



Industria

JUNTA DE CONSEJO DIRECTIVO DE LA AMR

[LEER MÁS](#)



Jurídico

REFORMA A LA LFT PARA GARANTIZAR LA SEGURIDAD SOCIAL A TRABAJADORES DE APPS

[LEER MÁS](#)



Economía

PONER UN ALTAR DE DÍA DE MUERTOS COSTARÁ 26% MÁS QUE EL AÑO PASADO

[LEER MÁS](#)



Turismo

PARA EL DÍA DE MUERTOS, ESTOS SON LOS DESTINOS QUE COBRAN VIDA PARA LOS MEXICANOS


[LEER MÁS](#)

Mifel el banco que te paga por ahorrar:

10% anual*

tu dinero y rendimiento, siempre disponible.

Abre tu cuenta en solo 5 minutos



GAT para fines informativos y de comparación a partir de \$100 pesos (límite pesos COT 200 m.n.) GAT nominal de 10.52% anual antes de impuestos. GAT real de 6.51%. La GAT real es el rendimiento que obtendrás después de descontar la inflación ordinaria. La tasa de interés fija anual bruta es de 10.00%. Consulta Términos y Condiciones, requisitos de contratación, unidad monetaria, cobertura geográfica, comisiones y folleto informativo en www.mifel.com.mx. Fecha de cálculo de GAT Nominal y Real: 25 de septiembre de 2024, vigentes al 31 de diciembre de 2024. Vigencia de la promoción del 01 de octubre de 2024 hasta el 31 de diciembre de 2024. Producto garantizado por el PAB hasta por 400 mil UDIS por persona, por banco. Para mayor información consulta la página www.pab.org.mx. La marca MIFEL es una marca registrada propiedad de GRUPO FINANCIERO MIFEL, S.A. DE CV.



Restaurantes

EL CHEF JUAN AQUINO CREÓ UN MENÚ INSPIRADO EN LOS SABORES DEL DÍA DE MUERTOS

[LEER MÁS](#)



Gastronomía

EL PAN DE MUÑECO; EL PAN DE MUERTO QUE VISTE LAS OFRENDAS EN GUERRERO

[LEER MÁS](#)



Industria

¡HALLOWEEN: OPORTUNIDAD TERRORÍFICA PARA AUMENTAR VENTAS EN TU RESTAURANTE!

[LEER MÁS](#)

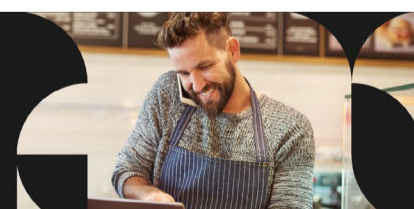


Gastronomía

EL TEFF SE CONVIERTE EN UN INGREDIENTE CODICIADO EN LA ALIMENTACIÓN MODERNA

[LEER MÁS](#)

toteat software para restaurantes



Si tu restaurante hablara, te pediría Toteat
El software todo en uno para optimizar tu operación.

[Ver más](#)





**GRUPO
MODELO®**
MÉXICO



AÑOS SOÑANDO EN GRANDE POR UN MÉXICO CON MÁS MOTIVOS PARA BRINDAR



TODO CON MEDIDA

233300201A1313

INICIO





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

ROCASAL

Industria

El pasado martes 22 de octubre se llevó a cabo la Junta de Consejo Directivo de la Asociación Mexicana de Restaurantes (AMR) y posteriormente, la Comida Mensual con invitados especiales, teniendo como sede el restaurante Rocasal, ubicado en Cráter 823, Jardines del Pedregal en la Ciudad de México.

JUNTA DE CONSEJO DIRECTIVO DE LA AMR

La junta se centró en varios temas importantes, incluyendo el informe del Lic. Jorge Mijares Rincón Gallardo, presidente de la AMR, donde compartió su experiencia en reuniones con Socios Estratégicos de la AMR y agradeció a los restaurantes que participarán en la tercera edición del “Mano a Mano con Barilla” organizado por Herdez Food Service.

Se llevó a cabo la presentación de José Luis Michelena Alonso, Director Ejecutivo de Médicos Sin Fronteras en México y Centroamérica, y Mari Carmen Villagómez Robledo, Oficial de Grandes Donantes, quienes presentaron el evento de lanzamiento de la segunda edición de la campaña “Platillo Solidario”.

Por su parte, Yessica Salorio de Grupo Modelo presentó la campaña de Consumo Responsable, trayendo un mensaje de brindar por la moderación y por más momentos positivos.





Al término de la junta los asistentes pudieron degustar el menú ofrecido por nuestro restaurante anfitrión Rocasal, el cual constó de:

- Selección de panes caseros y mantequilla especiada.
- **Primer tiempo:** Crema de setas, juliana de tortilla, chile guajillo y germen de cilantro.
- **Segundo tiempo:** Clásico pescado a la talla, crema de frijol y tortillas hechas a mano.
- **Tercer tiempo:** Mousse de guayaba, salsa de naranja y helado de canela.

El vino que acompañó en esta ocasión a la comida fue Sierra Luna Tinto 2020 [Vino Tinto Cabernet Sauvignon, Merlot, Malbec, Tempranillo] y Sierra Luna Blanco 2022 [Vino Blanco Sauvignon Blanc].

Al finalizar la comida, el Lic. Eduardo Solórzano Barron, agradeció y presentó al anfitrión Jaime Guerra, quien se mostró muy agradecido por la presencia de los miembros de la AMR en Rocasal. Y por su parte, el Lic. Jorge Mijares Rincón Gallardo, agradeció las atenciones recibidas.



BOLETÍN

AMR-DICARES



INICIO





Jurídico

Dentro de los compromisos de campaña de la Presidenta de México Claudia Sheinbaum, se identifica el número 59, para promover una Reforma a la Ley Federal del Trabajo que garantice la Seguridad Social y regule la forma de contratación de los trabajadores de Aplicaciones Telefónicas y Plataformas Digitales de entrega a domicilio.

La Secretaría de Trabajo y Previsión Social, ya inició reuniones con los trabajadores de este sector para analizar el avance de ese compromiso de Seguridad Social, con la necesidad de dejarla lista en este mes de octubre de 2024.

Se pretende clasificar a la clase trabajadora de estas plataformas en tres categorías: Eventuales, Medio Salario y Salario Completo, así como el reconocimiento de la relación laboral con sus contratantes, y como consecuencia de ello el derecho a los beneficios que establece la Ley Federal del Trabajo.

INICIATIVA DE REFORMA A LA LEY FEDERAL DEL TRABAJO PARA GARANTIZAR LA SEGURIDAD SOCIAL DE LOS TRABAJADORES DE APLICACIONES TELEFÓNICAS Y PLATAFORMAS DIGITALES

Existen criterios opuestos entre los propios trabajadores de Plataformas, pues unos desean integrarse como trabajadores subordinados y bajo dependencia económica de un Patrón, sin embargo, a otros únicamente les interesa como punto importante la Seguridad Social, más no encontrarse bajo la subordinación de un tercero, así como mantener su libertad en el trabajo.

La Presidenta Claudia Sheinbaum tiene la intención de enviar en este mismo mes de octubre de 2024 al Congreso de la Unión, la Iniciativa de Ley que apoya a los trabajadores de aplicaciones telefónicas y Plataformas Digitales de entrega a domicilio, con el objetivo de que tengan Seguridad Social y se regule su forma de contratación para su beneficio.

De presentarse la Iniciativa, seguramente será aprobada tanto por la Cámara de Diputados, como por la de Senadores, dado que el Partido MORENA que es al que pertenece, tiene mayoría calificada en ambas cámaras.

FUENTE: Jurídico AMR

INICIO



Mifel el banco que te paga por ahorrar:

10% anual*

tu dinero y rendimiento,
siempre disponible.

Abre tu cuenta



en solo 5 minutos



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

INICIO





Economía

Las familias mexicanas tendrán que gastar más este año para hacer un altar de Día de Muertos. La Alianza Nacional de Pequeños Comerciantes avisa que este año incrementa el costo promedio de los productos típicos que puedes encontrar en un altar. Un gasto que impacta directamente en el bolsillo de la población mexicana.

PONER UN ALTAR DE DÍA DE MUERTOS COSTARÁ 26% MÁS QUE EL AÑO PASADO

COSTARÁ CERCA DE \$1,809 PONER UN ALTAR DE DÍA DE MUERTOS

Una de las tradiciones culturales más representativas de México se da durante el Día de Muertos. Familias mexicanas se reúnen para decorar tumbas y panteones, en donde se hacen los homenajes a todos sus fieles difuntos con un altar.

Tradición que se ha vuelto más costosa año con año. La Alianza Nacional de Pequeños Comerciantes (ANPEC) ha declarado que para este año, se aumenta en un 26% el gasto promedio de colocar una ofrenda de Día de Muertos.





Cuando en el 2023 se tenía un costo de \$1,435 pesos, este año tendremos que gastar \$374 pesos más. Poner un tradicional altar de Día de Muertos puede llegar a costar \$1,809 pesos, un costo exagerado si tenemos en cuenta que el salario mínimo mensual es de \$7,468 pesos.

Los productos que se consideran como parte del gasto promedio de las familias mexicanas van desde alimentos, como platillos (mole, enchiladas, tamales, etc.), hasta destilados como mezcal o tequila.

También se tienen considerados otros elementos característicos de los altares, como el pan de muerto, calaverita de azúcar, veladoras, papel picado y flores.

- Alimentos 486 pesos
- Destilados 300 pesos
- Adornos 430 pesos
- Flores 300 pesos
- Veladoras 200 pesos
- Otros 93 pesos

UNA TRADICIÓN LEGENDARIA QUE REFLEJA LA IDENTIDAD CULTURAL DE MÉXICO

La realidad es que esta emblemática tradición mexicana es cada vez más difícil de cumplir. Los costos elevados en muchos de estos productos, pueden limitar la participación en una actividad relevante en la identidad cultural de México.

Un ejemplo es el pan de muerto, la ANPEC señaló que este tradicional producto de la temporada aumentó un 24% con respecto a los costos del año pasado.

Para quien decida continuar con la tradición, optará por realizar altares más modestos y utilizar elementos menos tradicionales. Sin embargo, la población honrará a sus difuntos, sin importar el precio, las personas visitarán las tumbas de sus seres queridos.

Pues poner un altar de Día de Muertos tiene un poderoso significado simbólico y el aumento de los costos, puede llevar a posibles consecuencias en la celebración de este día.

FUENTE: Animal Gourmet

INICIO



Para la celebración del Día de Muertos, los mexicanos tienen el plan de visitar principalmente pueblos tradicionales, según una encuesta.

Rumbo a la celebración del Día de Muertos en México, los mexicanos tienen en la mira ciertos destinos del país para visitarlos y darle rienda suelta al festejo.

Para 6 de cada 10 mexicanos estas festividades son un buen momento para viajar, y se alistan para hacerlo, de acuerdo con la compañía de soluciones para empresas People Media.

El 26% dice que para las fechas en torno al Día de Muertos visitará algún pueblo tradicional, mientras que 18% planea acudir a alguna playa, y 16% a alguna de las grandes ciudades del país, afirmó People Media, citando los resultados de una encuesta que realizó hace unas semanas.

Asimismo, según dicho sondeo, sitios de Oaxaca, Michoacán, la Ciudad de México y San Luis Potosí serán los más visitados tanto por turistas nacionales como extranjeros.

Turismo

PARA EL DÍA DE MUERTOS, ESTOS SON LOS DESTINOS QUE COBRAN VIDA PARA LOS MEXICANOS

Para la plataforma de viajes Booking, Michoacán y Oaxaca también se manifiestan en sus registros como los destinos más ambicionados del país para las celebraciones, pero también Guanajuato.

Las consultas de información para visitar Michoacán se han incrementado 410%, pero para visitar Guanajuato se han más que duplicado, al registrar un despunte de 142%, detalla información compartida por Booking.

Aunque algunos destinos del país son más populares para la celebración a los muertos, en todos los puntos del país se llevan a cabo eventos e instalación de altares.

De acuerdo con las cámaras empresariales agrupadas en la Concanaco Servytur, la festividad del Día de Muertos este 2024 generará una derrama de 45,318 millones de pesos, lo que representa un incremento del 10% con respecto al año anterior.

FUENTE: Forbes México

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





Inspirado en los colores, aromas y sabores de los ingredientes emblemáticos de una de las fechas más esperadas por los mexicanos, el Día de muertos, el chef Juan Aquino creó el "Menú de Otoño, Camino al Mictlán" que tiene como protagonistas a la calabaza, el cacao, el mole y las flores de cempasúchil y que estará disponible al 15 de noviembre en el restaurante XUVA'.

Con este menú celebra la llegada del otoño; los aromas de sus platillos indican el recorrido para memorar el recuerdo de las almas queridas que se hacen presentes cada año en las mesas.

El "Menú de Otoño, Camino al Mictlán" es un recorrido de sabores en cuatro tiempos: Crema de calabaza con aceite de azafrán, Tamal de hongos silvestres, Pato confitado en mole de tamarindo y Tarta de natilla de cempasúchil con galleta de mole.

Restaurantes

EL CHEF JUAN AQUINO CREÓ UN MENÚ INSPIRADO EN LOS SABORES DEL DÍA DE MUERTOS: "MENÚ DE OTOÑO, CAMINO AL MICTLÁN"

El chef Juan Aquino mencionó que cada platillo destaca los aromas de la temporada, "durante estos días los amaneceres y el campo huelen a cempasúchil; los sabores de la calabaza y los moles nos envuelven para recibir con amor el alma de nuestros muertos, de nuestros seres queridos".

Los hongos son característicos de la temporada de lluvias, realzan el sabor de diversos platillos "me recuerdan mi niñez, cuando acompañaba a mi familia a recolectarlos y regresábamos felices a casa porque mi mamá nos preparaba un amarillo con hongos y tamales de hongos. Me recuerda que comemos delicioso gracias a los ingredientes que nos regala la madre tierra".



Con el “Menú de Otoño, Camino al Mictlán” de XUVA’ se rinde un tributo al alma de los seres queridos que cada año recorren un largo viaje para visitarnos “en cada platillo respetamos los tiempos y procesos de la cocina tradicional que esta vez estará llena de nostalgia. Será diferente y muy especial, por primera vez esperaré el alma de mi mamá, Sabina Aquino y junto a ella recordaré una de sus frases -Cuando cocino y como ni me acuerdo si te debo-”.

Otra de las propuestas para celebrar el Día de muertos en XUVA’ es la “Noche de mezcal ilegal” un destilado elaborado con técnicas tradicionales; el viernes primero de noviembre a las 19:00 hrs., las notas ahumadas se equilibrarán con sabores herbales, terrosos y cítricos.

Juan Aquino es originario de Santa María Zacapec, Oaxaca; estudió en la Escuela de Gastronomía Mexicana al lado de los reconocidos Yuri de Gortari y Edmundo Escamilla. Es autor del libro Comamos Identidad.

XUVA’ se localiza dentro de Casa Ribera, una casona construida a finales del Siglo XIX remodelada por el despacho de arquitectura Mecate Studio; en 2020 XUVA’ recibió el premio mundial de arquitectura y diseño Prix Versailles.

Reservaciones al 551249-3955.



TEXTO: Azucena Suárez

INICIO



El pan de muerto es un elemento clave que viste las ofrendas de Día de Muertos en México, pero varía considerablemente según la región del país. Cada lugar tiene sus propias tradiciones y formas de preparar este pan que se coloca en las ofrendas.

El pan de muñeco o pan de figura, como dice el nombre, es el pan de muerto que encontramos en diferentes regiones de México y se pueden encontrar en figuras de pan en forma de muñecos o calaveras, además del tradicional pan de muerto.

LAS OFRENDAS DE MUERTOS TIENEN SU ORIGEN EN LAS CULTURAS PREHISPÁNICAS

No, el pan de muerto no se limita a la presentación redonda con azúcar que conocemos; de hecho, se cree que hay más de 750 tipos de pan de muerto en todo México.

Gastronomía

EL PAN DE MUÑECO; EL PAN DE MUERTO QUE VISTE LAS OFRENDAS EN GUERRERO

GUERRERO

Es un pan que tiene la forma de una persona, con piernas, brazos y espolvoreado con azúcar de color rosa encima. Es el pan más vendido en esta temporada de Día de Muertos y el más utilizado en los altares.

En Chilpancingo, en las ofrendas se colocan panes llamados “camarones”, tortas y amargosas, también hay muñecos y pan de figura, adornados con azúcar color rosa.

En la región de Tixtla, Guerrero, aparte de pan de muñeco, se elaboran panes conocidos como almas con azúcar, burros con azúcar rosa, conejos y patas de mula, pan bordado.

FUENTE: Animal Gourmet

INICIO



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

El software todo en uno para optimizar tu operación.

[Ver más](#)

toteat

software para
restaurantes

INICIO





toteat

Industria

¡Ah, Halloween! Esa época del año en que lo espeluznante se vuelve divertido, lo aterrador es adorable y tu restaurante tiene la oportunidad perfecta para brillar entre las sombras (literalmente). Si piensas que Halloween es solo para niños pidiendo dulces, estás a punto de descubrir cómo esta fiesta puede embrujar tus ventas y llenar tus mesas.

Según datos de la National Restaurant Association, las celebraciones de Halloween pueden generar un aumento en las ventas de hasta un 10% para los restaurantes que aprovechan el ambiente festivo. ¿Estás listo para sumarte a esta ola escalofriante?

¡HALLOWEEN: UNA OPORTUNIDAD TERRORÍFICA PARA AUMENTAR VENTAS EN TU RESTAURANTE!

Decora como si tu restaurante fuera una mansión embrujada (¡pero acogedora!)

¡Olvídate de las decoraciones aburridas! Transforma tu restaurante en una guarida espeluznante donde hasta las sombras son bienvenidas. Piensa en una atmósfera donde hasta el plato más común parezca salido de una película de terror. Telarañas que cuelgan como recuerdos olvidados, calabazas que parecen tener vida propia y luces bajas que le dan ese toque de misterio. ¡Haz que tus clientes sientan que, al entrar, están cruzando a otro mundo! No necesitas gastar en efectos especiales de Hollywood; con ingenio y pequeños detalles, puedes hacer que cada rincón de tu restaurante cuente una historia de miedo. ¿Qué tal un menú con nombres como ‘Alitas de Murciélago’ o ‘El Suflé Maldito’?



Promociones que dan escalofríos (de emoción!)

¿Quién puede resistirse a una oferta que suena tan irresistible como una noche de luna llena? Crea promociones que atraigan a los valientes (y no tan valientes). Desde “2x1 en Cócteles de Bruja” hasta descuentos para los que se atrevan a venir disfrazados de su peor pesadilla. ¿Y qué tal un ‘Happy Hour de Miedo’, donde los tragos son tan fríos como la piel de un vampiro? Además, organiza un concurso de disfraces, y deja que tus clientes luchen por ser los reyes y reinas de la oscuridad... ¡con premio incluido! Y si realmente quieres meterles miedo a tus competidores, organiza noches temáticas de cine de terror o cenas con música en vivo que transformen una simple cena en una experiencia aterradora que no olvidarán fácilmente.

Menús que embrujan y conquistan estómagos

Halloween es el momento perfecto para que tu cocina se llene de creatividad macabra. Ofrece platillos que hagan reír y asustar a la vez. ¿Una hamburguesa con dientes de ajo? ¿Un cóctel que parece una poción mágica burbujeante? ¡Las posibilidades son infinitas! Juega con nombres espeluznantes y presentaciones aterradoras, y no olvides que el factor sorpresa es clave: cuanto más impredecible, más memorable será. Además, los menús limitados siempre crean esa sensación de urgencia que hace que los clientes se atrevan a probar algo nuevo antes de que desaparezca... ¡como un fantasma!

Redes sociales embrujadas: ¡Que tus clientes griten (de emoción) online!

Halloween es pura diversión visual, y la gente ama presumir en redes sociales lo que está comiendo, bebiendo y... ¡disfrazando! Haz de tu restaurante un escenario perfecto para las fotos de Instagram, TikTok y Facebook. Organiza un concurso de fotos de clientes disfrazados, invita a tus seguidores a votar por la mejor imagen y regala premios que sean tan sabrosos como terroríficos. ¡Haz que las redes se inunden de imágenes de tu restaurante! Cuanta más creatividad le pongas, más querrán compartirlo.

Mantén a los monstruos bajo control (con Toteat)

Detrás de toda gran fiesta hay una gran gestión, y Halloween no es la excepción. Mientras llenas tu restaurante de clientes hambrientos por experiencias espeluznantes, necesitas que todo funcione a la perfección. ¡Ahí es donde Toteat entra en escena! Maneja tus inventarios, controla los pedidos y ajusta precios o promociones en tiempo real como si tuvieras un ejército de pequeños duendes trabajando para ti. Y lo mejor de todo, puedes personalizar menús para que esos platos temáticos sigan aterrizando (y deleitando) a tus comensales sin ningún problema.

Este Halloween, no se trata solo de dulces o travesuras... ¡Se trata de convertir tu restaurante en la guarida favorita de los amantes de lo macabro! Aprovecha al máximo la oportunidad para embrujar a tus clientes, crear recuerdos espeluznantes y, claro, aumentar tus ventas. ¿Te atreves?

FUENTE: Toteat

INICIO



Gastronomía

En los últimos años, la tendencia hacia una alimentación más saludable y basada en granos integrales ha impulsado la popularidad de ingredientes poco conocidos en el mundo occidental, pero ancestrales en otras culturas.

Uno de estos granos es el teff, una semilla diminuta que ha sido un alimento básico en Etiopía durante miles de años y que hoy está ganando reconocimiento en todo el mundo por sus propiedades nutricionales y su versatilidad en la cocina.

Este grano antiguo es considerado un superalimento por su riqueza en nutrientes y su capacidad para adaptarse a dietas modernas como la sin gluten.

EL TEFF DE SER UN GRANO DESCONOCIDO A CONVERTIRSE EN UN INGREDIENTE CODICIADO EN LA ALIMENTACIÓN MODERNA

ORIGEN DEL TEFF: UN GRANO MILENARIO

El teff es un cereal que se cultiva principalmente en Etiopía y Eritrea, donde ha sido parte de la dieta de las comunidades locales durante más de 5,000 años.

Su origen se remonta a la antigua civilización etíope, donde el teff ha sido fundamental para la producción del pan fermentado conocido como “injera”, un alimento clave en la cultura culinaria etíope.

El tamaño del grano de teff es minúsculo, de hecho, es uno de los cereales más pequeños del mundo: 150 granos de teff equivalen aproximadamente al tamaño de un solo grano de trigo.

Sin embargo, a pesar de su pequeño tamaño, el teff está cargado de nutrientes, lo que lo convierte en un alimento denso en beneficios.





PROPIEDADES NUTRICIONALES DEL TEFF

El teff es particularmente atractivo por su impresionante perfil nutricional, que lo ha posicionado como uno de los granos más completos y saludables disponibles hoy en día.

Alto contenido de fibra

El teff es una excelente fuente de fibra dietética, lo que lo convierte en un aliado para el sistema digestivo y la salud intestinal. Ayuda a regular el tránsito intestinal y a prevenir problemas como el estreñimiento.

Proteína de calidad

Este grano contiene entre un 8-10% de proteínas, lo que lo hace una buena opción para vegetarianos y veganos que buscan fuentes alternativas de proteínas. Además, el teff contiene todos los aminoácidos esenciales, incluido el lisina, que es difícil de encontrar en otros cereales.

Rico en hierro

El teff es una excelente fuente de hierro, un mineral clave para la producción de glóbulos rojos y la prevención de la anemia. Esto es especialmente relevante para personas que siguen dietas vegetarianas o veganas, que a veces pueden ser deficientes en hierro.

Calcio

Sorprendentemente, el teff es también una buena fuente de calcio, con un contenido que supera al de otros granos. Esto lo convierte en una opción interesante para quienes buscan mejorar la salud ósea o necesitan aumentar su ingesta de calcio sin consumir productos lácteos.

Sin gluten

Debido a su naturaleza libre de gluten, el teff es una opción ideal para personas con enfermedad celíaca o sensibilidad al gluten. Cada vez más productos sin gluten están incorporando teff como sustituto de otros cereales más procesados y menos nutritivos.

Bajo índice glucémico

El teff es un grano que tiene un índice glucémico bajo, lo que significa que su consumo no provoca picos rápidos en los niveles de azúcar en sangre.

Esto lo convierte en una opción excelente para las personas que desean mantener estables sus niveles de energía y es especialmente beneficioso para aquellos que padecen diabetes.



CÓMO SE HA ADAPTADO EL TEFF A LA ALIMENTACIÓN MODERNA

El teff ha salido de los mercados locales de Etiopía y ha comenzado a ser un ingrediente popular en diversas partes del mundo, gracias a su versatilidad y beneficios para la salud.

El aumento de su popularidad puede atribuirse a varias tendencias alimentarias contemporáneas:

- 1. Tendencia hacia los superalimentos:** La búsqueda de alimentos densos en nutrientes ha llevado a los consumidores a redescubrir granos antiguos, como la quinoa y el amaranto, y el teff se ha sumado a esta lista de superalimentos.
- 2. Alimentos sin gluten:** La creciente demanda de productos sin gluten ha aumentado la visibilidad del teff como una excelente alternativa a los granos convencionales. En lugar de recurrir a harinas procesadas, muchas personas están comenzando a utilizar harina de teff para hacer productos horneados, como pan, galletas y pasteles, que son aptos para quienes deben evitar el gluten.
- 3. Sostenibilidad y alimentos locales:** Aunque el teff tradicionalmente se cultiva en África, países como Estados Unidos y Australia han comenzado a producirlo, ya que es un grano que requiere menos agua y es más resistente a las condiciones climáticas extremas que otros cereales. Esto lo convierte en una opción más sostenible en áreas con recursos hídricos limitados.

USOS CULINARIOS DEL TEFF

Una de las grandes ventajas del teff es su versatilidad en la cocina.

Aunque en Etiopía es conocido principalmente por la elaboración del injera, un pan plano etíope fermentado, hoy en día, chefs de todo el mundo

están experimentando con este grano en una variedad de recetas.

Algunos de los usos más populares del teff incluyen:

- **Injera:** La receta más famosa que utiliza teff es este pan plano etíope fermentado, que se utiliza como acompañamiento para diversos platos de guisos y verduras. La fermentación del teff le da al injera un sabor ligeramente ácido y una textura esponjosa que lo hace único.
- **Galletas y pan:** La harina de teff es cada vez más utilizada para hacer productos horneados sin gluten, como galletas, muffins y panes. Gracias a su sabor ligeramente dulce y a nuez, añade un toque especial a estas preparaciones.
- **Cereales y porridge:** El teff cocido puede usarse de forma similar a la avena o la quinoa para hacer un porridge nutritivo que puede servirse con frutas y frutos secos para un desayuno completo.
- **Bebidas:** En Etiopía, el teff también se utiliza para elaborar una bebida tradicional fermentada conocida como *t'alla*, similar a la cerveza, lo que demuestra su versatilidad tanto en platos sólidos como líquidos.

El teff ha pasado de ser un grano desconocido en muchas partes del mundo a convertirse en un ingrediente codiciado en la alimentación moderna.

Su perfil nutricional excepcional, su versatilidad en la cocina y su capacidad para adaptarse a diversas dietas lo han convertido en un grano antiguo con un futuro prometedor.

A medida que las personas continúan buscando alimentos nutritivos y sostenibles, es probable que el teff siga ganando terreno en la gastronomía global, ofreciendo no solo beneficios para la salud, sino también una conexión con las tradiciones culinarias ancestrales en Etiopía.

FUENTE: Animal Gourmet

INICIO

EL REY DEL HOTDOG NO FALLA



OBSESIONADOS CON EL SABOR DESDE 1945



INICIO

