



## Jurídico

INICIATIVA PARA AMPLIAR A 18 MESES EL PAGO DE SALARIOS VENCIDOS

[LEER MÁS](#)



## Economía

INFLACIÓN EN MÉXICO ALCANZA TASA ANUAL DE 5.57%

[LEER MÁS](#)



## Gastronomía

INGREDIENTES DE TEMPORADA: TODO SOBRE LA COCINA DE LLUVIA

[LEER MÁS](#)



## Tendencias

REVOLUCIÓN EN EL SECTOR HORECA: NUEVOS HÁBITOS DE CONSUMO EN MÉXICO

[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 \$0.05 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, sortidores y folletos informativos en [www.mifel.com.mx](#) fecha de cálculo de GAT Nominal y Real: 03 de junio de 2024, vigentes al 30 de junio de 2024. Para fines informativos y de comparación. Vigencia de la promoción del 03 de junio de 2024 hasta el 30 de junio de 2024. Producto garantizado por el FOMSA hasta por 400 mil USD por persona por banco. Para mayor información contacta al programa [www.pis.org.mx](#).



## Gastronomía

¡NO TODOS LOS CONOCEN! ESTOS SON LOS 7 PRODUCTOS INUSUALES DE LATINOAMÉRICA

[LEER MÁS](#)



## Capital Humano

SEÑALES DE ALERTA DE LA SOBRECARGA LABORAL QUE DERRIBAN EL MITO DE LA PRODUCTIVIDAD

[LEER MÁS](#)



## Gastronomía

PROHÍBEN AROMAS DE HUMO EN PAPAS FRITAS POR VÍNCULO CON EL CÁNCER

[LEER MÁS](#)



## Capital Humano

UN LÍDER DESMOTIVADO PUEDE AFECTAR A SU EQUIPO

[LEER MÁS](#)

**toteat**  
www.toteat.com

Software **todo-en-uno** para tu restaurante

Centraliza la operación de tu negocio, toma el control y aumenta tus ventas.

[Ver más](#)



*Se encuentra en Comisiones de la Cámara de Senadores para su estudio, una Iniciativa del Partido Acción Nacional para desincentivar estrategias legales o malas acciones para prolongar los juicios laborales. Se trata según la Iniciativa de fortalecer el Nuevo Modelo de Justicia Laboral para ampliar a 18 meses el pago de salarios vencidos para un trabajador, cuando no se compruebe en juicio la causa del despido.*

La Ley Federal del Trabajo actualmente establece el pago de salarios vencidos por 12 meses de salario por el primer año, y un interés mensual del 2% por los meses posteriores, hasta que se concluya el juicio mediante Laudo Definitivo.

Se señala que con la Iniciativa se buscará garantizar que los derechos laborales sean respetados y que los procedimientos judiciales no sean innecesariamente obstaculizados por tácticas dilatorias.

Que la ampliación a 18 meses para el pago de salarios vencidos a los trabajadores se aplicará cuando el patrón o sus Abogados, además de no comprobar la justificación de un despido, incurran en una de las siguientes prácticas:

## Jurídico

# INICIATIVA PARA AMPLIAR A 18 MESES EL PAGO DE SALARIOS VENCIDOS EN LOS JUICIOS LABORALES

- Ofrecer algún beneficio personal, dádiva o soborno a funcionarios del Centro Federal de Conciliación y Registro Laboral (CFCRL), Centros de Conciliación Locales o Tribunales Laborales; así como a terceros de un procedimiento laboral.
- Alterar un documento firmado por el trabajador con un fin distinto para incorporar la renuncia.
- Exigir la firma de papeles en blanco en la contratación o en cualquier momento de la relación laboral.
- Presentación de hechos falsos en el juicio laboral sobre el salario, la jornada de trabajo o la antigüedad de la relación laboral.
- Negar el acceso a un establecimiento o centro de trabajo al actuario o notificador de la autoridad laboral, cuando éste solicite realizar una notificación o diligencia.
- Negarse a recibir los documentos relacionados con una notificación ordenada por la autoridad laboral.

El proyecto de Reforma no modifica el pago de intereses ya contemplados en la Ley cuando el juicio se extienda más de 12 meses o la sentencia no se cumpla, que es del 2% mensual capitalizable al momento del pago, sobre el importe de 15 meses de salario.

**COMENTARIO:** La Reforma implica un costo adicional de seis meses de salarios vencidos con cargo a los patrones, al estarse ampliando a 18 meses.

FUENTE: Jurídico AMR

INICIO



Registraron **mayores aumentos de precio** el jitomate; gas doméstico LP; naranja; cebolla; gasolina de bajo octanaje (Magna); aguacate; vivienda propia; huevo; servicios en loncherías, fondas, torterías y taquerías; y carne de cerdo.

En julio de 2024, el Índice Nacional de Precios al Consumidor (INPC) presentó un aumento de 1.05% respecto al mes anterior; con este resultado, la inflación general anual en México se ubicó en 5.57%, el nivel más alto desde mayo de 2023, de acuerdo con la información publicada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi).

Los productos y servicios que aumentaron de precio y tuvieron mayor incidencia en la inflación de mayo fueron: jitomate; gas doméstico LP; naranja; cebolla; gasolina de bajo octanaje (Magna); aguacate; vivienda propia; huevo; servicios en loncherías, fondas, torterías y taquerías; y carne de cerdo.

No obstante, lo anterior estuvo parcialmente contrarrestado por precios más bajos en: chile serrano; uva; azúcar; automóviles; tomate verde; aceites y grasas vegetales comestibles; papaya; papel higiénico y pañuelos desechables; otros chiles frescos; y limón.

## Economía

# INFLACIÓN EN MÉXICO ALCANZA TASA ANUAL DE 5.57%, EL NIVEL MÁS ALTO DESDE MAYO DE 2023

### Inflación subyacente

Al interior del INPC, el índice de precios subyacente (el que excluye precios de bienes y servicios más volátiles, como agropecuarios y energéticos, y que permite tener una mejor perspectiva de la inflación en el mediano plazo) se incrementó 0.32% a tasa mensual y 4.05% a tasa anual, ésta última es la tasa más baja desde febrero de 2021.

Al interior del índice subyacente, a tasa mensual, los precios de las mercancías subieron 0.12% y los de servicios, 0.55%.

### Inflación no subyacente

En tanto, el índice de precios no subyacente registró un alza de 3.29% mensual y de 10.36% anual, ésta última es la tasa más alta desde agosto de 2022.

Dentro del índice no subyacente, a tasa mensual, los precios de los productos agropecuarios crecieron 5% y los de energéticos y tarifas autorizadas por el gobierno, 1.69%; a tasa anual, estos componentes registraron una inflación de 13.72% y 7.31%.

Dentro de los productos agropecuarios, destacó la inflación anual de 23.55% en las frutas y verduras y 5.36% en los pecuarios.

FUENTE: Forbes México

INICIO





# VAMOS POR EL ORO

PARIS 2024



**INICIO**





## Gastronomía

*El temporal trae consigo ingredientes deliciosos y nutritivos, entérate de cómo se aprovechan en la cocina.*

Entre junio y septiembre, el verano llega a México: vientos constantes, humedad en el ambiente y sobre todo lluvia. Cuando “el cielo cae”, las condiciones climáticas favorecen a que ciertos alimentos sean abundantes, los insectos salen y conviven con la flora del país. Hongos, flor de calabaza, pápalo, chipilín o el huauzontle son de lo más común; alimentos que llenan la milpa y los campos de agricultores, que sirven tanto para el autoconsumo como para la venta.

## INGREDIENTES DE TEMPORADA: TODO SOBRE LA COCINA DE LLUVIA

### Cocina bajo la lluvia

Llamamos cocina de lluvia a aquellas recetas que, como los quelites y las chicatanas, salen al llegar el temporal. Platillos que reconfortan al cuerpo, le quitan el frío y lo nutren. La mayoría se prepara con verduras de hoja verde u hongos, pero todo es distinto cuando se añade algún insecto comestible: la proteína aumenta y el sabor cambia.

Esta recopilación de sabores nuevos inicia con la temporada de lluvia. No es de extrañar que los chiles en nogada, uno de los platillos tradicionales más emblemáticos de México, se haga durante el temporal, pues la granada es una de las frutas que se da en esta época.





## Entre caldos y quelites

La sopa de guías es un platillo oaxaqueño nacido del aprovechamiento, no solo de todos los ingredientes sino de la temporada. Esta sopa se prepara con el resto del tallo de la flor de calabaza, lo que queda después de consumir los pétalos, los cuales también se pueden añadir a la receta, acompañados de elotes troceados, y quelites.

El chef Israel Loyola, del restaurante El Parián Atelier, en Oaxaca, nos explica que él la suele preparar con piojito y chepiche, que son quelites de la zona que crecen alrededor de la calabaza. Al caldo se añade una bolita de masa de maíz para espesarlo y se cocina con estas hierbas, los elotes, las guías de la calabaza y sus flores.

Quelite viene del náhuatl quiltil, que significa hierba comestible, de acuerdo con Larousse Cocina, y sí que lo es. El programa “Biodiversidad mexicana” del Gobierno de México, explica que estas verduras tiernas de hoja verde son bastante beneficiosas para la salud, ya que están compuestas por el 75 por ciento de agua y algunas contienen hasta seis gramos de proteína, más que otras verduras fuera de temporada, de ahí su importancia.

## El reino fungi

Cecilia Ofir López Sánchez, en su libro México, tierra de hongos, explica que en México, puede haber cerca de 200 mil especies de hongos, de las cuales, solo se tiene información de entre el 3.5 y el 5 por ciento de ellas. Aún así, es un alimento sumamente consumido por las diversas comunidades mexicanas. Esto no solamente en épocas recientes, sino que hay información histórica que muestra que las propiedades nutritivas de estos comestibles se aprovechan desde tiempos prehispánicos, en las diferentes regiones del país.

Tan solo el huitlacoche, cuyo significado, según Larousse Cocina, deriva del náhuatl cuitlatl, excremento, y cochtli, dormido; es decir, “excremento dormido”, es un alimento sumamente consumido a lo largo y ancho de nuestro país, y que también se da en temporada de lluvias, debido a la humedad en el ambiente, ya que es un hongo parásito que se desarrolla sobre las mazorcas tiernas del maíz. Sin embargo, la valorización por el consumo de los ingredientes convirtió al huitlacoche en toda una estrella de la cocina mexicana, fácil de encontrar en cualquier puesto local de antojitos o hasta en el menú de los mejores restaurantes de todo México.





Lo mismo ha sucedido con otro tipo de hongos, muchos mitos hacían creer que eran tóxicos, debido a su color o forma, la realidad es que se necesita un estudio más detallado para el poder recolectar y consumir hongos silvestres. Gran parte de este conocimiento viene tanto del campesinado o de las cocineras tradicionales que han pasado de generación en generación trabajando con estos ingredientes del bosque.

## Insectos en el plato

Desde sal de gusano para un buen mezcal, hasta hamburguesas de hormiga chicatana, el uso de insectos en la cocina mexicana es todo un mundo. Elena Velázquez, fundadora del colectivo Sabor a Maguey y esposa del chef Israel, cuenta cómo es que los insectos de la lluvia pueden conformar una alimentación completa, debido a la cantidad de proteína que contienen. *“Entre los insectos más consumidos, al menos en Oaxaca, podemos encontrar tres: la hormiga chicatana, los chapulines y el gusano de maguey. Cada uno con un sabor, forma de preparación, y recolecciones únicas”.*

*“Los chapulines pueden matar tu cosecha, pero también pueden salvar un pueblo de la hambruna. Son el alimento del futuro debido al bajo impacto*

*climático que tiene su consumo”*, asegura Elena Velázquez.

Estos se recolectan a través de redes, como para sacar mariposas. Los niños son, generalmente, los que lo hacen dentro de los maizales. Ya recolectados se sacrifican en agua caliente para freírse y sazonarse con ajo, sal y chile.

La chicatana es un tipo de hormiga voladora. Suelen salir de sus nidos durante los primeros días de lluvia y el final del verano. Hay muchas maneras de recolectarse, algunas un día al año, otras antes del amanecer y buscando en sus nidos. La mejor manera de recolectarlas es con una cubeta de agua, para que mueran dignamente sin que sufran en el comal ni en el aceite. Se preparan primero asándose y luego sazonándolas con salsa y su venta depende de la capacidad de recolección de cada una de las comunidades, en las diversas temporadas.

Finalmente, los gusanos de maguey, popularizados por el consumo de mezcal. Salen en épocas de lluvia una vez al año, y se dan en todas las especies de agave, aunque más comúnmente en el Espadín. Contrario a lo que se puede pensar no se encuentran muchos en el corazón del maguey, pues aproximadamente son 12. Este es, también, un alimento perfecto.

FUENTE: El Universal

INICIO



## Tendencias

La industria Horeca (Hoteles, Restaurantes y Cafeterías) en México se encuentra en una encrucijada marcada por cambios profundos en los hábitos de consumo. Los clientes ya no solo buscan una buena comida o un buen servicio; sus expectativas han evolucionado hacia experiencias más completas y personalizadas, alineadas con tendencias globales como la sostenibilidad, la tecnología avanzada y las dietas basadas en plantas.

## REVOLUCIÓN EN EL SECTOR HORECA: NUEVOS HÁBITOS DE CONSUMO EN MÉXICO

### Nuevos hábitos de consumo: ¿Qué está cambiando?

1. **Crecimiento de las dietas Plant-Based:** Las dietas basadas en plantas están en auge en todo el mundo, y México no es la excepción. Según datos de Statista, entre 2017 y 2023 se esperaba que los productos sustitutos de carne crecieran en ventas un 176%, y analistas del sector financiero estimaron que hasta un 54% de los consumidores mexicanos ya están adoptando las dietas plant-based.

Los consumidores están cada vez más conscientes de los impactos ambientales y de salud asociados con el consumo de carne, lo que está impulsando una mayor demanda de opciones veganas y vegetarianas en los menús.

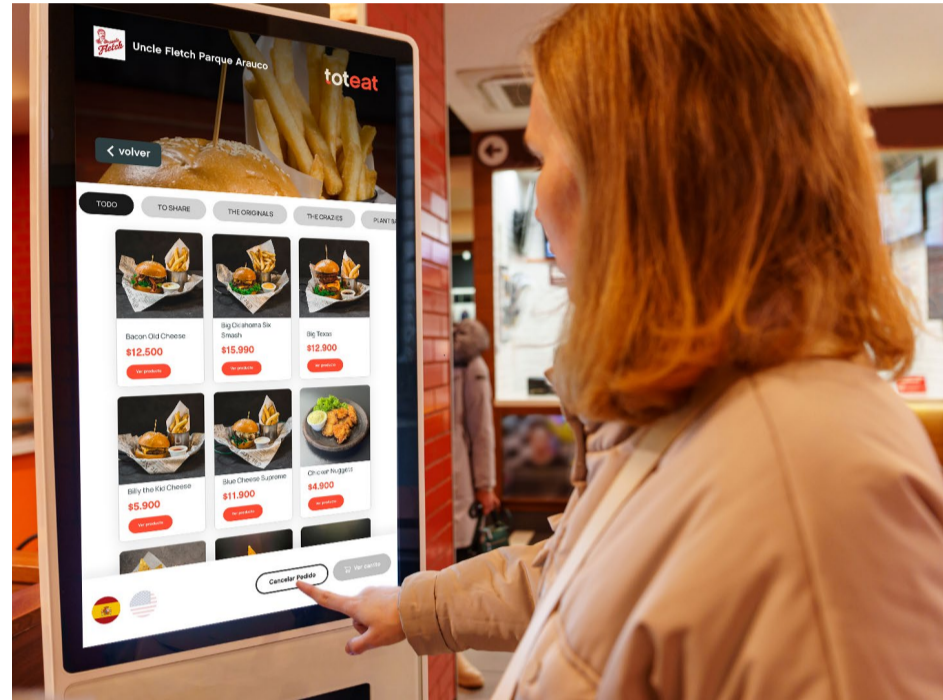




**2. Gastronomía sostenible:** La sostenibilidad se ha convertido en un valor central para muchos consumidores. Según un estudio de Nielsen, el 73% de los consumidores globales dicen estar dispuestos a cambiar sus hábitos de consumo para reducir su impacto ambiental.

Esto se refleja en la preferencia por restaurantes que adoptan prácticas sostenibles, como el uso de ingredientes locales y orgánicos, la reducción del desperdicio de alimentos y la implementación de envases ecológicos.

**3. Normalizando la autoatención:** Los consumidores valoran cada vez más las experiencias que se adaptan a sus preferencias individuales, ya sea a través de menús personalizados, la capacidad de personalizar sus pedidos a través de aplicaciones y kioscos de auto-atención.



**toteat**

## Toteat: Potenciando la autoatención y la personalización

Para responder a estas tendencias, Toteat ha desarrollado soluciones tecnológicas avanzadas, como los **tótems de autoatención** y su **App** que permite a los clientes realizar **pedidos y pagos a través de códigos QR**. Estas herramientas permiten a los clientes gestionar sus pedidos de manera autónoma y personalizada, mejorando su experiencia y aumentando la eficiencia operativa del restaurante.

Las estadísticas muestran que los consumidores están dispuestos a gastar más en establecimientos que alinean sus ofertas con estas nuevas expectativas, y aquellos negocios que adoptan la tecnología y la sostenibilidad como pilares de su operación tienen una clara ventaja competitiva.

FUENTE: Toteat

**INICIO**



**toteat**

# El software **todo-en-uno** para tu restaurante

Centraliza la operación de tu negocio, toma el control y aumenta tus ventas.

[Ver más](#)

**INICIO**





## Gastronomía

Únicos, especiales y muy distintivos, todos estos productos se diferencian de los demás. Existen en todos los países, pero en las culturas de Latinoamérica se pueden ver más. Productos que aportan sabores y texturas únicas. Productos que enriquecen la diversidad y riqueza cultural de cada país. Estos son los 7 ingredientes inusuales de la cocina latinoamericana que seguro no conocías.

## ¡NO TODOS LOS CONOCEN! ESTOS SON LOS 7 PRODUCTOS INUSUALES DE LATINOAMÉRICA

### COCINA LATINOAMERICANA: UN SÍMBOLO DE RIQUEZA Y DIVERSIDAD

“Latinoamérica Unida”, una frase emblemática que describe el sentimiento de muchas personas por pertenecer a una misma región. En la cual se comparte el idioma, pero también culturas semejantes.

La cocina latinoamericana se caracteriza por la presencia de productos autóctonos, influencias culturales diversas y la relevancia de la comunidad. Los países de esta región son definidos culturalmente por una mezcla de culturas como las indígenas, africanas, europeas y en menor medida, asiáticas.





Cada cocina ha tomado ingredientes, utensilios, técnicas y rituales de estas culturas para hacerlas propias. Esto ha permitido tener una gastronomía rica y variada. Los sabores intensos predominan en la región, el uso de chiles, especias y hierbas aromáticas, es una característica distintiva.

Muchas de las cocinas latinoamericanas se centran en una gastronomía sostenible, pues el uso de ingredientes locales y técnicas de cultivo, así como de recolección, las distinguen. De ninguna manera podemos dejar de lado la relevancia de la comunidad en la formación de la gastronomía local.

Celebraciones y festividades, juegan un papel preponderante en la creación de platillos tradicionales. Aquí se hace uso de técnicas ancestrales e innovación culinaria para explorar una nueva forma de entender su cocina.

Dentro de las mismas cocinas de América, se diferencian unas con otras, principalmente por la diversidad de sus productos que son especiales en una región, más que en otra. Conoce los ingredientes inusuales de la cocina latinoamericana y cuál es su relevancia para cada país.

## 7 PRODUCTOS INUSUALES DE LA COCINA LATINOAMERICANA

### ÑANDÚ- ARGENTINA

Parecido al avestruz, esta carne es muy consumida por las comunidades guaraníes que habitan Las Pampas. Los gauchos solían cazar esta ave gigantesca, que posteriormente se desplumaba y porcionaba en filetes. Actualmente no debería

ser una carne consumida, pues la especie se encuentra en estado vulnerable. Se preparaban recetas como bizcochuelo con huevo de ñandú o ñandú asado.

### CHUÑO- BOLIVIA

Originaria de los Andes, el chuño o tunta, es una papa. Pero cualquier papa, es una que lleva un proceso de deshidratación o liofilización. Se suele hacer con un método de conservación natural, el cual consiste en almacenar las papas por largas temporadas (tal vez años).

Se dejan congelar y secar en el sol de manera alternada, hasta que el tubérculo pierde líquido. La manera tradicional es mediante las heladas de invierno en Bolivia. Su sabor es intenso y de textura sólida. Se suele utilizar en platillos como el *chairo*, solo se requiere rehidratar por unas horas.

### TUCUPI- BRASIL

De color amarillo, el *tucupi* es un líquido que se extrae de la raíz de la mandioca brava. Suele ser consumido por los grupos étnicos que viven en el río Amazonas y es uno de los ingredientes inusuales más representativos de su cocina.

Se obtiene después de un proceso de secado y rallado, para luego obtener el jugo. Lo sorprendente de este ingrediente es que si no está bien preparado, resulta venenoso, pues contiene ácido cianhídrico. Se debe hervir para eliminar su presencia. Se utiliza en sopas como la *tacacá* y más estofados también.





## PIURE- CHILE

De increíble color rojo brillante, este es una especie de urocordado, es decir un animal invertebrado que proviene del mar. Se suele consumir en los poblados de las costas chilenas, sin embargo, es un animal muy explotado, por lo cual se tienen regulaciones.

Tiene un sabor metálico por su elevado contenido de hierro. Se suele consumir crudo, aunque también se puede cocer o secar al sol. Se consume con arroz o en guisado con cebolla, que se acompaña de pan.

## BOROJÓ- COLOMBIA

Colombia es uno de los países con mayor variedad de frutas: lulo, uchuva, gulupa, chontaduro, papayuela, curuba, granadilla, etc. Muchas de ellas, poco conocidas en otros países. Pero es el borojó, una “superfruta”, que se distingue por un alto contenido de vitaminas del complejo B y minerales (calcio, hierro, magnesio, fósforo).

Se considera que tiene propiedades afrodisíacas, que principalmente aumentan la potencia sexual. También se puede encontrar en países como Panamá y Ecuador. Esta fruta de color café es de pulpa densa y muy ácida. Se suele preparar en mermeladas y compotas.

## HUITLACOCHÉ- MÉXICO

En México, mucha de la comida gira en torno al maíz. Pero es un hongo que se adhiere a la mazorca, uno de los ingredientes inusuales más sorprendentes. Probablemente un mexicano lo conozca, pero para las personas de otros países, el huitlacoche es uno de los productos más relevantes de la gastronomía mexicana.

Un hongo parásito que surge en los cultivos durante las temporadas de lluvia. Su sabor es terroso y su color negro. Este hongo comestible, se suele cocinar hervido o frito, en quesadillas o sopas. Su consumo no es dañino para la salud, por el contrario, contiene ácidos grasos esenciales y fibra.

## CUYO- PERÚ

También consumido en Ecuador y Bolivia, el cuyo es uno de los productos de origen animal más consumidos en la región andina de Perú. También conocido como cobaya o conejillo de Indias, este animalito es un roedor que se reproduce fácilmente en América del Sur. Vive en la cordillera de los Andes y generalmente es domesticado para su consumo.

Su sabor es intenso y su carne es de gran calidad, pues contiene múltiples vitaminas y minerales, además de que es bajo en grasa, con alto nivel proteico. Se suele cocinar al horno, frito, asado. Con arroz, papas o con salsa de cilantro.

FUENTE: Animal Gourmet

INICIO



## Capital Humano

*La sobrecarga de trabajo no solo afecta la productividad, sino que también tiene graves consecuencias para la salud física y mental de los empleados.*

En el acelerado mundo laboral actual, los empleados corren el riesgo de enfrentar una cantidad de tareas que pueden superar sus capacidades. Esta **sobrecarga de trabajo** no sólo afecta su bienestar, sino también la productividad y el ambiente de trabajo en general. Pero ¿cómo identificar cuando las tareas laborales son excesivas?

La NOM-035 sobre factores de riesgo psicosocial en el trabajo, segmenta la sobrecarga laboral en dos tipos: cuantitativa, exceso de actividades en un tiempo limitado; y cualitativa, tareas que superan las **capacidades del trabajador**.

## SEÑALES DE ALERTA DE LA SOBRECARGA LABORAL QUE DERRIBAN EL MITO DE LA PRODUCTIVIDAD

Cabe resaltar que, a raíz de la pandemia de Covid-19, el 46% de los empleados en México asegura **trabajar más horas que antes** de la restricción sanitaria, según datos de OCC.

Según un reporte de la bolsa de empleo, el 48% de los trabajadores experimenta más estrés después de la pandemia y el 57% considera que su empleador no realiza ninguna acción para **evitar el malestar**.

Sergio Manuel Aguilar Orozco, director Ejecutivo de la firma Unmetra y consultor en salud ocupacional, menciona que los principales indicadores de una sobrecarga laboral es la calidad de lo que se está haciendo, ya que cuando una persona está sobrepasada en sus capacidades, aparece la fatiga, tanto física como mental. Esto se refleja en errores y accidentes en el trabajo.





“La **fatiga crónica** puede llevar a desordenes físicos y mentales, y la gente tiende a retirarse del trabajo. Aparecen quejas, hay rotación de personal y posteriormente se manifiesta el ausentismo”, dice Aguilar.

Rosa León, CEO de la startup Pausas, destaca tres **factores clave para identificar** que la sobrecarga de trabajo rebasa la capacidad de la fuerza laboral:

- **Fatiga y Estrés:** Un trabajador que muestra signos de estrés constante puede llegar a un punto de ansiedad, que se manifiesta no solo en nerviosismo, sino que el empleado se cierra y deja de comunicarse, impactando su productividad.
- **Cumplimiento de plazos y calidad del trabajo:** Se presenta cuando el colaborador no puede cumplir con los plazos establecidos o la calidad de su trabajo empieza a deteriorarse. Lo puede llevar a errores frecuentes, falta de atención y disminución de la productividad general.
- **Uso de recursos y tiempo extra:** los especialistas coinciden en que, si un trabajador regularmente labora horas extras para cumplir con sus responsabilidades, está utilizando recursos adicionales y sacrificando otras áreas de su vida.

## Cultura de la sobrecarga laboral

Existen culturas organizacionales que aún privilegian el sacrificio de la vida personal por el trabajo y el reconocimiento se alinea con la

saturación de tareas. Es una falsa percepción de productividad. Sin embargo, como resaltan los expertos, ocurre lo contrario, llegando al grado de tener consecuencias en la salud física y mental como resultado de una fatiga ocasionada por el **estrés laboral**.

“Los síntomas físicos son la parte más tangible. Cuando una persona quemada emocionalmente o sobrecargada se evidencian a través de padecimientos físicos, **falta de concentración** y **cambios en la comunicación**”, subraya Rosa León.

Sergio Aguilar agrega que las afectaciones físicas que genera el estrés son síntomas gastrointestinales, dolores de cabeza, alteraciones en la presión arterial, ansiedad y el síndrome del quemado o burnout.

“El desgaste fisiológico es evidente, con problemas cardiovasculares, diabetes y una mayor prevalencia de cáncer en personas con **jornadas extendidas**”, señala el especialista.

Por su parte, León considera que hay un cambio en la mentalidad de las empresas, donde empiezan a valorar la calidad de vida de sus colaboradores al implementar programas de bienestar que promueven el equilibrio entre el trabajo y la vida personal.

“Muchas empresas están implementando evaluaciones cíclicas y fomentando **prácticas de bienestar**, como retos de salud, programas de mentoría y talleres sobre manejo del estrés”.





Sin embargo, en algunas culturas la sobrecarga de trabajo es vista como un **signo de productividad y fortaleza**. En ese tipo de compañías, se incentiva el exceso de tareas a través de comisiones o metas de venta, lo que hace que el trabajador se acostumbre a recibir ingresos extra y aumente su carga de trabajo con frecuencia.

Aguilar coincide en que hay empresas que empiezan a promover un balance vida-trabajo como estrategia de bienestar, incentivando a los trabajadores a cumplir sus jornadas sin extenderse más allá de lo necesario.

El especialista agrega que en el teletrabajo es común la vida laboral invada la personal. La mala gestión del tiempo puede llevar a un exceso de tareas que impacta en la salud física y mental. Por lo que es importante **establecer límites** claros entre el tiempo de trabajo y el personal para evitar el desgaste y mantener un equilibrio saludable.

Los gerentes y líderes deben tener una comunicación abierta y consciente con sus equipos para poder identificar y abordar la sobrecarga de trabajo, conocer las necesidades de los trabajadores es fundamental para prevenirlo.

Otra buena medida, es implementar encuestas de clima laboral y otras herramientas para monitorear el bienestar de los empleados, al igual que promover prácticas como retos de salud, programas de mentoría, y talleres sobre manejo del estrés.

Rosa León destaca la importancia de fomentar un ambiente de trabajo que permita la **flexibilidad horaria** y días de bienestar en apoyo al trabajador para mantener un balance adecuado entre el trabajo y la vida personal.

Debido a los impactos negativos que tienen las sobrecargas laborales, es esencial que los empleadores y trabajadores sean conscientes de los factores que la generan y tomen medidas para evaluar y gestionar adecuadamente las cargas de trabajo.

Fomentar una cultura organizacional que valore el **bienestar integral** y el liderazgo consciente puede ayudar a prevenir la saturación de tareas y construir un ambiente laboral más saludable y productivo.

FUENTE: El Economista

INICIO





# TRADICIÓN HECHA **QUESO**



**INICIO**





## Gastronomía

En días recientes comenzó a circular la noticia que las papas fritas sabor jamón, snack muy consumido en España, habían sido prohibidas por la Unión Europea (UE), una decisión que alertó a miles de personas. Sin embargo, la noticia ya fue desmentida por el organismo internacional quien señaló que no están prohibiendo las papas fritas sino el uso de aromas de humo que se empleaban en su elaboración porque no se puede descartar su genotoxicidad.

## PROHÍBEN AROMAS DE HUMO EN PAPAS FRITAS POR VÍNCULO CON EL CÁNCER

Desde hace años, la UE busca eliminar de los supermercados los productos más dañinos en favor de lo saludable, prohibiendo los alimentos que contienen entre sus ingredientes aditivos artificiales ahumados por su posible riesgo de generar cáncer y enfermedades hereditarias.

El veto a las papas con esa composición viene desde 2023, cuando la Comisión Europea encargó a la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) un informe sobre ocho aromas de humo con el fin de evaluar su genotoxicidad, es decir, la capacidad que tenían estas sustancias químicas de dañar el material genético de las células.





La EFSA concluyó en noviembre del pasado año que en esos aditivos “existen problemas de genotoxicidad o no se pueden descartar”, lo que confirmó las sospechas de la Comisión Europea, que en abril de este 2024, y siguiendo las recomendaciones de ese organismo, votó unitariamente, los 27 miembros apoyaron la iniciativa, a favor de prohibir la producción y comercialización de alimentos con aromas de humo artificiales en todos los países de la Unión Europea.

## AROMAS DE HUMOS EN SNACKS

Los aromas de humo, al igual que otros aromas alimentarios, están estrictamente regulados a nivel europeo por el Reglamento 1334/2008. Según esta normativa, solo los aromas que están en listas positivas pueden ser utilizados, es decir, aquellos que han sido previamente autorizados.

Estos aromas de humo no sólo se emplean en las patatas fritas con sabor a jamón sino que se

utilizan como alternativa al proceso de ahumado tradicional en carnes, pescados, quesos, sopas, salsas, bebidas, helados y dulces, entre otros. A alimentos con ahumados naturales, como el salmón, no les afectará esta prohibición.

La prohibición podría entrar en vigor en la primavera de 2025. Para que las diferentes distribuidoras alimentarias puedan adaptarse a esta nueva normativa, la Comisión Europea va a dar un margen de entre dos y cinco años para que vayan eliminando progresivamente o modificando los productos que contengan alguno de esos los aditivos, que se reconocen en las etiquetas como:

- Smoke Concentrate809045 (SF-003)
- ProFagus SmokeR709 (SF-008)
- ProFragus SmokeR714 (SF-001)
- SmokEz Enviro-23 (SF-006)
- Scansmoke SEF525 (SF-004)
- Zesti Smoke Code 10 (SF-002)
- Fumokomp (SF-009)
- SmoKEz C-10 (SF-005)

FUENTE: Animal Gourmet

INICIO



## Capital Humano

*La falta de ánimos y propósitos da como resultado la falta de confianza en los demás y el aislamiento dentro de la organización.*

No puede haber felicidad sin antes pasar por situaciones incómodas o complicadas, por ello la motivación es clave para salir adelante, y en el caso de los líderes es un trabajo que en ocasiones resulta complicado.

Para entender la motivación, David Pons, consultor en liderazgo explica que es “una fuerza interna que comienza y sostiene el movimiento, algo que te lleva a la acción”.

Por ende, cuando existe la motivación, **el líder transmite confianza** y es capaz de dirigir a sus equipos, pero en el caso contrario, esto tiene consecuencias que afectan su entorno y a quienes lo rodean.

## UN LÍDER DESMOTIVADO PUEDE AFECTAR A SU EQUIPO

En parte, estar desmotivado se puede ver como una oportunidad para buscar la inspiración y cuestionar los propósitos.

En tanto, un líder que no se siente motivado es capaz de transmitirlo desde el lenguaje verbal, físico y vibracional. Alejandra Costa, psicóloga y coach de alto rendimiento explica que los ánimos de una persona se pueden percibir desde la interacción.

*“Si yo te digo vamos, ponte la camiseta, pero internamente yo estoy decepcionada o pensando en salirme o estresada, lo que te voy a transmitir es una disonancia porque hay algo en mí que no me vas a creer”.*

David Pons menciona que en el cerebro existen dos sistemas motivacionales que permiten regular el comportamiento:

- Sistema inhibitor de comportamiento (SIC): Permite alejarnos de las amenazas.
- Sistema activado de comportamiento (SAC): Crea la motivación y es capaz de acercarnos a las recompensas.





En este contexto, si el líder no está en su mejor momento y no tiene ánimos, lo que va a provocar es que se active el SIC, lo que desencadena en “evitar las cosas que nos desangran en la organización. Por ejemplo, poner límites, anteponer nuestra dignidad y libertad pero también lo que hace es desarrollar eventos de estrés”, explica David Pons.

### La desmotivación se contagia

Estar con altos niveles de estrés dificulta la capacidad para pensar de forma clara, concreta y objetiva. Si esto persiste, la persona que lidera un equipo puede perder su propósito y, con ello, la dificultad de dirigir a sus colaboradores.

A causa de la desmotivación, David Pons explica que el cuerpo se pone en modo de defensa.

*“Si no está motivado se activa el SIC y no puede tomar buenas decisiones, no tiene bienestar, tiene dificultades para pensar y actuar de manera sana y constructiva”.*

Por otra parte, **la imagen del líder se ve afectada** porque refleja confusión y tiende a cometer errores que, al mismo tiempo, ocasionan que se sienta más desmotivado, es decir, se convierte en un círculo vicioso.

A causa de esto, **el equipo también se ve afectado** porque al no tener una figura de motivación y quien los pueda guiar, a corto plazo también se sentirán de la misma manera.

Alejandra Costa afirma que los colaboradores comienzan a sentir frustración y la desvinculación tanto con el líder como con la organización.

*“Si no me siento parte del equipo, no me siento motivada, me empiezo a perder también con un líder que no está motivado”.*

### ¿Cómo salir de la desmotivación?

Una de las cualidades más importantes dentro del liderazgo es la responsabilidad, porque de acuerdo con Alejandra Costa, es la habilidad para responder, y cuando se trata de gestionar a los colaboradores es más delicado, porque de ahí depende su desarrollo profesional y personal.

Es por ello que la especialista recomienda calendarizar un pequeño tiempo dentro de la jornada laboral para reflexionar sobre el crecimiento profesional y personal en la empresa.

*“El motivador número uno es que tú sientas esa unión con tu propósito y lo que estás haciendo en la empresa o lo que estás aprendiendo, esto sirve a tu propósito personal y laboral”, dice Alejandra Costa.*

Aunque el líder no se sienta motivado todo el tiempo, también se recomienda escribir propósitos y metas en lugares visibles para revivir los ánimos.

*“El poder liderar es de las vocaciones o de las actividades más nobles del ser humano porque te toca poder desarrollar y tocar la vida de otras personas”.*

Por otra parte, la comunicación entre el líder y su equipo también tiene mayor peso para impulsar la motivación en la organización, y a pesar de ser una cuestión que se pueda tomar como debilidad, la realidad es que al mostrarse vulnerable se crean conexiones más íntimas, porque se empatiza con los demás.

FUENTE: El Economista

INICIO



# Betty Crocker™

## DESCUBRE

los 3 nuevos sabores



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



INICIO

