



Jurídico

GRAMAJES Y CALORÍAS EN LOS MENÚS

[LEER MÁS](#)



Economía

¿ADIÓS A LAS MONEDAS DE 1,2 Y 5 PESOS? BANXICO ANUNCIA CAMBIOS

[LEER MÁS](#)



Eventos

FOOD PLANET 2024, EL PREMIO A UNA INICIATIVA ALIMENTARIA CON IMPACTO EN MÉXICO

[LEER MÁS](#)



Gastronomía

LA ESCUELA CHINAMPERA BUSCA REGRESAR LOS ALIMENTOS A LA MESA DE LOS MEXICANOS

[LEER MÁS](#)

Solicita tu **Cuenta Digital Mifel** y disfruta de:

10% rendimiento anual + **Objetivos**

Tu dinero y rendimiento siempre disponibles

[Solicítala aquí](#)

GAT para fines informativos y de comparación de \$0.01 a \$250,000.00 MOP GAT nominal de 10.52% anual antes de impuestos. GAT real de 6.42%. La GAT real es el rendimiento que obtendrás después de descontar la inflación estimada. La tasa de interés fija anual bruta es de 10.00%. De \$250,000.01 MOP en adelante GAT nominal de 0.01% anual antes de impuestos. GAT real de -3.71%. Consulta términos y condiciones, requisitos de contratación, Unidad monetaria, cobertura geográfica, bonificadores y folletos informativos en [www.mifel.com.mx](#) fecha de cálculo de GAT Nominal y Real: 01 de junio de 2024, vigentes al 30 de junio de 2024. Para fines informativos y de comparación, Vigencia de la promoción del 01 de junio de 2024 hasta el 30 de junio de 2024. Producto garantizado por el FNS hasta por 400 mil USD por persona por banco. Para mayor información contacta al programa [www.pis.org.mx](#).



Gastronomía

¡LLEGÓ LA TEMPORADA DE CEREZAS DEL NOROESTE DE ESTADOS UNIDOS!

[LEER MÁS](#)



Capital Humano

DESDE EL TABACO HASTA LA TECNOLOGÍA, ¿POR QUÉ SE GENERAN LAS ADICCIONES EN EL TRABAJO?

[LEER MÁS](#)



Gastronomía

¿QUÉ ES EL VERMUT Y POR QUÉ ES LA BEBIDA DE MODA?

[LEER MÁS](#)



Tendencias

CONECTAR CON EL CONSUMIDOR AUMENTARÁ LAS VENTAS DEL E-COMMERCE

[LEER MÁS](#)

CESSA universidad
narda.rubio@cessa.edu.mx | t. +52 (55) 6673 5278
cessa.edu.mx

48 AÑOS EN EL SECTOR DE SERVICIOS DE RESTAURACIÓN

POSGRADOS EN ALIMENTACIÓN

ESPECIALIDADES
19 AGOSTO Alimentación Masiva*
20 AGOSTO Gastronomía Para el Bienestar*

MAESTRÍA
20 AGOSTO Servicios de Alimentación Institucional

*Parte de la Maestría en Servicios de Alimentación Institucional.





Jurídico

La Ley de Establecimientos Mercantiles de la Ciudad de México y la Ley Federal de Protección al Consumidor que tienen injerencia directa en el funcionamiento de los Restaurantes y los menús de los alimentos, no establecen la obligación de que en las cartas menú deban señalarse ni el gramaje, ni las calorías de los alimentos. Tampoco lo establece la Ley General de Salud, ni las diversas Normas Oficiales Mexicanas relativas a los alimentos.

En la Ciudad de México existen Restaurantes que, en sus menús de alimentos, indican tanto los gramajes, como las calorías, sin embargo, se considera que es más bien una decisión de servicio.

GRAMAJES Y CALORÍAS EN LOS MENÚS

En junio de 2017, la CANIRAC firmó con el Gobierno Federal un compromiso para impulsar comida saludable, disminuir obesidad y diabetes, recomendando a sus agremiados en ese entonces, incluir en sus menús las calorías de los alimentos como una decisión voluntaria y de apoyo.

El Instituto de Verificación Administrativa de la Ciudad de México (INVEA), es el Órgano a través del cual las Alcaldías, realizan Visitas de Verificación a los Restaurantes para constatar que en su funcionamiento cumplen con las disposiciones reglamentarias y los documentos oficiales a que están obligadas.

Dentro de la Ley de Establecimientos Mercantiles, no se prevé que el INVEA deba verificar si los menús de alimentos cuentan o no con gramajes y calorías, por no ser una disposición que se contenga en la Ley de Establecimientos Mercantiles o en cualquiera otra Ley relacionada.

Bajo esta perspectiva, no hay obligación legal para señalar en los menús gramajes y calorías, sin embargo, si les resulta posible como una atención de servicio, lo pueden establecer.

FUENTE: Jurídico AMR

INICIO



Economía

Los centavos y monedas de hasta 5 pesos sufrirán cambios en sus materiales a partir de 2025, de acuerdo con un decreto publicado en el Diario Oficial de la Federación.

Las monedas de 1, 2 y 5 pesos que conocemos actualmente cambiarán en 2025.

El Banco de México (Banxico) propuso en diciembre pasado a la Secretaría de Hacienda cambiar la composición metálica de estas monedas.

“Esta Secretaría ha considerado que la composición metálica del centro de las monedas de uno, dos y cinco pesos que le ha propuesto el Banco de México es la más adecuada”, publicó esta mañana Hacienda en el Diario Oficial de la Federación (DOF).

¿ADIÓS A LAS MONEDAS DE 1,2 Y 5 PESOS? BANXICO ANUNCIA CAMBIOS

¿Cuáles son los materiales de las monedas?

Las monedas de 1, 2 y 5 pesos tienen una aleación de bronce y aluminio. La propuesta del Banco de México es que ahora estos materiales se sustituyan por acero recubierto de bronce.

El decreto establece que el cambio en los materiales será en la parte central de las monedas, lo que significa que a partir del próximo año habrá nuevas monedas en circulación. Banxico deberá iniciar con un proceso de diseño de las monedas y una vez aprobadas, se encargará a Casa de Moneda la fabricación de las mismas.

¿Desaparecerán las monedas de 1, 2 y 5 pesos?

Un cambio en el diseño de las monedas o billetes no significa que vayan a desaparecer. El decreto publicado este jueves señala un cambio en los componentes de las monedas, no una salida en circulación.

Aunque entren en circulación las nuevas monedas, las que conocemos no pierden su valor y seguirán circulando y manteniendo su poder adquisitivo para la compra de bienes.

FUENTE: Expansión

INICIO



¿Sabes cuánto tienes en tu Afore?



¡Escanea y descúbrelo!

Es tu dinero, es tu futuro.

Las empresas contribuyen más para tu retiro.



Voz de las Empresas 
Consejo de la Comunicación

INICIO



Coca-Cola



 *Mifel*

Rappi



Eventos

La red de sistemas alimentarios C40 recibió el premio Food Planet 2024 de dos millones de dólares, otorgado por la Fundación Curt Bergfors, gracias a su compromiso y trabajo para impulsar la alimentación saludable, sustentable y sostenible. La red global ganadora hace frente al cambio climático en conjunto con las principales ciudades del mundo, y Guadalajara está entre ellas. ¡Te contamos!

FOOD PLANET 2024, EL PREMIO A UNA INICIATIVA ALIMENTARIA CON IMPACTO EN MÉXICO

¿Qué es el premio Food Planet?

El Curt Bergfors Food Planet es el premio ambiental más grande del mundo y, desde 2019, premia a las iniciativas innovadoras que mejoran el sistema alimentario mundial, considerando dos aspectos muy relevantes. El primero es que no premia a un proyecto consolidado, sino a aquél que puede tener éxito y cambiará al mundo de forma radical y positiva, si se le brinda la oportunidad. El segundo parámetro es que debe tratarse de una iniciativa que trabaje en conjunto con toda la cadena de valor de los alimentos, pues se considera que es la única manera de ayudar al sistema alimentario y lograr el apoyo a todos de manera sostenible y en armonía con el medio ambiente.





Cada año se evalúan alrededor de 1000 nominados, los cuales son filtrados por el equipo de nominaciones y el comité evaluador hasta reducirlos a los diez mejores. Estos se exponen ante el jurado, un equipo integrado por expertos con división igualitaria en representación de todas las áreas, yendo desde investigadores, científicos, agricultores y políticos hasta chefs, quienes eligen al ganador, que obtiene el premio Food Planet de 2 millones de dólares.

Conoce la iniciativa Good Food Cities Accelerator

C40 Food Systems, fundado en 2005, obtuvo el Food Planet por ser una red global que se ha encargado de implementar iniciativas como el **Good Food Cities Accelerator**. ¿Te has preguntado qué porcentaje de las emisiones totales de gases de efecto invernadero están asociadas al consumo de alimentos? De acuerdo con los estudios que realizó C40, en las 50 ciudades con las que colabora, estos representan el 13%, de los cuales el 75% es debido al consumo de alimento de origen animal. Sin embargo, los estudios también arrojaron que, si no se realizan cambios reales, aumentarán hasta un 38% para 2050.

Diversas ciudades han firmado para trabajar en conjunto con Good Food Cities Accelerator de C40 Food Systems, con el fin de ofrecer políticas alimentarias sostenibles que permitan alcanzar una **Planetary Health Diet** para todos. Esto significa alimentos balanceados y nutritivos de hasta 2,500 calorías diarias para todos los adultos, sin exceder los 16 kg de carne por persona por año, y que reflejan la cultura, la geografía y la demografía de sus residentes con responsabilidad social, ambiental y tomando en cuenta la salud. Así, con otras acciones y políticas públicas ambientales, se pretende que en 2030 se logre disminuir las emisiones de gases de efecto invernadero hasta un 50%.

Ciudades comprometidas con el planeta

Se estima que, para el año 2050, el consumo de alimentos en las ciudades incrementará al 80%, por eso es importante que se tomen medidas y se apliquen iniciativas como **Good Food Cities Accelerator**, una de las razones por las que el Food Planet de este año es para C40 Food Systems. Actualmente, son 16 las ciudades que participan con C40 y sirven colectivamente más de 500 millones de comida. Estas son Estocolmo, Londres, París, Milán, Barcelona, Oslo, Copenhague, Nueva York, Toronto, Montreal, Los Ángeles, Lima, Guadalajara, Seúl, Quezon City y Tokio.





Si bien cada ciudad desarrolla un plan de acción de acuerdo a su contexto, todas están comprometidas con alinear la adquisición de alimentos basados en la Planetary Health Diet, así como a apoyar el aumento de consumo de alimentos saludables a base de plantas, reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos hasta un 50% respecto a 2015. Además, dentro de un par de años trabajarán con residentes, empresas, instituciones públicas y otras organizaciones en el desarrollo de una estrategia conjunta para implementar estas medidas y lograr un Plan de Acción Climática.

Guadalajara como parte de C40 Food Systems

Esta ciudad mexicana está poniendo su granito de arena para alcanzar la meta con las siguientes acciones:

- Transformación de menús y capacitación en comedores comunitarios para seguir la Planetary Health Diet.
- Implementación de la Planetary Health Diet y de programas educativos en los 13 Centros de Desarrollo Infantil de la ciudad.

- Creación de nueve huertos comunitarios urbanos para la obtención de alimentos frescos y locales.
- Campañas de alimentación sostenible para promover hábitos saludables y sostenibles en niños y adolescentes.
- Implementación de los Lunes sin carne, donde se invita a la población a explorar opciones vegetales y dejar a los animales fuera de la dieta por lo menos una vez a la semana.
- Capacitaciones sobre el compostaje de residuos de alimentos.

Hacer frente al cambio climático e impulsar la Planetary Health Diet no es una tarea fácil, pero, como afirma el copresidente de C40, Sadiq Khan, con respecto al Food Planet: *“Este premio fortalece una determinación de impulsar la transformación global, asegurando que todos puedan acceder a alimentos buenos y saludables”*.

Ahora que ya conoces cómo el Food Planet 2024 es un premio que hará eco en ciudades como Guadalajara por medio de C40 Food Systems,

¡Súmate al cambio y toma en cuenta sus iniciativas!
c40.org

FUENTE: Food and Travel México

INICIO



Gastronomía

"La chinampa se hizo con la finalidad de alimentar y si no se come se muere", dice Nora Lorena Estrada, cocinera tradicional de Xochimilco, quien desde hace años trabaja incansablemente por la conservación de estos jardines flotantes. Bajo esa gran enmienda es como se crea La Escuela Chinampera Tlamancahtilo y a n Chinampaneca que busca la conservación del sistema chinampero de la mano de quienes nacieron y han crecido en ella.

"De este patrimonio dependemos todos porque si se termina la chinampa, se termina el chinampero, la cocinera y seguimos perdiendo cultura y patrimonio".

LA ESCUELA CHINAMPERA BUSCA REGRESAR LOS ALIMENTOS A LA MESA DE LOS MEXICANOS

Rodeada de un paisaje verde en silencio, que me permite conectar con la belleza natural de Xochimilco, mis pies se posan en la chinampa del maestro Felipe Barrera Aguirre quien asegura es momento de comenzar con el cultivo de la flor de Cempasúchil. Estamos en mayo de 2024 y aunque pareciera una eternidad para que llegue el Día de Muertos, los chinamperos ya trabajan para darnos las mejores flores que le darán vida a nuestras ofrendas.

La importancia de la chinampa se debe a que los cultivos, obtenidos a través de este sistema, alimentan a 2 mil 300 millones de personas. Hay cerca de 20 mil 922 chinampas identificadas, de las cuales solamente 3 mil 586 chinampas están activas con algún tipo de producción agrícola, el resto de ellas (17 mil 336) están abandonadas, de acuerdo a datos de 2019 de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, conocida como FAO (por sus siglas en inglés).





¿QUÉ SON LAS CHINAMPAS Y PARA QUÉ SIRVEN?

Seguramente alguna vez has escuchado la palabra chinampa suponiendo conocer su significado y el contexto detrás de su creación, a continuación te explico de qué trata.

Nora Lorena Estrada explica que se trata de una porción de tierra rodeada de agua, esta tierra está llena de humedad y nutrientes por el lodo del suelo.

En términos generales se dice que las chinampas son islotes rectangulares, rodeados de agua, diseñadas para manejar el “riego por infiltración”, señala el medio *La Jornada*. Sus suelos son creación humana, con una antigüedad aproximada de 4,500 años en San Gregorio Atlapulco, de acuerdo a datos arqueológicos citados por el mismo medio.

El sistema agrícola chinampero surgió en Teotihuacán y después en los lagos del Altiplano central que, por su baja profundidad y el ingenio y capacidades de sus pobladores, fueron el escenario de la expansión de uno de los sistemas de cultivo originales y más productivos.

Las condiciones técnicas que brinda una chinampa son suelos drenados, relación de equilibrio agua-aire, disponibilidad de nutrientes, manto freático por debajo de la rizósfera y agua fácilmente disponible para la planta.

Entre las hortalizas que se producen se encuentran: kale, espinacas, acelgas, rábanos, perejil, cilantro, coliflor, apio, hierbabuena, colinabo, cebollín, romero, lechuga y verdolaga, entre otras muchas.

LA CHINAMPA ES DE LOS XOCHIMILCAS

Nora Lorena Estrada, coordinadora de la *Escuela Chinampera Tlamachtloyan Chinampaneca*, nació y creció rodeada de la naturaleza que Xochimilco ofrece. Para la cocinera tradicional es indispensable regresar a la boca los alimentos que la chinampa produce. Recuerda el sabor de la rana en salsa verde que su abuela preparaba y que hasta la fecha no ha podido replicar el sabor.

“La chinampa no solo es lo que vemos, antes era todo lo que había abajo en el agua, que era muchísimo pero que desgraciadamente no queda nada. Tenemos un montón de tilapia, de mojarra africana pero ya es una plaga. Había ajolotes, tepocates, carpas, acociles, juiles, ranas. Todo eso ya no hay y eso es doloroso porque todavía alcanzamos a comer una serie de esos platillos y si los perdemos del paladar es que están muertos. El ajolote sino lo recuperamos en la boca de qué sirve que esté un billete de 50 pesos”.

La cocina chinampera es el testimonio de los 7 mil 534 hectáreas del sistema chinampero que sobreviven en la gran Ciudad de México, gracias al trabajo de las personas que resisten y siguen cultivando, cocinando y comiendo aquellos quelites, kales, dalias que no brinda la tierra.

Nora es una fuerte crítica de lo que se ha convertido Xochimilco actualmente, un sitio de diversión desenfrenada y de saqueo por parte de personas externas.





ESCUELA CHINAMPERA PARA LA CONSERVACIÓN DE LA VIDA

Es bajo este contexto desolador que se crea la Escuela Chinampera concebida como una comunidad de aprendizaje cuyo objetivo es el diálogo e intercambio de saberes a través de maestros chinamperos, cocineras y médicos tradicionales donde se comparten los saberes.

Nora indica que la Escuela Chinampera está abierta a toda la gente pero principalmente para la población joven que cuenta con chinampa y viven en el sistema chinampero, ya que lo que se busca es la preservación y el relevo generacional.

En este espacio trabajan, actualmente y de manera permanente, diez maestras y maestros divididos en cuatro ejes, sin embargo, tiene colaboraciones con más de 100 expertos.

“Hemos estado dialogando con gente de otros países que vienen a saludarnos con iniciativas similares de resistencia y de cuidado de la vida. A veces vienen a dar algún taller o clase, entonces, la escuela se va nutriendo y compartiendo todos estos saberes. Hacemos esta especie de intercambio de conocimientos y de alguna técnica de siembra o de cuidado de abejas”.

EJES DE ACCIÓN DE LA ESCUELA CHINAMPERA

1. Producción: Los alumnos siembran productos totalmente libres de veneno con prácticas tradicionales agroecológicas.

2. Cocina tradicional: Se busca preservar aquellos platillos originarios, comer lo que se produce en la chinampa.

Se propone revitalizar la cocina tradicional lacustre, para que los “frutos tradicionales de la chinampa” vuelvan a la mesa de los habitantes de la Ciudad de México, como son las flores y camotes de las dalias, los huazontles, el amaranto y los quelites.

La cocina tradicional se vislumbra como un elemento importante de la identidad y el arraigo territorial, así como un factor que promueve la biodiversidad y agrobiodiversidad.

3. Medicina tradicional: La chinampa sana, no solo porque el alimento es nuestra medicina sino porque además hay saberes alrededor de lo que te cura el cuerpo y el alma. Se aborda el binomio salud-enfermedad sustentada desde la alimentación, las plantas medicinales, los hongos, los minerales y la sabiduría o conocimiento médico de los pueblos originarios de la zona lacustre. Se busca que las nuevas generaciones reconozcan y valoren la importancia de estos componentes de la salud.

4. Cultura chinampera: El mundo está concebido desde la chinampa. Se busca arraigar el sentido de permanencia.





CICLO AGRÍCOLA DE LA ESCUELA

A partir de esos cuatro ejes de acción se van estableciendo grupos con jóvenes que al finalizar el ciclo agrícola puedan sembrar, comer, curarse y divertirse para ser comunidad. Las clases son impartidas en las chinampas y tiene una duración de 12 fines de semana completos en donde las y los estudiantes están todo el día.

Durante el ciclo agrícola los estudiantes tienen sesiones intercaladas de siembra, producción, cocina, grabado o medicina. Son llevados a los mercados locales para que aprendan a qué sabe la tierra.

El proyecto busca la articulación entre el conocimiento tradicional campesino, la ciencia y la tecnología, para la transición agroecológica de la chinampa. El proyecto de agroecología chinampera tiene 5 líneas formativas que son: agua, suelo, agricultura, apicultura y conservación, a partir de los cuales se podrá cumplir con el principio de conservar-produciendo, y producir-conservando.

“Ese compartir esos sabores es para todas las personas que van al mercado y siempre están acostumbradas a comprar lo mismo. Empezar a conocerlo para defenderlo porque no vas a defender lo que no conoces”.

RECONOCIMIENTO INTERNACIONAL

La Escuela Chinampera Tlamachtilyan Chinampaneca obtuvo una mención honorífica en los Premios del Pacto de Milán 2022, que se realizaron en Río de Janeiro, frente a 300

iniciativas mundiales. Resultado de la gran labor de Nora y la de sus hermanos chinamperos que sensibilizan y difunden entre las nuevas generaciones las prácticas agroecológicas y los conocimientos tradicionales que han permitido la resiliencia de sistemas tradicionales productivos.

Para Nora este reconocimiento permite que se establezca un espacio de diálogo y de intercambio de saberes para el mundo. Su labor como cocinera tradicional le ha permitido trabajar para mantener viva la cocina chinampera.

“Creo que si mantenemos viva nuestra dieta en nuestra mesa con nuestros productos, si los compartimos y participamos en estos espacios comunitarios, y en ese sentido de participación, te reconocen pues eres una cocinera tradicional no tienes por qué disfrazarte”.

Las chinampas son historia y es gracias a ellas que hay vida. Xochimilco forma parte de nuestra identidad, es por ello que tenemos el deber de protegerlo y arraigar las raíces de las nuevas generaciones a la chinampa. *“No olvidemos que tenemos un corazón de chinampa”*, dice Nora.

El cuidado de nuestro cuerpo viene anclado a los productos verdes que llegan a nuestras mesas, gracias al trabajo incansable de los chinamperos que son resistentes a un contexto abrumador. Ya lo dijo Nora, la resistencia se hace en comunidad y resistimos porque cocinamos y porque comemos. Nuestra labor está en seguir comiendo la cocina lacustre.

Si quieres más información sobre *La Escuela Chinampera Tlamachtilyan Chinampaneca* visita su página de Facebook o a través del correo escuelachinamperamx@gmail.com

FUENTE: Animal Gourmet

INICIO



FHL

**FOOD & HOSPITALITY
LATAM**

16 a 18 SEPTIEMBRE 2024

Miami Beach Convention Center
Miami, Florida

¡Está a un paso de hacer negocios en Miami!

Asista y forma parte del evento que reúne a líderes y profesionales del sector HoReCa de América Latina & Caribe.



**REGÍSTRATE
AHORA**



**Y GARANTICE
SU ENTRADA**

Organizado por:



foodhospitalitylatam.com

INICIO



Coca-Cola



Mifel

Rappi



Gastronomía

Esta superfruta, gracias a su alto aporte nutrimental, es una auténtica joya estacional. Toma nota y disfruta de la temporada (de mediados de junio a agosto) de las cerezas de verano que provienen del noroeste de Estados Unidos.

¡LLEGÓ LA TEMPORADA DE CEREZAS DEL NOROESTE DE ESTADOS UNIDOS!

¡A comer cerezas del noroeste de Estados Unidos!

Cada año, el verano nos trae las cerezas del noroeste de Estados Unidos. Estas provienen de Washington, Idaho, Oregon, Utah y Montana, y, al beneficiarse de un clima ideal en estos estados, se caracterizan por un color más intenso, mayor tamaño y, por supuesto, un intenso sabor.

“Darle la bienvenida a esta temporada de cerezas de verano nos enorgullece, ya que es un testimonio del esmero y meticuloso proceso en las tierras del noroeste que hacen de cada cereza un verdadero tesoro, trayendo al mercado las mejores cerezas que podrán encontrar”, comentó Juan Carlos Moreira, representante en México de Cerezas del Noroeste, durante la presentación de esta tan esperada temporada que va de mediados de junio a agosto.



Producción

Para la temporada 2024, se contarán con 17.5 millones de cajas de cerezas frescas del noroeste de Estados Unidos, de las cuales 488,000 son enviada a México. Nuestro país es el 5° mercado debajo de países como Canadá y Taiwán. Las cerezas cada vez son más populares entre los consumidores mexicanos, con un incremento del 17% en las ventas de 2023. ¿Y en qué ciudades o regiones del país se consumen más? Ciudad de México, Guadalajara, Tijuana, el Bajío y Tabasco.



Variedades

En México, están disponibles dos variedades de cerezas: las rojas, de color rojo caoba y tamaño grande, con un sabor vibrante, y las bicolor (amarilla con anaranjado) de la variedad Rainier. Estas últimas son aún más dulces que las cerezas rojas y la buena noticia es que este año llegan en un mayor volumen a México.



Uso en la cocina

Consideradas como el “diamante de las frutas”, debido a su exquisito sabor y su tan esperada llegada, esta joya de temporada no solo es un fresco *snack*, sino que también las cerezas del noroeste de Estados Unidos se pueden disfrutar en ensaladas, en vinagreta, en mermeladas, así como en postres, bebidas y platos fuertes; imagínate un lomo de cerdo relleno de cerezas o un salmón con salsa de cereza.





Beneficios de consumir cerezas

Cada bocado es una explosión de sabor lleno tanto de dulzura y frescura, como de beneficios para la salud. Para empezar, una porción, es decir 20 cerezas, representan solo 100 calorías, y su alto contenido de agua las convierte en una excelente opción para mantenernos hidratados durante los días calurosos.

Además, su aporte de melatonina podría llegar a contribuir a regular nuestro ciclo de sueño, ofreciendo un descanso reparador. También son altas en antioxidantes y antocianinas, potasio y vitamina C. Por si fuera poco, tienen un índice glucémico bajo, por lo que son un buen alimento, especialmente para los diabéticos.

Tips para conservarlas mejor

¿Sabías qué las cerezas siempre deben mantenerse en refrigeración? De este modo se conservarán por mucho más tiempo frescas y jugosas. Y para disfrutar más de su dulzor durante al año, congélalas.

Primero, enjuaga con agua fría y escurre. Luego, deshuélasas si así deseas. Y por último, empaca en bolsas o recipientes, eliminando el aire. Cierra y congela.

cerezasdeverano.com

FUENTE: Food and Travel México

INICIO



Capital Humano

Muchos trabajadores están inmersos en culturas de trabajo tóxicas o con largas jornadas laborales, las sustancias o comportamientos inadecuados se vuelven un refugio que les ayuda a sobrellevar esta situación, pero el problema se convierte en una bola de nieve.

¿Alguna vez has sentido el deseo irresistible de seguir haciendo algo, y que después de cierto tiempo es con mayor frecuencia y en mayor cantidad o tiempo? Tal vez es adicción o dependencia. Estas situaciones pueden afectar el trabajo, o las condiciones laborales pueden llevarte a esas adicciones.

DESDE EL TABACO HASTA LA TECNOLOGÍA, ¿POR QUÉ SE GENERAN LAS ADICCIONES EN EL TRABAJO?

La adicción altera los estados de ánimo, y puede afectar también la salud de los órganos, tejidos y los hábitos, las ocupaciones de la vida diaria, la situación laboral y las relaciones familiares, con amistades y con la comunidad, refiere la Comisión Nacional de Adicciones en un documento para prevenir este tipo de situaciones en el trabajo.

El ente público agrega que el trabajo es fuente de transformación, crecimiento personal y creación de riqueza. Para realizarlo a plenitud, deben existir una serie de recursos, destrezas y, principalmente, salud y bienestar en quienes integran una empresa.

“Las adicciones afectan el rendimiento de las personas, exponiéndolas a accidentes, enfermedades, pérdida del empleo, deudas y exclusión social. Las organizaciones también se ven impactadas en sus procesos productivos por ausentismo, incapacidades o conflictos”, refiere.



Adicciones comportamentales y a sustancias

Erika Villavicencio Ayub, directora de DserOrganizacional para Latam, considera que las **adicciones al trabajo** son reflejo de muchos vicios que tenemos como sociedad, además son muy particulares por generación.

En ese sentido, explica que existen dos tipos de adicciones: a las sustancias, y que son las más comunes, pero también las comportamentales.

Las adicciones a sustancias son las que todos conocemos como el consumo de drogas o alcohol; mientras que las comportamentales son actividades que provocan satisfacción o una gratificación, y están caracterizadas por comportamientos compulsivos.

“Cuando hablamos de una adicción, puede ser a las sustancias, pero también hay otras de las que no se habla tanto como el sexo, la comida, las compras, a la tecnología, incluso al trabajo, a tener el control y la codependencia”, refiere la también investigadora y académica en Salud Mental y Gestión Estratégica en Recursos Humanos en la UNAM.

Para que sea considerada una adicción, dice Erika Villavicencio Ayub, debe cumplir con ciertas características:

- **Situación compulsiva** que no puedes controlar
- **Efecto de tolerancia**, es decir, conforme pasa el tiempo necesitas mayor intensidad o frecuencia para tener la gratificación necesaria
- **Síndrome de abstinencia**, cuando te tratan de alejar del estímulo se tienen sensaciones negativas
- **Pérdida de control**, lo que implica que interfiere con la vida diaria.

Las adicciones en el trabajo y por el trabajo

La especialista dice que específicamente en la etapa laboral, sobresale la adicción al trabajo. *“Creo que está es una adicción muy engañosa porque pareciera que es la que se premia socialmente”.*

En el caso del abuso de sustancias, ésta es mayor o se incrementa cuando las personas tienen más estrés y cargas de trabajo, puede ser al café, cigarro, alcohol u otras.

La directora de DserOrganizacional explica que hay algunas profesiones en donde la dependencia de sustancias se normaliza, como los médicos que comienzan con la Coca-Cola, con la cafeína y de ahí escalan porque son una de las actividades con más *burnout* o agotamiento.

No obstante, también están los contadores cuando viene el cierre de mes o la declaración anual, tienen que consumir sustancias, incluyendo alcohol, para no afectar su rendimiento laboral.

Jorge Gutiérrez Siles, consultor senior de la firma Kaysa, dice que entre los sectores que también se observan altos consumos de alcohol están el de la construcción y la manufactura. Mientras que los llamados “hombres camión” pasan muchas horas manejando y suelen consumir sustancias psicoactivas para mantenerse despiertos.

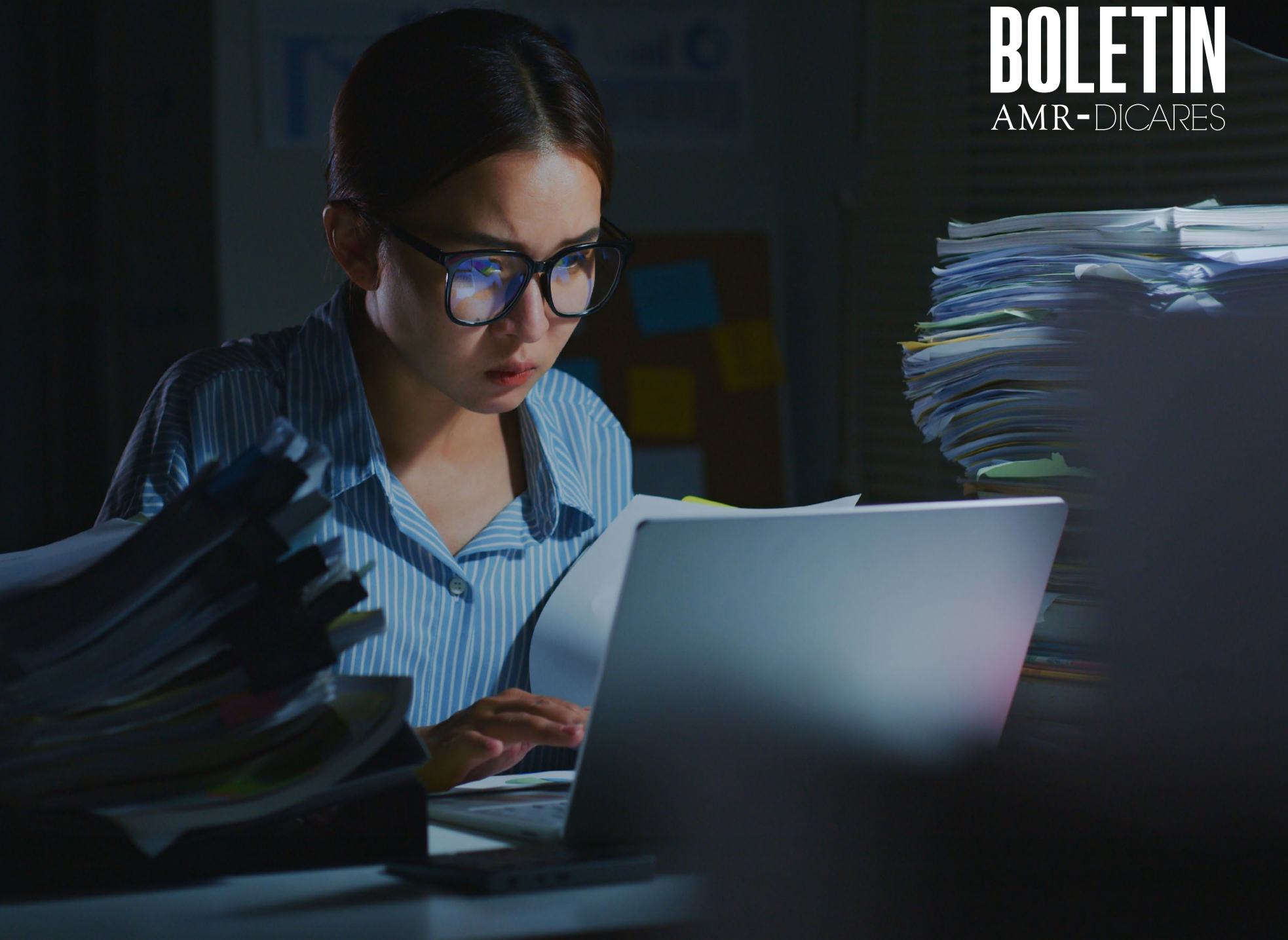
El especialista comparte que la estimación es que al menos 10% de los trabajadores ya presenta un consumo problemático del alcohol. Y en lo que se refiere al tabaco, aunque se ha reducido la ingesta, éste es responsable de 65,000 muertes al año. *“Sin mencionar las sustancias ilegales, antes de la pandemia se tenía un registro de 500 mil personas, en la actualidad, seguramente es mayor”,* refiere.

En un mundo del trabajo más digital, también se presenta la adicción a la tecnología, donde los colaboradores no se pueden desprender del celular porque el jefe envía mensajes urgentes, y no responder se percibe como una falta de compromiso. *“Esta adicción parece que es la más normalizada porque estamos inmersos en la tecnología”,* dice Erika Villavicencio Ayub.

El problema de este tipo de prácticas laborales es que *“si en una cultura laboral tóxica esto se premia, pues entonces es un aprendizaje que se va a ir dando a los grupos de trabajo para escalar, para obtener estas recompensas que las personas buscan”,* expone la psicóloga.

Entre los factores que fomentan estas adicciones están el estrés laboral y los malos ambientes de trabajo, porque ahí se promueven conductas adictivas; la ausencia de un balance vida y trabajo; la inseguridad laboral también incide en las conductas adictivas en el trabajo, el aislamiento social, dice la especialista en salud mental.





Prevención y autocuidado

Para Erika Villavicencio Ayub, las empresas pueden apoyar para prevenir las adicciones en el trabajo, comenzando con fomentar una cultura sana, donde las políticas estén centradas en el equilibrio, la salud mental de los empleados.

“Todo que haga que las personas tengan un desarrollo y crecimiento, pero no a costa de su salud, no a costa de sus relaciones. Y a veces pareciera que el que más afecta, sabotea o algo, pareciera que es el que más se promueve”, dice la investigadora de la UNAM.

Para Jorge Gutiérrez Siles, las organizaciones tienen que asumir un papel más responsable y coadyuvar a la prevención de adicciones, primero generando un ambiente adecuado de trabajo, con políticas claras, con programas de apoyo.

“Los trabajadores se vuelven adictos a sustancias o comportamientos porque viven una situación de estrés laboral, incluso violencia. También las largas jornadas de trabajo, no hay equilibrio

entre la vida privada y la laboral y las personas encuentran en éstas una manera se afrontarlo”, explica.

Jorge Gutiérrez Siles dice que si se generan entornos organizacionales favorables se disminuye el estrés que provoca que las personas se refugien en las adicciones, con la NOM-035 de factores de riesgos psicosociales, las empresas hoy se deben hacer totalmente corresponsables.

Por su parte, Erika Villavicencio Ayub recomienda que los colaboradores tengan hábitos de autocuidado. *“Éste incluye dieta, ejercicio, higiene del sueño, hacer actividades fuera del horario laboral que fomenten la salud mental, pasatiempos, no aislarse”,* recomienda.

En ese sentido, Jorge Gutiérrez Siles considera que si bien la reducción de la jornada laboral o que se trabaje más de 48 horas a la semana se considere explotación laboral son normativas muy buenas y que permitiría acabar con los factores que detonan algunas adicciones en el trabajo y por el trabajo, pero ahora hay que buscar que se cumplan.

FUENTE: El Economista

INICIO



Betty Crocker™

DIVIÉRTETE

creando tus
postres favoritos

Atrévete a probar el
NUEVO SABOR



@HerdezFS | @herdezfoodserviceoficial | @herdezfoodservice | Herdez Food Service | Herdez Food Service | www.herdezfoodservice.com.mx | Llama al 01 (800) 2289 HFS (437)



INICIO





Gastronomía

¿Un vermutcito o qué? La bebida más trendy de los últimos años. Fácil, fresco y delicioso, el vermut o vermouth es el trago de moda. No esperes más y prepara este vermut como en cualquier bar español. Además descubre qué otros cócteles puedes hacer con este licor.

¿QUÉ ES EL VERMUT Y POR QUÉ ES LA BEBIDA DE MODA?

¿QUÉ ES EL VERMUT?

El vermú, vermut o vermouth es una bebida alcohólica. Denominada como un vino fortificado, esto quiere decir, que es un vino que ha tenido un proceso especial de elaboración, un vino con elevada graduación alcohólica (entre los 15° y 22°).

El vermut tiene un parecido a la manzanilla, jerez o al oporto, pues es un vino fortalecido al que se le añade alcohol durante la fermentación. Se fortifica con un destilado y una mezcla de hierbas, lo que lo hace una bebida muy aromática.

Para su elaboración puede mezclarse con flores, cítricos, especias y raíces, estas le darán un toque particular y único. Este tipo de vinos, es muy común en países como España y Francia. Actualmente es una de las bebidas más consumidas en bares y restaurantes de ciudades españolas y argentinas.





Pero su origen tiene que ver con la Roma Antigua y posteriormente se trasladó a toda Europa. El primer productor comercial de vermut fue el italiano Cinzano, una marca que supo aprovechar la fama de la bebida y es la más consumida en el mundo.

Se le considera un excelente aperitivo y su sabor, generalmente amargo, es una excelente oportunidad para botanear. Es la bebida predilecta para *dominguear*.

TIPOS DE VERMUT

Existen diversas variantes de esta bebida, generalmente se clasifican de acuerdo al tipo de vino base, utilizado para fortificar y a los ingredientes, que le darán un estilo en particular.

- **Seco:** con poca azúcar y mucho alcohol, de sabor amargo y con mayor equilibrio. Uno de los más usados para la coctelería.
- **Blanco:** generalmente floral y mucho más dulce. Hierbas, raíces, resinas y especias, como vainilla, regaliz, enebro y sauco, así como cítricos definen su composición.
- **Rosso:** el más común y consumido de todos, con notas acarameladas y herbales, su tono rojizo oscuro es bien balanceado con un sabor amargo y dulce.
- **Rosé:** es la versión ligera y seca, un sabor muy refrescante y sofisticado.

¿EN QUÉ CÓCTELES SE UTILIZA EL VERMUT?

El vermut es uno de los ingredientes emblemáticos en la coctelería moderna. Algunos de los cócteles más icónicos están elaborados con vermut. Estos son algunos de los más reconocidos:

- **Negroni:** uno de los cócteles más clásicos, de sabor amargo y con un perfecto equilibrio. Por momentos dulce, de color rojo brillante y de

sabor robusto. Se suele usar vermut rojo dulce, gin y campari.

- **Spritz Bianco:** un cóctel refrescante, burbujeante y dulce. Ideal para los días de calor. Se prepara con prosecco, agua con gas y vermut blanco.
- **Martini:** el icónico trago de James Bond, uno de los más conocidos en todo el mundo por su distinción y elegancia. Hecho con vermut seco, gin y aceitunas.
- **Hanky Panky:** creado por Ada Coleman en el bar del Hotel Savoy en Londres, este es un cóctel con gin y fernet, un sabor completamente herbal, que aporta el vermut rojo.
- **Manhattan:** robusto y muy sofisticado, este cóctel es el equilibrio perfecto entre whisky y vermut rojo.
- **Bronx:** afrutado y muy cítrico, es parecido al martini pero con un toque de naranja, se hace con vermut rojo y seco, además de jugo de naranja y gin.

¿CÓMO PREPARAR UN VERMUCITO FRESCO PARA UNA TARDE DE VERANO?

El vermut, en sus diferentes variantes, es ideal para cualquier tipo de cócteles. Desde la coctelería clásica hasta la más moderna. Pero es una realidad que la forma en que más se puede disfrutar es solo, en las rocas y con una rodaja de limón.

Así que toma un vaso mediano, llénalo de hielos, vierte el vermut de tu preferencia hasta la mitad y dale unas vueltas a esos hielos para enfriar. Añade unas rodajas de limón eureka y rocía con los líquidos de la piel en el borde del vaso.

Puedes acompañar con agua mineral o agua tónica si deseas una bebida más larga, pero la realidad es que, con hielos y limón, basta. Disfruta esta bebida con el calor de una tarde de verano. Es ligera, refrescante y perfecta para *dominguear*.

FUENTE: Animal Gourmet

INICIO



Tendencias

Las marcas que conozcan las preferencias del consumidor podrán diseñar estrategias para resolver sus necesidades.

Las marcas que comprendan y se adapten al nuevo consumidor serán las que permanezcan en la preferencia de los clientes y aumenten las ventas, por ello es importante que conozcan sus preferencias.

Después de la pandemia, el consumidor se volvió más digital, y a pesar de que en un inicio las generaciones más jóvenes fueron las que más usaban el comercio digital actualmente todas las generaciones se interesan el e-commerce.

De hecho, el estudio "El futuro del comercio", presentado durante TikTok Creative Fest 2024, destaca que los usuarios de 18 a 59 años son los consumidores potenciales, debido a que posee un importante poder adquisitivo y dentro de los próximos tres años se espera que represente el 62% de la población.

¡ROMPE CON LAS BARRERAS DIGITALES! CONECTAR CON EL CONSUMIDOR AUMENTARÁ LAS VENTAS DEL E-COMMERCE

El estudio, realizado por Accenture en Brasil, Argentina, México y Colombia, precisa en que la generación millennial es la que tiene un mayor porcentaje de compradores online en el México con 57% de los consumidores, seguidos de la generación X con 19% y la generación Z con 16 por ciento.

Además, son cuatro las categorías con mayor crecimiento en compra en línea durante los próximos cuatro años en México son: alimentos (114%), bebidas (78%), belleza y cuidado personal (64%) y muebles (60%).

Alberto Peña, responsable de Asociaciones de Marca y Performance en TikTok precisa que estos patrones de consumo ayudan a entender cómo satisfacer las necesidades del consumidor y anticipar sus demandas futuras.

"Las marcas que comprendan y se adapten a sus preferencias, serán las que podrán captar mejor la atención y fidelidad del consumidor, asegurando un crecimiento sostenido hacia el futuro".





Crecimiento del e-commerce

El informe también analizó el impacto económico del comercio electrónico, y calculó que el Producto Interno Bruto (PIB) de Brasil, Argentina, México y Colombia en 2023 fue de 4,924 mil millones de dólares, representando el 75.6% del PIB de América Latina y casi el 5% de la cifra global. Además, México tiene una participación significativa del 30 por ciento.

“En el 2027 se espera que México crezca un 25%, muy similar a Brasil con 24%, Argentina 12% y Colombia 19 por ciento. El potencial de la región para impulsar el comercio y el e-commerce es alto”, destacó.

Estrategia de futuro

Eduardo Salgado, director general y líder de práctica de comercio y ventas de Accenture Song dice que cada generación tiene hábitos de compra diferentes y entender estos comportamientos es clave para diseñar estrategias efectivas.

De hecho, las empresas requieren adoptar un enfoque completo en el trayecto del cliente (journey), que considere todas etapas de la experiencia del cliente, desde el primer contacto hasta el servicio post venta.

“En la nueva readaptación (después de la pandemia), las plataformas digitales se volvieron indispensables para los consumidores; sin embargo, no estamos tan alejados de esa venta cuando el vendedor cara a cara, el vendedor de piso, era el que creaba las conexiones con el públicos”.

Esta conexión cara a cara va más allá de satisfacer las necesidades y ahora se ve con los creadores de contenido y las redes sociales. Tan sólo en Tik Tok dos de cada cinco usuarios buscan en la plataforma información sobre un producto después de descubrirlo en otras plataformas.

Tomando esto en cuenta, es importante que las marcas adopten un enfoque estratégico que se adapte a cada fase del embudo de marketing y sobre todo considerar qué canales son más relevantes para sus usuarios, con la intención de situarse estratégicamente, captar su atención y lograr la conversión.

FUENTE: El Economista

INICIO



EL REY DEL HOTDOG NO FALLA



OBSESIONADOS CON EL SABOR DESDE 1945



INICIO

