hierba medicinal. Su forma alargada y color verde opaco la hace muy distintiva. Se suele consumir como un sustituto del cilantro fresco, pero tiene un aroma más intenso y un sabor anisado.





HUAUZONTLE

## Alaches

Son un tipo de quelites poco comunes que se suelen preparar en las comunidades rurales como caldo. También conocido como malva o amapola, este quelite está presente en los valles y riachuelos mixtecos de Puebla y Oaxaca. Un antioxidante poderoso y la fuente de nutrientes de muchos campesinos mexicanos.

## Chipilín

Pertenciente a la familia de las fabáceas, esta pequeña hierba comestible es una planta con altos contenidos de hierro y calcio. Es común encontrarla en la zona sur del país y se suele utilizar como una hierba de olor y también en la elaboración de tamales.

## Quintonil

Del náhuatl *quilitl* y *tlatotonil* que significa “cosa calentada por el sol”. Son hierbas que no se encuentran durante todo el año, son plantas rojizas de temporada que crecen de forma natural cerca de los cultivos. Es raro encontrar cultivos de estas plantas, pero se suelen cocinar hervidas o fritas. Aunque también son parte de algunas salsas o platillos con cerdo.

## Huauzontle

Probablemente uno de los más populares, el huauzontle es un quelite que aún se consume de forma cotidiana en diversas preparaciones. Tortitas, quesadillas y sopa son los más comunes. Se caracteriza por crecer en climas secos y fríos, además de que no requiere de un buen suelo fértil para desarrollarse.

## Berro

También conocido como mastuerzo de agua, el berro es un quelite con altísimo contenido de hierro y yodo, recomendado para pacientes con anemia y falta de energía. Un alimento muy sano que brinda un sabor intenso y de ligera textura. Consumirlo fresco en ensalada es la mejor forma de obtener sus grandes beneficios como un alimento diurético y estimulante.

¿Cuántos tipos de quelites conoces? ¿500, 100, 10? No importa, con comerlos es más que suficiente. Productos con un intenso vínculo a la cocina mexicana y de los cuáles podemos obtener grandes beneficios.

FUENTE: Animal Gourmet

INICIO



## Salud

*¡Anótale!, estos son los alimentos frescos que, sí o sí, deberías incluir en tu dieta diaria durante la primavera.*

La temporada primaveral llega con climas muy cálidos y lo que más buscamos son alimentos frescos que nos ayuden a disminuir el efecto que las altas temperaturas provocan en nuestro cuerpo. Aquí te dejamos algunos imperdibles que deberías tener en casa para esta temporada.

Si eres de las personas que se dan a la tarea de ir al mercado o al súper para comprar todo lo que necesitan en casa, seguro ya notaste que los colores primaverales están presentes también en los pasillos de alimentos, aprovecha esto y guíate por esas frutas y verduras de temporada que la naturaleza sabiamente nos regala.

# ALIMENTOS FRESCOS QUE DEBES TENER EN CASA PARA LA PRIMAVERA

**Empecemos con las frutas como:** fresa, ciruela, naranja, toronja, limón, mango, melón, papaya, plátano, tamarindo, guanábana, manzana, piña, pera, sandía, albaricoque y cereza.

Lo mejor de estas opciones de fruta primaveral es que son ricas en vitamina A y C, magnesio y potasio, además de proporcionar un alto contenido de fibra y antioxidantes.

**También puedes elegir verduras como:** apio, espárragos, acelgas, alcachofas, espinacas, pimientos, aguacates, nopales, coliflores, brócoli, berros, calabacitas, lechugas, rábanos, zanahorias, cebollas, ejotes, jitomate y pepinos.

Todos estos ingredientes te servirán para preparar platillos sencillos y nutritivos como cocteles de fruta, ensaladas y, por supuesto, las recetas de comida tradicional mexicana.

Recuerda que elegir los alimentos más frescos que mantengan tu cuerpo hidratado, te ayudará a evitar un golpe de calor -cuando la temperatura del cuerpo sube más de 40° C y el organismo no puede regularla para mantenerla a los 37° C, que es considerada como normal-. Así que cuando vayas a surtir tu despensa, llévate esta lista y compra sabiamente.

FUENTE: Food & Wine en Español

INICIO



Coca-Cola



EXPERTOS FOOD SERVICE

SEGUROS | SURA

Rappi



DESPIERTA TU  
SENTIDO  
IBÉRICO

PREMIO  
alimentosdeespaña  
2023  
ALA PROMOCIÓN

## JAMONES IBÉRICOS DE ESPAÑA EMBAJADORES DE EUROPA EN EL MUNDO

Un sentido que nace de la cultura mediterránea, de unir algo tan único como el **Jamón Ibérico** y algo tan extraordinario como nuestra forma de vivir la vida. **Así es el sentido ibérico.**  
**Solo tienes que despertarlo.**



INICIO



Coca-Cola



EXPERTOS  
FOOD SERVICE

SEGUROS | SURA

Rappi

