



## Jurídico

INCREMENTO AUTORIZADO  
A LOS SALARIOS MÍNIMOS  
GENERALES Y  
PROFESIONALES

[LEER MÁS](#)



## Economía

SALARIO MÍNIMO AUMENTARÁ  
12% EN 2025

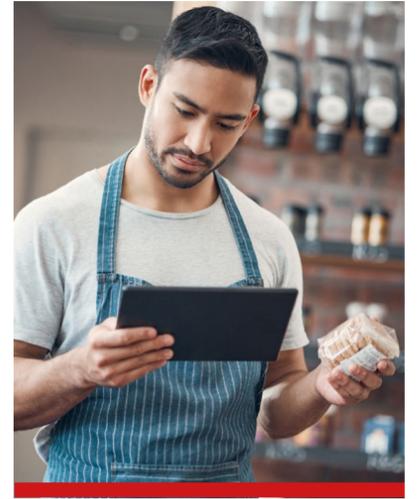
[LEER MÁS](#)



## País

APRENDE A IDENTIFICAR  
BEBIDAS ADULTERADAS  
CON AYUDA DEL SAT

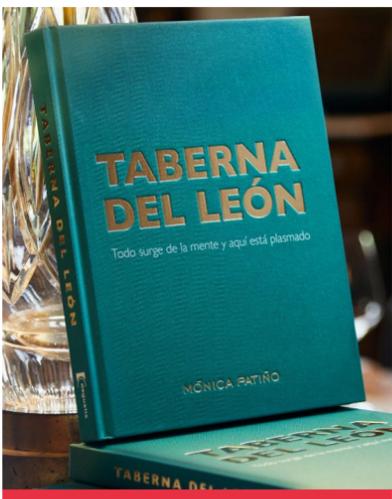
[LEER MÁS](#)



## Industria

ASEGURA TU INVENTARIO  
EN TEMPORADA ALTA:  
ESTRATEGIAS AVANZADAS

[LEER MÁS](#)



## Restaurantes

MÓNICA PATIÑO CELEBRA  
30 AÑOS DE LA TABERNA  
DEL LEÓN CON UN LIBRO  
CONMEMORATIVO

[LEER MÁS](#)



## Gastronomía

“LA GASTRONOMÍA DEBE  
RECUPERAR LA DIVERSIÓN”,  
FERRAN ADRIÀ

[LEER MÁS](#)



## Salud

EL PODER DE LAS HIERBAS:  
INFUSIONES PARA  
FORTALECER EL SISTEMA  
INMUNOLÓGICO

[LEER MÁS](#)



## Gastronomía

PISCO DEL PERÚ: UNESCO  
CONFIRMA EL ORIGEN  
PERUANO CON MANUSCRITOS  
COLONIALES

[LEER MÁS](#)



La **AMR** celebra



Envía tus  
Promociones

[comunicacion@amr.org.mx](mailto:comunicacion@amr.org.mx)

f   @AMRrest



**INICIO**





## Jurídico

El Consejo Nacional de Salarios Mínimos determinó que el Salario Mínimo General que percibirán los trabajadores para el año 2025, y aplicable a partir del 1 de enero de dicho año, se incrementará en un 12% en toda la República Mexicana, excepto en la Zona Libre de la Frontera Norte, aunque será el mismo porcentaje de incremento, pero mayor el salario diario.

## INCREMENTO AUTORIZADO A LOS SALARIOS MÍNIMOS GENERALES Y PROFESIONALES A PARTIR DEL 1 DE ENERO DE 2025

El Salario Mínimo General vigente para el año 2025, será de \$ 278.80 (DOSCIENTOS SETENTA Y OCHO PESOS 80/100 M.N.) diarios y en la Zona Libre de la Frontera Norte de la República Mexicana, será de \$ 419.88 (CUATROCIENTOS DIECINUEVE PESOS 88/100 M.N.) diarios.

Los Salarios Mínimos Profesionales del listado integrado por 61 profesiones oficios y trabajos especiales se incrementarán igualmente en un 12%.





De esta manera, las profesiones, oficios y trabajos especiales que tendrán un salario diario de \$300.18 a \$359.13 pesos, cuyos trabajos son los siguientes:

Albañilería \$321.63  
Oficial de Buldózer y/o traxcavo \$336.94  
Operador de Cajero de Máquina Registradora \$289.24  
Cantinerero Preparador de Bebidas \$295.15  
Carpintero de Obra Negra \$321.63  
Carpintero en la Fabricación y Reparación de Muebles \$316.33  
Cocina mayor en Restaurantes, Fondas y demás Establecimientos de Preparación y Venta de Alimentos \$325.71  
Colocador de mosaicos y azulejos \$315.21  
Construcción de Edificios y Casas Habitación, Yesero \$300.18  
Chofer Acomodador de Automóviles en Estacionamientos \$302.14  
Chofer de Camión de Carga en General \$328.23  
Chofer de Camioneta de Carga en General \$328.23  
Draga, Operador \$340.04  
Ebanista en Fabricación y Reparación de Muebles \$320.89

Electricista Instalador(a) y Reparador(a) de Instalaciones Eléctricas \$315.21  
Electricista en la Reparación de Automóviles y Camiones \$318.26  
Fogonero de Calderas de Vapor \$309.04  
Pintor de Casas, Edificios, Construcciones en General \$309.04  
Plomero en Instalaciones Sanitarias \$309.59  
Repostero o Pastelero \$321.63  
Secretario Auxiliar \$331.50  
Soldador con Soplete o Arco Eléctrico \$318.26  
Tablajero y/o Carnicero en Mostrador \$302.14  
Tapicero en Reparación de Muebles \$306.79  
Trabajadora del Hogar \$303.07  
Trabajadora Social \$359.13  
Velador \$288.83

En este rango sobresalen las trabajadoras y trabajadores del hogar, que tendrán un salario diario de \$303.07 en 2025.

Por declaraciones de la presidenta Claudia Sheinbaum se comprometió que en el proyecto de su Gobierno es que al terminar su sexenio el salario mínimo equivalga a 2.5 la línea de pobreza por ingresos urbana, lo que implicaría que se generen aumentos del 12% cada año, empezando en el año 2025.



## Economía

La Secretaría del Trabajo dio a conocer que el salario mínimo general será de 278.80 pesos en 2025 y de 419.88 pesos en la Zona Libre de la Frontera Norte.

La Secretaría del Trabajo y Previsión Social anunció este miércoles un incremento al salario mínimo de 12% para 2025.

Con este incremento, el salario mínimo que pueden recibir los trabajadores es de 278.80 pesos y de 419.88 pesos en la Zona Libre de la Frontera Norte (ZLFN), informó Marath Baruch Bolaños López, titular de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS) en la conferencia matutina de la presidenta Claudia Sheinbaum.

## SALARIO MÍNIMO AUMENTARÁ 12% EN 2025

“Con esto seguimos encaminados con la recuperación del poder adquisitivo del salario mínimo, con lo cual se busca un salario mínimo que cumpla con las 2.5 canastas básicas”, aseguró Bolaños López.

“Con este aumento, el salario mínimo acumula al día de hoy una recuperación de 135%”, agregó.

Con este aumento, que se logró por unanimidad, el próximo año se podrán comprar 5.3 kilos de frijol, 5.6 kilos de huevo y 13.2 kilos de tortilla, detalló el funcionario.

La presidenta Claudia Sheinbaum agradeció a la Secretaría del Trabajo, a la Comisión Nacional de Salario Mínimos (Conasami), al sector obrero y patronal por el acuerdo logrado para el aumento salarial que entrará en vigor el 1 de enero de 2025.



# Así ha aumentado el salario mínimo en México



Fuente: Conasami.

Durante el sexenio pasado, el salario mínimo pasó de 88 pesos en 2018 a 248 pesos en casi todo el país y 374 pesos diarios en la frontera norte este año.

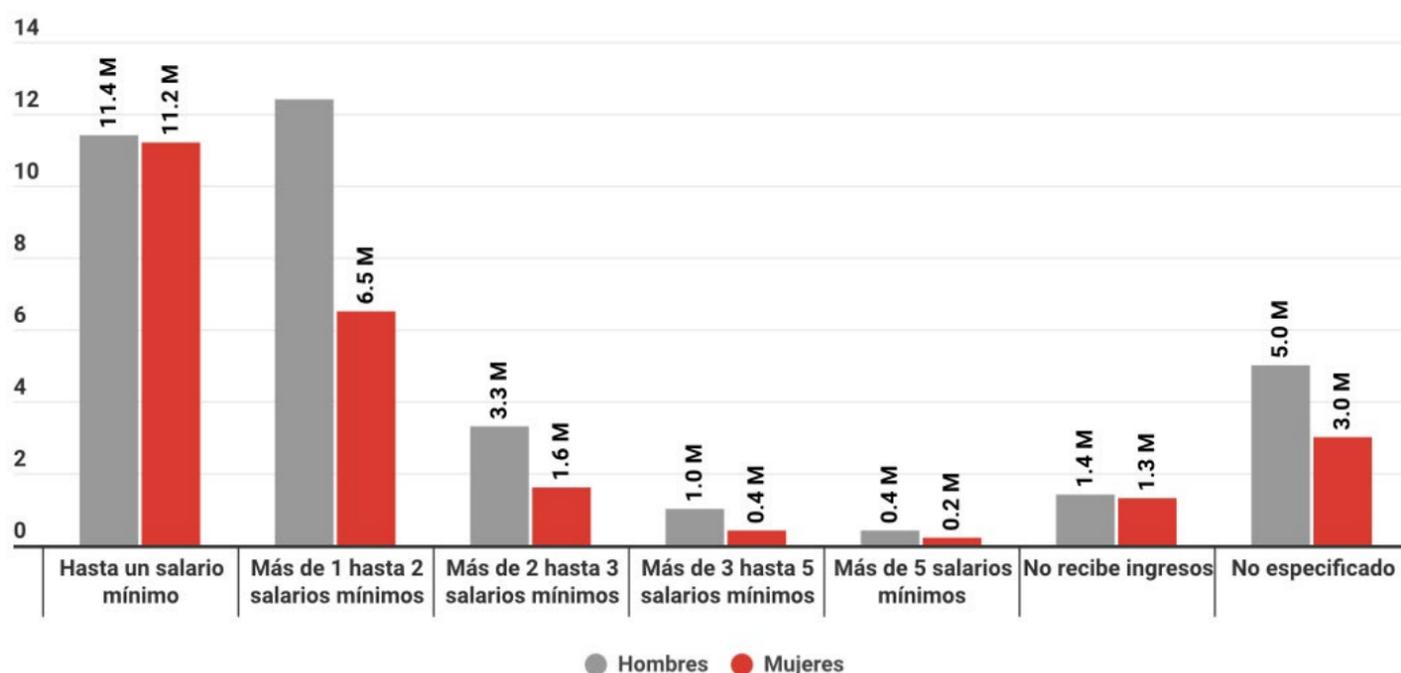
Durante su campaña presidencial, Claudia Sheinbaum dijo que el salario seguirá aumentando para llegar al equivalente de compra de 2.5 canastas básicas diarias, lo que

representaría aumentos nominales de 11% en los próximos años.

En octubre pasado, los Senadores aprobaron la iniciativa que establece que el salario mínimo siempre debe aumentar por encima de la inflación. La reforma aprobada fue parte del paquete de iniciativas que envió en febrero el entonces presidente Andrés Manuel López Obrador.

## ¿Cuántas personas reciben un salario mínimo?

Los analistas han destacado que se tiene que incrementar la productividad al mismo tiempo que se suben los salarios.



\*Cifras en millones de personas  
Fuente: ENOE, INEGI.

FUENTE: Expansión

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](http://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](http://www.ipab.org.mx). La marca MIFEL es una marca registrada propiedad de GRUPO FINANCIERO MIFEL S.A. DE C.V.

INICIO





*En estas fiestas decembrinas, el consumo de alcohol se incrementa y con ello el riesgo de consumir bebidas adulteradas.*

Las fiestas decembrinas incrementan el consumo de bebidas alcohólicas en México y, con ello, el riesgo de consumir bebidas adulteradas. Por eso, el Servicio de Administración Tributaria (SAT) emitió un recordatorio para los consumidores: verificar la autenticidad de las botellas antes de comprarlas, las cuales deben tener el marbete, un sello que certifica la legalidad y el origen del producto.

El consumo de bebidas alcohólicas adulteradas se considera un serio problema de salud pública debido a la alta toxicidad y mortalidad asociada a ellas (que puede llegar hasta al 50% de los casos), de acuerdo con la Secretaría de Salud, por lo cual es importante verificar la autenticidad de una botella con el membrete de Hacienda.

## País

# APRENDE A IDENTIFICAR BEBIDAS ADULTERADAS CON AYUDA DEL SAT

### ¿Qué es el marbete y cómo funciona?

El marbete es una etiqueta de control fiscal y sanitario adherida o impresa en los envases de bebidas alcohólicas con capacidad de hasta cinco litros. Este distintivo, obligatorio para fabricantes, productores, comercializadores e importadores, garantiza que las botellas cumplen con las normativas fiscales y sanitarias.

### Existen dos tipos de marbetes:

1. **Físico:** Impreso en papel con medidas de seguridad similares a las de un billete, incluyendo impresión sensible al tacto, tintas especiales, cambio de color en el logotipo y un código QR.
2. **Electrónico:** Parte de la etiqueta o contraetiqueta de las botellas, con un código QR y un número de folio autorizado.





## ¿Cómo identificar si una botella es auténtica?

El SAT explica que cualquier consumidor puede verificar la legalidad de una bebida escaneando el código QR del marbete con un dispositivo móvil con acceso a internet. Al hacerlo, la información obtenida debe coincidir con los datos de la botella:

- Marca
- Tipo de bebida
- Graduación alcohólica
- Capacidad
- Origen
- Fecha de envasado y lote de producción

Además, los marbetes tienen colores diferenciados según el tipo de producto:

**Verde** Bebidas nacionales

**Color vino** Bebidas importadas

El uso del marbete no solo protege a los consumidores de adquirir productos ilegales o adulterados, sino que también garantiza el pago correcto de impuestos. Ya que esto demuestra que las empresas productoras y distribuidoras de las bebidas alcohólicas están registradas ante el SAT y la Secretaría de Hacienda de manera formal.



## Industria

*Entre cenas de empresa, posadas y familias celebrando, un desliz en la gestión del inventario puede ser el inicio de un desastre operativo. Y no hablamos solo de quedarte sin insumos clave; hablamos de las consecuencias que eso trae: pérdida de ventas, comensales insatisfechos y estrés para todo el equipo.*

Para los restauranteros con experiencia, el reto no es solo llenar las mesas. El verdadero desafío está en garantizar que cada plato salga perfecto, a tiempo y con la calidad que tus clientes esperan. Eso comienza con un inventario bajo control.

**toteat**

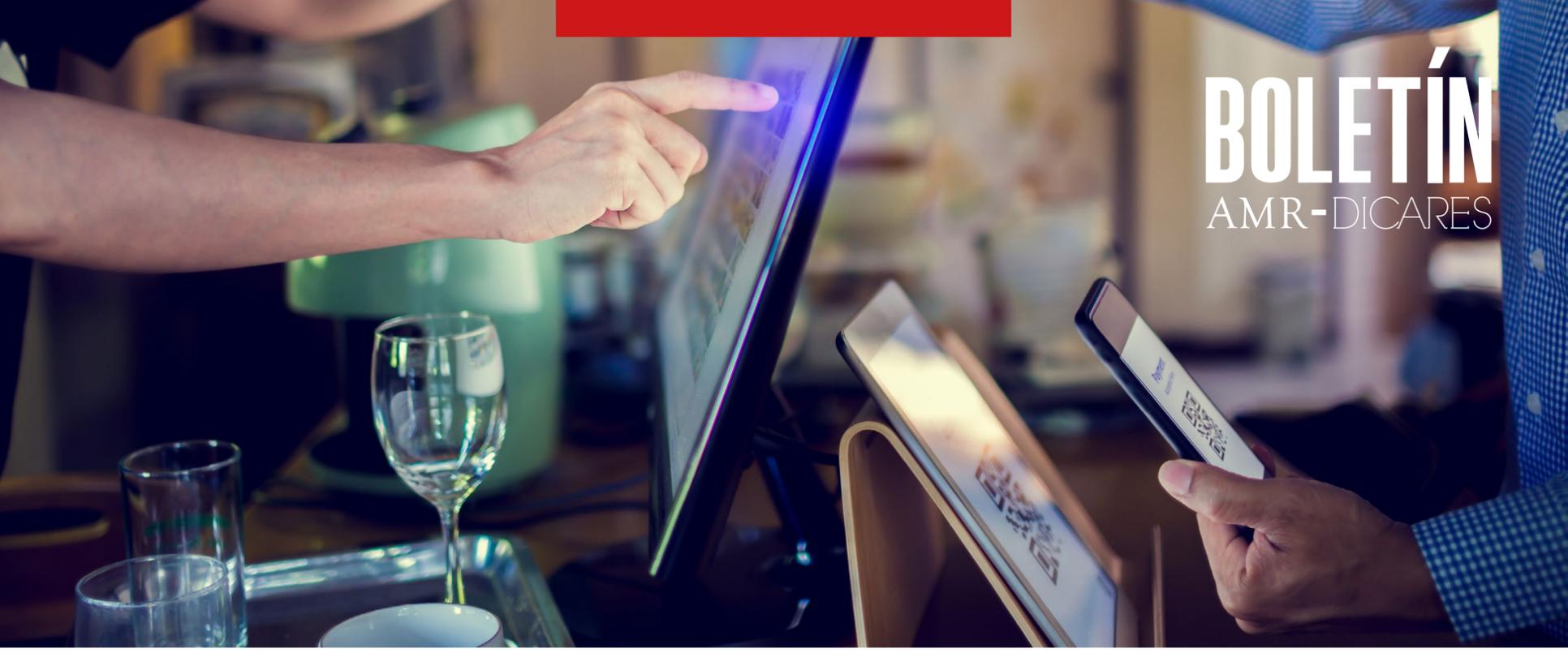
## ASEGURA TU INVENTARIO EN TEMPORADA ALTA: ESTRATEGIAS AVANZADAS PARA RESTAURANTEROS EXPERTOS

### El costo del desorden en el inventario

Según datos, hasta un 30% de las pérdidas en restaurantes durante la temporada alta se debe a una mala gestión del inventario: insumos caducados, pedidos duplicados o insuficientes, y costos inflados por compras de última hora. En un mes como diciembre, donde los márgenes ya están bajo presión, esto es inaceptable.

Asegurar tu inventario no solo significa tener suficiente producto; significa tener el producto correcto, controlado, en el momento indicado y sin que nada se desperdicie.





## Estrategias avanzadas para un inventario impecable

### 1. Planeación basada en datos reales:

No es tiempo de confiar en la intuición. Usa los datos históricos de tu restaurante para proyectar la demanda. ¿Qué platillos son los más vendidos en estas fechas? ¿Cuáles insumos son críticos? Herramientas como **Toteat** te permiten analizar el comportamiento de tus ventas y ajustar tus compras con precisión.

### 2. Control en tiempo real:

La temporada alta no permite errores. Implementar un sistema que actualice automáticamente el estado de tu inventario cada vez que se realiza un pedido es crucial para evitar quiebres o excedentes. Con **Toteat**, puedes monitorear tus existencias en tiempo real y recibir alertas cuando un insumo está por agotarse.

### 3. Negociación estratégica con proveedores:

En diciembre, tus proveedores también están saturados. Asegúrate de cerrar acuerdos con tiempo y priorizar la entrega de los insumos más importantes. Un consejo: sé flexible con las entregas fuera de horarios convencionales para garantizar disponibilidad.

### 4. Rotación eficiente:

Nada se desperdicia si aplicas la regla de "primero en entrar, primero en salir". Capacita a tu equipo para que utilicen los productos más antiguos primero y evita sorpresas desagradables con insumos caducados.

### 5. Cuidado con los robos hormiga:

El robo hormiga representa una de las fugas más comunes y silenciosas de inventario en la industria restaurantera, especialmente en temporada alta. Desde un corte de carne hasta una botella de vino que "desaparece", cada pérdida afecta tus costos. La solución está en implementar sistemas de monitoreo que registren cada salida

de insumos y asignen responsabilidades claras. Con **Toteat**, puedes rastrear cada movimiento en tu inventario, asegurando que todo esté donde debe estar.

## La tecnología como tu mejor aliada

En la era digital, administrar tu inventario con sistemas obsoletos e incompletos es un riesgo que no puedes permitirte, especialmente en temporada alta. Softwares cloud, modernos y que sí funcionan, como **Toteat**, no solo automatizan el control de inventarios, sino que también te brindan reportes detallados sobre costos, desperdicios y consumo en tiempo real.

Imagina poder ajustar tus compras al vuelo porque sabes exactamente cuántos cortes de carne o botellas de vino quedan en tu bodega. Imagina tener un inventario optimizado que maximiza tus márgenes y elimina desperdicios. Esa es la diferencia que una herramienta profesional puede hacer.

## Diciembre sin sorpresas, solo resultados

La temporada alta no perdona errores, pero con las estrategias correctas y el apoyo de la tecnología, puedes convertir diciembre en el mes más rentable del año. Un inventario bajo control no solo asegura tu operación, también protege tu reputación y garantiza que cada cliente salga satisfecho.

En **Toteat**, entendemos los retos que enfrentan los restaurantes en estas fechas y hemos desarrollado soluciones específicas para que la gestión de tu inventario sea eficiente, precisa y rentable.

¿Estás listo para que esta temporada alta sea la mejor para tu negocio? Potencia tu operación ahora.

FUENTE: Toteat

INICIO

# EL TAMAÑO

# PERFECTO

# SÍ EXISTE...



## CAJA CON 200 SACHETS



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



**INICIO**





## **Restaurantes**

*El icónico restaurante de la chef Mónica Patiño celebra 30 años de deleitar paladares en la Ciudad de México con el lanzamiento del libro "Taberna del León. Todo surge de la mente y aquí está plasmado", una obra que conmemora la trayectoria de este referente de la gastronomía mexicana y promete adentrarnos en la historia y el alma de un emblemático espacio ubicado al sur de la ciudad.*

## **MÓNICA PATIÑO CELEBRA 30 AÑOS DE LA TABERNA DEL LEÓN CON UN LIBRO CONMEMORATIVO**

### **El lugar soñado**

*La Taberna del León, ubicada en una encantadora casa de San Ángel con estilo europeo y que data de 1926, ha sido testigo de innumerables momentos especiales, desde cenas románticas hasta celebraciones familiares, y ha recibido a personalidades de la talla de Gabriel García Márquez, Julio Scherer García y Carlos Fuentes.*

Fundada en 1978 en Valle de Bravo, se trasladó a la capital mexicana en 1994, donde rápidamente se convirtió en un referente de la gastronomía mexicana contemporánea.





Este espacio, lleno de historia y anécdotas, ofrece diferentes ambientes para disfrutar de una experiencia memorable. Desde sus acogedores salones interiores, ideales para una cena íntima o una reunión familiar, hasta su encantadora terraza estilo invernadero, perfecta para disfrutar de una tarde soleada o un mágico atardecer: cada rincón de La Taberna del León está diseñado para brindar confort y una atmósfera única. Y esos son detalles que invitan a los comensales a volver una y otra vez durante todo el año, según comenta Tenoch Rovirosa, director del restaurante.

### La Taberna del León: 30 años con sabor a México

La **chef Mónica Patiño**, pionera en la cocina de autor en México, durante estos 30 años ha logrado fusionar con maestría la tradición culinaria nacional con toques innovadores, descubriendo en cada ingrediente una fuente inagotable de posibilidades.

Al paso de los años, ha creado platillos que son un deleite para los sentidos, como la sopa de frijol negro con hoja de aguacate y nopalitos; el chamorro de cordero confitado en miel y especias, con gratín de papa, que hacen gala de su perfecta cocción lenta; o la tarta fina de manzana de Zacatlán, Puebla, con helado de vainilla; entre muchos otros.

### Mónica Patiño: legado invaluable

Así pues, para conmemorar sus primeros 30 años, la chef Mónica Patiño ha lanzado su libro autobiográfico, “Taberna del León. Todo surge de la mente y aquí está plasmado”, en el que nos abre las puertas de su memoria y su corazón, compartiendo historias que revelan su liderazgo y tenacidad en un mundo culinario dominado, hasta entonces, por hombres.

A través de sus 218 páginas, Mariana Coronel recopiló las anécdotas personales de la chef y del equipo de trabajo, y por supuesto, las recetas que han marcado la historia de los primeros 30 años de La Taberna del León.

Esta obra es un viaje íntimo que nos permite conocer a Mónica Patiño, la mujer detrás de los fogones: sus inspiraciones, sus desafíos y su pasión inquebrantable por la cocina. “Taberna del León. Todo surge de la mente y aquí está plasmado” es una invitación a adentrarse en el mundo creativo de Mónica Patiño. Consíguelo en La Taberna del León, Librerías Gandhi, Liverpool, Sanborns, Palacio de hierro, Sótano, Librería Porrúa, Cafetería El Péndulo, Fondo de Cultura Económica y Amazon.

Costo: \$849 MXN  
[tabernadelleon.rest](http://tabernadelleon.rest)

FUENTE: Food and Travel México

INICIO





## Gastronomía

*En exclusiva, el chef español revela los pilares para gestionar un restaurante exitoso, destacando la importancia de crear experiencias ligeras, enfocadas en disfrutar más la comida y reír.*

Hablar con Ferran Adrià es adentrarse a un mundo de ideas y conocimientos que trascienden los límites de la gastronomía, es sentarse con alguien que vive para cuestionarlo todo. Con su cabello alborotado y presencia amable e imponente, el chef, reconocido como uno de los más influyentes del mundo, combina genialidad y carisma en cada palabra. Vestido completamente de negro y sonriente, Adrià se muestra feliz de regresar a México.

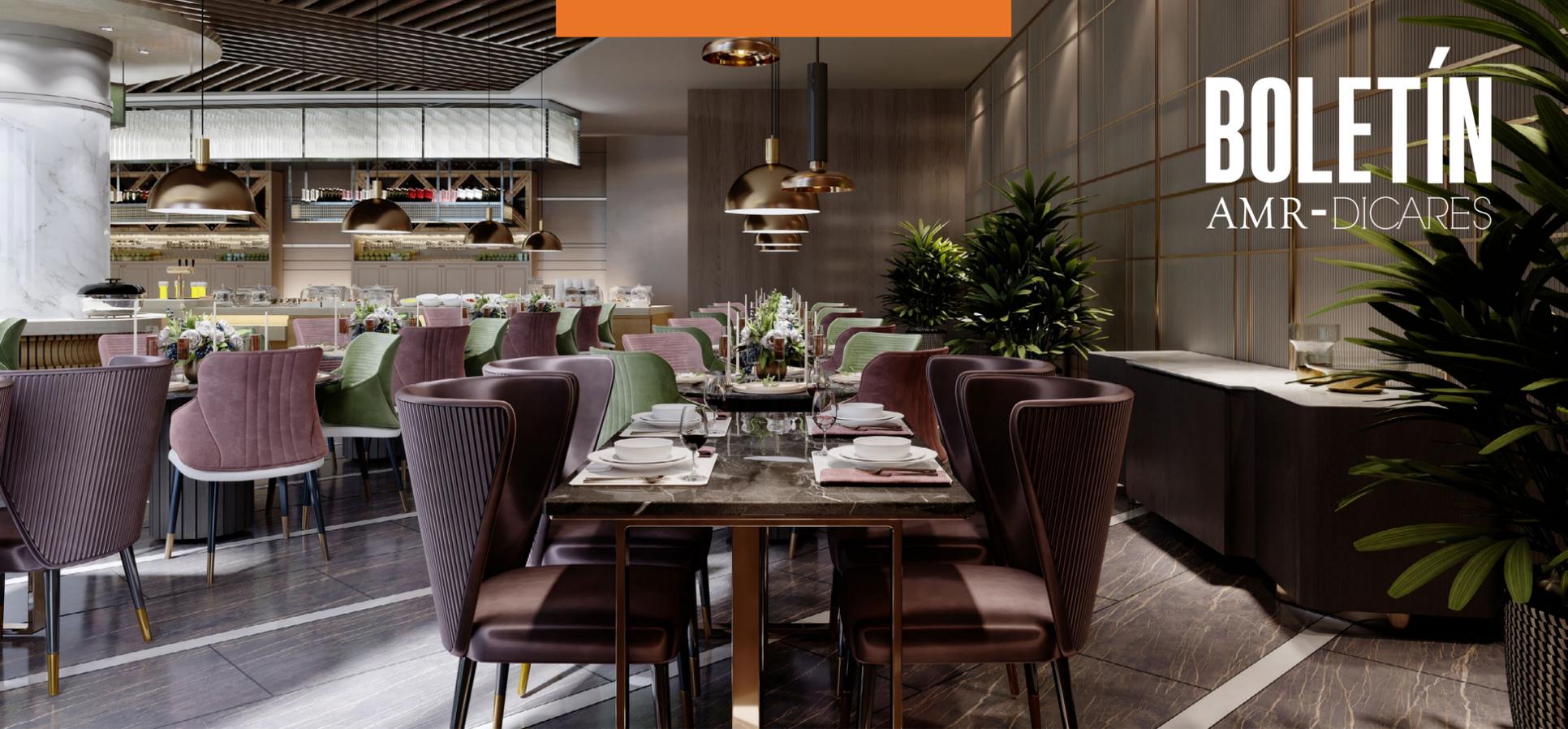
Y en esta conversación exclusiva para Bistronomie, comparte con franqueza las reflexiones que han marcado su trayectoria, desglosando los pilares para construir un restaurante exitoso.

## “LA GASTRONOMÍA DEBE RECUPERAR LA DIVERSIÓN”, CLAVES PARA TENER UN RESTAURANTE EXITOSO POR FERRAN ADRIÀ

De entrada, Adrià lanza una crítica a la seriedad que predomina en los restaurantes actuales, la gastronomía debe recuperar la diversión. “Hoy, los restaurantes están demasiado serios. Creo que en el futuro, las experiencias gastronómicas serán más ligeras, más enfocadas en disfrutar y reír”, afirma con convicción. Además, predice un cambio en los menús largos y ceremoniosos: “la gente querrá opciones más personalizadas, como decidir si quiere saber la historia detrás del plato o simplemente comer sin tanto protocolo”, comenta sonriente horas antes de ofrecer una conferencia magistral en la Feria Internacional del Libro de Guadalajara, como invitado especial de la Fundación Telefónica Movistar.

Aunque las historias detrás de los platos son importantes, Adrià cree que deben dosificarse, “la realidad es que no todos quieren saber que el maíz fue cosechado a las cuatro de la mañana. Algunos solo quieren disfrutar su comida”. La clave, según él, es encontrar un balance entre la narrativa y la experiencia culinaria, permitiendo al cliente decidir cuánto desea involucrarse en la historia de su plato.





## ¿Por qué y para qué abrir un restaurante?

Antes de aventurarse en el mundo gastronómico, Adrià plantea dos preguntas esenciales: “¿Por qué quieres abrir un restaurante?” y “¿Para qué lo quieres abrir?”. Estas interrogantes, asegura, van más allá de la pasión y el romanticismo. “Un negocio no es romántico; los números son fríos y la gestión debe ser precisa. Tan solo en España, solo el 1.25% de la población puede visitar regularmente restaurantes de alto nivel sin comprometer su presupuesto; hay que pensárselo bien”, advierte.

El chef lamenta que muchos emprendedores se dejen llevar por la ilusión sin un plan claro. “La pasión es importante, pero debe complementarse con un plan de negocios sólido. No importa si el restaurante es pequeño o grande, un plan es imprescindible”, enfatiza.

En el mundo existen alrededor de 10 millones de restaurantes, pero solo 18,000 cuentan con la recomendación de la prestigiosa Guía Michelin, y apenas 145 a 150 de ellos han alcanzado la codiciada categoría de tres estrellas. Sin embargo, para la mayoría de estos restaurantes de alta cocina, las ganancias directas no provienen de su operación diaria, sino de actividades alternas como asesorías, consultorías y líneas de negocio adicionales, que se han convertido en pilares clave para su sostenibilidad económica.

## La tríada del éxito: calidad, gestión e innovación

Para Adrià, el éxito en la industria gastronómica depende de tres factores clave:

**1. Calidad:** Esto no significa lujo, sino entregar el mejor producto posible dentro del contexto del negocio. “Hay una calidad relativa y una calidad absoluta”, explica. “Un taco puede ser el mejor por su sabor y precio, ya sea en una taquería sencilla o en un restaurante de alta gama como Pujol. Ambos son válidos si cumplen con sus propias expectativas de calidad”.

**2. Gestión:** La administración efectiva es vital, pero, según Adrià, es una de las áreas más descuidadas en el sector. “El 90% de los restaurantes no hace presupuestos anuales. Eso es increíble, porque sin planificación financiera es imposible tomar decisiones inteligentes”, comenta. También critica el enfoque de las escuelas de negocios, que no suelen preparar a los emprendedores para manejar pequeñas empresas. “No se trata de organigramas complicados, sino de simplificar conceptos para que sean aplicables a restaurantes con equipos pequeños”.

**3. Actitud innovadora:** Adrià distingue entre innovación y adaptación. “La innovación real implica crear algo nuevo, mientras que adaptar o mejorar modelos existentes no lo es. Pero incluso una actitud innovadora, como aprender lo que hacen otros y adaptarlo a tu contexto, puede marcar la diferencia”, dice. Como ejemplo, menciona cómo una farmacia podría adoptar ideas de otras culturas, como ofrecer té de hierbas medicinales a sus clientes antes de tomar una consulta. “Ese pequeño gesto puede hacer que la gente te prefiera sobre otro negocio”, añade.





## La realidad financiera del sector

Un punto recurrente en las reflexiones de Adrià es la importancia de comprender los números detrás de cada decisión, *“la gastronomía representa el 33% del PIB en países industrializados, si todos los actores involucrados en la cadena alimentaria dejaran de trabajar, habría un colapso económico y social inmediato, eso por un lado, y lo otro es que la mayoría de los emprendedores no sabe diferenciar entre lo que tienen en el banco y lo que deben”*. Explica que conceptos como el balance, que puede parecer técnico, no son más que una comparación entre activos y pasivos.

Para los aspirantes a chefs y empresarios, Adrià ofrece una perspectiva optimista: *“Con calidad, buena gestión y una actitud innovadora, 95% de los restaurantes podría ser exitoso”*. Sin embargo, advierte, *“el 50% de los restaurantes cierra en menos de cinco años y del 50% restante, solo un 5-10% alcanza la sostenibilidad a largo plazo”*. Además, la élite no es para todos. *“Solo unos pocos están realmente abriendo nuevos caminos, yo diría que 5 en todo el mundo”*, afirma, subrayando que la creatividad extrema requiere un talento extraordinario y una estructura que la sustente.

*“La pasión no es suficiente; se necesita obsesión”*, afirma sin titubeos. Según el chef, quienes buscan la excelencia en la cocina deben estar preparados para vivir una realidad donde el sacrificio y la entrega son constantes. *“Esto no es una pasión amable, es una obsesión que a menudo puede ser desagradable, pero necesaria para alcanzar*

*la grandeza”*, explica. Sin embargo, recalca que encontrar un equilibrio es crucial para evitar que la búsqueda de la perfección consuma a los cocineros.

Por otro lado, entender que el éxito no se mide solo en premios o ingresos, sino en el legado que se deja. *“Nuestro objetivo con ElBulli era construir algo que trascendiera, un museo, una metodología, algo que inspirara a las futuras generaciones. Hoy el verdadero reto no es innovar, mi propósito es asegurar dejar bases sólidas; lo que hago hoy es solo una guía para los que vienen después”*.

## El futuro está en México

Sobre la gastronomía mexicana, Adrià observa una transición importante hacia el turismo gastronómico. *“México está en una fase emocionante. Ya no solo se habla de su cocina tradicional, que es extraordinaria, también de cómo los chefs están utilizando esa base para crear experiencias únicas. En 10 años, veremos resultados sorprendentes de este empoderamiento, yo veo a México y Tailandia emergiendo en la alta cocina; tienen un porvenir prometedor”*, asegura.

Resaltando que el futuro de la gastronomía no está en copiar modelos internacionales, sino en reforzar las raíces y transformarlas con creatividad, el chef Ferran Adrià se despide con la misma sonrisa con la que comenzó, pero ahora curioso y deseoso de ir a comer y descubrir los sabores de Rosetta, el restaurante de la chef Elena Reygadas, por primera vez.

FUENTE: Bistronomie · El Economista

INICIO

EVITA EL EXCESO



TRADICIÓN Y CALIDAD  
EN UNA BOTELLA.



 @mezcal.delirio

 [www.mezcaldelirio.com](http://www.mezcaldelirio.com)

 5532738189

 [info@espiritus-mexicanos.com](mailto:info@espiritus-mexicanos.com)

INICIO





*Respaldadas por siglos de tradición, las infusiones son una alternativa natural y efectiva para fortalecer el sistema inmune y enfrentar las inconsistencias del clima día a día.*

La naturaleza siempre ha sido una aliada fundamental para la salud. Desde las civilizaciones antiguas hasta las prácticas contemporáneas de la herbolaria, las plantas han demostrado su capacidad para **sanar, proteger y revitalizar el cuerpo**. El ritmo acelerado de la vida, la contaminación e incluso los cambios de clima, pueden debilitar nuestro sistema inmunológico, haciéndonos más vulnerables a enfermedades y malestares.

Así, las **infusiones de hierbas** emergen como una solución sencilla, efectiva y deliciosa para reforzar nuestras defensas. Estas bebidas no solo reconfortan, sino que actúan como un puente entre la tradición y la ciencia, ayudándonos a prevenir enfermedades comunes, como resfriados, gripes y alergias. Así que, si buscas un aliado natural que cuide de tu salud y te invite a un momento de calma, estas hierbas pueden transformar tu rutina diaria en un ritual de bienestar.

## Salud

# EL PODER DE LAS HIERBAS: INFUSIONES PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

### Jengibre: el clásico contra infecciones

Utilizado desde la medicina tradicional china hasta las cocinas del mundo, es uno de los remedios más populares para reforzar el sistema inmunológico. Su compuesto activo, el gingerol, es un potente antiinflamatorio y antioxidante que combate bacterias y virus. Una taza de infusión de jengibre fresco, combinada con limón y miel, no solo alivia los síntomas del resfriado, sino que protege al organismo de futuras infecciones. Además, su capacidad para mejorar la circulación y la digestión lo convierte en un aliado para la salud.

### Equinácea: escudo contra resfriados

Es una planta que ha sido utilizada durante siglos por las culturas indígenas de América del Norte para combatir infecciones. Sus propiedades inmunoestimulantes han sido respaldadas por estudios que demuestran que puede reducir la duración y severidad de los resfriados. Una infusión diaria durante los meses de frío actúa como un refuerzo natural para tus defensas. Además, es ideal para quienes buscan evitar medicamentos químicos, ya que fortalece el organismo de manera preventiva y sin efectos secundarios.





### Cómo preparar una infusión perfecta

- **Selecciona ingredientes frescos y de calidad.** Las hierbas frescas o secas orgánicas garantizan un mayor contenido de nutrientes y principios activos.
- **Infusión en lugar de hervor.** Hierve el agua, pero retírala del fuego antes de agregar las hierbas. Déjalas reposar entre 5 y 10 minutos para extraer todos sus beneficios y retira las hierbas.
- **Endulza con prudencia.** Elige miel o stevia en lugar de azúcar para potenciar las propiedades de la infusión.

### Tilo y manzanilla: relajación y fortaleza

El estrés crónico es uno de los mayores enemigos del sistema inmunológico, debilitándolo y abriendo la puerta a enfermedades. Aquí es donde el tilo y la manzanilla desempeñan un papel fundamental. Estas hierbas no solo ayudan a calmar la mente, también tienen propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Al reducir los niveles de estrés, permiten que las defensas naturales del cuerpo trabajen de manera óptima. Una taza caliente antes de dormir no solo asegura un sueño reparador, sino que prepara al cuerpo para enfrentar los desafíos diarios.

### Tomillo: antiséptico natural

El tomillo, una hierba mediterránea conocida por su aroma y sabor intenso, también es un poderoso aliado inmunológico. Su alto contenido de timol, un compuesto con propiedades antisépticas y antivirales, lo convierte en un remedio natural para infecciones respiratorias. Una infusión de tomillo con miel alivia la tos, despeja las vías respiratorias y actúa como un escudo protector contra bacterias y virus. Su versatilidad lo hace ideal tanto para prevenir como para aliviar los síntomas de las enfermedades respiratorias.

### Menta y anís: digestión e inmunidad

La salud digestiva está estrechamente vinculada con el buen funcionamiento del sistema inmune, ya que una microbiota intestinal equilibrada fortalece nuestras defensas. La menta y el anís son perfectos para mejorar la digestión, reducir la hinchazón y calmar el malestar estomacal. Una infusión que combine estas hierbas no solo protege el sistema digestivo, sino que aporta beneficios relajantes y antioxidantes que contribuyen al bienestar general.

FUENTE: El Economista

INICIO





## Gastronomía

*¿Quién creó el pisco, Perú o Chile? es una de las preguntas que existe alrededor del mundo, sin embargo, el gobierno de Perú anunció que se inscribieron ante la Unesco documentos que respaldan la tesis del origen peruano del pisco.*

La Unesco destacó que estos documentos, registrados como escrituras públicas, evidencian el inicio, crecimiento y desarrollo del cultivo de la vid, así como la producción y el comercio del vino y aguardiente a través de compañías, pulperías y tiendas.

Los documentos, que datan de 1587 y 1613, incluyen cartas de pagos, escrituras comerciales y testamentos que detallan el auge de la producción del pisco en el Perú. Así como la producción y comercialización de aguardiente de uva en el Perú.

## PISCO DEL PERÚ: UNESCO CONFIRMA EL ORIGEN PERUANO CON MANUSCRITOS COLONIALES

El Comité Regional para América Latina y el Caribe del Programa Memoria del Mundo de la Unesco oficializará la inscripción en su registro regional de los manuscritos que hablan sobre el origen del pisco. Los documentos fueron hallados este año por el Archivo General de la Nación.

En el conjunto de documentos se describe cómo esta bebida era transportada desde el puerto de Pisco hacia destinos como el Callao, Arica e incluso mercados internacionales. Además, los textos detallan aspectos como los materiales empleados en la destilación y las transacciones económicas asociadas a su comercio.





El 16 de diciembre se llevará a cabo una ceremonia en la cual entregarán a las autoridades peruanas el certificado de inscripción ante el Comité Regional para América Latina y el Caribe del programa “Memoria del Mundo de la Unesco”.

La inscripción de estos documentos se enmarca en la disputa que durante años han librado Perú y Chile por la denominación de origen del pisco.

## ¿QUÉ ES PISCO Y CÓMO SE TOMA?

La palabra “pisco” tiene origen quechua como “Pisku”, que significa “pájaro”. Pisco es también el nombre de un pueblo de pescadores y agricultores cuya existencia se remonta a los siglos XVI y XVII en Perú, y fue precisamente en esta región, en la época bajo dominio español –los que trajeron la uva a la zona–, donde se fundó la ciudad de Pisco, destaca *National Geographic*.

El pisco peruano se obtiene exclusivamente de la destilación del mosto fresco (líquido extraído del

prensado de la uva) y de las uvas “pisqueras” fermentadas. Su composición es de alrededor de 57% de dicho líquido y hasta 48% de etanol, por lo que se trata de una bebida de alta graduación alcohólica, de acuerdo con *Larousse Cocina*.

Profesionales aconsejan tomarlos despacio y de a poquito, de preferencia servir la bebida en la copa pisquera para poder apreciar mejor su aroma con toques frutales, florales y cítricos; al tomarlo se puedes disfrutar de su cálido y equilibrado sabor, se lee en el sitio *Mandolina*.

Si el pisco es de uvas no aromáticas se pueden percibir aromas de manzana, banano, durazno, uvas pasas y limón. Por otro lado, los piscos de uvas aromáticas tienen un poco de lima y miel, frutas tropicales y un toque floral de jazmín.

Esta tradicional bebida de la gastronomía peruana puede acompañar postres, como el suspiro limeño, flan de caramelo y coco, cheesecakes, tiramisú y pie de limón.

FUENTE: Animal Gourmet

INICIO

# SARGENTO®

CREEMOS EN EL PODER  
DE LO NATURAL



INICIO

