



## Industria

COMIDA DE FIN DE AÑO  
DE LA AMR

[LEER MÁS](#)



## Jurídico

PAGO DE PREMIOS DE  
PUNTUALIDAD Y ASISTENCIA  
A LOS TRABAJADORES

[LEER MÁS](#)



## Economía

EL BUENO, EL MALO Y EL FEO:  
ESTOS SON LOS TRES  
ESCENARIOS DE INFLACIÓN  
PARA 2025

[LEER MÁS](#)



## Industria

EL IMPACTO FISCAL DE LAS  
PROMOCIONES Y DESCUENTOS  
EN DICIEMBRE

[LEER MÁS](#)



## Gastronomía

LA SIDRA ASTURIANA ES  
DECLARADA PATRIMONIO  
CULTURAL INMATERIAL POR  
LA UNESCO

[LEER MÁS](#)



## Gastronomía

CÓMO HACER VINO CALIENTE:  
LA BEBIDA DE LAS FIESTAS  
DECEMBRINAS

[LEER MÁS](#)



## Gastronomía

¿SE PUEDE COMER LA  
NOCHEBUENA?, DESCUBRE SU  
LUGAR EN LA GASTRONOMÍA  
MEXICANA

[LEER MÁS](#)



## Gastronomía

SHEYLA ALVARADO, LA CHEF  
CON ESTRELLA VERDE  
MICHELIN QUE AMA BAJA  
CALIFORNIA

[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 tasa fijas informativas y de comparación a partir de \$100 pesos lectos pesos 00/100 (100). 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 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: 30 de septiembre de 2024, vigentes al 31 de diciembre de 2024. Vigencia de la promoción del 10% de octubre de 2023 hasta el 31 de diciembre de 2024. Producto garantizado por el FMI hasta por \$100 mil USD por persona, por banco. Para mayor información consulta la página www.mifel.com.mx. La marca MIFEL es una marca registrada propiedad de GRUPO FINANCIERO MIFEL S.A. DE CV.



La **AMR** celebra



Envía tus  
Promociones

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

f   @AMRrest



**INICIO**





## Industria

# COMIDA DE FIN DE AÑO DE LA AMR

El pasado miércoles 11 de diciembre, la Asociación Mexicana de Restaurantes (AMR) celebró su tradicional comida de fin de año en un ambiente de cordialidad y alegría.

El presidente de la AMR, el Lic. Jorge Mijares Rincón Gallardo, recibió a consejeros y socios estratégicos en el restaurante Cluny, donde pudieron disfrutar de un delicioso menú especialmente preparado con la especialidad de la casa: crepas.

Además, se llevó a cabo una emocionante rifa en la que varios de los participantes se llevaron premios que incluyeron canastas con productos de Herdez y vinos por parte de Toteat.

Los vinos que se degustaron durante la comida fueron de Apothic Brand, una reconocida marca de vinos californianos que ofreció una variedad de opciones para acompañar cada plato.

Fue una tarde inolvidable para todos los asistentes, que pudieron disfrutar de buena comida, buen vino y compañía en un ambiente festivo y acogedor.





**INICIO**





## Jurídico

El 10 de diciembre de 2024 se publicó en el Diario Oficial de la Federación el Acuerdo número ACDO.AS2.HCT.281124/436.P.DIR, dictado por el H. Consejo Técnico del Instituto Mexicano del Seguro Social, por el que se aprueba el Criterio número 03/2024/NV/SBC-LSS-27-VII, relativo al pago de premios de asistencia y puntualidad a los trabajadores.

El Acuerdo señala que sólo se podrán exceptuar las prestaciones de premio de asistencia y puntualidad del salario base de cotización, cuando cumplan con lo establecido en la Ley del Seguro Social.

Las prestaciones etiquetadas como asistencia y puntualidad única y exclusivamente podrán excluirse del Salario Base de Cotización conforme a lo previsto por la Fracción VII del Primer Párrafo del Artículo 27 de la Ley del Seguro Social, y en la Legislación vigente, si se acredita lo siguiente:

## PAGO DE PREMIOS DE PUNTUALIDAD Y ASISTENCIA A LOS TRABAJADORES, REQUISITOS A CUMPLIR PARA QUE NO FORME PARTE INTEGRANTE DEL SALARIO BASE DE COTIZACIÓN AL IMSS

I. Que el monto por concepto de premios de asistencia y puntualidad no exceda cada uno del 10% del Salario Base de Cotización en términos del Artículo 27 Fracción VII Primer Párrafo del de la Ley del Seguro Social.

II. Que mediante controles de asistencia y puntualidad se acredite ante el Instituto Mexicano del Seguro Social la naturaleza de estos conceptos, y

III. Que se encuentren debidamente registrados en la Contabilidad del Patrón.

En caso de no acreditarse cualquiera de los supuestos señalados, las cantidades de dinero entregadas a las personas trabajadoras como asistencia y puntualidad deberán integrarse al Salario Base de Cotización.

FUENTE: Jurídico AMR

INICIO



# Mifel el banco que te paga por ahorrar:

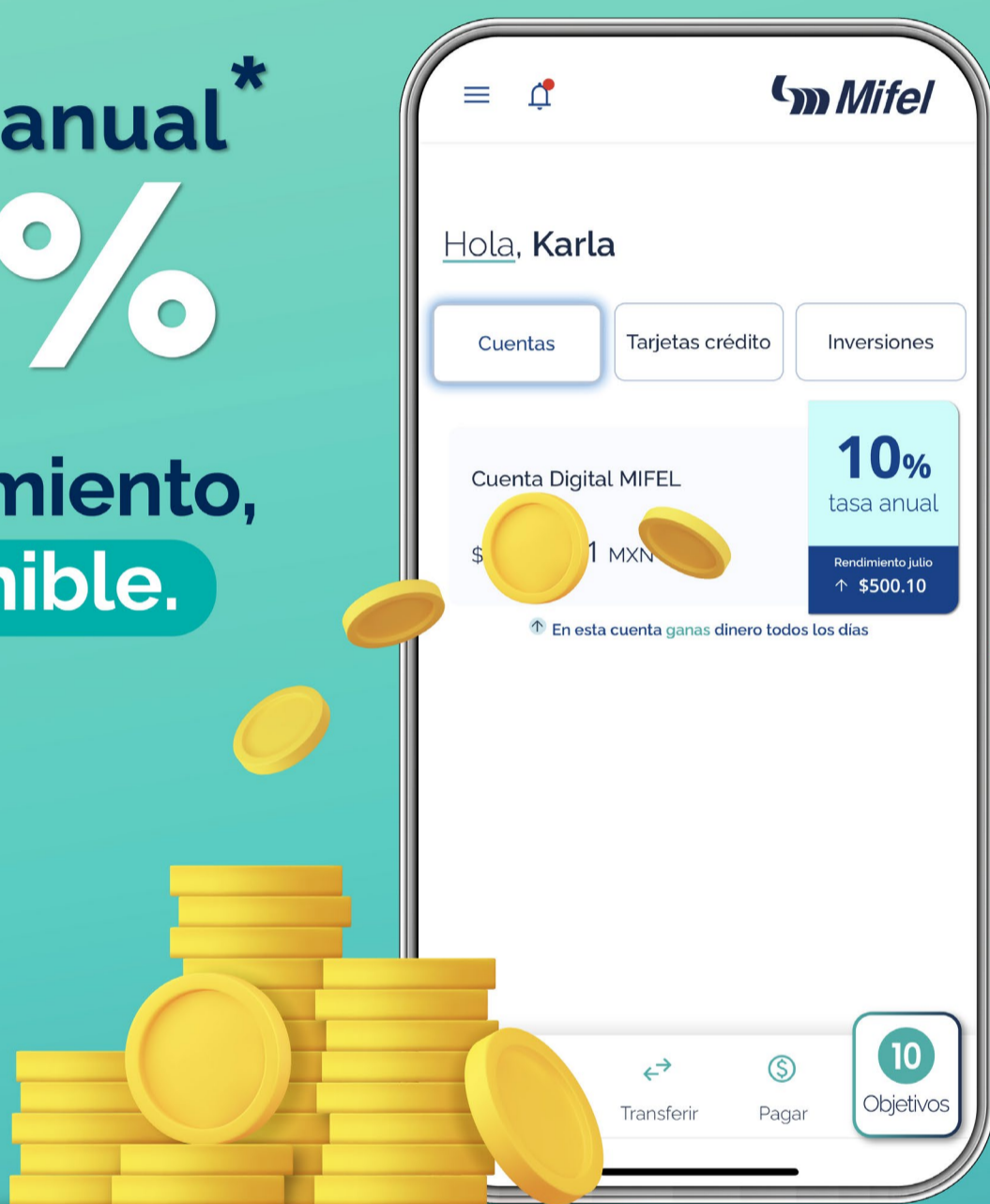
# 10% anual\*

tu dinero y rendimiento,  
siempre disponible.

Abre tu cuenta



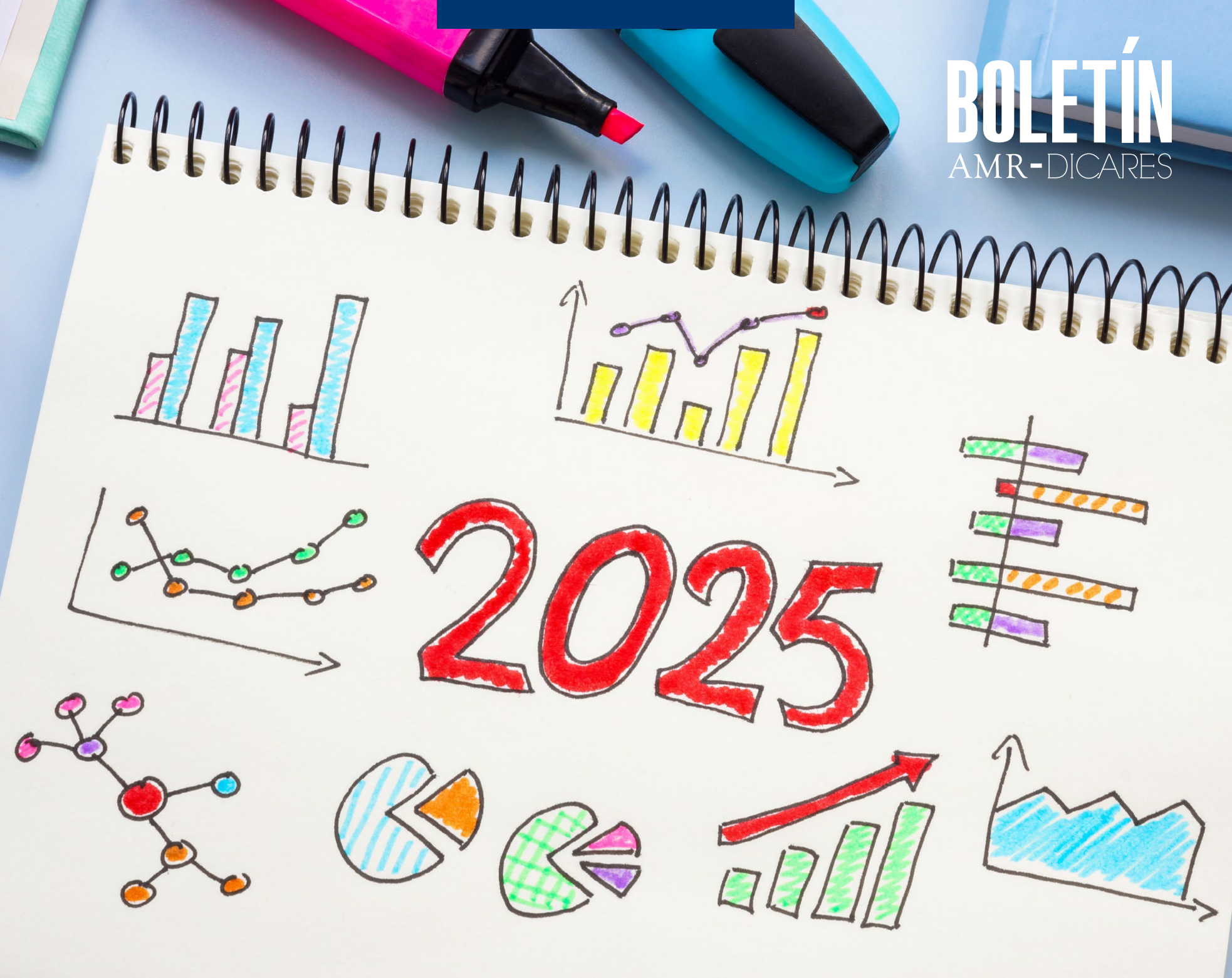
en solo 5 minutos



**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](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





## Economía

*Monex no descarta presiones inflacionarias sobre frutas y verduras por fenómenos climatológicos.*

La inflación en México se moderó durante 2024, pero ¿qué pasará en 2025? Monex presentó tres escenarios inflacionarios que contemplan distintas condiciones macroeconómicas. Entre los riesgos externos, además, están los fenómenos climáticos, los riesgos políticos y los energéticos.

## **EL BUENO, EL MALO Y EL FEO: ESTOS SON LOS TRES ESCENARIOS DE INFLACIÓN PARA 2025**

### **Poco crecimiento con estabilidad**

En este escenario base, se proyecta un crecimiento del PIB de 1.0% anual y una tasa de referencia de 8.0% al cierre de 2025. La inflación general se ubicaría en 4.05%, mientras que la subyacente sería de 3.90%.

Estos niveles reflejan una menor presión en los precios de los servicios y una disminución de los choques de oferta en los productos agropecuarios y energéticos.



# 2025



## Estancamiento económico y recortes en tasas

En un escenario B, Monex prevé un crecimiento del PIB en un rango de -0.5% a 0.5% y una tasa de referencia reducida a 7.0%.

Bajo estas condiciones, la inflación general alcanzaría 3.30%, con una subyacente de 3.29%. Lo cual refleja un entorno de mayor desaceleración económica que podría limitar las presiones inflacionarias.

Sin embargo, en el renglón de las mercancías, *“los precios podrían repuntar debido a la reciente tendencia del tipo de cambio y los potenciales episodios de depreciación en 2025, impulsados por tensiones comerciales con Estados Unidos, y un menor atractivo del carry trade”*, explica el análisis.

## Repunte económico con cautela monetaria

En el tercer escenario, se estima un crecimiento del PIB entre 2.0% y 2.5%, con una tasa de referencia de 8.75%.

Pero si este escenario de repunte económico se materializa, se espera que la inflación general subiría a 5.12%, mientras que la subyacente sería de 4.39%, debido a que habría mayor demanda.

## Riesgos por fenómenos climáticos

El análisis apunta, además, que existe un riesgo al alza para la inflación no subyacente en 2025, debido a fenómenos climatológicos que podrían reducir la oferta de frutas y verduras.

Será importante seguir de cerca el comportamiento de la oferta agrícola durante la temporada invernal 2024-2025. De acuerdo con la CONAGUA, se esperan 16 frentes fríos entre diciembre de 2024 y enero de 2025, superando el promedio de 14 registrados en dichos meses en años anteriores.

Asimismo, será clave observar la posible aparición del fenómeno de La Niña (existe un 57.0% de probabilidad de que se materialice en diciembre de 2024, de acuerdo con la CONAGUA). Considerando los puntos anteriores, estimamos que la inflación de agropecuarios se mantendrá en un rango entre 3.5% y 6.0% durante 2025.

FUENTE: Expansión

INICIO





*Las mesas llenas y las reservas agotadas pueden ser el sueño de cualquier restaurantero, pero detrás de esa fachada de éxito hay una verdad incómoda: las promociones mal gestionadas pueden convertirse en un dolor de cabeza fiscal que arruine tus esfuerzos del mes más lucrativo del año.*

Ofreces un 20% de descuento en tu menú navideño para atraer más clientes, funcionó, el restaurante está lleno, pero al cerrar el meste das cuenta de que tus márgenes se desplomaron. Lo peor llega en enero, cuando el SAT toca tu puerta y descubres que los descuentos no se registraron correctamente. Ese pequeño descuido ahora tiene un costo real: sanciones, multas y, posiblemente, ganancias que se evaporaron.

El problema no está en las promociones, sino en no calcular su impacto y registrarlas de manera estratégica.

**Industria**

**toteat**

## EL IMPACTO FISCAL DE LAS PROMOCIONES Y DESCUENTOS EN DICIEMBRE: CÓMO MANEJARLOS ESTRATÉGICAMENTE

**Las promociones:  
¿una herramienta o una trampa?**

Cada peso que dejas de cobrar por un descuento tiene un efecto directo en tu operación y en tus impuestos. Según el Código Fiscal de la Federación, todos los descuentos deben reflejarse en las facturas y ser deducidos de tus ingresos. Esto reduce tu base gravable, pero también puede ser un arma de doble filo si no se gestiona correctamente.

En un estudio, se encontró que hasta un **25% de los ingresos en temporada alta** provienen de promociones. Sin embargo, más de la mitad de los restaurantes no calculan cómo estos descuentos afectan sus márgenes o si están alineados con sus obligaciones fiscales.





## Errores que un restaurantero experto no debería cometer

### Ignorar el impacto en los márgenes:

Ofrecer un descuento del 20% en un platillo estrella puede parecer atractivo, pero si tu margen operativo apenas ronda el 15%, estás perdiendo dinero con cada venta.

### Noregistrar correctamente las promociones:

El SAT no perdona las inconsistencias. Cada promoción debe estar documentada en tus facturas y reportada en tus ingresos.

### Ofrecer promociones acumulativas sin analizar:

Combinar descuentos para atraer más clientes puede erosionar tus márgenes y complicar tu contabilidad fiscal.

## Cómo manejar las promociones como un profesional

### Calcula antes de ofrecer:

Antes de lanzar cualquier promoción, analiza tus costos y márgenes. ¿Cuánto puedes permitirte descontar sin comprometer tus ingresos? Herramientas como **Toteat** te permiten obtener reportes precisos en tiempo real para tomar decisiones informadas.

### Documenta todo:

Cada promoción debe reflejarse en tu sistema de facturación. Esto no solo evita problemas

fiscales, sino que también te permite analizar su rendimiento real.

### Apuesta por alternativas inteligentes:

En lugar de descuentos directos, prueba estrategias como combos, precios fijos o beneficios exclusivos en horarios de baja demanda. Estas opciones mantienen tus márgenes intactos mientras atraen clientes.

### Consulta a tu contador:

No dejes la fiscalidad al azar. Un asesor puede ayudarte a prever el impacto de tus promociones y garantizar que estén alineadas con las normativas.

## Cierra diciembre como un verdadero experto

La temporada navideña puede ser la más rentable del año, pero solo si se maneja con estrategia. Un control claro de tus promociones no solo protege tu rentabilidad, sino también tu tranquilidad fiscal.

Recuerda: los números no mienten. Con la planeación adecuada y el apoyo de la tecnología, puedes convertir esta temporada en un éxito operativo y financiero.

En **Toteat**, entendemos los retos de la industria restaurantera y estamos listos para ayudarte a optimizar cada aspecto de tu operación. ¿Listo para cerrar diciembre con broche de oro?

FUENTE: Toteat

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**





La sidra asturiana es declarada Patrimonio Mundial Inmaterial, una decisión tomada en el marco del Comité Intergubernamental que la Unesco celebra en Asunción, Paraguay, entre el 2 y 7 de diciembre.

La sidra es un estilo de vida para Asturias, por lo que este nombramiento llevó a festejos durante todo el día. La declaración convierte a España como uno de los países con más distinciones en ese campo, con 22 manifestaciones.

El Comité Intergubernamental de Salvaguardia del Patrimonio Cultural resaltó que la cultura sidrera asturiana vincula las prácticas de producción, distribución y consumo de la bebida con una serie de rituales y tradiciones “que favorecen el encuentro y la integración de la población”.

## Gastronomía

# LA SIDRA ASTURIANA ES DECLARADA PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL POR LA UNESCO

Este logro pone fin a nueve años de trámites que se iniciaron con los preparativos para la declaración de la Cultura Sidrera Asturiana como Bien de Interés Cultural Inmaterial en 2014.

El Principado presentó el expediente para esta petición el pasado mes de junio de 2023, después de que el Consejo de Patrimonio Histórico Español eligiera la candidatura como representante española para entrar a formar parte de la Lista Representativa del Patrimonio Mundial Inmaterial de la Unesco.





## LA CULTURA ALREDEDOR DE LA SIDRA ASTURIANA

De acuerdo con la Unesco, la sidra asturiana ayuda a preservar los paisajes de la región, fija la población en territorios rurales, potencia el desarrollo de la gastronomía local, forma parte de las fiestas tradicionales y su impacto alcanza al patrimonio musical y lingüístico.

Así se siente en palabras que provienen del idioma asturiano, como *espalmar* (fermentar la sidra), *chigre* (taberna típica o sidrería), *seronda* (otoño, relacionado con la época de recolección de las manzanas), *espichar* (abrir un tonel); o en expresiones como *nun se bebe, se tira* (en referencia a que la sidra debe consumirse en un trago para que no pierda sus propiedades).

La Unesco añadió que los huertos de manzanos son un elemento característico de los valles asturianos, y que el consumo de la sidra es un factor de socialización, ya sea en los hogares como en las sidrerías, en las fiestas populares y en las áreas de picnic.

Además, reconoció que las prácticas relacionadas con el cultivo, la recolección de las manzanas y la elaboración de la bebida se transmiten de generación en generación, donde la producción artesanal sigue ocupando un importante lugar frente a la industrial.

La sidra, apunta el organismo, “es parte integral de la cocina local, de los eventos y las fiestas tradicionales, como los peregrinajes, los concursos de degustación, los amagüestos (fiesta de la castaña) y las espichas (fiestas de la sidra)”.

## VARIETADES DE LA SIDRA ASTURIANA

En Asturias existen 22 variedades de manzanas que se consideran como aptas para la Denominación de Origen Protegida Sidra de Asturias, que se clasifican en cuatro categorías: las ácidas (como la raxao o la verdialona), las dulces (donde se encuentra la carrío y la durona de Tresali), las amargas (aquí están la regona o la durona de Altamira) y las agridulces (como la coloradona), de acuerdo con *National Geographic*.

Con ellas, se elaboran cuatro tipos de sidra: la sidra de escanciar, y las otras tres, son variantes de la natural, como la **tradicional** (que no se filtra y requiere el escanciado para airearla), la **espumosa** (que es carbonatada de manera natural durante el proceso de fermentación), y la **'nueva expresión'** (que está filtrada y pensada para consumirse sin necesidad del escanciado).

FUENTE: Animal Gourmet

INICIO



## Gastronomía

*El vino caliente tiene una tradición navideña con siglos de historia. Desde su origen en la antigua Roma hasta su popularidad en Europa y otras partes del mundo, esta bebida simboliza calidez y celebración.*

Las fiestas decembrinas tienen un olor peculiar en ciertas regiones del mundo: especias cálidas, cítricos y la dulzura del vino caliente, esa bebida que anima con cada sorbo. Esta bebida, conocida como Glühwein en Alemania, mulled wine en Inglaterra, o vin chaud en Francia, tiene una historia rica que se remonta a la antigua Roma, cuando el vino era mezclado con miel y especias no solo para realzar su sabor, sino para preservarlo en tiempos en que los métodos de conservación eran rudimentarios.

## CÓMO HACER VINO CALIENTE: LA BEBIDA DE LAS FIESTAS DECEMBRINAS

En la Edad Media, el vino caliente adoptó una función medicinal. Era comúnmente infusionado con especias como el clavo, la canela y el jengibre, consideradas un lujo reservado para la aristocracia, también como remedios naturales para el frío y las enfermedades respiratorias. En esta época, los comerciantes trajeron cítricos desde el Mediterráneo, añadiendo otro perfil de sabor que complementó esta mezcla.

Los países nórdicos, donde los inviernos son más duros, llevaron esta tradición al siguiente nivel con el Glögg en Suecia o el Glühwein alemán, adaptando las recetas a los ingredientes locales como el cardamomo y la almendra. En Inglaterra, la tradición tomó forma en los siglos XVI y XVII con los wassails, donde el vino especiado era parte de las celebraciones comunitarias para invocar un buen año agrícola.





Hoy, el vino caliente es un símbolo de los mercados navideños europeos, especialmente en Alemania y Austria, donde se sirve en tazas decorativas que los visitantes suelen coleccionar. En Suecia, el Glögg suele acompañarse de almendras y pasas, mientras que en Francia, el vin chaud se disfruta con un toque más cítrico.

## EL VINO CALIENTE PERFECTO

### Ingredientes:

- 1 botella de vino tinto seco (Merlot o Cabernet Sauvignon funcionan bien)
- 2 naranjas (una en rodajas y otra para el jugo)
- 4 ramas de canela
- 8 clavos de olor
- 5 vainas de cardamomo
- 2 anís estrella
- 100 g de azúcar mascabado
- 1 trozo de jengibre fresco (de unos 3 cm)
- 1/4 de taza de brandy o ron oscuro (opcional)

### Preparación:

1. En una cacerola grande, coloca el jugo de una naranja, el azúcar y las especias. Cocina a fuego bajo hasta que el azúcar se disuelva, formando un almíbar especiado.
2. Añade la botella de vino y las rodajas de naranja. Calienta a fuego muy bajo para evitar que el vino hierva, ya que perdería su alcohol y aroma. Manténlo así durante 20 minutos, dejando que los sabores se mezclen.
3. Si decides usar brandy o ron, agrégalo al final. Retira las especias antes de servir.
4. Sirve caliente decorado con una rodaja de naranja o una rama de canela.

## TRADICIÓN EN TODO EL MUNDO

El vino caliente no se limita a Europa. En México, aunque no tan extendido, se prepara con un toque local, añadiendo frutas como guayaba o tejocote, emparentándose con el ponche navideño. En Estados Unidos, gracias a la influencia europea, es popular en reuniones invernales y mercados estacionales. Países como Polonia (donde se llama grzaniec) e Italia (con el vin brulé) lo han adoptado como un símbolo de fiesta.

FUENTE: Bistronomie · El Economista

INICIO



*Variedad zwantástica*

CON EL MEJOR SABOR PARA  
TUS PLATILLOS!



*Calidad premium*

INICIO







## Gastronomía

*La nochebuena, símbolo de la Navidad mexicana, no solo adorna hogares: también tiene un lugar en la gastronomía. Aprende cómo se transforma en un ingrediente único y por qué su toxicidad es un mito desmentido.*

Cada 8 de diciembre, México rinde homenaje a la nochebuena, una flor que es sinónimo de Navidad. Aunque tradicionalmente asociada con la decoración, esta flor, conocida internacionalmente como *poinsettia*, está ganando terreno en las cocinas más creativas del país. Sin embargo, su incursión gastronómica ha estado rodeada de dudas, principalmente por la idea errónea de que es tóxica.

## ¿SE PUEDE COMER LA NOCHEBUENA?, DESCUBRE SU LUGAR EN LA GASTRONOMÍA MEXICANA

El mito de la toxicidad de la nochebuena proviene de interpretaciones incorrectas de estudios pasados. Hoy, se sabe que la flor no es venenosa, aunque su savia puede causar irritación leve en personas con piel sensible. Esto significa que, con el manejo adecuado, es completamente segura para el consumo humano. Este factor ha despertado el interés de chefs y mixólogos, quienes han comenzado a explorar su potencial culinario.





## La nochebuena en la gastronomía

En la cocina, los pétalos de la nochebuena son apreciados por su color vibrante y su textura suave. Aunque su sabor es sutil, se utiliza para añadir un toque visual y simbólico a los platos. En el estado de Oaxaca, algunos chefs han innovado con tamales dulces adornados con pétalos frescos, mientras que, en la Ciudad de México, la flor ha sido transformada en jarabes para cocteles, creando bebidas únicas que combinan tradición y modernidad.

Además, la nochebuena se ha usado para preparar infusiones, jaleas y ensaladas. Su tono rojo profundo realza visualmente las preparaciones, convirtiéndola en un elemento especial para las mesas navideñas. En restaurantes de alta cocina, cada vez es más común verla como un adorno comestible en postres, ensaladas y hasta en platos principales.

## Símbolo cultural que trasciende

La historia de la nochebuena está profundamente arraigada en la identidad mexicana. Los mexicanos

la conocían como *cuetlaxóchitl*, que significa “flor que se marchita”. Para ellos, representaba pureza y renacimiento. Hoy, esta flor no solo simboliza la Navidad, sino que se reinventa como un puente entre el pasado y el presente en las mesas de todo México.

## Consejos para cocinar con nochebuena

Si quieres experimentar con esta flor en casa, asegúrate de usar nochebuenas cultivadas de forma orgánica, libres de pesticidas. Lava los pétalos cuidadosamente y úsalos como decoración o infusión. Su versatilidad permite incluirlos en postres, bebidas o platos fríos. Aunque su sabor es suave, su presencia visual y su simbolismo enriquecen cualquier creación culinaria.

Así, la nochebuena, antes reservada solo para adornos, está floreciendo en un nuevo ámbito: el de la gastronomía. Su belleza y versatilidad la convierten en un ingrediente que no solo decora, sino que también cuenta historias en cada plato. Este Día Nacional de la Nochebuena, ¿te atreves a probar?.

FUENTE: Bistronomie · El Economista

INICIO



## Gastronomía

Nació en Sonora, pero eligió ser de Baja California. La chef Sheyla Alvarado, quien dirige Lunario en el Valle de Guadalupe, decidió vivir y estudiar en este estado la carrera de gastronomía, y aunque se fue unos años fuera del país a formarse en restaurantes reconocidos, el llamado de esa tierra sudcaliforniana la hizo regresar. Probablemente, en esa época Sheyla no se imaginaba que el amor por este territorio le valdría una Estrella Verde Michelin, una insignia que reconoce a establecimientos con prácticas sustentables dignas de aplaudirse. Esta es su historia.

## SHEYLA ALVARADO, LA CHEF CON ESTRELLA VERDE MICHELIN QUE AMA BAJA CALIFORNIA

### ¿Cómo comenzó todo para la chef Sheyla Alvarado?

El olor de la carne asada, del pescado zarandeado y de la parrilla corre por la memoria de la chef Sheyla Alvarado. En Sonora, los niños crecen alrededor de ese momento familiar, donde las mamás cocinan. Pero no fue hasta la preparatoria que a esta chef con Estrella Verde Michelin le nacieron las ganas de dedicarse a la cocina. “Una de las materias técnicas que tuve fue Turismo, así que me tocó hacer una pasantía en un hotel donde trabajé en la cocina”, nos cuenta en entrevista. Ahí fue cuando se dio cuenta que le gustaba cocinar y que se le facilitaba.

“Hasta ese momento yo quería estudiar psicología porque quería hacer felices a las personas, pero me di cuenta que, a través de la comida, también puedes hacerlas felices”, nos comparte la chef Sheyla Alvarado.



## Baja California: un descubrimiento afortunado

Tomada la decisión de estudiar gastronomía, Sheyla Alvarado se mudó a Ensenada, Baja California, para estudiar la licenciatura. *“Considero que esta ciudad es un gran lugar para ello por su mar, por su agricultura y por su vino. Era natural aprender mucho”*. Y no solo eso. Esta chef con Estrella Verde Michelin acepta que en esa época se encariñó mucho con este territorio tan rico y generoso, *“... por su medio ambiente, por la gente que trabaja en el campo y con la proveeduría del ingrediente”*, confiesa.

Terminando la carrera, la chef Sheyla Alvarado regresó a Sonora por ocho meses, pero el llamado del terruño sudcaliforniano fue irresistible. Regresó a Ensenada y comenzó a trabajar en diferentes restaurantes, hasta que conoció a la familia Pérez Castro, quienes la invitaron a trabajar en el restaurante Tras Lomita, un comedor campestre en el interior del viñedo La Lomita.

En ese tiempo recibió mucho apoyo para hacer prácticas en reconocidos restaurantes en el mundo. Estuvo en Cosme, en Nueva York, en Sud 777, en Ciudad de México, y en Mirazur, en Francia, en los que sus principales enseñanzas fueron sobre el trabajo en equipo y que cuidar al personal del restaurante es sumamente importante. *“Y también aprendí a muchísimo a valorar de dónde vengo. La pasé increíble y aprendí mucho, pero entendí que de donde proviene uno es increíble y que no hay nada que andar deseando de afuera”*.

## El nacimiento de Lunario

Después de cuatro años de atender a grupos grandes en TrasLomita, la chef Sheyla Alvarado empezó a sentir curiosidad por cocinar platos más elaborados. *“Yo también ya me sentía lista. En ese momento, el Valle de Guadalupe tenía un crecimiento muy grande y ya existían muchos asadores campestres; sentí que el destino merecía mucho más”*, recuerda. De ese modo, platicando con los dueños, decidieron abrir Lunario. Construyeron el edificio y comenzaron a servir un menú degustación. *“Desde antes, la columna vertebral de nuestra cocina siempre había sido el ingrediente de la finca, pero en Lunario, lo llevamos a otro nivel”*.





El menú degustación de Lunario cambia cada mes, con sus versiones vegetariana y vegana. Lo diseña con base en un listado de lo que tienen en el huerto. “También trabajamos con métodos de conservación para que, por ejemplo, si la temporada de tomates dura tres meses, nos alcance para seis”, cuenta. Asimismo, utilizan la miel y el aceite de oliva que producen; de la granja tienen leche para hacer mantequilla y queso, y crecen a los borregos y a las cabras para que sea la proteína roja. “Siempre debe de haber un vegetal, una masa, algo del mar y ahí vamos acomodando los ingredientes”.

Los vinos también se acoplan al menú y todos son de los viñedos donde se encuentra Lunario, ya que cuentan con muchísimas etiquetas. “Estar cambiando el menú al mes cuando apenas estás terminando el otro, si exige mucha atención y creatividad, pero es un reto que nos gusta”, relata la chef Sheyla Alvarado.

“Estamos en una zona sumamente rica en muchos aspectos, por lo que no debería ser necesario traer cosas de lejos para poder crear una propuesta. Eso nos da una buena oportunidad para que la gente que viene a comer viva una experiencia 100% de la zona”, dice la chef Sheyla Alvarado. “Es bonito que también se pueda apoyar a la comunidad y a que el producto se quede aquí; que estos productores no tengan que estar exportando para poder ganar bien. Esa es la responsabilidad que tenemos como profesionales de la zona, que el producto se quede aquí, pagarlo bien y apoyar a la gente que tantas ganas le echa”, continúa.

### Amor por la sustentabilidad y la Estrella Verde Michelin

Además de ganar el Sustainable Restaurant Award como parte de Latin America's 50 Best Restaurants 2024, Lunario también recibió este mismo año una Estrella Verde Michelin, algo que fue muy emocionante y sorprendente. “Ha sido

un camino que hemos recorrido durante 10 años, tratando de mejorarlo porque la sustentabilidad de eso se trata, de cada día ser mejor. Fue un apapacho para toda la gente que forma parte de esa cadena de proveeduría, y para todo el equipo de trabajo”, relata la chef Sheyla Alvarado.

La chef Sheyla Alvarado nos platicó acerca de sus prácticas sustentables. “Con respecto al ingrediente, es importante la trazabilidad. En un 80% son propios, un 7% de la localidad, 5% de México y siempre hay un porcentaje de importación”. La segunda es el aprovechamiento de la mayor parte del producto, reduciendo el residuo orgánico. Cuando lo hay, tienen un programa de manejo de composta para reintegrarlo al suelo del huerto o del viñedo.

También cuentan con un programa de reciclaje con una empresa externa y otro de manejo de grasas y aguas; cuentan con un biodigestor que les ayuda a separarlas y tienen un programa de manto acuífero que les ayuda a limpiar las aguas para luego reincorporarlas al riego de los olivos o de los árboles frutales. En términos de sostenibilidad, apoyan a la comunidad manteniendo una estrecha relación con los productores del Valle de Guadalupe, como los que crían patos o codorniz, otro tipo de lácteos o de vegetales.

Por último, la chef Sheyla Alvarado aceptó que ser sostenible en un lugar como el Valle de Guadalupe se da de manera muy natural, pero que en ese camino hay oportunidad de tener aún mejores prácticas. “Siempre puedes apoyar a tu comunidad, siempre puedes separar la basura. Y también es muy importante tener el conocimiento de qué es la sustentabilidad, porque no te sirve de nada utilizar un jitomate ‘orgánico’ que traes de Italia”, concluye. ¡Conoce más de su restaurante con Estrella Verde Michelin y visítalo pronto!

[restaurantelunario.com](http://restaurantelunario.com)

FUENTE: Food and Travel México

INICIO





AMR

ASOCIACIÓN MEXICANA  
DE RESTAURANTES, A.C.  
DESDE 1948

ÚNETE  
*a la*  
AMR



[amr.org.mx](http://amr.org.mx)

**76 AÑOS**  
Representando a la  
industria restaurantera  
en México y el mundo

**INICIO**

