



Jurídico

USO DE INTELIGENCIA ARTIFICIAL POR PARTE DE LA SECRETARÍA DEL TRABAJO

[LEER MÁS](#)



País

DÍAS FESTIVOS 2025: FECHAS DE DESCANSO OBLIGATORIO Y PUENTES EN MÉXICO

[LEER MÁS](#)



Economía

¿CUÁNTO COSTARÁ UNA ROSCA DE REYES EN ESTE 2025?

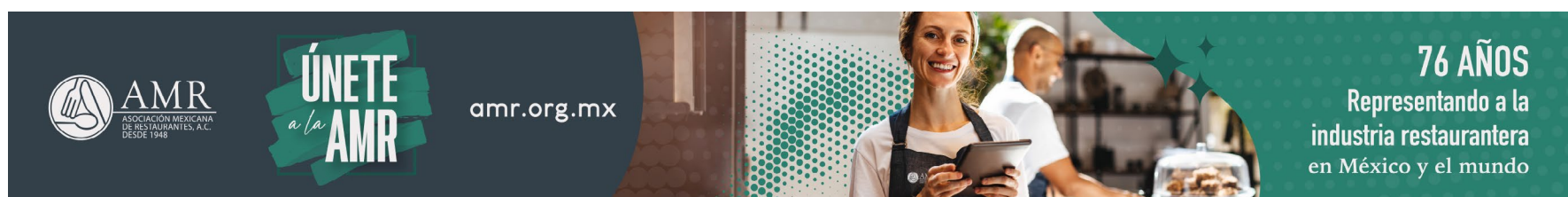
[LEER MÁS](#)



Tendencias

TENDENCIAS GASTRONÓMICAS QUE PODRÍAN DEFINIR 2025

[LEER MÁS](#)



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



Salud

11 PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO PARA COMER RICO Y MEJOR

[LEER MÁS](#)



Industria

TU COMPETENCIA ESTÁ USANDO ANALÍTICA AVANZADA PARA SU RESTAURANTE ¿Y TÚ?

[LEER MÁS](#)



Salud

5 ALIMENTOS PARA DESHINCHARTE DE LOS EXCESOS NAVIDEÑOS

[LEER MÁS](#)



Gastronomía

RAMSÉS NAVARRO: PRIMER MEXICANO CON ESTRELLA MICHELIN EN CHINA

[LEER MÁS](#)



RIOJA
ES EL ORIGEN

LOS BUENOS VINOS SE DISFRUTAN CON MODERACIÓN

WINE - MODERATION
#LOS10COMPARTESQUIDA





AMR

ASOCIACIÓN MEXICANA
DE RESTAURANTES, A.C.
DESDE 1948

ÚNETE
a la
AMR



amr.org.mx

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

INICIO





Jurídico

La Secretaría del Trabajo y Previsión Social utilizará Inteligencia Artificial para la práctica de Inspecciones de Trabajo al considerar que esta tecnología tiene más posibilidades de identificar incumplimientos por parte de los patrones.

Iniciará apoyándose de la Inteligencia Artificial para elaborar un modelo de predicción de riesgos y programar Inspecciones a las empresas para eficientar las Verificaciones y mantener el enfoque en bolsas de incumplimiento.

Realizará sistemas de predicción de riesgos automatizando y retroalimentando la Inteligencia Artificial conforme al historial de la Inspección Federal Mexicana.

USO DE INTELIGENCIA ARTIFICIAL POR PARTE DE LA SECRETARÍA DEL TRABAJO Y PREVISIÓN SOCIAL PARA REVISIONES A LAS EMPRESAS

Se considera que con la nueva herramienta se permitirá diseñar Operativos de Inspección con mayor precisión al ofrecer la estadística de las industrias con más incumplimientos. De esta forma, lo retroalimentado al Sistema sobre condiciones de trabajo, arrojará la historia en cada caso.

Si bien no existe una obligación legal de seguir las recomendaciones del sistema, las pruebas realizadas hasta ahora muestran que las inspecciones basadas en la herramienta de Inteligencia Artificial tienen más posibilidades de identificar incumplimientos en comparación con las visitas que son planificadas de manera manual o aleatoriamente.





Se pretende además con esta medida, maximizar los recursos y para ello se retroalimenta el programa denominado SIDIL donde se almacena toda la información necesaria, la cual estará relacionada con datos del REPSE, IMSS y SAT de cada empresa para que con este procedimiento se acierte cada vez más en las Inspecciones de aquellas empresas que no cumplen.

La Política será de dejar tranquilas y sin mayores molestias a las empresas que cumplen, y enfocar toda la Estructura de Inspección hacia las bolsas de incumplimiento.

Con el paso del tiempo la retroalimentación de este sistema SIDIL se ha ido agilizando a un modelo de inspección eficiente, e inclusive

por intercambio de base de datos con otras instituciones, programas de autocumplimiento y modificación del Reglamento General de Inspección del Trabajo y Aplicación de Sanciones.

Se precisa que estos cambios han permitido pasar de un 55% a 94% en la efectividad en las inspecciones y con la mitad de visitas que se realizaban antes. Para ponerlo en perspectiva, previo a las modificaciones, de cada 10 órdenes de inspección, se lograban la mitad. Ahora se consiguen casi todas.

No se emite una orden de inspección si antes no se consulta la base de datos del IMSS, INFONAVIT y SAT.

FUENTE: Jurídico AMR

INICIO



País

Anota la lista de puentes 2025 en México que son oficiales de descanso y también los días festivos que sí se trabaja.

DÍAS FESTIVOS 2025: FECHAS DE DESCANSO OBLIGATORIO Y PUENTES EN MÉXICO

Planear tus vacaciones con antelación permite aprovechar mejor los días de descanso. México contará con varios puentes y días festivos en 2025 que puedes organizar en tu agenda.

En esta lista encontrarás los días de descanso obligatorios establecidos por la ley, así como aquellos feriados que, aunque no son oficiales, algunas empresas y escuelas los consideran.

Puentes y días festivos en 2025 que son de descanso obligatorio

De acuerdo con la Ley Federal del Trabajo, los días de descanso obligatorio en 2025 son estos:

- **1 de enero:** Año Nuevo
- **3 de febrero:** Conmemoración de la Constitución de 1917 (Aunque se celebra el 5 de febrero, el puente se recorre al primer lunes del mes, que en 2025 es el 3 de febrero)
- **17 de marzo:** Natalicio de Benito Juárez (Aunque se conmemora el 21 de marzo, el

puente se recorre al tercer lunes de marzo, que es 17 de marzo)

- **1 de mayo:** Día Internacional de los Trabajadores (El puente sí es el 1 de mayo, no se recorre a lunes)
- **16 de septiembre:** Día de la Independencia
- **17 de noviembre:** Conmemoración de la Revolución Mexicana (Aunque se conmemora el 20 de noviembre, al igual que en otras fechas, este puente se recorre al tercer lunes de noviembre, que es el 17)
- **25 de diciembre:** Navidad

Días festivos, pero no oficiales

Existen fechas relevantes en el calendario mexicano que no son días de descanso obligatorio, pero algunas empresas, escuelas y dependencias públicas pueden otorgarlos. Estas fechas incluyen:

- **28 y 29 de marzo:** Jueves y Viernes Santo
- **10 de mayo:** Día de las Madres
- **2 de noviembre:** Día de Muertos
- **12 de diciembre:** Día de la Virgen de Guadalupe



Días de descanso obligatorio 2025

La **Ley Federal del Trabajo** determina estas fechas como **descanso obligatorio** para las y los trabajadores:



1.º de enero



16 de septiembre



3 de febrero,
en conmemoración
del 5 de febrero



17 de noviembre,
en conmemoración
del 20 de noviembre



17 de marzo,
en conmemoración
del 21 de marzo



25 de diciembre



1.º de mayo

FUENTE: LFT, Art. 74



Gobierno de
México

Trabajo
Secretaría del Trabajo
y Previsión Social



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

No hay mejor pretexto para reunir a la familia que un poco de pan. La clásica rosca de reyes es una oportunidad para compartir un momento con tus seres queridos. Sea que la remojes en chocolate caliente, café o un vaso de leche, nadie se quiere perder un momento tan hogareño como este. Pero, al igual que muchos productos de la temporada cada vez cuestan más, aquí te compartimos el precio de la rosca de reyes en este 2025.

¿CUÁNTO COSTARÁ UNA ROSCA DE REYES EN ESTE 2025?

ROSCA DE REYES 2025: LA TRADICIÓN DEBE CONTINUAR

Como cada año nuevo en México, la primera festividad de la temporada es disfrutar de la icónica rosca de reyes. Un pan navideño ovalado elaborado con una masa dulce y adornada con lo que podrían ser “joyas”.

Existen cientos de versiones deliciosas que solo provocan un gran antojo, las rellenas, las cubiertas o simplemente las muy innovadoras. La rosca o roscón de reyes es un clásico pan traído por los españoles a Latinoamérica posterior a la conquista.

La rosca de reyes tradicional de México se decoraba con varias frutas cristalizadas y azúcar granulada. Naranja, higo y antiguamente se colocaba acitrón, un dulce cristalizado que se obtenía de la biznaga, una cactácea que hoy se encuentra en peligro de extinción.





PRECIO DE LA ROSCA DE REYES UN 20% MÁS QUE EL AÑO PASADO

La rosca de reyes es parte esencial de las tradiciones y costumbres mexicanas, sin embargo, con el paso de los años pasó de ser un bollo navideño accesible a ser un verdadero lujo.

Tan es así, que muchos de los productos típicos de la rosca de reyes han comenzado a ser sustituidos por otros más baratos, como el ate o las cerezas. Hoy, estos elementos ya los consideramos como parte de los ingredientes tradicionales, pero en un principio no lo fueron.

El proceso de cambio en la elaboración de la rosca de reyes es significativo y cada año se vuelve un producto más costoso, sin embargo, el mexicano respetuoso de sus tradiciones, hace el esfuerzo para cumplir con sus costumbres.

¿CUÁNTO COSTARÁ EN ESTE 2025?

En este 2025, comer rosca de reyes tradicional en familia tendrá un valor de aproximadamente \$745 pesos, un valor que dista en \$123 pesos más con respecto al año pasado, esto con información de la Alianza Nacional de Pequeños Comerciantes (ANPEC).

Comer rosca de reyes con chocolate caliente para una familia de 15 personas costará un 20% más que con lo registrado el año anterior. Los precios de las rosas tradicionales pueden ir desde los \$360 hasta los \$650 en las panaderías y supermercados.

Dependerá claro de los ingredientes, pues muchas de las rosas gourmet podrían costar mucho más, algunas van desde los \$450 y podrían llegar hasta los \$850 pesos.

Ingredientes como el huevo, mantequilla, harina, azúcar y leche aumentaron considerablemente con respecto al 2024. Es por ello que el precio de la Rosca de Reyes, así como el del chocolate bebible, aumentaron de forma repentina.

Desde el año pasado, la PROFECO alertó a los clientes ante la variedad y los altos precios con los que se vendían las rosas de reyes. Los costos excesivos en los primeros días de enero, no se han hecho esperar en este 2025, por lo que se recomienda consumir productos locales y artesanales.

También existe la posibilidad de hacerla por tu cuenta, una actividad que puede ser recreativa y muy divertida para toda la familia. En este Día de Reyes Magos, no dejes que la inflación te gané y busca algunas alternativas para seguir disfrutando tus tradiciones, pero a un menor costo.

FUENTE: Animal Gourmet

INICIO



Tendencias

Si te apasiona el buen comer, lo mejor es estar informado sobre lo que se viene para este 2025.

El mundo gastronómico va cambiando año con año, donde las tendencias en el mercado, pero también de los consumidores definen las posibilidades para comer y beber. Si bien, estas son solo predicciones basadas en agencias informativas o muestreos regionales y mundiales, pueden funcionar para trazar un panorama de lo que podría llegar en 2025 en cuanto a alimentación.

TENDENCIAS GASTRONÓMICAS QUE PODRÍAN DEFINIR 2025

Polarización: gentrificación vs tradición

De acuerdo con varias agencias de datos, marketing e innovación tecnológica, algunos tienen ideas contrarias respecto a esta tendencia de 2025. Por una parte, Mintel detalla que habrá una pasión por la cocina mundial y la experimentación de sabores, en medida que los comensales tengan estabilidad económica, aunque establece que habrá más conservadurismo en cuanto a las recetas y oferta restaurantera. Por su parte, Innova Market Insights explica que la preferencia recaerá en sabores tradicionales, cocina local, recetas familiares.

Esto se ha visto reflejado en la Ciudad de México, Mérida, Monterrey y más capitales estatales, al menos en los últimos años. Si bien la restauración llega a las ciudades con fuerza, muchos de estos negocios son de extranjeros, o bien, son una oferta pensada para residentes extranjeros en México. Como respuesta, movimientos sociales han abundado para hacer cocina mexicana tradicional, volver a las raíces y fomentar colaboraciones para mexicanos por mexicanos.





Salud y sustentabilidad

Como empezó a suceder en esta década, especialmente en 2024, la sustentabilidad será un eje fundamental en la industria gastronómica. Un estudio de Food Navigator detalló que el 70% de las personas encuestadas alrededor del mundo compraría productos que minimizan el desperdicio de alimentos. Esto derivará en productores con mayor responsabilidad medioambiental.

Del mismo modo, el consumo de productos con probióticos que sean orgánicos y produzcan un bienestar en general serán muy pedidos. Alimentos para el estrés o la ansiedad, llenos de vitaminas naturales serán un eje, de acuerdo con The Food Tech, quien también destaca el próximo consumo de las verduras, algas y hongos. De esta manera, empresas o productores que conjunten estas dos tendencias, tendrán un valor agregado.

Microlocales

La pandemia transformó profundamente la forma en que consumimos y disfrutamos la comida, impulsando modelos como las *dark kitchens*, que revolucionaron la manera de operar en la industria al enfocarse en la eficiencia y el alcance a través del servicio a domicilio.

Esta evolución ha derivado en una nueva tendencia para 2025: los microlocales, espacios pequeños pero llenos de identidad, que ofrecen a los emprendedores una manera más accesible de ingresar al mercado. Con costos operativos reducidos, cercanía con los clientes y una propuesta que combina autenticidad con creatividad, estos formatos se han convertido en el nuevo epicentro de la innovación culinaria.

Guías gastronómicas

La llegada de la Guía Michelin a México en 2024 marca un hito en el panorama gastronómico del país, consolidando su posición como uno de los epicentros culinarios más vibrantes de América Latina. Este fenómeno se suma al furor generado por rankings internacionales como los **50 Best Restaurants** y su edición regional, los **Latin America's 50 Best**, además de propuestas nacionales como la **Guía México Gastronómico** de Culinaria Mexicana y **MB 100**.

Estas guías no solo celebran la creatividad y el talento de los chefs mexicanos, sino que también generan una **cultura de exploración gastronómica** entre los comensales, ávidos por descubrir las nuevas estrellas del mapa culinario. En 2025, estas plataformas se perfilan como motores clave para el **turismo gastronómico**, la profesionalización de la industria y el reconocimiento global de las cocinas locales.

Adaptógenos

Raíces como la *ashwagandha*, **hongos** como la melena de león y **hierbas** como el tulsí han comenzado a transformar nuestra forma de consumir alimentos y bebidas. Estos ingredientes, conocidos como adaptógenos, llevan siglos siendo utilizados por sus propiedades para equilibrar el cuerpo y aliviar el estrés, pero hoy se reinventan en propuestas modernas y deliciosas.

Desde *lattes* cremosos que prometen calma mental hasta *smoothies* llenos de energía y postres que nutren desde el interior, los adaptógenos combinan tradición y bienestar en cada preparación. En 2025, esta tendencia continuará creciendo, consolidándose como un pilar en la búsqueda de **experiencias gastronómicas** que conecten bienestar, funcionalidad y salud al mismo tiempo.

FUENTE: El Universal

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





Salud

Todos los sabemos: los propósitos de año nuevo que tienen que ver con la alimentación entran en vigor después de la rosca de reyes, ya cuando no hay nada de comer que podamos extrañar de la temporada navideña.

Ahora sí ya no hay pretexto y estás en el mejor momento para ponerle atención a tu cuerpo y darle cariñito comestible que no engorde tanto.

Toma papel y lápiz, haz una lista con tus propósitos de Año Nuevo, sal de compras y manos a la obra con esos nuevos hábitos.

11 PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO PARA COMER RICO Y MEJOR

AÑO NUEVO, VIDA NUEVA: 11 PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO

Este año no te proponemos solo una dieta estricta que haga que te sientas menos culpable durante enero. No se trata de eliminar los rezagos de bacalao y romeritos sino de mantener unos buenos hábitos durante todo el año sin sufrir en el camino.

Tampoco sugerimos que canceles todo aquello que te hace feliz o te metas en regímenes que pueden poner en riesgo tu salud. Le apostamos al trabajo diario y al esfuerzo pequeño pero constante para que tú y tu entorno mejoren.





1. ADIÓS A LOS ULTRAPROCESADOS

En tu siguiente visita al supermercado, haz el siguiente ejercicio: toma una bolsa de papitas, un pan empaquetado o cualquier lata y dale una leída a los ingredientes. ¿Los conoces todos? ¿Puedes pronunciarlos todos?

Exacto. Es momento de tomarse a pecho la frase de que *somos lo que comemos* y definitivamente nadie quiere ser algo que no conoce. Opta por lo natural y aprende a dosificarlo, de modo que no tengas que tirar cosas a la basura porque se echaron a perder.

2. DESIGNA UN ESPACIO EN TU AGENDA PARA COCINAR

Uno de los peores escenarios del godín promedio sucede cinco minutos antes de la hora de la comida cuando nos damos cuenta de que no descongelamos esa pechuga de pollo, no hay arrozito para acompañar y ni hablemos de la sopa que toma más tiempo en su preparación.

Nuestra sugerencia es: destina dos horas después de haber hecho tu compra para cocinar todo lo que vas a comer en la semana. Así, el propósito de año nuevo de comer rico sin gastar también lo cumplirás.

3. INVIERTE EN UN BUEN RECETARIO

Los hay de todos tipos: más básicos o muy profesionales; temáticos, con fotos, con dibujitos

o incluso en internet. Entre más recetas veas mayor será tu imaginación a la hora de ponerte frente a la estufa, lo cual asegura que comerás más variadito y rico.

4. CONOCE MÁS DE LO QUE TE GUSTA

La pandemia nos hizo adictos a los *Lives*, a las catas por Zoom, a la comida a domicilio y también a ciertos antojitos que quizás no teníamos antes. ¿Por qué no conocer más de chela si te tomas una al día? O ¿qué te parece explorar el mundo del chocolate?

Otra bendición que dejó la pandemia es que todos aquellos expertos en temas especializados salieron a la luz y están listos para compartir su conocimiento por medio de plataformas digitales. Aprovéchalo y anótalo en tu lista de propósitos de año nuevo.

5. EQUILIBRIO EN LO QUE COMEMOS

Llevamos toda la vida escuchando la frase *dieta equilibrada*. Pero ¿acaso quiere decir que por cada rebanada de rosca de reyes tengo que comer la misma porción en hojas de lechuga? No. No. Y no.

Comencemos por algo. Dieta se refiere a la alimentación diaria, no necesariamente a ese trámite horrendo donde no comes nada. Para que sea equilibrada debe tener todos los grupos de alimentos en proporciones determinadas que puedes conocer con el plato del bien comer.





6. UNA RECETA NUEVA CADA SEMANA

Lo sabemos, es muy fácil comer pechuga asada todos los días pero también es de lo más aburrido. Hazte de hierbas de olor y especias para darle una variadita a tu menú y así disfrutar más la hora de la comida.

Con el tiempo y la práctica le irás perdiendo el miedo al horno, a la estufa y a los ingredientes desconocidos así que esos propósitos de año nuevo de aprender a cocinar también se van a cumplir. Por cierto, nosotros tenemos una receta en video cada semana en nuestro canal de YouTube.

7. CONOCER MÁS DE NUTRICIÓN

No te metas en un régimen que elimine algún nutriente -como sucede con la dieta keto- sin supervisión de un profesional y mucho menos te mediques sin sus indicaciones con el fin de adelgazar.

Si no quieres gastar en un nutriólogo entonces busca fuentes fidedignas para crear nuevos hábitos, nada de dietas de la luna ni cosas que solo te harán rebotar hasta el cielo. Conoce los grupos de alimentos, las formas en las que se pueden combinar y las corrientes de pensamiento en nutrición.

8. COMPRA EN MERCADOS, NO EN SÚPERMERCADOS

Este propósito tiene que ver con la salud y con la sociedad. En tiempos tan complicados, los pequeños productores se han puesto las pilas para entregar a domicilio un montón de ingredientes que no están procesados y que además no tienen intermediarios.

Además de que esto le beneficiará a tu bolsillo, también lo hará con tu vecindario, colonia y

vecinos. La economía local llegó en 2023 para quedarse.

9. COCINA CON MENOS DESPERDICIOS

Según la FAO, se desperdician dos terceras partes de los alimentos producidos en el planeta. Y no, no solo son aquellos que se tiran en las centrales de abasto o las sobras de los restaurantes; mucho de lo que compramos para uso doméstico termina en la basura ya sea porque se echó a perder o porque no supimos cómo aprovecharlo.

Mira estos tips para no desperdiciar y aprovecha todo. Por ejemplo, cuando peles vegetales eso que sobra no necesariamente lo debes tirar, funciona para hacer fondos y dar sabor a caldos. Igual con los huesos de cualquier animal.

10. OBSERVA Y CONOCE TU CUERPO

Con el fin de no desperdiciar comida, la sugerencia es que comiences un diario -que durará solo una semana- donde veas cuánto comes para que no compres de más.

Con esto también podrás darte cuenta de alergias y problemas digestivos. ¿Tienes agruras o te sientes inflamado? Haz experimentos, prueba, date cuenta de lo que te hace bien y lo que te hace mal.

11. DISFRUTA TUS COMIDAS

No es sano física ni mentalmente comer con culpa. No lo hagas. Por favor. Si se te antojó el pastel de chocolate cómetelo pero eso sí, haz ejercicio y equilibra tu comida el resto del día pero no sufras. Disfruta tus propósitos de año nuevo, no los sufras.

Come en conciencia: percibe los sabores, aromas y texturas de cada ingrediente.

FUENTE: Animal Gourmet

INICIO





Industria

Cada día abren nuevos negocios, las preferencias del cliente cambian y los márgenes siguen apretados. Lo que antes se manejaba con "olfato" y experiencia ahora se complementa con una herramienta infalible: los datos. Si aún tomas decisiones a ojo, es hora de replantearlo, porque tu competencia ya está utilizando datos para ganar ventaja.

toteat

TU COMPETENCIA ESTÁ USANDO ANALÍTICA AVANZADA PARA IMPULSAR SU RESTAURANTE ¿Y TÚ?

Los datos que realmente importan

Los reportes de ventas son una mina de oro. Saber cuáles son tus horarios pico, tus días de más ingresos y los platillos que mejor funcionan te permite ajustar la operación para ganar más. Por ejemplo, quizá descubres que un platillo que ocupa el centro de tu menú apenas deja margen, o que un martes por la tarde te cuesta más en sueldos que lo que generas en ventas. Con esta información, puedes tomar decisiones simples pero estratégicas: ajustar horarios de personal, promocionar los platillos más rentables o lanzar una oferta que llene mesas en esos momentos flojos.

El inventario es otra historia crítica. El robo hormiga, las mermas mal justificadas y los pedidos inflados con proveedores pueden llevarse hasta un 20% de tus costos si no los vigilas.





Con herramientas de analítica avanzada, puedes ver qué insumos se desperdician más, calcular porciones exactas y planificar compras según el consumo real. Cuando todo está registrado, no hay espacio para pérdidas invisibles. Y si un insumo clave falta, no te enterarás cuando sea demasiado tarde.

El desempeño del personal también merece atención. ¿Sabes cuáles de tus meseros venden más? ¿O quién entrega pedidos más rápido en la cocina? Estos datos te ayudan a identificar dónde capacitar, a quién recompensar y qué procesos ajustar para mejorar la eficiencia del equipo. Un equipo optimizado no solo trabaja mejor, sino que eleva la experiencia del cliente, que es lo más importante.

¿Qué está haciendo tu competencia con estos datos?

Los restaurantes que adoptan la analítica avanzada ya están optimizando sus decisiones en tiempo real. No es un lujo, es una necesidad:

- Mejoran sus márgenes identificando platillos que realmente generan ganancias.
- Optimizan turnos de personal según la demanda de cada horario.
- Reducen desperdicios al gestionar el inventario con precisión.
- Ajustan sus canales de venta, equilibrando el salón con el delivery y el take-out.

Un estudio de *Revenue Management Solutions* muestra que los negocios que implementan estas prácticas aumentan su rentabilidad entre un 10% y 20% anual. La diferencia está en que ellos ya no toman decisiones a ciegas.

Los datos te muestran lo que tu restaurante necesita

Tu restaurante tiene historias que contar. Cada venta, cada insumo y cada turno de trabajo tiene algo que decir sobre cómo está operando tu negocio y cómo podría operar mejor. Cuando adoptas la analítica avanzada, transformas esos datos en decisiones que mejoran tus márgenes, eliminan pérdidas y garantizan una operación más eficiente.

Lo mejor es que no necesitas ser un experto en matemáticas para aprovechar los datos. Sistemas como **Toteat** organizan toda esta información por ti:

- Generan reportes automáticos de ventas, inventario y desempeño.
- Te muestran en tiempo real lo que está pasando en tu negocio.
- Te ayudan a prever problemas y tomar decisiones rápidas para proteger tu rentabilidad.

Con las herramientas correctas, puedes ver tus números y entender lo que te están diciendo. No más adivinanzas ni ajustes improvisados. La información está ahí, lista para ayudarte a crecer.

Mientras unos siguen confiando solo en su experiencia, otros ya están usando la información a su favor. La pregunta no es si debes usar los datos, sino cuánto estás perdiendo por no usarlos.

¿Estás listo para tomar decisiones con más claridad y confianza? **Toteat** está aquí para ayudarte a aprovechar cada número y llevar tu restaurante al siguiente nivel.

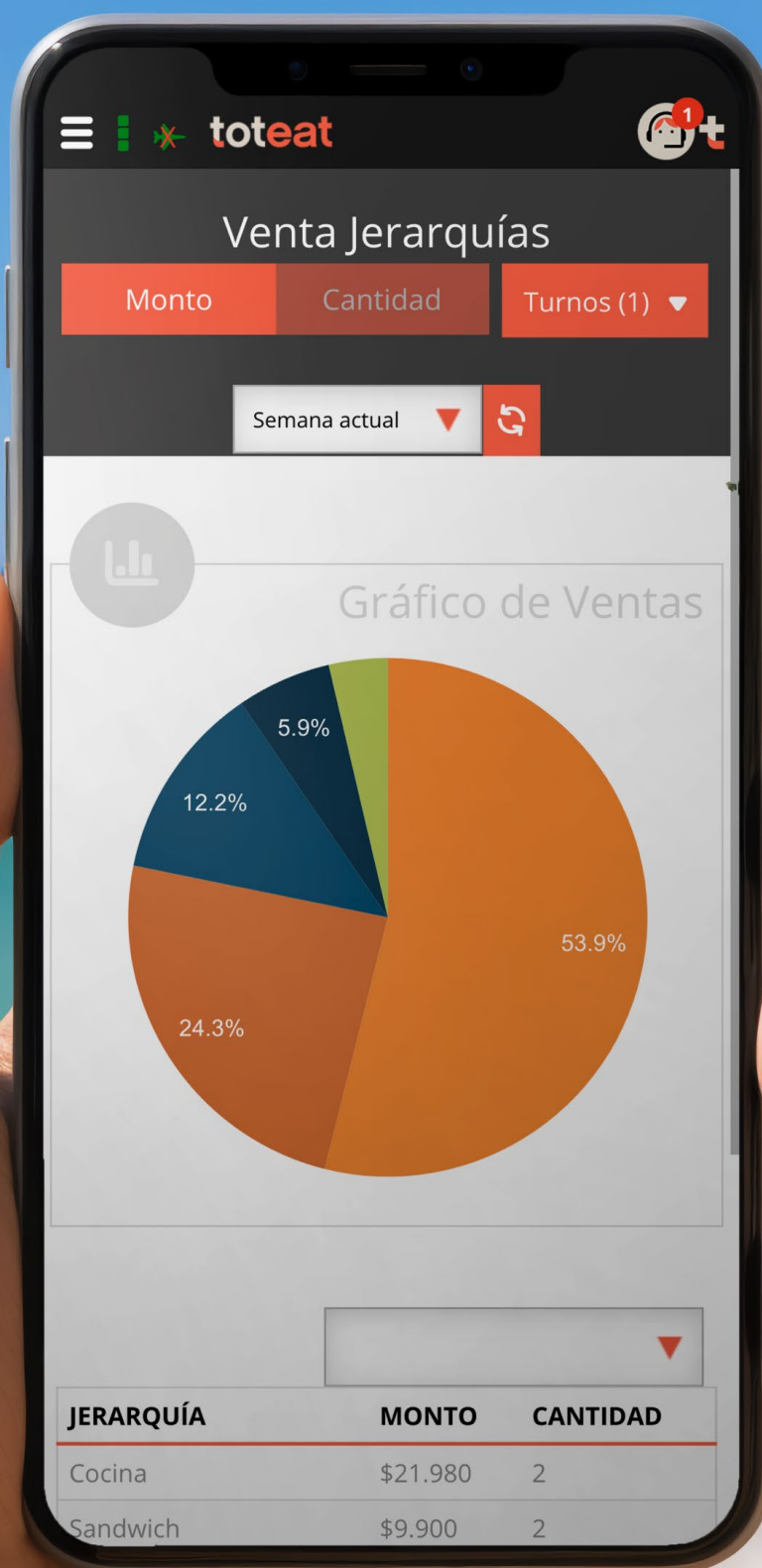
FUENTE: Toteat

INICIO



Con Toteat, tus reportes no toman vacaciones

Ver más



toteat

software para
restaurantes

INICIO





Hay que aceptarlo, esta temporada decembrina fue un agasajo desmedido de sabores y seguramente ahora urge comenzar a perder los kilos que ganaste. Muchas veces esa pancita no es grasa, puede ser que estés inflamado y lo que realmente necesitas es deshincharte.

Así como hay alimentos que te pueden causar esta hinchazón hay otros que pueden jugar a tu favor. Además de incluirlos en tus comidas diarias hay cosas que puedes hacer para comenzar a aligerar la carga, por ejemplo, si tienes tina prepara un baño con sales y después trata de meditar.

Hay videos para lograr meditaciones tranquilas y efectivas en donde varía el tiempo porque sabemos que ya terminaron las vacaciones y regresas a tus horarios habituales. ¡Intenta, no pierdes nada!

Salud

5 ALIMENTOS PARA DESHINCHARTE DE LOS EXCESOS NAVIDEÑOS

5 ALIMENTOS PARA DESHINCHARTE DE LOS EXCESOS NAVIDEÑOS

Por cierto, evita algunos alimentos mientras estás en el proceso de deshincharte como los carbohidratos procesados que están en los panes de caja, pan dulce o galletitas. También suprime el refresco y los endulzantes artificiales.

Algunos vegetales pueden causar distensión abdominal así que evítalos o disminuye su consumo (solo en este tiempo). Estos son el brócoli, coliflor, cebolla blanca, espinacas y champiñones.

No solo el abdomen puede estar hinchado, también puede suceder en extremidades y todos estos alimentos te ayudan. Ahora sí aquí te van los ingredientes y alimentos que puedes aumentar para deshincharte.





JENGIBRE

El jengibre rallado o en té es uno de los principales aliados que tendrás en estos días que buscas deshincharte. ¿Cómo funciona? Protege tu estómago de los alimentos que producen gases abdominales.

Para que su consumo sea, además de beneficioso placentero, después de que tu infusión esté lista puedes agregarle unas gotas de limón.

En caso de que no te guste la sensación picante puedes probarlo en chai, que lo mitiga con más especias. Por supuesto, su concentración estará disminuida así que no esperes los mismos resultados.

También prueba rallando jengibre sobre tu comida agregándolo a tu jugo detox.

PLÁTANO

El potasio del plátano es el elemento principal que ayuda a deshinchar y a mantener al margen esos líquidos que puedes retener y el sodio de algunos alimentos.

El plátano fue objeto de un estudio en donde se encontró que las mujeres que comían una pieza como colación previa a su comida fuerte durante dos meses presentaron un incremento en bacterias buenas para el intestino y una reducción del 50% en la hinchazón.

CILANTRO

El cilantro tiene una mezcla genuina y natural de aceites, entre ellos el linalol y el acetato de geranilo. Ambos son los responsables de que en un estudio publicado por Digestive Diseases and Science se haya descubierto que son benéficos para relajar los músculos digestivos y aliviar el intestino hiperactivo.

CHOCOLATE

Las barras de chocolate oscuro que contengan más del 70% de cacao pueden sumar fuerzas para que logres deshincharte.

La flora intestinal descompone aquellos elementos dulces y así trabajan como antiinflamatorios, esto lo asegura un estudio de la Sociedad de Química de EU.

¿Cómo se logra esto comiendo chocolate? Los compuestos de cacao logran que los jugos digestivos y enzimas se deleiten con algunas bacterias intestinales y así se fermenten y lleguen a ser compuestos antiinflamatorios.

AGUA CON LIMÓN

Bueno, bueno, no solo el agua con limón ayuda a deshinchar, también puedes agregarle otros ingredientes.

Puedes probar con distintas combinaciones para tener la parte fresca de todo este reto para deshincharte. Usa sobretodo ingredientes que tengan efectos diuréticos. Estos pueden ser limón, kiwi, jamaica, melón y hasta les puede agregar un toque de menta o romero. ¡Una delicia!

FUENTE: Animal Gourmet

INICIO

Le Comptoir de Pierre Gagnaire



Gastronomía

Dicta una máxima que quien se atreva a dejar su lugar de origen conocerá el mundo. Pues bien, esa ha sido la filosofía con la que el chef mexicano Ramsés Navarro se ha conducido por retos nuevos. Gracias a su empeño, se ha hecho acreedor de su segunda Estrella Michelin, ahora en Shanghái, China, en el restaurante Le Comptoir de Pierre Gagnaire. ¡Conoce los detalles!

RAMSÉS NAVARRO: PRIMER MEXICANO CON ESTRELLA MICHELIN EN CHINA

La historia del chef Ramsés Navarro

Si hay algo que define la vida de Ramsés Navarro es que el destino ha forjado su andar con la obstinación de llegar a nuevos cielos. Su arribo a la cocina fue espontáneo y sin que lo buscara. Sus intenciones originales involucraban ser médico o arquitecto, pero no tenía contemplado ser chef. Sin embargo, el destino le presentó su futuro en forma de una clase de cocina.

La precisión que pudo haber involucrado manejar bisturís en la sala de urgencias se transformó en la precisión de llevar, día con día, un restaurante franco-mexicano en Polanco; al presentar ideas creativas como un joven chef ejecutivo. Pero, después de ese periodo y con la energía que dan los inicios de los 20 años, decidió abrirse camino hacia otros continentes, pues deseaba aprender de los grandes. Fue así que, desde 2015, con 25 años, se embarcó a Francia en una travesía por encontrar a sus mentores que potencializaran su talento. Pasó por cocinas de renombre, abrazadas por las preciadas Estrellas Michelin, como Bistrot de L'Oasis, en Mandelieu-la-Napoule. Pero, eso sería solo el inicio de su carrera.





BOLETÍN

AMR-DICARES



Las Estrellas Michelin del chef mexicano

Fue en plena pandemia de COVID-19 cuando sus pasos lo llevaron a **Le Moulin de l'Abbaye**, un restaurante ubicado entre localidades de estupendos productos locales como Brantôme, la tierra de las trufas. Rodeado por estos ingredientes y con una presión y responsabilidad auestas, llegó a trabajar 15 horas continuas y a enfrentar retos como superar los estereotipos y comentarios racistas, y fue así como demostró de qué madera estaba hecho. Así, con una conciencia plena de lo que involucra la disciplina y la pulcritud en la labor de la cocina, **en enero de 2021, él y su equipo obtuvieron la primera Estrella Michelin.**

El tiempo, como una buena cocción lenta, hizo que los talentos culinarios del chef Ramsés Navarro evolucionaran. Muestra de ello fue el pasado 19 de noviembre, cuando en China se realizó la ceremonia de la **Guía Michelin de Shanghai 2025** y el restaurante que dirige el chef mexicano, **Le Comptoir de Pierre Gagnaire**, dentro del hotel Capella Shanghai, resultó nombrado con una **Estrella Michelin**. En entrevista con *Food and Travel México*, Ramsés Navarro compartió:

“Las claves que me llevaron a este premio son las que enarbola la guía y que son de mi interés: la constancia, el rigor, la creatividad, salir de lo ordinario, estar siempre fuera de lo normal. Sobre todo, el espíritu de equipo, estar con ellos, hacerlos evolucionar, formarlos y confiar”.

Gracias a la selección del *chef partner* del restaurante Pierre Gagnaire, el chef Navarro asumió el cargo y, en tan solo 10 meses y medio al frente, obtuvo resultados excepcionales. Ramsés desempeñó un papel impecable, lo que aseguró el conservar de la Estrella Michelin que el restaurante ha mantenido durante siete ediciones consecutivas.

Ramsés Navarro también nos confesó que el principal obstáculo que enfrentó en China es el idioma. En términos generales, solo el 10% de las personas con las que labora hablan inglés. *“Tengo dos sous chefs y un responsable en el restaurante que hablan fluidamente inglés, ellos me ayudan a traducir. Sin duda, este es el principal reto, porque, por ejemplo, para generar una receta, toma tres veces más tiempo que en Francia. A eso se le suma el cambio de continente: la mentalidad y la manera en la que se realizan las cosas es completamente distinta”*, comentó.





¿Cuáles son las claves de su restaurante en China?

Comprender la inspiración que motiva a este chef mexicano, que causa revuelo en China, es esencial para entender su éxito. Por ello, Ramsés Navarro nos compartió: *“Me doy cuenta de que la situación actual de los hoteles y restaurantes está en un punto crítico; la economía a nivel mundial no está muy bien. Con ese contexto, creo que para mantener estos niveles y seguir atrayendo comensales, hay que ofrecer un producto diferente, que cambie constantemente, que se mantenga a nivel la calidad de sabor y los buenos ingredientes frescos y de temporada. Esa es mi motivación: tener un restaurante exitoso”*.

Sumado a ello, se siente reafirmado al haber sido seleccionado por Pierre Gagnaire, ya que esto lo impulsa aún más. Ha cumplido su propósito de salir de su país para encontrar a los mejores referentes y mentores, y el chef francés, con más de 10 Estrellas Michelin en sus diversos restaurantes alrededor del mundo, representa uno de esos grandes guías. Navarro refrendó que es un honor dirigir uno de sus restaurantes.

Una invitación abierta

Para inspirarte en tu próximo viaje a China, el chef mexicano te invita a vivir una experiencia gastronómica en **Le Comptoir de Pierre Gagnaire**, que define como profundamente pasional. Cada platillo está cuidadosamente estudiado y pensado, principalmente, para cautivar el paladar. Después de lograr esa armonía de sabores, asegura que se presta especial atención a la estética, para que cada plato sea visualmente atractivo. Además, la experiencia se enriquece con un servicio elegante, en un ambiente *smart casual*. El menú degustación, confeccionado a medida de los gustos de los comensales, es el verdadero protagonista.

Como últimas palabras para continuar con su labor en cocina, el chef Ramsés Navarro declaró: *“Representar a México ha sido una manera de demostrar que tenemos bastante empuje, ambición... Yo tengo ganas de mostrar que tenemos gente de calidad, gente con ganas, y para sostenernos contamos una cultura gastronómica bastante rica en sabor, cantidad, cultura, en maneras y técnicas... Se siente uno contento, feliz de llevar a un gran país en los hombros, como he dicho siempre”*, puntualiza.

FUENTE: Food and Travel México

INICIO

EL REY DEL HOTDOG NO FALLA



OBSESIONADOS CON EL SABOR DESDE 1945



INICIO

