



## Jurídico

INCREMENTO DE LA UMA  
(UNIDAD DE MEDIDA  
DE ACTUALIZACIÓN)

LEER MÁS



## Economía

EL PIB DE MÉXICO SE  
CONTRAJO EN EL 4T DEL 2024  
POR PRIMERA VEZ DESDE  
2021: INEGI

LEER MÁS



## País

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

LEER MÁS



## Turismo

FITUR 2025: LAS NOTICIAS  
MÁS DESTACADAS  
PARA MÉXICO

LEER MÁS

## TODO ES CUESTIÓN DEL MOMENTO

Cuando tu desayuno está lejos de ser común.

Conozca nuestras  
máquinas de café

Franke A600



FRANKE



## Tradiciones

COMER TAMALES EL DÍA DE LA  
CANDELARIA TAMBIÉN ESTÁ  
VINCULADA A LA FERTILIDAD  
DE LA TIERRA

LEER MÁS



## Industria

¿TU RESTAURANTE ESTÁ  
CUMPLIENDO CON LA  
NORMATIVA DE LAS  
PROPINAS?

LEER MÁS



## Gastronomía

BULLABESA: ASÍ ES  
EL PLATILLO MÁS ICÓNICO  
DEL SUR DE FRANCIA

LEER MÁS



## Gastronomía

QUEDA PROHIBIDO  
COLORANTE EN ALIMENTOS  
QUE SEGURO CONSUMES  
TODOS LOS DÍAS

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 fidejatos y de comparación a partir de \$100 pesos (tasa: pesos 00/100) (1) 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 esperada. \*La tasa de interés fija anual bruta es de 10.00%. Consulta Términos y Condiciones, requisitos de contratación, unidad monetaria, cobertura geográfica, comisiones y folio 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 10% de octubre de 2024 hasta el 31 de diciembre de 2024. Producto garantizado por el FIDEJASA por \$100 millones 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 C.V.





AMR

ASOCIACIÓN MEXICANA  
DE RESTAURANTES, A.C.  
DESDE 1948

ÚNETE  
*a la*  
AMR



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

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

**INICIO**





## Jurídico

La UMA (Unidad de Medida y Actualización) a partir del mes de febrero de 2025 incrementará su valor diario a \$113.14, lo que representa un ajuste de 4.2% anual y que tendrá un impacto en el cálculo de las sanciones, créditos, pensiones, etc. El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) es la Autoridad encargada de fijar su monto cada año.

## INCREMENTO DE LA UMA (UNIDAD DE MEDIDA DE ACTUALIZACIÓN), QUE REPERCUTIRÁ EN EL MONTO DE LAS MULTAS POR VIOLACIONES A LA LEY FEDERAL DEL TRABAJO

Las multas por incumplimiento a la Ley Federal del Trabajo tendrán un crecimiento en el año 2025 y alcanzarán montos que van desde los \$5,675.00, hasta los 5.6 millones de pesos en algunos casos como consecuencia del ajuste a la Unidad de Medida y Actualización (UMA), que son sanciones específicas por violaciones a las disposiciones de la citada Ley, como el Régimen de Subcontratación, pago de reparto de utilidades, pago de tiempo extraordinario, falta de Contratos Individuales de Trabajo, discriminación en el trabajo o impedir una Inspección, entre otras.





Quedan incorporadas a la lista de multas por incumplimiento al nuevo marco legal para el trabajo en plataformas digitales, las cuales figuran entre las más altas de la Ley Federal del Trabajo. Esta Reforma fue aprobada el año pasado por el Congreso de la Unión y entrará en vigor a mediados del año 2025.

Los montos de algunas multas en el año 2025, serán:

- Régimen de subcontratación, entre 225,280 y 5 millones 657,000 pesos.
- Plataformas digitales y omisión de registro de contrato laboral, entre 226,280 y 2 millones 828,500 pesos.
- Reparto de utilidades, entre 28,285 y 565,700 pesos.
- Impedir la inspección de trabajo, entre 28,285 y 565,700 pesos.
- Falta de pago de aguinaldo, entre 5,675 y 565,700 pesos.
- Compensación por trabajar en día feriado, entre 5,675 y 565,700 pesos.

- Cometer o tolerar el acoso o discriminación, entre 28,285 y 565,700 pesos.
- Interferir en la vida sindical, entre 28,285 y 565,700 pesos.
- No presentarse a la audiencia de conciliación, entre 5,675 y 11,314 pesos.

En todos los casos, las multas pueden imponerse por cada trabajador afectado aun cuando provengan de un solo acto, y no exentan a los empleadores del cumplimiento de las disposiciones legales, que son impuestas por la Secretaría del Trabajo y Previsión Social una vez que se constata el incumplimiento a través de inspecciones de trabajo.

La Autoridad para imponer el monto de las sanciones, debe considerar lo siguiente:

- El carácter intencional o no de la acción. La gravedad de la infracción. Los daños que se hubieren producido o puedan producirse. La capacidad económica del infractor. La reincidencia del infractor.

FUENTE: Jurídico AMR

INICIO



## Economía

La economía mexicana registró una contracción de 0.6% en el último trimestre del año 2024, en términos reales y con cifras ajustadas por estacionalidad, según la estimación oportuna del PIB divulgada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi).

La economía mexicana registró una contracción de 0.6% en el último trimestre del año 2024, en términos reales y con cifras ajustadas por estacionalidad, según la estimación oportuna del Producto Interno Bruto (PIB) divulgada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi).

De confirmarse la estimación en el dato final del PIB, que se divulgará el 21 de febrero, será la primera caída de la actividad económica desde el tercer trimestre del año 2021.

Este desempeño negativo ya era esperado por el mercado, pero resultó poco más profundo del 0.2% recabado por la encuesta que levantó la agencia de noticias Reuters.

## EL PIB DE MÉXICO SE CONTRAJÓ EN EL 4T DEL 2024 POR PRIMERA VEZ DESDE 2021: INEGI

Con esta información, que muestra la última fotografía de la economía en el año 2024, el crecimiento anual del PIB registró un avance de 0.6%, esto desde octubre y diciembre del 2023 y al mismo periodo del año 2024.

Desde Londres, el economista jefe para América Latina en la consultoría Pantheon Macroeconomics, Andrés Abadía, explica que se trata de “*un terrible fin de año que alimenta riesgos crecientes a la baja*”.

Y es que, de confirmarse la estimación, sería el registro menos dinámico de la actividad en 14 trimestres, desde el segundo de 2021 y completaría una segunda desaceleración trimestral anual consecutiva.

En tanto, el Inegi estima que el crecimiento promedio de la economía durante todo el 2024, el último de la administración de Andrés Manuel López Obrador, el PIB observó un crecimiento promedio de 1.5%, que es menos de la mitad del alcanzado el año previo, cuando la economía mostró una expansión de 3.3 por ciento.

El economista para América Latina en Goldman Sachs, Alberto Ramos, apuntó desde Wall Street que se trata de “una brusca desaceleración” que por arrastre estadístico puede llevar al PIB a registrar un “leve” avance de 0.2% en todo el año 2025.





## Servicios y comercio, los únicos que sacan la cabeza

En el detalle de la información del Inegi, se observa que solo las actividades terciarias registraron cifras positivas. Es decir, las actividades que engloban el sector, que son servicios y comercio, registraron un avance de 0.3% respecto del trimestre anterior, que significó un crecimiento anual de 2.2 por ciento.

En contraste, actividades secundarias de la industria y primarias que integran a las agropecuarias, contribuyeron a la caída del PIB.

Las actividades secundarias, de la industria y manufacturas, registraron una variación negativa trimestral de 1.2% con cifras ajustadas por estacionalidad.

Representa la primera caída en doce lecturas anuales consecutivas desde el tercer trimestre de 2021.

Mientras, las actividades primarias se desplomaron con una contracción de 8.9% trimestral que las arrastró al 4.6% negativo en la lectura anual.

FUENTE: Expansión

INICIO



# Mifel el banco que te paga por ahorrar:

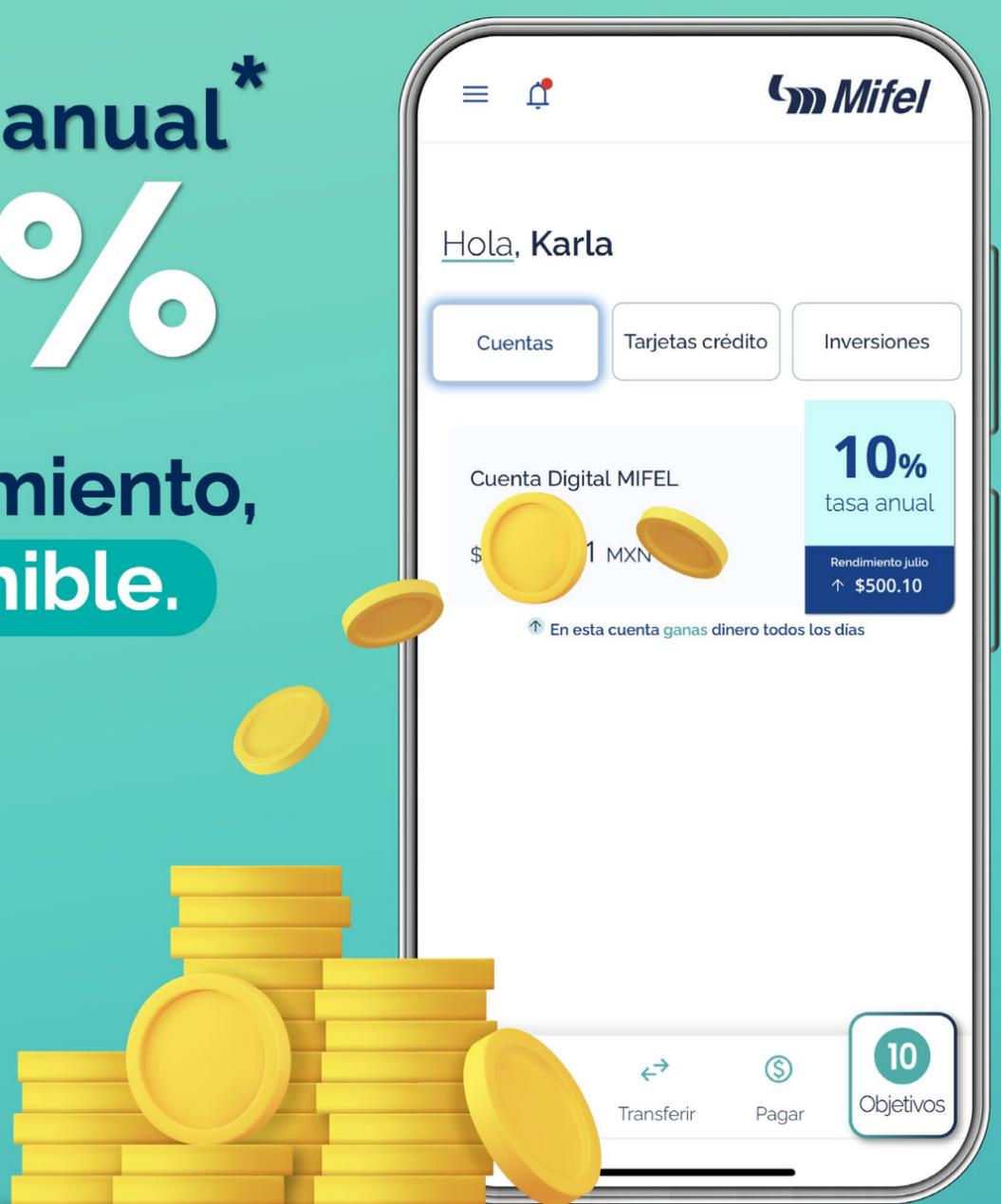
# 10% anual\*

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





## 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.

- **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.
- **1 de octubre:** Cada seis años por la transmisión del Poder Ejecutivo Federal.
- **20 de noviembre:** Conmemoración de la Revolución mexicana. Al igual que en otras fechas, este puente se recorre al tercer lunes de noviembre, que es el 17.
- **25 de diciembre:** Navidad.

### 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.
- **5 de febrero:** Conmemoración de la Constitución de 1917. Aunque se celebra el 5, el puente se recorre al primer lunes del mes, que en 2025 es el 3 de febrero.
- **21 de marzo:** Natalicio de Benito Juárez. Como cae entre semana, el puente se recorre al tercer lunes de marzo, que es 17.

### 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.

FUENTE: Expansión

INICIO



## Turismo

La Feria de Turismo Internacional (Fitur) es un referente que reúne en un solo espacio las diferentes posibilidades de experiencias que tienen los viajeros en Iberoamérica, desde nichos como deportes, cruceros y mujeres, hasta turismo LGBT+ y para personas con discapacidades. En su edición 45, Fitur 2025 se celebró del 22 al 26 de enero y tuvo una cifra récord de más de 255 mil asistentes, la participación de 9500 empresas y representación de 156 países. Estuvimos en este importante evento y este es el resumen de lo más destacado para México.

# FITUR 2025: LAS NOTICIAS MÁS DESTACADAS PARA MÉXICO

### Así brilló México en Fitur 2025

México sigue colocándose como un punto obligado para descubrir este 2025, ya sea por sus paisajes, su comida y la riqueza cultural. Esto se demostró nuevamente en la Feria Internacional de Turismo, Fitur, que se organiza cada año en Madrid desde 1980. Nuestro país superó todas las expectativas gracias al pabellón más grande de América Latina: más de mil metros cuadrados y la presencia de 21 estados.

Desde acuerdos y compromisos de colaboración, hasta promoción de sitios y un premio especial a nuestra gastronomía, esto fue lo más destacable que se presentó sobre México en Fitur 2025.





## Yucatán presume su gastronomía

Para esta edición, Yucatán fue elegido como “capital Iberoamericana de la Gastronomía 2025”, lo cual reconoce sus técnicas y sabores ancestrales, así como la importante contribución de su cocina a Iberoamérica. El estado también promocionó en Fitur su oferta única de playas, cenotes, zonas arqueológicas y cultura, que lo ubican como un punto ideal para visitar. ¡Una deliciosa noticia de Fitur 2025!

## México y el turismo comunitario en Fitur 2025

Uno de los principales convenios que se firmó en Fitur 2025 fue con la Organización Mundial de Turismo, enfocado principalmente en una cartera de inversión turística para desarrollar zonas de turismo comunitario en México. De esta forma, el objetivo es diversificar la oferta turística del país y mirar otros destinos que suelen pasar desapercibidos desde el extranjero.

## Jalisco firma acuerdo por Alianza del Pacífico Mexicano

¡Más de Fitur 2025! La secretaria de Turismo de Jalisco, Michelle Fridman, firmó la Carta Compromiso de la Alianza del Pacífico Mexicano, con la que se formaliza una colaboración estratégica para mejorar la infraestructura y la promoción de los 15 puertos, distribuidos en más de 7 mil kilómetros de costas en Baja California,

Baja California Sur, Chiapas, Colima, Guerrero, Jalisco, Nayarit, Oaxaca, Sinaloa, Sonora y Michoacán.

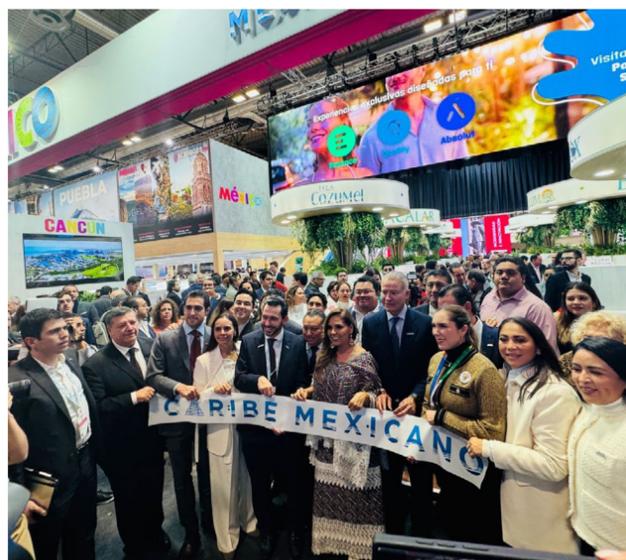
## Grupo Xcaret presenta su evolución en Fitur 2025

El reconocido grupo del Caribe mexicano dio a conocer, en Fitur 2025, un ambicioso proyecto de 1800 nuevas habitaciones distribuidas en 10 casas, nuevas áreas para toda la familia, un club exclusivo para adolescentes llamado Paxanguería. A su vez, extenderán las experiencias de gastronomía que ofrecen a través de un nuevo restaurante-cinema, un speakeasy y una taquería. Otras de las novedades fue el anuncio del Spa Muluk Familia y la esperada apertura de XAL, un restaurante ubicado en el hotel La Casa de la Playa, a cargo del renombrado chef Andoni Luis Aduriz.

## La promoción del Tianguis Turístico desde Fitur 2025

Otra de las promociones más importantes de Fitur 2025 fue el próximo Tianguis Turístico nacional que se realizará en Baja California del 28 de abril al 1 de mayo. Miguel Aguiñiga, secretario de Turismo de Baja California nos contó que esperan más de 10 mil personas en este evento, entre compradores y expositores. Además, este será el primer tianguis transfronterizo, pues durante dos días, el 26 y 27 de abril, los 32 estados del país tendrán presencia en San Diego con artesanías y actividades comerciales.





## Descubrir el norte de Veracruz

Guillermo Salinas, presidente de la Asociación de Hoteles y Moteles del norte del estado, en Fitur 2025 nos incentivó a visitar algunos de los atractivos de ese perímetro que él promociona, que va de Poza Rica a los límites con Xalapa. Entre ellos están los patrimonios culturales de la zona arqueológica de Tajín, el Centro de las Artes Indígenas y la danza ritual de los voladores de Papantla, así como los platos con sabor local: atole morado, el beso totonaca y el zacahuil. Hay que anotarse en la agenda la *Cumbre Tajín*, festival cultural que se realiza durante el equinoccio de primavera para promover la cultura totonaca.

## Chihuahua y sus nuevas atracciones en Fitur 2025

En Fitur 2025 también platicamos con Julio Chávez, director del Fideicomiso de Promoción Turística de Chihuahua, quien nos adelantó la inauguración, este 2025, de un segundo parque de aventura en Guachochi, en las Barrancas del Cobre, con atracciones únicas como un sky coaster para columpiarse desde la barranca. Además, el estado está impulsando de forma importante las experiencias rarámuris, las actividades de aventura y de avistamiento de

estrellas en el desierto de Samalayuca. Así como se promueve la visita a su zona arqueológica de Paquimé y el excelente producto de las más de 25 casas vinícolas con las que cuenta el territorio.

## Otras novedades de Fitur 2025

Para la experiencia de conocer otras latitudes, la aerolínea española Iberia aprovechó el foro de Fitur 2025 para dar a conocer su nueva app llamada "Háblalo". Paula Lafora, directora de experiencia al cliente, nos explicó más de esta importante herramienta tecnológica enfocada en las personas con discapacidad. Esta aplicación permite a los usuarios escribir y reproducir en audio esos textos, o usar pictogramas ya establecidos, para poder interactuar con otras personas en el proceso de todo el vuelo. Sin duda, es una forma de ofrecer una experiencia de viaje más completa e incluyente.

Por último, tienes que saber que en Fitur 2025 se anunció que nuestro país será el invitado en la próxima edición de 2026, lo que le coloca en un punto estratégico en una industria que sigue creciendo. La secretaria de Turismo de México, Josefina Rodríguez Zamora, aseguró que en esa siguiente cita de la Feria de Turismo Internacional se mostrará la grandeza mexicana.

FUENTE: Food and Travel México

INICIO



# Betty Crocker™

## DESCUBRE

los 3 nuevos sabores



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



INICIO





## Tradiciones

*Comer tamales el Día de la Candelaria (2 de febrero) marca el cierre de la temporada navideña y como pago de quien le "salió el niño" en la rosca.*

El tamal es uno de los platillos emblemáticos de la gastronomía mexicana, un alimento considerado típico y tradicional. Su origen se remonta a la época prehispánica de México, y se prepara para algunas festividades, así como para agradecer la fertilidad de la tierra o como ofrenda a los muertos.

El tamal no es exclusivo de una fecha específica, en México es un alimento disponible todos los días en diferentes formas y sabores de acuerdo a las regiones del país.

Con la Conquista este platillo como muchos otros, se fusionaron con ingredientes provenientes de Europa como la manteca así como la carne de cerdo, en sustitución de verduras como calabaza, quelites y elotes.

## COMER TAMALES EL DÍA DE LA CANDELARIA NO SOLO ESTÁ VINCULADA A LA RELIGIÓN SINO TAMBIÉN A LA FERTILIDAD DE LA TIERRA

### EN LA BENDICIÓN DE LAS SEMILLAS SE COME TAMALES

La tradición para consumir tamales durante los primeros días de febrero no sólo está asociada a la religión católica sino también a otras fiestas como la bendición de las semillas, de acuerdo con Erika María Méndez Martínez, maestra en antropología por el Instituto de Investigaciones Antropológicas de la UNAM.

Este ritual forma parte de las celebraciones de apertura del ciclo agrícola, en donde los campesinos ofrecen sus cosechas y una serie de oraciones pidiendo una buena temporada de siembra.

Asimismo, en esta fecha se conmemoraba la fiesta de Atamalqualiztli, un festejo en donde el platillo principal eran los tamales de agua y tenían como fin honrar a Tláloc, el dios mexicana de la lluvia.

El cronista Fray Bernardino de Sahagún describe que, de acuerdo al calendario mexicana, se preparaban tamales que posteriormente eran colocados en altares y ofrendados a deidades como Xilonen, la diosa del maíz tierno y Huitzilopochtli, el dios de la guerra.

FUENTE: Animal Gourmet

INICIO



## Industria

Las propinas han sido, desde siempre, una parte fundamental del sector restaurantero. Representan un incentivo para los trabajadores y un reconocimiento al servicio brindado. Sin embargo, en México, la regulación sobre su manejo y cobro ha sido objeto de debate y actualizaciones recientes. ¿Está tu restaurante cumpliendo con la normativa vigente o estás en riesgo de sanciones?

**toteat**

# ¿TU RESTAURANTE ESTÁ CUMPLIENDO CON LA NORMATIVA DE LAS PROPINAS?

## La propina es voluntaria, no una obligación

En un reciente comunicado, la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) reiteró un punto clave: los restaurantes no pueden incluir la propina automáticamente en la cuenta ni exigirla como un cobro obligatorio. Este cargo debe ser una decisión libre del cliente. Es decir, cualquier establecimiento que presione a los comensales a dejar propina o que la agregue sin previo aviso en la cuenta está incumpliendo la normativa y podría enfrentar consecuencias legales.

La Ley Federal del Trabajo, por otro lado, establece que las propinas son parte del salario de los trabajadores y que los dueños de restaurantes no pueden quedarse con una parte de ellas ni utilizarlas para otros fines. Esto significa que el 100% de las propinas deben ser entregadas a los empleados sin ninguna retención ni intervención.





## Sanciones para quienes incumplan

Los negocios que insistan en imponer la propina como un cargo obligatorio pueden enfrentar sanciones administrativas y legales. De acuerdo con el artículo 128 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, las infracciones a lo dispuesto en el artículo 10 de la misma ley pueden ser sancionadas con multas que van desde \$580.68 hasta \$1,858,189.39, dependiendo de la gravedad de la infracción y del impacto hacia los consumidores afectados.

## Lo que tu restaurante debe hacer para cumplir con la ley

Si en tu restaurante la propina ha sido manejada de manera automática o si existen dudas sobre su correcta administración, es momento de hacer ajustes. Aquí algunos puntos esenciales a considerar:

**No incluir la propina en la cuenta sin consentimiento del cliente.** El ticket debe reflejar el consumo total sin propinas preestablecidas. Puedes sugerirla, pero siempre como una opción voluntaria.

**Asegurar que las propinas lleguen completas a los empleados.** La empresa no puede tomar un porcentaje de la propina ni utilizarla para cubrir otros costos operativos.

**Capacitar al personal sobre el manejo adecuado de las propinas.** Es importante que meseros y cajeros tengan claro que el cliente tiene derecho a decidir cuánto dejar.

**Evitar sanciones y reclamos.** En caso de una denuncia, Profeco puede realizar inspecciones y sancionar a los restaurantes que incumplan la normativa. Mantener un manejo transparente es clave para evitar problemas.

Cumplir con la normativa no solo evita sanciones, sino que también genera confianza en los clientes y en el equipo de trabajo. Una buena práctica es establecer procesos claros y asegurarse de que todas las transacciones se manejen con transparencia.

Hoy en día, los restaurantes que operan con herramientas tecnológicas tienen una gran ventaja, ya que les permite mantener un mejor control de su operación, incluyendo el registro adecuado de pagos y propinas. Sistemas como **Toteat** ayudan a los restaurantes a operar con eficiencia y claridad, asegurando que cada parte del negocio funcione de acuerdo con la ley y las mejores prácticas del sector.

¿Hablamos para que conozcas todo lo que Toteat puede hacer por ti?

FUENTE: Toteat

INICIO



# TRADICIÓN HECHA **QUESO**



EXCESO SODIO  
SECRETARÍA DE SALUD

EXCESO SODIO  
SECRETARÍA DE SALUD

EXCESO SODIO  
SECRETARÍA DE SALUD

**INICIO**





## Gastronomía

La bouillabaisse o bullabesa busca ser reconocido como Patrimonio Intangible de la Humanidad ante la UNESCO y de esta forma salvaguardar su tradición, identidad e historia para generaciones futuras. Pero ¿qué hace a esta sopa de pescado de Marsella tan especial? Aquí te compartimos algunos datos poco conocidos de este manjar ancestral, el platillo más icónico del sur de Francia.

## BULLABESA: ASÍ ES EL PLATILLO MÁS ICÓNICO DEL SUR DE FRANCIA

### Datos curiosos de la bullabesa

Lo primero que debes saber es que la bullabesa o bouillabaisse es un platillo que, originalmente, lo preparaban los pescadores con ciertos pescados de roca que no vendían por su tamaño y, generalmente, el guiso se disfrutaba en familia. Si bien con el paso del tiempo este sencillo plato familiar se fue perfeccionando, aún conserva su esencia y sabor. Descubre algunas curiosidades del platillo más icónico del sur de Francia.

### 1. Sobre su origen

Se cree que este tipo de sopa probablemente fue creada por los jonios, originarios de Focea (actualmente Turquía), quienes seis siglos antes de Cristo fundaron Marsella, pero también se piensa que fueron los fenicios que se establecieron allí. Ya los griegos y, posteriormente, los romanos en el siglo II, preparaban sopas de pescado parecidas que fueron las antecesoras de la emblemática bouillabaisse o bullabesa.





## 2. La receta tradicional

En 1980, la bullabesa ya era popular en los restaurantes del puerto viejo de Marsella, pero el platillo era muy diferente en cada lugar, por lo que un grupo de 16 restaurantes decide crear la Carta Magna de la Bullabesa. En ella, establecen ciertos estatutos de su elaboración para, de esta forma, “poner un poco de orden” en las versiones que, según ellos, no respetaban la receta tradicional.

## 3. Tipos de pescado

La auténtica sopa bullabesa debe incluir al menos cuatro especies de pescados de entre los siguientes: cabracho, rape, congrio, pez araña, saint-pierre y pez león colorado; y para la base, pequeños pescados de roca.

## 4. Bullabesa a la mesa

Según los estatutos del platillo (la Carta Magna de la Bullabesa), deben servirse por separado el caldo y los cinco tipos de pescados con los que se elabora. Una regla fundamental es que el pescado debe cortarse delante de los comensales, ya cada persona decide si lo convierte en una auténtica sopa o lo come por separado.

## 5. El acompañamiento por ley

La tradición también indica que la bullabesa se debe presentar con salsa *rouille*, una mayonesa con ajo y azafrán untada en pan tostado con ajo. Un dato curioso de esa salsa es que el nombre significa “herrumbre” (sustancia que se forma sobre el hierro metálico expuesto a la humedad), el cual justamente debe a su color.

FUENTE: Food and Travel México

INICIO



## Gastronomía

Este es un colorante que en estudios realizados se comprobó que era un cancerígeno en algunos animales. Algo que alarmó al consumidor, sin embargo, la Food and Drug Administration (FDA) de Estados Unidos y ente regulador en seguridad alimentaria, confirmaría que no tiene el mismo efecto en humanos. De cualquier manera, quedaría prohibido el colorante rojo 3, usado en varios alimentos, descubre cuáles son.

## QUEDA PROHIBIDO COLORANTE EN ALIMENTOS QUE SEGURO CONSUMES TODOS LOS DÍAS

### ¿QUÉ ES EL COLORANTE ROJO 3?

Usado en alimentos y algunos medicamentos, la eritrosina es un colorante sintético conocido como Rojo Número 3. También es conocida como Rojo 14 o con el código europeo E-127, es un derivado del petróleo.

Es comúnmente utilizado en la elaboración de algunos productos empaquetados y cápsulas de medicamentos. Se le puede ubicar por su color rojo o rosa brillante.

El colorante rojo 3 ha estado relacionado con varias investigaciones científicas, aunque no concluyentes en humanos, se ha descubierto que es una sustancia pro-cancerígena.

También se le ubica como un **xenoestrógeno** implicado en el trastorno de déficit de atención. Lo más preocupante es que este colorante ha sido utilizado en productos de consumo diario para muchos.

Pasteles, galletas, glaseados, leches, bebidas alcohólicas, gelatinas, helados y dulces, son algunos de los principales grupos de productos en los que podemos encontrar este colorante.



## COLORANTE ROJO 3 PROHIBIDO EN ESTADOS UNIDOS POR LA FDA

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) ha prohibido el uso del colorante rojo 3 o mejor conocido como eritrosina. Este colorante sintético sigue muy presente en varios productos de Estados Unidos y México.

La decisión se ha tomado después de que recopilaron información suficiente para considerarlo como un aditivo cancerígeno. Se espera que las empresas que lo utilizan reformulen sus productos para antes de enero del 2027.

Aunque la prohibición es exclusiva para su consumo en Estados Unidos, la FDA es un símbolo de seguridad internacional que muchas marcas y personas tienen como referencia. Es por ello, que poco a poco, se ha tratado de hacer cambios de las fórmulas de varios productos.

En México, la COFEPRIS ha sido la encargada de evaluar la inocuidad de los alimentos y el colorante Rojo Número 3 aún forma parte de los permitidos en alimentos y bebidas.

## ¿QUÉ ALIMENTOS CONTIENEN COLORANTE ROJO 3?

Al día de hoy, el Environmental Working Group ha generado una lista con más de 3,000 productos de consumo que contienen el colorante rojo 3.

Puedes ubicar el colorante rojo 3 porque es utilizado comúnmente en aquellos productos con aroma de fresa. En México sigue presente en algunos productos de uso cotidiano como lácteos, refrescos, jugos, gelatinas, atoles, galletas o dulces.

Aunque hay algunos productos mexicanos como las gomitas de azúcar y los churritos de maíz con chile, que parecerían estar hechos con colorante rojo 3, más bien están elaborados con rojo 40, otro colorante menos dañino pero que podría estar asociado a otras enfermedades.

## ¿CUÁLES SON LOS COLORANTES APROBADOS POR LA FDA?

De momento la FDA permite el uso de algunos colorantes derivados del petróleo como: Rojo 40, Amarillo 5, Amarillo 6, Azul 1, Azul 2 y Verde 3.

Ante esta prohibición, es un llamado al uso de los colorantes naturales y dejar los sintéticos. La curcumina y la clorofila son algunos de estos. Esto para optar por un consumo más seguro para el ser humano.

Por ahora como consumidores será de crucial importancia mantenerse informados, leer las etiquetas de los productos y evitar aquellos que sabemos que nos pueden hacer daño.

FUENTE: Animal Gourmet

INICIO

# ¡PLATICA CON TUS HIJOS!

**NO ESTÁ**   
**Chido**  
**QUE FUMEN**

INFÓRMATE AQUÍ



Consejo de la Comunicación  
Voz de las Empresas

**INICIO**

