



Jurídico

INICIATIVA DE OBLIGACIÓN A LOS PATRONES A REALIZAR AUDITORÍAS SALARIALES

[LEER MÁS](#)



Economía

ECONOMÍA MEXICANA CRECIÓ 0.7% EN 2025, SEGÚN ESTIMACIÓN PRELIMINAR DEL INEGI

[LEER MÁS](#)



Capacitación

CURSO: MÉTODOS PRÁCTICOS PARA EL CONTROL DE COSTOS DE ALIMENTOS Y BEBIDAS

[LEER MÁS](#)



Capacitación

PRÓXIMO CURSO: DESARROLLO DE HABILIDADES DE LIDERAZGO POSITIVO

[LEER MÁS](#)



ENVÍA TUS PROMOCIONES
comunicacion@amr.org.mx



El amor se *comparte* en pequeños detalles
ES MOMENTO DE ALIMENTAR EL AMOR



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



Nuestros Socios

THE PALM

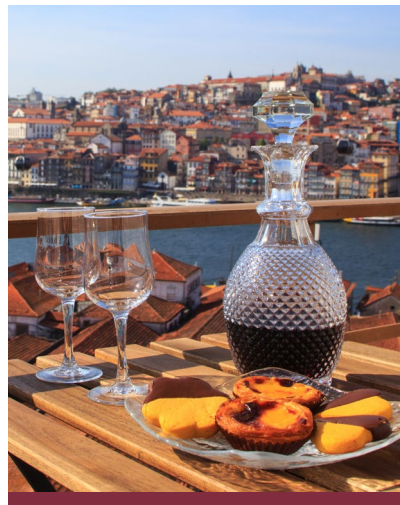
[LEER MÁS](#)



Salud

NUTRIÓLOGOS Y GASTRÓNOMOS DEBEN UNIR ESFUERZOS EN PRO DE LA SALUD

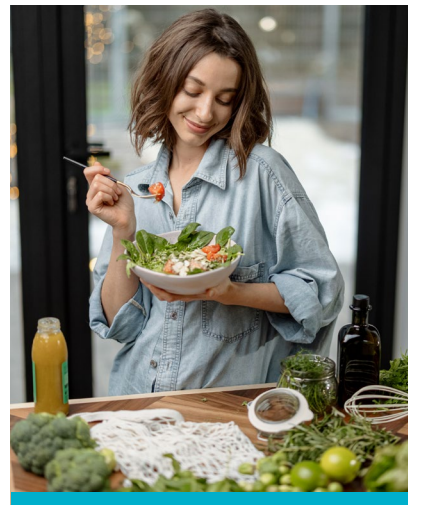
[LEER MÁS](#)



Vino

OPORTO: EL VINO QUE NACIÓ DE LA GUERRA Y QUE MUY POCOS ENTIENDEN

[LEER MÁS](#)



Salud

MINDFUL EATING: ¿UNA TENDENCIA MÁS O ALGO NECESARIO?

[LEER MÁS](#)

DIRECTORIO
Proveedores
AMR 2025-2026

INSUMOS Y SERVICIOS ESPECIALIZADOS PARA LA INDUSTRIA RESTAURANTERA

[CONSULTA AQUÍ](#)



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



El amor se *comparte* en pequeños detalles

ES MOMENTO DE ALIMENTAR EL AMOR

Feliz San
Valentín



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

**ENVÍA TUS
PROMOCIONES**

comunicacion@amr.org.mx

f @AMRrest

INICIO





Jurídico

Movimiento Ciudadano presentó a la Cámara de Diputados una Iniciativa que impulsa las Auditorías Salariales como una nueva obligación patronal para aquellas empresas con 50 trabajadores o más, para realizar una Auditoría Salarial por lo menos cada dos años e identificar brechas en la remuneración de hombres y mujeres con puestos de trabajo de igual valor, jornadas y eficiencia.

Están tomando ejemplo de diversos Países que tienen incorporadas esas obligaciones de transparencia y evaluación salarial como Política Pública de Igualdad; especialmente de Países Europeos que tienen resultados positivos sobre la combinación de Auditorías Internas obligatorias y Facultades de Inspección.

INICIATIVA QUE IMPONE OBLIGACIÓN A LOS PATRONES CON MÁS DE 50 TRABAJADORES A REALIZAR AUDITORÍAS SALARIALES POR LO MENOS CADA DOS AÑOS

El proyecto contempla los criterios mínimos para las Auditorías Salariales, tales como:

- Análisis de remuneraciones, incentivos, bonos y prestaciones.
- Comparación de puestos de trabajo de igual valor.
- Identificación de diferencias salariales y de prestaciones injustificadas por género.
- Recomendaciones y medidas correctivas para eliminar las brechas detectadas.

Para lograr lo anterior, se está promoviendo una nueva Reforma a la Ley Federal del Trabajo que incluya precisamente las Auditorías Salariales como una obligación, y que luego de haber identificado una brecha salarial de género, contenga plazos y metas para corregir la desigualdad de remuneración en un plazo no mayor a un año. Así también a la Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres para determinar la facultad del Gobierno Federal en la promoción, coordinación e implementación de las Auditorías Salariales con perspectiva de género tanto en el sector público como en el privado.

Que, el cierre de la brecha salarial de género fue uno de los compromisos de gobierno que asumió la presidenta Claudia Sheinbaum.

FUENTE: Jurídico AMR

INICIO





Economía

Economía mexicana hiló dos años operando debajo de su capacidad media de crecimiento. Servicios e industria, los amortiguadores.

El crecimiento promedio de la economía mexicana durante todo el 2025, fue de 0.7%, en términos reales y con cifras ajustadas por estacionalidad, según la estimación oportuna del Producto Interno Bruto (PIB) divulgada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi).

El desempeño preliminar estimado por Inegi, quedó por arriba del consenso de Bloomberg, que estaba en 0.6 por ciento.

ECONOMÍA MEXICANA CRECIÓ 0.7% EN 2025, SEGÚN ESTIMACIÓN PRELIMINAR DEL INEGI

Si comparamos el comportamiento estimado de todo el año 2025, respecto del PIB observado desde 2020, se confirma un cuarto año consecutivo en desaceleración desde el 2021, cuando la actividad observó un rebote de 5% tras el desplome de la pandemia.

Además, tal como anticiparon analistas, el desempeño preliminar de la economía en 2025 evidencia una importante ampliación de la brecha respecto del crecimiento potencial que es 2% y de la media histórica de crecimiento que se tuvo entre el año 2000 y el 2018, que fue de 1.8 por ciento.





De octubre a diciembre, un repunte débil

De acuerdo con la información preliminar estimada por Inegi, en el cuarto trimestre del año pasado, se presentó un avance de 0.8% respecto del desempeño observado en el tercer cuarto del 2025.

Recordemos que, en el periodo de julio a septiembre, se presentó una contracción de 0.3% en la actividad económica trimestral, lo que generó preocupación por la posibilidad de que en el cuarto se hilaran dos trimestres consecutivos con cifras negativas, que en el colectivo suele identificarse como recesión.

En el desagregado de la información oportuna, el Inegi muestra que en el registro trimestral, las actividades terciarias, de servicios y comercio; así como las secundarias, integradas por la industria, minería y construcción tuvieron el desempeño más dinámico, de 0.9 por ciento.

Desde Londres, el economista jefe de Pantheon Macroeconomics, Andrés Abadía, explicó que en el cuarto trimestre del año pasado se presentó una mejora generalizada en la industria y los servicios que compensa la renovada debilidad del volátil sector agrícola. Lo que permitió revertir por completo la contracción del tercer trimestre.

Mientras el desempeño de las actividades primarias de la agricultura, pesca y ganadería, experimentaron una contracción de 2.7 por ciento.

Desde Londres, el economista jefe de Pantheon Macroeconomics, Andrés Abadía, explicó que en el cuarto trimestre del año pasado se presentó una mejora generalizada en la industria y los servicios que compensó la renovada debilidad del volátil sector agrícola. Lo que permitió revertir por completo la contracción del tercer trimestre.

La actividad del sector servicios representa el 65% de la economía, por eso su crecimiento resultó determinante para la cifra positiva del PIB anual.

Diagnóstico: debilidad y estancamiento

Economistas consideran que la economía mantiene un débil crecimiento, en parte explicado por los efectos de factores de incertidumbre interna y externa, así como por la contracción del gasto público.

Anticiparon que en 2026 continuará la recuperación de la actividad económica, si bien a un ritmo moderado con un crecimiento del PIB de 1.6%, con el que se acumularían tres años consecutivos debajo del promedio histórico del periodo 2000 a 2018.

Para la directora de análisis económico en Banco Base, Gabriela Siller, “no hubo recesión, pero el estancamiento económico es evidente con el crecimiento de 0.7 por ciento”.

La lectura del estrategia de Pantheon Macroeconomics es similar. “no se trata de una recuperación vigorosa, lo que tenemos es un crecimiento acotado”.

FUENTE: El Economista

INICIO



Mifel el banco que te paga por ahorrar:

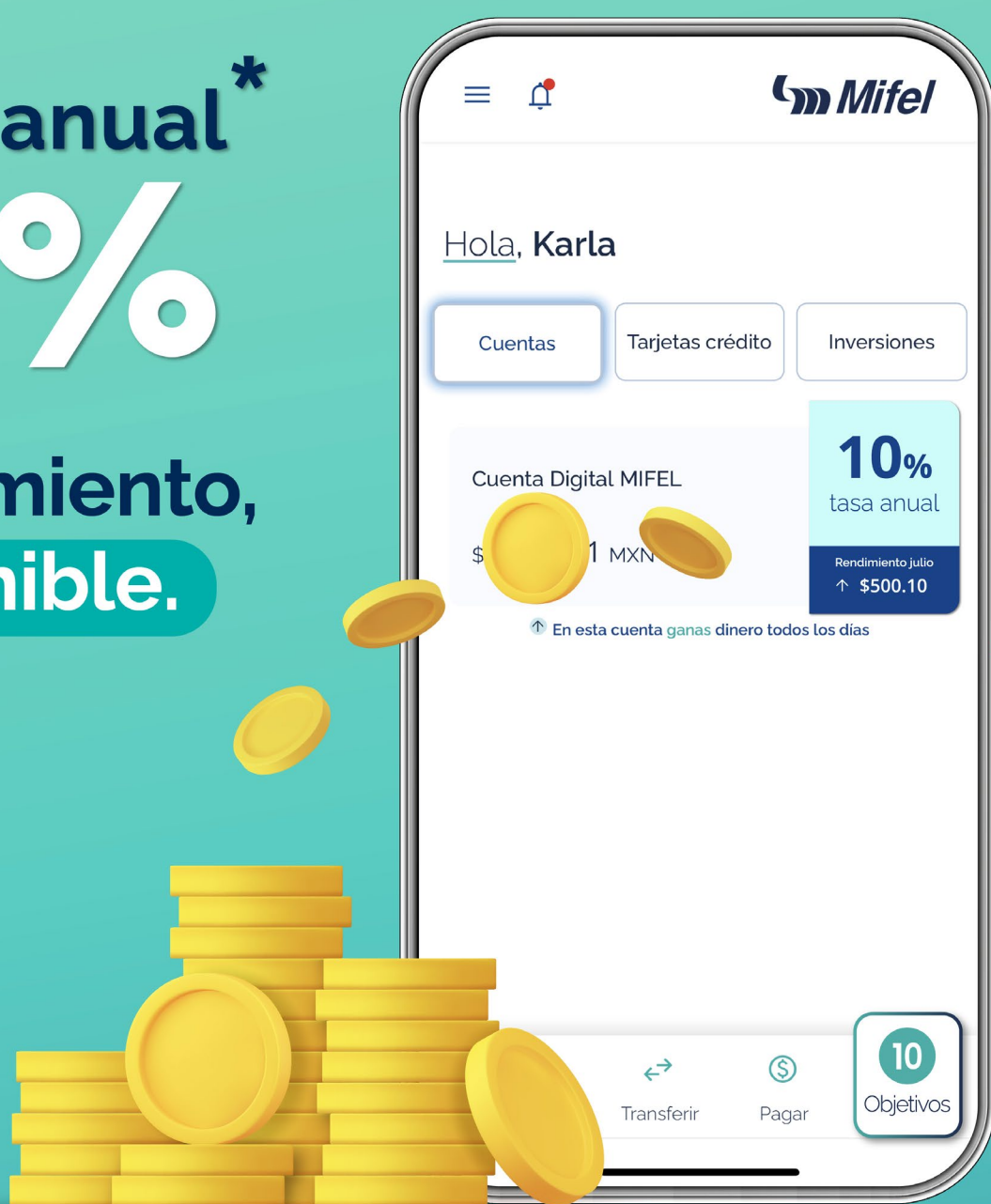
10% anual*

tu dinero y rendimiento,
siempre disponible.

Abre tu cuenta



en solo 5 minutos



GAT para fines informativos y de comparación a partir de \$100 pesos (cien pesos 00/100 m.n.) **GAT nominal de 10.52% anual antes de impuestos. GAT real de 6.51%.** La **GAT real** es el rendimiento que obtendría después de descontar la inflación estimada. *La tasa de interés fija anual bruta es de 10.00%. Consulta **Términos y Condiciones, requisitos de contratación, unidad monetaria, cobertura geográfica, comisiones y folleto informativo** en www.mifel.com.mx. Fecha de cálculo de **GAT Nominal y Real:** 25 de septiembre de 2024, vigentes al 31 de diciembre de 2024. Vigencia de la promoción del 01 de octubre de 2024 hasta el 31 de diciembre de 2024. Producto garantizado por el IPAB hasta por 400 mil UDIS por persona, por banco. Para mayor información consulta la página www.ipab.org.mx. La marca MIFEL es una marca registrada propiedad de GRUPO FINANCIERO MIFEL S.A. DE C.V.

INICIO





Capacitación

El pasado 26 y 27 de enero se llevó a cabo el curso Métodos Prácticos para el Control de Costos de Alimentos y Bebidas, en la cava del restaurante Nido, espacio que fue cortesía del Superior de Gastronomía.

El curso fue impartido por el Lic. Fernando del Moral Muriel, VP de Capacitación de la AMR y la coordinadora Lic. Martha Infante Bernal, quienes hablaron de la importancia del control del costo y los gastos de operación en los resultados económicos de la empresa, así como el costeo de recetas y reportes mensuales de costos.

CURSO: MÉTODOS PRÁCTICOS PARA EL CONTROL DE COSTOS DE ALIMENTOS Y BEBIDAS

Por último se aplicó una autoevaluación a cada participante para identificar sus áreas de mejora. El curso se desarrolló de manera exitosa y al término, los participantes recibieron un reconocimiento que acredita su capacitación por parte de la Asociación Mexicana de Restaurantes.

Queremos que sigas capacitándote por lo que te invitamos a nuestro próximo curso de Desarrollo de Habilidades de Liderazgo Positivo (FEBRERO 23 y 24).

INICIO





CAPACITACIÓN

Desarrollo de habilidades de liderazgo positivo

Para propietarios de restaurante, gerentes, capitanes y chefs

FEBRERO **23** **y** **24**
lunes martes

9:00 a 14:00 hrs.

\$2,000 SOCIOS

\$2,800 NO SOCIOS

Superior de Gastronomía: Av. Sonora 189, Hipódromo Condesa, CDMX

Temario

1. El papel del Gerente como líder.
2. El trabajo en equipo.
3. La supervisión eficaz.
4. La comunicación asertiva.
5. Aplicación de la disciplina.
6. La motivación y el manejo de conflictos.
7. La elección eficaz de colaboradores.
8. Autoevaluación de cada participante para identificar sus áreas de mejora.

Instructor

Fernando del Moral Muriel

Coordinadora:
Martha Infante Bernal



DEL
MORAL
ASESORES

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

f i X in @AMRrest

INICIO



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

PROGRAMA SEMESTRAL DE CAPACITACIÓN 2026

PRÓXIMO CURSO

FEBRERO

23 y 24
lunes martes

9:00 a 14:00 hrs.

Desarrollo de habilidades de liderazgo positivo

Instructor: Fernando del Moral Muriel
Coordinadora: Martha Infante Bernal



ABRIL

27 y 28
lunes martes

9:00 a 14:00 hrs.

Ingeniería del menú

Instructor: Fernando del Moral Muriel
Coordinadora: Martha Infante Bernal



MAYO

25 y 26
lunes martes

9:00 a 14:00 hrs.

Taller de técnicas de ventas sugestivas

Instructor: Fernando del Moral Muriel
Coordinadora: Martha Infante Bernal



JUNIO

29 y 30
lunes martes

9:00 a 14:00 hrs.

Cómo desarrollar el área de banquetes en tu restaurante

Instructor: Fernando del Moral Muriel
Coordinadora: Martha Infante Bernal



DEL
MORAL
ASESORES

INICIO





THE PALM



Bienvenido a un restaurante de carnes con influencia italiana

Disfruta de la herencia de la cocina italiana y la influencia neoyorquina en The Palm, un restaurante de carnes fundado por Pio Bozzi y John Ganzi, dos inmigrantes italianos que convirtieron su pasión por la buena comida en una leyenda culinaria. The Palm combina lo mejor de ambas culturas con calidad, servicio y una auténtica pasión por el buen comer. Una visita obligada para los que saben disfrutar.





Descubre un legado con casi 100 años de historia. En **The Palm**, combinamos tradición y excelencia para ofrecer cortes de carne y mariscos preparados con maestría. Nuestra pasión por la calidad se refleja en cada platillo, donde técnicas cuidadosamente perfeccionadas realzan los sabores más auténticos. Somos un restaurante *steak house* clásico que ha sabido trascender generaciones.

Ubicado en una de las zonas más exclusivas de la capital, el restaurante **The Palm Polanco** te invita a conocer un ambiente lleno de historia y modernidad. La experiencia destaca por el servicio atento y personalizado, asegurando una visita memorable. Este espacio es ideal para cenas de negocios, reuniones familiares o encuentros entre amigos que buscan una propuesta culinaria original. Con una oferta que abarca desde cortes selectos hasta preparaciones que incluyen langosta jumbo de Nueva Escocia, cada platillo

es fruto de una herencia que se ha mantenido intacta a lo largo de los años.

Desde 1926, el restaurante **The Palm** ha perfeccionado el arte de servir generoso, sin perder la elegancia. Lo que comenzó en Nueva York como un homenaje a las raíces italianas de sus fundadores, hoy es un referente internacional por su cocina honesta, su ambiente cálido y su fidelidad a lo esencial: buen producto, buena técnica y grandes momentos compartidos.

The Palm no es solamente un restaurante de carnes, es una experiencia con casi 100 años de historia que celebra el placer de comer bien. Ya sea con familia, amigos o socios, aquí cada visita se vive con generosidad: en el trato, en los sabores y en las porciones. Descubre lo mejor de la tradición italo-neoyorquina en el mejor *steak house* de CDMX.





Chef José Luis Sánchez Ronquillo

Con una trayectoria continua desde hace 20 años, es un orgulloso egresado del Centro Culinario Ambrosía, siempre agradecido con su fundador, Guillermo Ríos Gamboa, quien le dio la gran oportunidad de formarse de manera profesional en el apasionante mundo de la cocina.

Ha tomado cursos de especialidad en cocina mexicana, cocina al vacío, pastelería con Oriol Balaguer y Stéphane Glacier, entre otros. En su amplia trayectoria, destaca su paso por

Europa: Martín Berasategui, establecimiento con tres estrellas Michelin y Bodegón Alejandro, con una estrella Michelin, en San Sebastián. En estas mesas aprendió sobre dedicación, técnica y producto, así como la filosofía dentro de una cocina que busca la perfección.

Hoy en día se posiciona como chef ejecutivo del restaurante **The Palm Mexico City**, en el hotel Presidente InterContinental México, en donde no solo comparte conocimiento sino que también busca continuar con su formación al aprender de las manos expertas de quienes trabajan en nuestro restaurante *steak house*.



Dirección: Campos Elíseos 218, Polanco, CDMX (dentro del Hotel Presidente InterContinental)

Estilo Culinario: Steak & Lobster House con tradición italo-neoyorquina

Sitio Web: thepalm.com.mx · **IG:** [@thepalmmx](https://www.instagram.com/thepalmmx)

INICIO





Salud

Los datos de la ENSANUT 2023 muestran que tres de cada cuatro adultos mexicanos presentan sobrepeso u obesidad. Dicho así, como cifra aislada, puede parecer un dato más entre tantos que circulan en informes sobre nutrición y salud.

“Cuando uno se detiene a pensar qué significa para la mayoría de nosotros un sobrepeso y una obesidad que compromete nuestra salud cardiovascular y metabólica, la magnitud del problema adquiere otra dimensión”, advirtió el maestro José Ángel Ledesma Solano, integrante del Colegio de Gastronomía de la Universidad del Claustro de Sor Juana (UCSJ).

NUTRIÓLOGOS Y GASTRÓNOMOS DEBEN UNIR ESFUERZOS EN PRO DE LA SALUD DE LAS Y LOS MEXICANOS

En el marco del Día Nacional de la Nutrición —que se celebra el 27 de enero—, para el académico universitario, se convive con dos realidades que, a primera instancia, parecerían mutuamente excluyentes: el 44.6% de los hogares experimenta inseguridad alimentaria, mientras simultáneamente el 86% de nuestros escolares consume bebidas azucaradas de manera habitual. “El hambre y los excesos en la alimentación coexisten, muchas veces bajo el mismo techo”.

“No se pretende hacer un recuento exhaustivo de cifras, sino más bien plantear específicamente la pregunta: ¿Qué papel podrían desempeñar los profesionales de la gastronomía ante esta situación que ahora ha estado dominada, casi exclusivamente, por el discurso médico-nutricional?”, cuestionó.

Por supuesto, continuó, hay que tener cautela con las generalizaciones, durante décadas las políticas públicas y las campañas de salud han tratado la alimentación como un asunto estrictamente bioquímico: energía, hidratos de carbono, azúcares, grasas, proteínas, vitaminas, minerales o índices glucémicos.





“Todo muy correcto desde el punto de vista técnico científico, pero profundamente incompleto. Las personas no solamente comen nutrimentos, comen historias, platillos, sabores, texturas; comen en familia o en soledad, con la característica prisa urbana o con calma, por hambre, por ansiedad, por emociones, y aquí es donde entra el gastrónomo, profesional que entiende la comida como fenómeno cultural, sensorial y técnico científico”, destacó.

Compartió que las nuevas Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles para la Población Mexicana, publicadas en 2025 incorporan criterios ambientales a las recomendaciones alimentarias, se habla ahora de huella hídrica, de emisiones de carbono, de biodiversidad. Tan urgente como necesario, sin embargo, la pregunta se mantiene si sigue en el mismo paradigma: cómo traducir recomendaciones a transformaciones concretas en las cocinas mexicanas.

“Una cosa es decirle a la población que debe consumir leguminosas diariamente y reducir las carnes rojas, y otra muy distinta es enseñarle a preparar un plato de lentejas o frijoles que resulte apetecible para toda la familia, incluyendo al adolescente que solo quiere hamburguesas con papas y refresco. Aquí podemos retomar el diálogo entre quienes saben de nutriología y quienes saben de gastronomía”, indicó.

El profesional de la nutriología conoce las necesidades fisiológicas del organismo, los requerimientos energéticos, los riesgos metabólicos asociados a determinados patrones de alimentación. Por su parte, el gastrónomo domina las técnicas culinarias, comprende los equilibrios de sabor, conoce el contexto cultural

alimentario de México, conoce además las transformaciones químicas que se dan en la cocina.

Los datos de la Comisión EAT-Lancet sugieren que adoptar una dieta basada predominantemente en plantas podría prevenir alrededor de 15 millones de muertes anuales a nivel global. ¿Cómo traducir esto en el contexto de una familia mexicana que batalla con el tiempo, el presupuesto y los gustos dispares de sus integrantes?

“No hay una respuesta sencilla, aunque ayudaría mucho reinventar nuestra relación con la cocina tradicional mexicana, que ya de por sí es rica en leguminosas, chiles, quelites y técnicas de fermentación que hoy celebramos como innovación en otros contextos culinarios”, acotó.

Las Directrices del Comité de Seguridad Alimentaria Mundial en materia de sistemas alimentarios sostenibles y nutrición insisten en que la mala nutrición debe abordarse desde una perspectiva multisectorial, reconociendo que no es solo un problema de salud, sino el resultado de fallos en las cadenas de suministro, inequidad económica y deficiencias educativas.

Al respecto, el maestro Ledezma señaló que habría que agregar que también es un problema cultural que requiere acercamientos que van más allá del discurso preventivo tradicional.

“Ha llegado el momento de reconocer que comer bien no es solo cuestión de saber qué nutrimentos necesitamos, sino también de saber prepararlos, disfrutarlos y compartirlos. Y en eso, las y los gastrónomos tienen mucho en que contribuir”, finalizó.

FUENTE: Universidad del Claustro de Sor Juana

INICIO

NUEVA

Modelo0%

100% SABOR MODELO
0% ALCOHOL



18 0.4% ALC.VOL ALIMENTATE SANAMENTE

INICIO





Vino

¿Qué es el oporto? Una bebida portuguesa con un valor histórico sin igual. Conoce la historia que pocos conocen, un origen ligado a la guerra.

El famoso "*vinho do Porto*" o solo **oporto**, es una bebida de origen portugués pero que los ingleses hicieron famosa en el mundo. **Un vino que nace del conflicto**, pero su dulzor resuelve casi cualquier disputa.

OPORTO: EL VINO QUE NACIÓ DE LA GUERRA Y QUE MUY POCOS ENTIENDEN

¿QUÉ ES EL OPORTO?

El oporto no es un vino cualquiera, de hecho, se le considera como un **vino fortificado**, es decir, un vino mezclado con aguardiente vínico o brandy para interrumpir su fermentación.

Elaborado a partir de alguna de las casi **80 variedades de uvas típicas portuguesas**, el oporto se suele servir como un digestivo gracias a su elevado porcentaje de alcohol (18 a 20%) y sabor dulce.

Al interrumpir el proceso natural de elaboración del vino, esta bebida tiene una gran cantidad de azúcar que no fue fermentada de forma natural.

Ideal para acompañar casi cualquier tipo de postre, el vino de Oporto posee un sabor intenso y concentrado. Con notas ahumadas, frutos secos y especias, esta bebida es de textura untuosa.





¿CUÁL ES SU ORIGEN?

El famoso vino de Oporto tiene denominación de origen protegida, es decir, no se puede realizar en ningún otro lado del mundo.

Originario del Valle del Duero, una región al norte de Portugal que colinda con el río Douro, el oporto debe su nombre a la ciudad, que fue el centro principal de su comercio.

Su historia está ligada a la guerra. **Todo nace gracias al conflicto político y bélico entre Inglaterra y Francia en el siglo XVII.**

Ante este problema, Gran Bretaña dejó de recibir vinos franceses en sus bodegas, sus principales proveedores.

Ante la escasez de vino, Inglaterra buscó en su gran aliado histórico (Portugal), cómo llenar sus bodegas, sin embargo, existía un problema, la distancia.

El traslado solo podía ser vía marítima y los vinos **no resistían el viaje debido a los cambios de temperatura y humedad**, por lo que los comerciantes ingleses encontraron una solución.

Para resistir el viaje, el vino se fortificó, es decir, **se añadió aguardiente vínico (brandy)** para detener el proceso de fermentación. Esto permitió que llegará hasta Inglaterra como un producto consumible.

Fueron comerciantes de Liverpool en Inglaterra quienes adoptaron una técnica ancestral de algunos monjes que preparaban otros fermentos en monasterios de Portugal.

Hoy por hoy, Inglaterra y Portugal están ligados a través de esta bebida, pues las grandes y más antiguas bodegas en el país luso, son de origen británico.

Graham's, Taylor's, Dow's o Cockburn's son parte fundamental de la historia de esta bebida. Pero los portugueses años después reclamaron el monopolio, surgiendo bodegas como **Calem, Ferreira, Sandeman, Ramos Pinto** y más.

TIPOS DE OPORTO Y CÓMO TOMARLOS

El vino de Oporto se clasifica principalmente por su método de crianza y estilo:

Ruby

Es el tipo de oporto más joven y frutal, se cría poco tiempo en grandes depósitos, en donde conserva su color intenso y aromas más presentes.

El oporto ruby es de color rosado y tiene notas de frutos del bosque muy presentes.

¿Cómo se toma?

Fresco a temperatura entre 14 y 16°. Generalmente se toma en copa pequeña y sola, pero se puede diluir con alguna gaseosa o agua gasificada.

¿Cómo se marida?

Con chocolate amargo, postres con frutos rojos, quesos suaves y pastel de chocolate.





Tawny

Criado en barricas de roble pequeñas, el oporto tawny es de color marrón claro con notas a frutos secos, caramelo y vainilla.

Se madura de esta forma para tener una oxidación controlada. Este tipo de oporto puede tener una indicación de edad, es decir, un promedio de perfil sensorial.

No es que el vino tenga 10, 20, 30 o 40 años de maridaje, solo es un indicador de las características profundas que ofrece. Generalmente estos vinos envejecen en barricas entre 2 y 3 años.

¿Cómo se toma?

Frío ligero a partir de 12 y hasta 14°. En una copa pequeña y solo. Conocido como el “vino de postre”.

¿Cómo se marida?

Frutos secos, creme bruleé, flan, tarta de nuez y quesos curados.

White Port

Se elabora con uvas blancas, puede ser seco, semiseco o dulce. Tienen un aroma floral intenso y su volumen alcohólico no supera los 16%. Son vinos que atienden a responder a la demanda, más que a la calidad.

¿Cómo se toma?

Se toma frío entre 8 y 10°. En copa pequeña y funciona como un aperitivo, por lo que con agua tónica y jugo de limón funciona bien.

¿Cómo se marida?

Con aceitunas, mariscos, quesos frescos y entradas ligeras.

Rosé Port

Es un producto reciente, a penas desde el 2008 se creó la fórmula de preparación. Realmente es un oporto ruby, pero se fermenta de forma parecida al vino rosado.

Se limita la exposición del mosto con los hollejos de la uva, lo que da el color característico. Maceración corta, afrutado y fresco.

¿Cómo se toma?

Muy frío, desde 6 a 8°. Perfecto para una tarde de verano, ideal para la coctelería.

¿Cómo se marida?

Postres ligeros, ensaladas de fruta y quesos suaves.

Oporto: Legado Gastronómico de la Humanidad

Curiosamente el oporto no se prepara en la ciudad de Oporto, la gran mayoría de las cavas donde se almacena y añeja es la ciudad vecina de Vila Nova de Gaia.

Esto se debe a los impuestos, elaborar oporto en la ciudad que le dio su nombre, puede llegar a costar el doble o hasta el triple que hacerlo solo cruzando el río.

El oporto es parte de la historia vinícola de Europa, símbolo de identidad nacional. Pieza clave del legado cultural y economía de Portugal. Tradición, resistencia, orgullo y patrimonio vivo de la humanidad.

FUENTE: Animal Gourmet

INICIO





Salud

El Mindful Eating aparece cada vez con más fuerza cuando hablamos de bienestar, pero pocas veces se explica desde la experiencia cotidiana. No es una dieta ni una lista de reglas, sino una forma distinta de relacionarnos con la comida en un mundo que rara vez se detiene. Una práctica sencilla en apariencia, que puede cambiar por completo la manera en la que nos sentamos a la mesa. El inicio del año invita a hacer una pausa, revisar hábitos y empezar de nuevo. Tal vez la clave no esté en cambiar lo que comemos, sino en aprender a poner atención en cómo lo hacemos.

MINDFUL EATING: ¿UNA TENDENCIA MÁS O ALGO NECESARIO?

¿Qué es el Mindful Eating?

Para entender el *Mindful Eating*, primero es importante comprender qué es el *mindfulness*. Este concepto se refiere a la práctica de prestar atención plena al momento presente de manera consciente. Surgió a partir de tradiciones contemplativas orientales y, con el tiempo, fue adaptado a contextos de bienestar y salud mental para ayudar a las personas a relacionarse mejor con sus pensamientos, emociones y sensaciones físicas.

Cuando esta atención plena se traslada al acto de comer, hablamos de *Mindful Eating* o alimentación consciente. Se trata de estar realmente presentes durante la comida, así como reconocer emociones y pensamientos que aparecen al comer. No busca modificar qué comes ni imponer reglas alimentarias, sino cambiar la experiencia de cómo comes.





¿Cómo llevarlo a la práctica?

Incorporar el *Mindful Eating* no requiere cambios drásticos ni conocimientos especializados. Empieza con pequeños ajustes cotidianos:

- Comer sin pantallas ni distracciones, dedicando ese momento únicamente a la comida.
- Masticar despacio y notar sabores, temperaturas y texturas.
- Escuchar las señales del cuerpo para identificar cuándo hay hambre real y cuándo es momento de parar.
- Observar emociones y pensamientos relacionados con la comida, sin culpa ni juicios.

La constancia es clave. No se trata de hacerlo perfecto, sino de practicarlo cada vez con mayor conciencia.

Beneficios de comer con conciencia

Diversos estudios han mostrado que el *Mindful Eating* puede mejorar la digestión, favorecer

una relación más sana con la comida y ayudar a regular la ingesta sin necesidad de dietas restrictivas. También se asocia con una mayor satisfacción al comer, reducción del estrés relacionado con la alimentación y una mejor conexión con las necesidades reales del cuerpo.

Además, al comer con atención, muchas personas descubren que disfrutan más los alimentos y desarrollan una relación más respetuosa y equilibrada con ellos.

Más presencia, menos piloto automático

Iniciar el año practicando *Mindful Eating* es una invitación a bajar el ritmo y reconectar con uno de los placeres más básicos: comer. No es una tendencia pasajera, sino una herramienta práctica y accesible para mejorar hábitos, bienestar y calidad de vida. Más que cambiar la forma de alimentarnos, propone cambiar la manera en la que nos sentamos a la mesa. Y a veces, ese simple gesto consciente es suficiente para empezar de cero.

FUENTE: Food and Travel México

INICIO

Impulsando el SABOR



EXPERTOS
FOOD SERVICE

herdezfoodservice.com.mx | Call Center: 800-228-9437

 @HerdezFS  @HerdezFoodServiceOficial  @HerdezFoodService  Herdez Food Service  Herdez Food Service



INICIO



Mifel

Rappi