



Jurídico

RECORDATORIO DEL IMSS PARA QUE LOS PATRONES ACTIVEN EL BUZÓN IMSS

[LEER MÁS](#)



Economía

INFLACIÓN CEDE POR SEGUNDO MES EN SEPTIEMBRE; SE UBICÓ EN 4.58% ANUAL

[LEER MÁS](#)



País

LAS 7 PROPUESTAS EN ALIMENTACIÓN DE LA PRESIDENTA CLAUDIA SHEINBAUM

[LEER MÁS](#)



Economía

BANCO MUNDIAL PREVÉ UN MENOR CRECIMIENTO PARA MÉXICO; LO BAJA A 1.7% EN 2024

[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 MIP 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 MIP 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 folio de información en [www.mifel.com.mx](#) desde el 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 FICHA hasta por 400 mil USD por persona por banco. Para mayor información contacta al programa [www.pis.org.mx](#).



Industria

CRÍTICOS GASTRONÓMICOS QUE TIENES QUE TENER EN LA MIRA

[LEER MÁS](#)



Tendencias

ADAPTÓGENOS, EL CAMINO HACIA UNA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE Y SUSTENTABLE

[LEER MÁS](#)



Gastronomía

¿TE SOBRÓ CAFÉ? ¡NO LO TIRES! 5 IDEAS PARA USAR LOS RESIDUOS

[LEER MÁS](#)



Salud

¿QUÉ ES EL NEJAYOTE? RESIDUO DEL MAÍZ QUE PUEDE AYUDAR A DESINFLAMAR EL ESTÓMAGO

[LEER MÁS](#)

toteat software para restaurantes

Si tu restaurante hablara, te pediría **Toteat**

[Ver más](#)





¡Te invitamos a ser un aliado culinario con Médicos Sin Fronteras!



Médicos Sin Fronteras (MSF) es una organización médico-humanitaria de carácter internacional que **aporta su ayuda en México y en más de 70 países** a poblaciones que se enfrentan a las consecuencias de las catástrofes de origen natural o humano en conflictos armados, pandemias, violencia social, exclusión sanitaria, entre otros, sin ninguna discriminación por origen, religión o ideología política.

Desde el terremoto de 1985 que sacudió a la Ciudad de México, MSF ha brindado servicios médicos y humanitarios en el país con diferentes proyectos e intervenciones de emergencia.

Nos encantaría que formes parte de nuestra segunda edición de la campaña "**Platillo Solidario: de la pasión culinaria a la acción humanitaria**" que busca recaudar fondos para apoyar la labor de Médicos Sin Fronteras a través de la venta de un platillo especial seleccionado por los restaurantes participantes.

Un porcentaje de las ventas de este platillo se destinará directamente a nuestra organización para continuar brindando atención médica de calidad a las personas más vulnerables en México y alrededor del mundo.

Se llevará a cabo del 1ro de noviembre al 15 de diciembre de 2024.

Registrarse es muy fácil:

1. Selecciona tu platillo estrella.
2. Regístrate en la siguiente liga y espera nuestra confirmación.
3. Comparte la campaña en tus redes sociales.
4. Involucra a todo tu equipo de trabajo en esta iniciativa y juntos promuevan esta campaña entre sus comensales.
5. Al finalizar la campaña realiza tu aportación y te enviaremos tu recibo deducible de impuestos.

¡Gracias a tu ayuda, brindaremos atención sanitaria a personas que viven en crisis humanitarias diariamente en México y el mundo!

¡Contamos contigo!

Si deseas más información contacta a
Mari Villagómez | Major Donor Officer
Mob. +52 55 2130 1542
Email. mari.villagomez@mexico.msf.org

INICIO





Nuevamente el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) publicó un recordatorio a los Patrones para que cumplan con la obligación de activar el BUZÓN IMSS.

Establece el uso del Buzón IMSS como sistema de comunicación electrónico, que tiene entre otras funciones el que puedan presentarse las promociones o solicitudes en materia de incorporación, recaudación y fiscalización.

Conforme a la publicación, la fecha límite para activar el Buzón IMSS es el próximo 1 de febrero de 2025, siendo requisito indispensable para ello, contar con la e.firma vigente, y al menos un correo electrónico y un número telefónico.

El Buzón IMSS es obligatorio exclusivamente para las personas particulares que sean destinatarios de los actos o resoluciones administrativas emitidas por el Instituto a través del Sistema de Comunicación Electrónico, sobre documentos digitales que sean firmados mediante e.firma.

Jurídico

RECORDATORIO DEL INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL PARA QUE LOS PATRONES ACTIVEN EL BUZÓN IMSS PARA TODOS SUS TRÁMITES

Se ingresará al Buzón IMSS únicamente con la firma electrónica (e.firma) vigente emitida por el Servicio de Administración Tributaria (S.A.T.) a la persona física o moral obligada.

Registrado el Buzón IMSS como medio de comunicación y de contacto con la dirección de correo electrónico y un número telefónico móvil, el Instituto Mexicano del Seguro Social enviará un aviso al medio de contacto registrado, y se tendrán 72 horas para validarlo. Si por alguna razón no se hace la validación, se cancelará el trámite, con la obligación de realizar nuevamente su registro.

La condición principal para la activación y uso del Buzón IMSS, es firmar mediante tú e.firma (firma electrónica avanzada), los términos y condiciones en la sección Activación Buzón IMSS.

FUENTE: Jurídico AMR

INICIO



Economía

La inflación a los consumidores cedió en septiembre por segundo mes consecutivo, de acuerdo con los datos divulgados por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi).

En el mes patrio, el Índice Nacional de Precios al Consumidor (INPC) reportó una variación mensual de apenas 0.05%, con lo que a tasa anual se ubicó en 4.58 por ciento.

Con este dato, la inflación registró su segundo mes consecutivo de desaceleraciones, además de ser el menor nivel desde marzo de este año, cuando se ubicó en 4.20 por ciento.

La desaceleración de agosto era alto esperado por lo mercado e, incluso, el dato fue menor a lo proyectado. De acuerdo con un sondeo de Reuters, analistas esperaban que la inflación desacelerara a 4.62 por ciento.

INFLACIÓN CEDE POR SEGUNDO MES EN SEPTIEMBRE; SE UBICÓ EN 4.58% ANUAL

Pese a la desaceleración, la inflación continuó por arriba del rango objetivo del Banco de México (Banxico), de 3% +/- 1 punto porcentual.

La desaceleración de la inflación este año, aún con algunos repuntes, ha permitido que el Banxico recortara su tasa en tres ocasiones. De esta forma, tras tres recortes de 25 puntos base, la tasa está en 10.50 por ciento.

“Me parece que podríamos llegar a valorar la magnitud de los ajustes a la tasa de interés de referencia en nuestras reuniones hacia adelante, dados los niveles que hemos estado observando de la inflación”, dijo Victoria Rodríguez Ceja, gobernadora del Banxico, a Reuters.

En lo que resta del año, Banxico aun tendrá dos reuniones de política monetaria en noviembre y diciembre, donde el mercado espera disminuciones de 25 puntos base en cada una.





Desaceleración general

Al interior del informe del Inegi se observó que la desaceleración fue general, es decir, sus dos rubros mostraron menores niveles anuales que hace un mes.

En el caso de la inflación subyacente, que elimina de su cálculo los bienes y servicios con precios más volátiles, reportó 20 meses consecutivos de desaceleraciones para llegar a un nivel de 3.90 por ciento.

Dentro de este rubro, las mercancías mostraron un aumento de precios de 2.92%, mientras que los servicios de 5.10 por ciento.

La inflación no subyacente, por su lado, reportó una drástica desaceleración al pasar de 8.03 a 6.50% anual en septiembre. Con ello hiló dos meses de retrocesos.

En este rubro, los productos agropecuarios se encarecieron en 6.76%, a la vez que los energéticos y tarifas autorizadas por el gobierno en 6.01 por ciento.

FUENTE: El Economista

INICIO



INCAPAZ
DE SUPERAR LAS METAS

Las personas con
Discapacidad Intelectual tenemos

DISCAPACIDAD
PARA TRABAJAR
Confía en mí.

CONFE capacita a personas con discapacidad intelectual
y a empresas para su inclusión laboral.



cuentamexicoconmigo.org



Consejo de la Comunicación
Voz de las Empresas

INICIO





País

Tras recibir el bastón de mando de manos de las mujeres representantes de los pueblos indígenas, la presidenta Claudia Sheinbaum dio a conocer los 100 puntos que pretende implementar durante su gobierno. En materia de alimentación nos dejó 7 puntos claves que buscarán mejorar la situación del país, especialmente en las comunidades rurales.

Con estas propuestas en marcha, la presidenta Claudia Sheinbaum pretende tener un México autosuficiente. La protección de la producción local y la garantía al acceso de los alimentos básicos a precio razonable, son dos de los objetivos primarios en este nuevo sexenio.

LAS 7 PROPUESTAS EN ALIMENTACIÓN DE LA PRESIDENTA CLAUDIA SHEINBAUM

¿CUÁLES SON LAS PROPUESTAS DE LA PRESIDENTA CLAUDIA SHEINBAUM EN ALIMENTACIÓN?

1. Soberanía alimentaria como eje rector de la política del campo: esto es una garantía de que se buscará ser autosuficiente, específicamente en la elaboración de maíz blanco (libre de transgénicos). Se buscará un apoyo tanto para los productores como para los consumidores, por lo que se pretende tener un precio justo en la tortilla.
2. Seguridad social a los jornaleros agrícolas: se buscará garantizar mejores condiciones laborales y de vida para todos aquellos que trabajan en el campo.





3. Aumentar la producción de arroz, leche y carne: se implementará un plan especial en Campeche y Tabasco para aumentar la producción de estos tres productos. Para ello, se garantiza la protección de la selva y que se hará con energía sustentable.

4. Autosuficiencia en el abasto del frijol: se apoyará a pequeños y medianos productores de Zacatecas y Nayarit. Se pretende crear una empresa nacional de semillas que colabore con el objetivo de crear productos de calidad.

5. Cosechando Soberanía: se implementará un nuevo programa de asistencia agroecológica, apoyo y financiamiento de sanidad animal y vegetal para pequeños productores de los municipios rurales del país.

6. Fusión de Segalmex y Liconsa: ambas instituciones pasarán a ser un nuevo organismo conocido como *Alimentación para el Bienestar*. Este movimiento busca fortalecer la distribución de alimentos esenciales para niños y familias vulnerables. Se pretende adquirir alimentos de pequeños productores a precios justos y con ello promover su venta en las *Tiendas del Bienestar*. Adicionalmente, se desean hacer nuevas plantas de pasteurización (Campeche) y secado de leche (Michoacán).

7. Por las 40 horas: se buscará llegar a un acuerdo con empleadores para alcanzar la semana laboral de 40 horas. Aunque no es exclusivo sobre el sector alimentario, esto podría resultar

en un gran beneficio para los trabajadores de la industria restaurantera.

ALIMENTACIÓN PARA EL BIENESTAR: EL NUEVO VÍNCULO ENTRE PEQUEÑOS PRODUCTORES Y COMERCIALIZADORES

De acuerdo con la presidenta Claudia Sheinbaum, la aparición de "Alimentación para el Bienestar" surge debido a problemas por denuncias de corrupción en Segalmex. Por lo que la unión con Diconsa pretende tener un organismo mejor gestionado.

Las tiendas Diconsa pasarán a ser "Tiendas del Bienestar", que servirán como un canal de venta directo para pequeños productores que ofrecerán miel, café y cacao a un precio justo.

El programa de "Alimentación para el Bienestar" iniciará en el Estado de México, en donde proveerá de una canasta de alimentos a mujeres de 55 a 64 años de edad, que viven en condiciones desfavorecidas. Esta canasta incluirá huevos, frutas, verduras, maíz, arroz y frijoles.

Con esta canasta se pretende cubrir las necesidades nutricionales específicas de esta edad. El objetivo de este programa es disminuir el hambre y la pobreza extrema. Se iniciará el proyecto en el Estado de México y se pretende ampliarlo a más partes del país.

FUENTE: Animal Gourmet

INICIO

2023 2024 2025 2026 2027



Economía

Para los dos primeros años de Claudia Sheinbaum, el pronóstico también es bajo, pues indica que la economía del país crecerá 1.5% para 2025 y 1.6% para 2026.

El Banco Mundial se suma a los organismos financieros internacionales que reducen sus perspectivas de crecimiento económico para México para 2024.

De acuerdo con las últimas estimaciones del Banco Mundial, se espera que la economía mexicana crezca 1.7%, una reducción respecto a su previsión anterior de 2.3%.

Para los dos primeros años de Claudia Sheinbaum, el pronóstico también es bajo, pues indica que la economía del país crecerá 1.5% para 2025 y 1.6% para 2026.

BANCO MUNDIAL PREVÉ UN MENOR CRECIMIENTO PARA MÉXICO; LO BAJA A 1.7% EN 2024

Aunque en México ha aumentado el nivel de inversión privada, aprovechando las oportunidades de nearshoring y friendshoring, así como la inversión pública, particularmente en proyectos de infraestructura, aún no muestra un impacto en su Inversión Extranjera Directa.

El Banco mundial destaca que los flujos hacia el destino de nearshoring, que es México, permanecieron prácticamente invariables en los últimos 10 años.

Respecto al crecimiento de América Latina y el Caribe se desacelerará 1.9% este año desde el 2.1% en 2023 antes de crecer otra vez en 2025.

El Banco Mundial, que advirtió en un informe que hasta ahora la región ha perdido la oportunidad de avance generada por los cambios globales en las cadenas de suministro.





En general, en la región la inversión pública y privada sigue siendo insuficiente, mientras que la promesa de oportunidades de crecimiento derivadas del "nearshoring" no se ha cumplido. Las razones principales de ello siguen siendo el alto costo del capital, los bajos niveles de educación, la infraestructura deficiente y la inestabilidad social, según el Banco Mundial.

La estimación de crecimiento del 1.9% es mayor que las previsiones de 1.8% en junio y del 1.6% en abril.

Se estima que para el próximo año la economía de la región se acelerará a una tasa de crecimiento del 2.6%, un descenso respecto del pronóstico anterior del Banco Mundial del 2.7%.

La desigualdad sigue siendo muy alta en toda la región y los altos impuestos a la inversión productiva limitan el crecimiento.

Esto, junto con una escasez persistente de fondos gubernamentales, indica que gravar la riqueza es una opción para aumentar los ingresos, según el informe, que advierte que es necesario gravar a los ricos de manera inteligente.

"Los activos financieros son fáciles de mover y ocultar, y rastrearlos requiere una importante coordinación global", señala el informe, mientras que "las propiedades, como los bienes inmuebles, son generalmente menos móviles y más fáciles de valorar".

El informe señala que el 80% de la riqueza de la región está en manos de bienes raíces.

Si bien esa cifra disminuye a nivel mundial a medida que los países alcanzan un mayor desarrollo, *"la proporción de riqueza vinculada a la propiedad es especialmente alta en América Latina y el Caribe, lo que refleja una marcada preferencia cultural por la vivienda y tal vez una preferencia por una cobertura tangible contra los episodios recurrentes de inflación".*

FUENTE: Expansión

INICIO

EN ESPÍRITUS
MEXICANOS, CONTAMOS
CON LAS MEJORES
MARCAS DE MEZCAL
PARA TU RESTAURANTE

ENCUÉNTRANOS EN:

- 📍 LA NAVAL
- 📍 LA EUROPEA
- 📍 AMAZON
- 📍 LA DIVINA




DELIRIO
DE OAXACA
MEZCAL ARTESANAL

URAKĀN[®]
MEZCAL

**AGUA
BENDITA**
MEZCAL JOVEN

📞 +52 5532738189

🌐 www.espiritus-mexicanos.com

✉ info@espiritus-mexicanos.com

INICIO





toteat

La puerta del restaurante se abre y entra alguien especial, con la presencia sutil y observadora de un crítico gastronómico. Ese crítico, como Ignacio Medina, puede hacer o deshacer tu reputación en segundos. La cocina se alista, el equipo se prepara. ¿Estará tu plato a la altura? No eres el único que ha sentido este nerviosismo.

Los críticos gastronómicos son los rockstars de la industria culinaria, y todos buscan impresionarlos. Aquí te contamos quiénes son los grandes nombres, en qué se fijan y algunos trucos para brillar bajo su lente.

Industria

LOS CRÍTICOS GASTRONÓMICOS QUE TIENES QUE TENER EN LA MIRA (Y CÓMO HACER QUE TE DEN 5 ESTRELLAS)

**Los Dioses del Sabor en Latinoamérica:
A Quién Seguir**

Ignacio Medina

Este crítico español en Perú es un maestro en evaluar la calidad de los ingredientes y cómo el chef logra una narrativa con ellos. Si lo impresionas, te unirá a su grupo selecto de favoritos.

Mariana Camacho

La crítica mexicana busca autenticidad y equilibrio en la experiencia. Mariana aprecia la originalidad y es influyente en redes sociales. Lograr su aprobación puede llevar tu restaurante a otro nivel.



EXCELLENT
★★★★★

VERY GOOD
★★★★★

GREAT SERVICES
★★★★★

NICE
★★★★★

NOT BAD
★★★★★

CUSTOMER
SATISFACTION

5



★★★★★

★★★★☆

★★★☆☆

★★☆☆☆

★☆☆☆☆

Patricio Tapia

Este chileno experto en vinos exige una carta bien pensada que complemente tu menú. Si aciertas en los maridajes, estarás en su lista de favoritos.

Rodrigo Oliveira

En Brasil, Rodrigo se centra en sostenibilidad y conexión con la tierra. Ingredientes locales y un respeto por el medio ambiente son sus principales intereses.

Sergio del Molino

Este argentino examina cada detalle, desde el servicio hasta el ambiente. Un equilibrio entre calidad y atención al cliente lo conquista.

En qué se fijan estos maestros del paladar

Los críticos buscan mucho más que comida deliciosa:

- 1. Ingredientes de Primera:** Los críticos quieren saber el origen de tus productos. Ingredientes locales y de temporada son una ventaja.
- 2. Técnica Impecable:** La creatividad es importante, pero sin técnica, nada. El equilibrio entre tradición e innovación es esencial.
- 3. Ambiente y Servicio:** Cada aspecto de la experiencia cuenta. Un ambiente descuidado o un servicio débil pueden restarle puntos a tus platos.
- 4. Cohesión en el Menú:** Los críticos aprecian una narrativa clara en la propuesta gastronómica. Coherencia es clave.

Cómo atraer a los críticos (y no morir en el intento)

Conocer a los críticos es solo el primer paso. Aquí te damos estrategias para llamar su atención:

- 1. Sé Auténtico, No Pretencioso:** Evita aparentar lo que no eres. Si tu restaurante es una taquería, mantén tu esencia. Los críticos valoran lo genuino y reconocen la autenticidad.
- 2. Redes Sociales, Baby:** Los críticos encuentran nuevos lugares en Instagram, así que mantén un perfil atractivo y etiquétalos. Mariana Camacho, por ejemplo, sigue de cerca las tendencias en redes.
- 3. Crea un Evento Especial:** Un evento de degustación exclusivo puede atraer la atención de críticos importantes. Invítalos a una experiencia que destaque lo mejor de tu oferta.
- 4. Cuida los Detalles:** La experiencia completa es crucial. Desde el saludo hasta la música de fondo, cada detalle debe ser armonioso.
- 5. Participa en Eventos Culinarios:** Si no puedes llevar a los críticos a tu restaurante, lleva tu cocina a ellos. Participar en eventos importantes aumenta tu visibilidad y te conecta con otros referentes del sector.

Potencia tu Estrategia con Tecnología: La Experiencia Mejorada

Si quieres destacar aún más, la tecnología es tu aliada. Con **Toteat**, puedes:

- **Gestionar Inventarios en Tiempo Real:** Evita que falten ingredientes clave.
- **Optimizar la Rotación de Mesas:** Mejora la experiencia del cliente con un sistema POS eficiente.
- **Personalizar Menús:** Adapta tus platillos según las preferencias de los clientes y tendencias actuales.

Los críticos gastronómicos son algo más que amantes de la comida; son creadores de tendencias y validadores de calidad. Atraer su atención y entender lo que valoran puede llevar tu restaurante a otro nivel. Con una propuesta auténtica y bien ejecutada, podrías ser la próxima joya culinaria de la que todos hablen.

FUENTE: Toteat

INICIO



Entre las últimas tendencias en alimentación destaca el uso de adaptógenos, la chef Colibrí Jiménez nos cuenta más sobre el tema y cómo los promueve en Tierra de Nadie.

La creciente preocupación por tener una mejor calidad de vida a partir de la adopción de prácticas más sanas ha generado nuevas tendencias en términos de alimentación. Cada vez es más común cuestionarnos, más allá de si lo que consumimos es rico o no, sobre qué valor nutricional aporta. Y entre el mar de posibilidades, algunos han volteado a ver usos y costumbres de otras culturas para retomarlos, como es el caso de los adaptógenos, de uso tradicional en las medicinas china y ayurvédica, pero de reciente popularidad en Occidente. De acuerdo con Allied Market Research, el mercado mundial de adaptógenos alcanzó los 10,300 millones de dólares en 2021, y se proyecta que llegue a los 20,300 millones de dólares en 2031.

Tendencias

ADAPTÓGENOS, EL CAMINO HACIA UNA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE Y SUSTENTABLE

¿Qué es un adaptógeno?

En términos generales son sustancias utilizadas para **estabilizar procesos fisiológicos** y que **generan homeostasis**. La primera vez que el término se utilizó, fue en 1940 por el científico ruso Nikolai Lazarev, quien buscaba hallar un concepto para definir aquellas sustancias que aumentan la resistencia del cuerpo al estrés.

Los adaptógenos pueden encontrarse en **plantas, hongos y raíces**, y entre los ingredientes más comunes se enlistan el ginseng, la valeriana, el regaliz, la cúrcuma, el jengibre y la ashwagandha, cuyo consumo es a través de pastillas, directamente del cuerpo fructífero o en polvos o tinturas, estos últimos pueden añadirse a platillos y bebidas.



Cocina con sentido

Colibrí Jiménez, chef originaria de Tepoztlán, Morelos, quien acaba de inaugurar **Tierra de Nadie**, un boticario **botánico con un menú que sirve adaptógenos**, cree firmemente que cada cocina es el reflejo del estado emocional y el proceso de vida en que se encuentra cada cocinero: *“Este proyecto tiene que ver con mi camino de transformación hacia una vida más consciente. Me doy cuenta que hay una carencia colectiva de un propósito más profundo en la vida y un sentido más armónico. Por eso tenemos grandes problemas de salud mental; a pesar de ser la era de la tecnología, somos la época de la depresión y de la comunicación inmediata, pero también de la des- conexión y la impersonalidad. Tierra de Nadie tiene que ver con mi sentido de vida, con mi objetivo de compartir de manera honesta; no busco estar en las listas ni tener un ego, sino tener una vida más auténtica, significativa, que ayude de manera colectiva a la sociedad”*.

Sin embargo, la raíz de este pensamiento viene de antes, con una madre que estudió Filosofía y Letras, en una infancia inmersa en la naturaleza, para años más tarde sumergirse en un pueblo de Arizona, lo que derivó en la **fascinación por el medio natural**. A la par, otra de las pasiones desarrolladas en sus primeros años fue la cocina, producto de la influencia de las recetas de su abuela materna, Guadalupe. La fusión de ambos mundos la llevó a interesarse por la **cocina mexicana de investigación**, lo que implicó introducirse al campo en zonas agrícolas y conocer la biodiversidad del país, cuyos descubrimientos fueron impresos en su libro *Una aventura gastronómica* (2018).

Entre sus estudios se ubica también una maestría en Agroecología y sistemas alimentarios regenerativos, en la Universidad del Medio Ambiente, y una certificación reciente por la Universidad de Harvard en nuevas tendencias en alimentación sostenible. Pero fue hasta que se enfrentó a la difícil enfermedad de su padre que se interesó de lleno en estudiar botánica en alimentación y hongos medicinales.

“Los adaptógenos son ingredientes provenientes de hongos, plantas o raíces que te ayudan a nivelar el índice de estrés en tu cuerpo, a fortalecer el sistema inmunológico para enfermarse menos y tener mayor resistencia al cortisol. Cada uno funciona con distintos fitonutrientes o betaglucanos, y cada planta o raíz tiene efecto distinto. Hablando de hongos, los principales podrían ser Cordyceps, melena de león, shiitake, maitake, cola de pavo y tremella. En cuestión de hierbas, hay muchas muy poderosas, algunas con fines adaptógenos, depurativos, energéticos, de concentración o psicotrópicos”.





En Tierra de Nadie, la chef Colibrí elabora sus propias tinturas en colaboración con una amiga médico, mismas que son añadidas a bebidas como smoothies, de acuerdo a cada necesidad (incrementar la energía, relajación, mejorar la salud y apariencia de la piel). *“Tienen la mezcla de adaptógenos –hongos, plantas y raíces–, y el proceso para elaborarlas depende de cada uno. Los hongos normalmente necesitan un proceso de doble extracción, una maceración alcohólica de por lo menos ocho semanas y después una extra. Asimismo, tengo otras tinturas también a base de hongos adaptógenos de la marca Wild Feder, donde todos sus hongos son recolectados de manera silvestre”.*

Además, cuentan con cacao botánicos altos en adaptógenos medicinales, así como en polvo: *“La absorción es distinta cuando es en polvo, ya que pasa por los intestinos, a diferencia de las tinturas, que se da de forma directa”.* Otra manera de consumir adaptógenos es del fruto, para lo que preparan un toast de hongos, con estos últimos, de acuerdo a la temporada y cocinados en escabeche.

Si bien cualquiera puede adentrarse en el mundo de los adaptógenos, la chef Colibrí aconseja que sea de forma canalizada. Para ello, pone en práctica sus conocimientos en psicoterapia humanista y psiconutrición con el fin de evaluar a cada persona interesada y así sugerir la trazabilidad de los ingredientes que hacen bien al cuerpo. *“Tengo pacientes con diferentes patologías, y aquí cabe resaltar que el objetivo de utilizar adaptógenos es mejorar su calidad de vida, más allá de ofrecer una cura. Siempre trabajo de la mano de médicos especialistas. Mi propuesta es disruptiva y, sin embargo, necesaria: la alimentación es un vehículo poderoso para la suma de conciencia tanto personal como colectiva, y como cocineros, hace falta hacer propuestas más sostenibles, tanto a nivel de medio ambiente como éticamente hacia los ecosistemas y como seres humanos. Los recursos están ahí, la naturaleza tiene el poder de sanar: llamo a mi propuesta una alimentación con ética y sostenibilidad, resaltando la biodiversidad de México”.*

Tierra de Nadie

Prado Norte 431, Lomas de Chapultepec, CDMX
[@somos.tierradenadie](https://www.instagram.com/somos.tierradenadie)

FUENTE: Food & Wine en Español

INICIO





EXPERTOS
FOOD SERVICE

BUSCANOS EN:

You Tube

@HerdezFoodService

Ahí encontrarás, recetas,
tips, novedades y

MÁS



[@HerdezFS](#) [@herdezfoodserviceoficial](#) [@herdezfoodservice](#) [Herdez Food Service](#) [Escribenos al 56 1724 1151](#) [Herdez Food Service](#) [www.herdezfoodservice.com.mx](#) Llama al 01 (800) 2289 HFS (457)



INICIO





Gastronomía

Mira estos increíbles consejos para poder reutilizar el café y todos sus residuos. Son algunas propuestas que te sorprenderán y que podrán ayudarte a darle un mejor uso. No solo lo tires, mejor aprovecha estas 5 ideas para utilizar el café sobrante.

¿TE SOBRÓ CAFÉ? ¡NO LO TIRES! 5 IDEAS PARA USAR LOS RESIDUOS

¿QUÉ PUEDO HACER CON EL CAFÉ QUE ME SOBRA DE LA CAFETERA?

Existen muchos usos prácticos que le puedes dar a ese cafecito que ya no está caliente y que perdió ese gran sabor. A muchos no les gusta el café recalentado, por lo que es fácil tirarlo. Pero ¿qué tal si te digo que puedes hacer mucho con el sobrante?





Fertilizante

El café funciona como un excelente fertilizante, tal vez haya perdido algunas de sus propiedades después de la extracción, pero aún mantiene muchos nutrientes. Así que una forma sencilla de ocuparlo es como fertilizante para las plantas.

Así le darás buenos nutrientes y tendrás plantas más saludables. Lo mismo puedes hacer con el residuo del café molido, puedes ocuparlo como abono para tu jardín. Un suelo más sano y lleno de grandes nutrientes.

Otros alimentos

Puedes utilizar el café frío para hacer cubos de hielo y enfriar algunas de tus bebidas, ya sea con leche o para hacer un café frío. También puedes utilizar el sobrante del café para hacer un helado, añade leche y bate. Puedes guardarlo para un delicioso postre, como un tiramisú o un panqué de café.

Eliminador de olores

El café tiene un aroma muy presente, por lo que se puede utilizar para quitar olores fuertes de las repisas, equipo de cocina e inclusive de las manos. Usa el café sobrante para mezclarlo

con un poco de jabón, utiliza este jabón para desaparecer los olores de la cebolla, ajo y otros. Talla con un trapo y este jabón el cochambre embarrado en el equipo de cocina y dile adiós a los malos olores.

Pintura y tinte

Esta es una de las ideas para utilizar el café sobrante más creativas, pues lo puedes utilizar como un tinte natural que te ayudará a reparar muebles. Usa el café sobrante junto con un algodón para reparar arañazos en la madera de tus muebles.

También puedes ocuparlo como una pintura para teñir ropa o bien para pintar cuadros. El mismo café líquido tiene suficiente color marrón para ser una excelente opción para dar vuelo a tus dotes artísticos.

Exfoliación de la piel

El café molido sirve como un excelente exfoliante natural. Puedes ocuparlo sobre la piel mojada, esto hará que tengas una piel más suave. Ocúpalo como gel de ducha, mézclalo con jabón corporal y talla tu cuerpo. Puedes mezclarlo con aceite de coco, una combinación perfecta que puede ayudar a limpiar la piel.

FUENTE: Animal Gourmet

INICIO



Salud

Más allá de su relevancia cultural, el maíz guarda increíbles secretos. Especialmente por su gran poder nutricional, lo que mucha gente no sabe es que también tiene un poder curativo y nuestros antepasados lo sabían. El nejayote es un derivado del maíz que se obtiene de su nixtamalización y que puede resultar muy útil para desinflamar el estómago. Descubre sus grandes beneficios y cuál es su tratamiento.

¿QUÉ ES EL NEJAYOTE? RESIDUO DEL MAÍZ QUE PUEDE AYUDAR A DESINFLAMAR EL ESTÓMAGO

NEJAYOTE: OTRO PRODUCTO MEXICANO MÁS QUE PUEDE TRANSFORMAR NUESTRO FUTURO

Nextli = ceniza y ayotl = líquido

Este residuo del maíz ha causado mucha polémica desde hace muchos años en la industria agroalimentaria. El nejayote en pocas palabras es un líquido que proviene del método tradicional de la nixtamalización.

Para cocer el maíz se requiere remojar por varias horas en una solución alcalina. El proceso de ablandamiento del maíz, no siempre fue hecho con cal, también se utilizaba ceniza como parte de la tradición prehispánica, de aquí su nombre.





De un color amarillo muy característico, el nejayote es esa agua residual utilizada en el proceso de nixtamalización. Un gran porcentaje de las propiedades antioxidantes del maíz se quedan aquí.

Se ha descubierto que este líquido contiene una gran cantidad de beneficios para la salud, pues tiene un gran porcentaje de proteínas. Pero, ¿es seguro tomarlo? Ha sido visto tradicionalmente como un residuo, usado para regar cultivos y alimentar ganado en algunas zonas rurales.

Desde el conocimiento del campo, el nejayote no suele consumirse, pero hay la creencia popular de que alivia ciertos males, como la inflamación estomacal. Pero esta antigua tradición ¿puede poner en riesgo la salud de quién lo bebe?

DE RESIDUO A BENEFICIO NUTRICIONAL ANTIOXIDANTE Y ANTIINFLAMATORIO

Gracias a su composición de maíz y cal o ceniza, el nejayote retiene una gran cantidad de minerales. Se considera que es un excelente antiinflamatorio y anticancerígeno, por lo que diversos estudios realizados se dieron a la tarea de comprobar si el consumo de este producto es bueno para el humano.

Una investigación realizada por María del Refugio Rocha, Patricia Torres, Nydia Buitimea y Julián de la Rosa comprobó que el nejayote efectivamente contenía una gran cantidad de proteínas y ácidos fenólicos.

El consumo humano de nejayote puede llevarse a cabo, pero requiere de un tratamiento especial para separar los compuestos bioactivos. Por lo que la idea de obtener un producto funcional para nuestra alimentación, no está lejano.

Sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes pueden ser de gran contribución en la búsqueda de prevención de enfermedades, específicamente las relacionadas con la alimentación y nutrición de la persona.

Aunque no cualquier persona podría realizar este proceso químico en casa, pues requiere de equipo y técnicas avanzadas, es un gran avance y un aviso de lo que viene. Existen grupos de investigación trabajando para obtener suplementos y derivados del nejayote que nos permitan obtener todos sus grandes beneficios.

IMPACTO AMBIENTAL: UN RETO QUE PUEDE TRANSFORMARSE EN OPORTUNIDAD

Desgraciadamente a nivel industrial, la producción de nejayote representa un peligro para el medio ambiente. Cerca de 20 mil millones de toneladas se producen al año, por lo que se produce una gran cantidad de este residuo. Debido a su composición química puede ser un potencial contaminante ambiental.

Ahora, grupos de investigadores del país, están en la búsqueda de aprovechar este producto para obtener todos sus nutrientes. Miembros de la Universidad Autónoma de Yucatán y de la Universidad Autónoma de Aguascalientes desean reducir su alto impacto ambiental.

La implementación de alginato y quitosano en el nejayote, podría resultar una alternativa para eliminar todos los contaminantes. Su alto contenido de antioxidantes y nutrientes podría resultar de gran valor nutricional algún día, su elevada alcalinidad es inadecuada para el consumo humano en este momento.

FUENTE: Animal Gourmet

INICIO

QUESO EXTRAORDINARIO TODOS LOS DÍAS



INICIO

