



Industria

PRIMERA JUNTA MENSUAL
DE LA ASOCIACIÓN MEXICANA
DE RESTAURANTES

LEER MÁS



Jurídico

INICIATIVA PRESENTADA
PARA LA REDUCCIÓN DE LA
JORNADA LABORAL

LEER MÁS



Economía

BANXICO RECORTA A 0.6% SU
PRONÓSTICO DE CRECIMIENTO
PARA EL PIB DE MÉXICO
EN 2025

LEER MÁS



Industria

RESTAURANTEROS DENUNCIAN
INCREMENTOS DE HASTA 25%
EN LAS RENTAS EN LA CDMX

LEER MÁS



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



Industria

GOOGLE MAPS: EL GPS QUE
LLEVA CLIENTES DIRECTO
A TU RESTAURANTE

LEER MÁS



Gastronomía

EL MEXICANO ROBERTO
ALCOECER COMPITE PARA
SER EL MEJOR CHEF DE
CALIFORNIA

LEER MÁS



Capital Humano

5 ESCENARIOS LABORALES DE
LA REFORMA AL INFONAVIT

LEER MÁS



Gastronomía

BERENJENA, CONOCE MÁS
ACERCA DE ESTA EXÓTICA
HORTALIZA

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 fidejataria y de compensación a partir de \$100 pesos lectos pesos 00/100 (0%) 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: 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 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 C.V.





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

PROGRAMA SEMESTRAL DE CAPACITACIÓN 2025

MARZO 24 y 25
lunes martes

9:00 a 14:00 hrs.

Control de costos de alimentos y bebidas

Instructor: Fernando del Moral Muriel
Coordinadora: Martha Infante Bernal



MAYO 26 y 27
lunes martes

9:00 a 14:00 hrs.

Ingeniería del menú

Instructor: Fernando del Moral Muriel
Coordinadora: Martha Infante Bernal



**JUNIO
JULIO** 30 y 1
lunes martes

9:00 a 14:00 hrs.

Desarrollo de habilidades de liderazgo positivo

Instructor: Fernando del Moral Muriel
Coordinadora: Martha Infante Bernal



JULIO 28 y 29
lunes martes

9:00 a 14:00 hrs.

Taller de ventas sugestivas para meseros

Instructor: Fernando del Moral Muriel
Coordinadora: Martha Infante Bernal



DEL
MORAL
ASESORES

INICIO





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



— DESDE 1990 —
LA BUENA FE
Seafood • Grill • Martini bar

Industria

El pasado martes 18 de febrero, la Asociación Mexicana de Restaurantes llevó a cabo su primera junta mensual de Consejo Directivo, reuniendo a un gran número de restauranteros en un evento lleno de camaradería y debate. El restaurante anfitrión para esta celebración fue el restaurante La Buena Fe, ubicado en Av. Altavista 43, San Ángel, en la Ciudad de México.

PRIMERA JUNTA MENSUAL DE LA ASOCIACIÓN MEXICANA DE RESTAURANTES

La junta, que tuvo una gran convocatoria, se centró en temas de gran importancia para el gremio, el presidente de la AMR, Lic. Jorge Mijares, abordó en su informe temas de interés como la seguridad para los restaurantes. Por su parte, el Ing. Armando Palacios, Secretario Técnico AMR, presentó los Comités de la AMR. Y Fernando del Moral, VP Capacitación AMR, presentó el Programa Semestral de Capacitación 2025.

Por último, la presentación de Joanna Vallejo, sommelier y presidenta fundadora de la Asociación de Mujeres del Vino, donde compartió la importancia de generar sinergias estratégicas entre asociaciones, como la participación en el marco del primer Mujeres In Taninos Summit el próximo 7 de marzo. Los asistentes participaron activamente en las discusiones, compartiendo sus experiencias y conocimientos.





Al término de la junta, los miembros del Consejo Directivo e invitados especiales, se reunieron en uno de los salones del restaurante La Buena Fe, donde disfrutaron de un delicioso menú que incluyó: Chalupas poblanas, Sopa de fideo seco gratinado o Crema poblana, Tacos sudados de Prime Rib o Cecina de res Cuatro Vientos, y para terminar, Pastel de elote o Pastel de tres leches.

INICIO





Jurídico

En la Cámara de Diputados siguen sumándose proyectos para reducir la jornada laboral. El último proyecto es el que impulsa Movimiento Ciudadano (MC) con protección al salario durante la disminución del tiempo de trabajo.

En esta última propuesta se plantea transición de dos años para reducir la Jornada Laboral en México y alcanzar dos días de descanso por cada cinco días de trabajo. Se señala que a partir de su entrada en vigor los Patrones tendrán un año para realizar adecuaciones organizacionales para evitar afectaciones en la operación con la reducción de la jornada laboral. En el primer año, los trabajadores laborarán media jornada en su sexto día de actividades, y en el segundo año gozarán plenamente de dos días de descanso por cada cinco de trabajo.

La gradualidad es uno de los puntos en común de las últimas propuestas impulsadas en la Cámara de Diputados a diferencia del primer proyecto analizado en 2023, mismo que fue dictaminado en la Comisión de Puntos Constitucionales, pero no fue votado en el pleno y quedó desechado con el fin de la LXV legislatura.

INICIATIVA PRESENTADA A LA CÁMARA DE DIPUTADOS PARA LA REDUCCIÓN DE LA JORNADA LABORAL, SUMÁNDOSE A LAS YA EXISTENTES Y EN ESTUDIO

Existe otra propuesta que plantea una transición e implementación gradual por tamaño de empresa y la creación de un programa piloto para evaluar el tiempo de educación y las industrias en las que no será aplicable.

Movimiento Ciudadano, Movimiento de Regeneración Nacional (Morena), el Partido del Trabajo (PT) y el Partido Verde Ecologista de México (PVEM), son los Partidos Políticos que han presentado los proyectos de reducción de la Jornada Laboral.

La nueva iniciativa de Movimiento Ciudadano señala además un plazo de un año para que el Congreso de la Unión adecúe las legislaciones secundarias a los cambios constitucionales.

Como un ejemplo, señalan que, en Latinoamérica, tanto Chile como Colombia, últimos países que aprobaron la reducción a la Jornada Laboral, su implementación ha sido gradual y aún continúan con la transición.

La reducción de la Jornada Laboral con el goce de dos días de descanso a la semana es un compromiso y una promesa de campaña de la Presidenta Claudia Sheinbaum, por tanto, una prioridad de su Gobierno para que se apruebe la Iniciativa, precisando que se realizará con un diálogo tripartito.

FUENTE: Jurídico AMR

INICIO



Mifel el banco que te paga por ahorrar:

10% anual*

tu dinero y rendimiento,
siempre disponible.

Abre tu cuenta



en solo 5 minutos



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

INICIO





Economía

El Banco de México (Banxico) informó este miércoles que ajustó a la mitad su expectativa para el crecimiento de la economía mexicana en 2025, a un 0.6% desde un 1.2% previo, y advirtió que la economía se expandiría de forma moderada en los próximos años.

El Banco de México (Banxico) recortó su estimación de crecimiento para el Producto Interno Bruto (PIB) de México de este año, para dejarlo en 0.6% puntual y reconoció que hay riesgo de que se presente una contracción económica. Esta previsión incorpora un ajuste a la baja desde el 1.2% que estimaron puntualmente en noviembre.

BANXICO RECORTA A 0.6% SU PRONÓSTICO DE CRECIMIENTO PARA EL PIB DE MÉXICO EN 2025

De acuerdo con la Gobernadora de Banco de México, Victoria Rodríguez Ceja, esta previsión no incorpora aún el impacto que tendrían “las medidas que puede anunciar Estados Unidos en materia comercial”.

“La economía mexicana enfrenta retos diversos pues enfrenta debilidad por aspectos internos e incertidumbre por el cambio de políticas de Estados Unidos que pueden cambiar la configuración de cadenas de valor”, detalló al presentar el Informe Trimestral del periodo octubre a diciembre de 2024.

Anticipó que el desempeño de la economía en este año fluctuará entre -0.2% y 1.4%, un rango inferior al que tenían anteriormente que estaba entre 0.3% y 2 por ciento.

La banquera central reconoció que este ajuste en su previsión de crecimiento no incorpora las medidas que puede anunciar la administración de Estados Unidos en materia comercial, dado que no se conocen. Reconoció la elevada incertidumbre que ha mostrado el mercado por el cambio en las políticas que planea ejecutar la administración de Estados Unidos.

FUENTE: El Economista

INICIO



Industria

La Canirac alertó que varios restauranteros no pueden afrontar las alzas en los precios de las rentas, como ha pasado con los Sanborns de Carlos Slim.

Ignacio Alarcón Rodríguez Pacheco, presidente de la Cámara Nacional de la Industria de Restaurantes y Alimentos Condimentados (Canirac), aseguró que los restauranteros han vivido en los últimos meses un incremento de hasta 25% en el precio de las rentas en diferentes colonias de la Ciudad de México.

RESTAURANTEROS DENUNCIAN INCREMENTOS DE HASTA 25% EN LAS RENTAS EN LA CDMX

“El monto ideal y marcado en muchos contratos de renta es de acuerdo a lo que marca el índice de precios al consumidor (inflación), pero hay muchos casos en los que hay terminación de contratos en ciertas fechas y ahí es donde vienen incrementos muy altos y la industria restaurantera no puede afrontar”, dijo el empresario.

Agregó que muchos de los incrementos del precio de la renta de locales van del 20 por ciento hasta el 25 por ciento, por lo que “es mucho el tema de negociación y la relación del restaurantero y el arrendatario”.

Los restauranteros no pueden pagar más del 8 por ciento de la ventas anuales a la renta, recordó el representante empresarial, luego de participar en la presentación de un estudio el Impacto económico de las plataforma digitales en las Pymes 2025 elaborado por Airbnb y la Concanaco Servytur.





Hay algunos restaurantes que por presencia de marca no les afecta pagar más de renta, porque tienen que estar en un lugar estratégico para que la gente los vea y consuma, recordó.

El incremento en el precio de las rentas de los locales para instalar restaurantes y tiendas también es algo que afectó a varios Sanborns, propiedad de Carlos Slim, que tuvieron que bajar la cortina y cerrar, explicó.

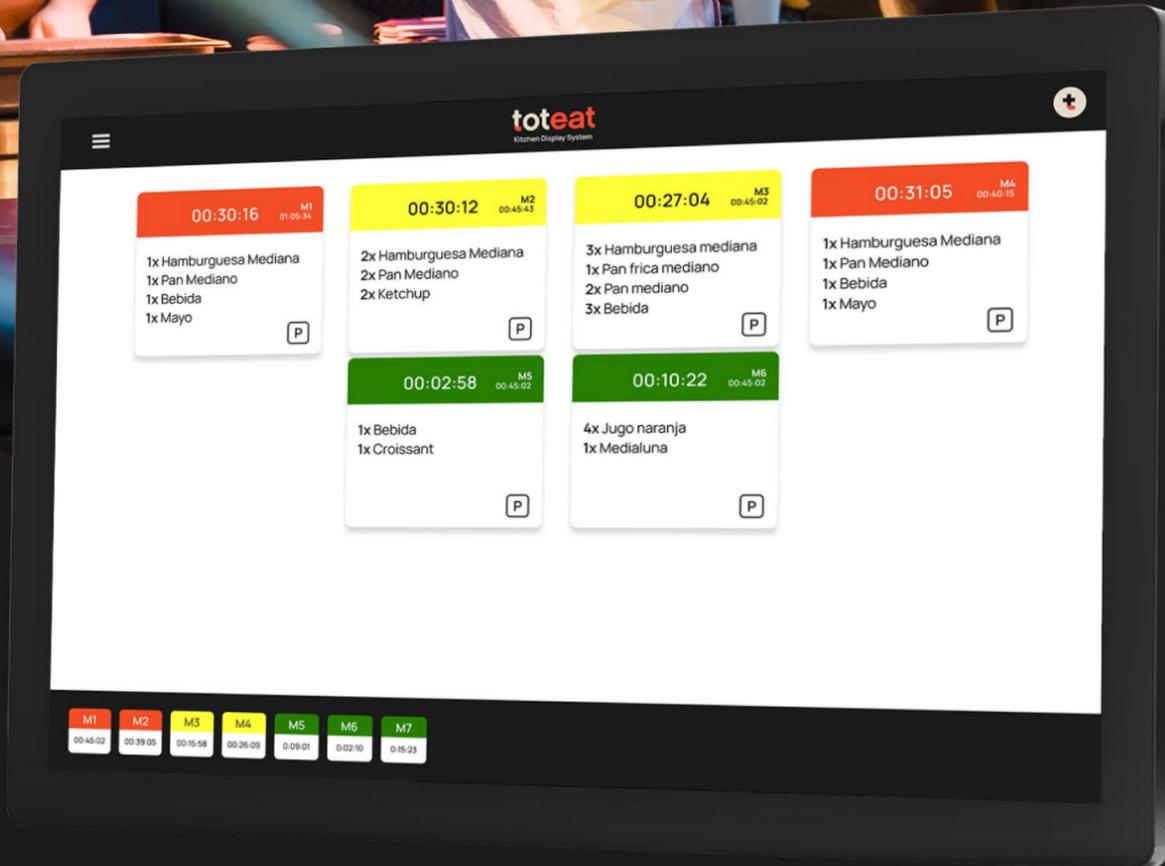
“El (Sanborns) de San Ángel nos querían doblar la renta, el del Ángel de la Independencia, no había estacionamiento y nos querían doblar la renta y, ahora, el de Casa Boker es porque hay tres Sanborns ahí, pues son muchos juntos”, señaló el hombre más rico de México.

El empresario mexicano lamentó el cierre de Sanborns La Fragua, ya que era una tienda icónica por los murales pintados por Rufino Tamayo.

También fue una lástima que cerrara la sucursal ubicada en Casa Boker, en el Centro Histórico, y otro en Isabela Católica y República de Uruguay.

“Una pena es que se haya cerrado Casa Boker, era un lugar precioso que tenían ferretería”, expresó.

El cierre de Sanborns ubicado en Centro Banamex tuvo que ser “forzado porque casi no tenía mucho público”, concluyó Carlos Slim.



Tu cocina, a máxima velocidad

Con el KDS de Toteat, los pedidos vuelan
y los clientes sonríen.

[Ver más](#)



Visualiza pedidos
instantáneamente



Optimiza tiempos
de espera



Integra apps de
delivery sin esfuerzo

toteat

software para
restaurantes

INICIO





Industria

Alas 8:00 p.m. en el corazón de la Ciudad de México, un grupo de turistas camina por la calle buscando dónde cenar. Uno de ellos saca su celular y abre Google Maps: "Restaurantes cerca de mí". Aparecen varias opciones, pero solo algunas tienen fotos atractivas, reseñas recientes y horarios actualizados.

A unos metros de distancia, el chef y dueño de un restaurante con 15 años en la industria observa cómo su comedor, que solía estar lleno, ahora tiene mesas vacías. Se pregunta qué está pasando. Su cocina es excelente, su servicio impecable, pero los clientes ya no llegan como antes. No sabe que justo ahora, en ese mismo momento, está perdiendo una oportunidad. Su restaurante no apareció en la búsqueda de Google Maps.

toteat

GOOGLE MAPS: EL GPS QUE LLEVA CLIENTES DIRECTO A TU RESTAURANTE

Del tráfico peatonal al tráfico digital

En el pasado, la ubicación lo era todo. Un buen local en una calle transitada aseguraba flujo constante de clientes. Hoy, la nueva avenida principal no es una calle: es el buscador de Google Maps.

Cada día, miles de personas en México escriben "el mejor restaurante de ..." "restaurantes de tacos". La diferencia entre un restaurante lleno y uno con mesas vacías está en aparecer primero en esa lista.

Los negocios con una ficha optimizada en Google My Business reciben **42% más clics** y un **35% más de solicitudes de dirección** que aquellos que no la tienen bien configurada.

El poder del boca a boca digital: las reseñas

Si antes una mala experiencia se quedaba entre conocidos, hoy un cliente insatisfecho puede contar su historia a miles con una simple reseña. Y lo mismo sucede con las buenas experiencias.

Caso real: Un restaurante en Guadalajara vio un aumento del 30% en sus reservas solo por pedir a sus clientes que dejaran reseñas después de cada visita.





¿Cómo aprovechar este fenómeno?

- Responde TODAS las reseñas, buenas o malas. Google valora la interacción y mejora tu ranking.
- Motiva a los clientes frecuentes a dejar una reseña con un simple recordatorio o un código QR en la cuenta.
- Asegúrate de que tu calificación se mantenga alta. Un 4.0 ya puede ser una barrera para nuevos clientes.

Palabras clave: el truco que te posiciona mejor

Google Maps no solo usa la ubicación, también trabaja con palabras clave. Si un usuario busca "mejores tacos en Monterrey" y tu restaurante tiene tacos espectaculares, pero no lo menciona en su descripción, no aparecerás en la búsqueda.

Consejo estratégico: Usa en la descripción términos que los clientes realmente buscan, como "especialistas en cortes premium", "mariscos frescos en Cancún" o "pizza napolitana en Polanco".

No pierdas clientes por detalles técnicos

Otro error frecuente es tener información desactualizada. ¿Tu horario en Google Maps está correcto? Muchos clientes se van con la competencia si ven que no está claro si estás abierto.

Asegúrate de incluir:

- Horarios de atención (y cambios en días festivos).
- Opciones de servicio (delivery, takeout, reservaciones).
- Métodos de pago aceptados.

Si no estás en Google Maps, estás perdiendo dinero

A las 8:30 p.m., los turistas de la historia ya están sentados en un restaurante con buenas reseñas, un menú atractivo en línea y una ubicación clara en Google Maps. El dueño del otro restaurante sigue preguntándose por qué las mesas están vacías.

¿Cuál de estos dos quieres ser?

Si aún no has revisado cómo aparece tu negocio en Google Maps, este es el momento de hacerlo. Y si buscas integrar tecnología para mejorar la gestión y conversión de clientes, en [Toteat](#) podemos ayudarte.

Google Maps ya está guiando clientes hasta tu puerta. Asegúrate de estar listo para recibirlos.

[Hablemos y descubre cómo podemos ayudarte para que hagas a tus clientes más felices](#)

FUENTE: Toteat

INICIO



Gastronomía

La cocina mexicana brilla en el mundo gracias a talentos como el del chef Roberto Alcocer, quien ha sido nombrado semifinalista al premio James Beard en la categoría de Mejor Chef de California. Este galardón, considerado el "Oscar" de la gastronomía en Estados Unidos, reconoce a los cocineros que marcan una diferencia con su creatividad, compromiso y excelencia culinaria. ¡Conoce más al respecto!

EL MEXICANO ROBERTO ALCOCER COMPITE PARA SER EL MEJOR CHEF DE CALIFORNIA

Desde su restaurante Valle, en Oceanside, California, el chef Roberto Alcocer ha logrado posicionar la cocina bajacaliforniana en la alta gastronomía internacional. Nacido en Ciudad de México y criado en Ensenada, Baja California, siempre estuvo rodeado de los sabores y aromas. Así, inspirado por la riqueza del Valle de Guadalupe, inició su carrera con el restaurante Malva, donde apostó por ingredientes frescos, la sustentabilidad y una conexión profunda con la tierra.

El talento del chef Roberto Alcocer lo llevó a entrenarse en prestigiosos restaurantes con estrellas Michelin en Francia y España, perfeccionando su técnica y desarrollando su característico estilo. Con más de 20 años de experiencia, su meta siempre ha sido clara: dar a conocer la auténtica cocina mexicana en el mundo de la alta gastronomía.





Un tributo a México en California

Ubicado en el exclusivo Mission Pacific Hotel, en la costa de California, **Valle** se ha convertido en un referente de la alta cocina mexicana en Estados Unidos. Este esfuerzo le ha valido su primera Estrella Michelin, en 2023, siendo hasta ahora el primer y único restaurante de Oceanside en obtener este galardón.

Aquí, los comensales disfrutan un menú de degustación de ocho tiempos que cambia con cada estación. Entre sus platos se encuentra la tetela de maíz criollo y hoja santa, rellena de setas y queso de cabra con salsa de chile morita; el ceviche de pesca del día, y el taco de wagyu y tuétano. Además, cuenta con una de las cartas de vino más completas de México en Estados Unidos, con etiquetas exclusivas del propio viñedo de Alcocer.

El camino a la excelencia del chef Roberto Alcocer

El premio James Beard es uno de los galardones más prestigiosos en el mundo de la gastronomía, y se les otorga a aquellos chefs que redefinen

la cocina con su talento y pasión. La lista final de nominados de la edición 2025 se anunciará el 2 de abril, y el 16 de junio conoceremos a los ganadores en la ceremonia que se llevará a cabo en la Ópera Lírica de Chicago.

Que Roberto Alcocer sea semifinalista en la categoría de Mejor Chef de California no solo es un reconocimiento a su trayectoria, sino también un tributo a la cocina latina en Estados Unidos.

“Esta nominación es para todos los latinos que trabajan incansablemente en las cocinas de todo el país. Me llena de orgullo poder representar nuestra gastronomía en este nivel”, expresó el chef Roberto Alcocer al saber la noticia.

Además de su talento en los fogones, el chef Roberto Alcocer también tiene un claro compromiso con la sostenibilidad, el respeto a la tradición y el apoyo a los productores locales. De esta manera, cada ingrediente que se usa en el restaurante Valle se selecciona de manera cuidadosa para garantizar su frescura y un impacto positivo en la comunidad.

Descubre la magia del chef Roberto Alcocer en el restaurante Valle y también espera los resultados finales de los James Beard.

FUENTE: Food and Travel México

INICIO





**Hornea
y disfruta
en minutos**

Fácil preparación

**Betty
Crocker**™



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



INICIO





Capital Humano

Años de cotización y capacidad de renta basada en salario son sólo algunos aspectos laborales de la reforma al Infonavit, un cambio que, entre otros aspectos, incorpora un esquema de arrendamiento social y nuevas reglas para el otorgamiento de créditos para la compra de terrenos.

5 ESCENARIOS LABORALES DE LA REFORMA AL INFONAVIT

La reforma al Infonavit se consumó en el Congreso de la Unión, el nuevo esquema de arrendamiento social y los cambios en el acceso a crédito plantean diversos escenarios para los trabajadores, los cuales incluyen el uso de la subcuenta de ahorro como garantía, nuevo proceso tras la liquidación de un crédito y hasta el salario percibido para determinar la capacidad de pago de rentas, sólo por mencionar algunos ejemplos.

Los cambios a la Ley del Instituto del Fondo Nacional de la Vivienda para los Trabajadores (Infonavit) y la Ley Federal del Trabajo (LFT) suman nuevos criterios, como la antigüedad o topes basados en salario, principalmente para el arrendamiento social.

Estos son los escenarios laborales con las modificaciones avaladas por el Congreso:





1. Acceso a rentas

El arrendamiento social es uno de los ejes de la reforma al Infonavit. El Instituto –además de construir vivienda– podrá ofrecer un esquema de renta para los trabajadores. El primer criterio para acceder al arrendamiento es cumplir un año de cotización continua al Infonavit.

El saldo de la subcuenta de vivienda de los trabajadores podrá ser usado como garantía cuando renten un inmueble construido o administrado por el Instituto. Además, el pago del arrendamiento no podrá exceder del 30% del salario.

Las personas que cuenten con una vivienda arrendada por el Infonavit tendrán derecho a comprarla, el pago de rentas podrá ser tomado a cuenta para su adquisición.

“En los contratos se señalarán los procedimientos para la ejecución de dichas garantías mediante retiros anticipados del saldo de la subcuenta de vivienda que corresponda para cubrir el monto de los incumplimientos de que se trate”, indica el artículo 51 Ter adicionado a la Ley del Infonavit.

2. Liquidación de un crédito

Uno de los cambios en el marco normativo, es que cuando se concluya el pago de un crédito, el Instituto deberá *“los actos jurídicos necesarios para la extinción de los gravámenes que se hubieran constituido sobre las viviendas financiadas con los créditos que hubiere otorgado, haciéndose constar en instrumentos privados e inscribirse en el Registro Público de la Propiedad que corresponda”*.

El Infonavit quedará exento del pago *“de cualquier contribución por tal concepto o por la obtención de constancias registrales o equivalentes para el ejercicio de sus funciones”*.

Las personas trabajadoras tendrán derecho a recibir gratuitamente la copia certificada del instrumento que corresponda.

3. Nuevo criterio para adquirir suelo para construcción

Desde el 2020 una reforma a la Ley del Infonavit abrió la puerta al otorgamiento de créditos para la adquisición de terrenos para la construcción de vivienda.

Con los cambios de este año, las reglas para el acceso a este tipo de créditos deben considerar el tiempo de cotización de la persona trabajadora, priorizando a las personas con al menos 10 años de cotización e incorporando criterios de perspectiva de género.

4. Actualización del saldo

Otro cambio importante con la reforma al Infonavit es que se prohíbe la actualización del saldo, el pago por concepto de amortización o los accesorios de los créditos otorgados para la compra de terrenos o remodelación de vivienda.

Lo que sí se conserva, es la actualización de los intereses sobre el saldo ajustado del crédito, la tasa seguirá siendo determinada por el Consejo de Administración del Instituto.

5. Las pensiones no exentan el pago

Entre los ajustes realizados al marco normativo se encuentra una disposición para que cuando las personas adquieran un crédito posterior a recibir una pensión, ya sea por incapacidad parcial, permanente hasta del 50% o por invalidez definitiva, *“la incapacidad o el estado de invalidez por ningún motivo dará derecho a liberar la obligación de cubrir dicho crédito”*.

Por otra parte, se mantiene la prórroga sin causa de intereses para el pago del adeudo, los gravámenes o limitaciones de dominio a favor del Instituto, para las personas con una incapacidad permanente del 50% o más o con invalidez definitiva. Esta prórroga es aplicable siempre y cuando no exista una nueva relación laboral en un periodo de dos años.

FUENTE: El Economista

INICIO



Gastronomía

Aunque no es del agrado de muchos, la berenjena ofrece un amplio universo de deliciosos platillos. Descubre su historia y propiedades.

La berenjena es un ingrediente enigmático: bondadosa y tóxica a la vez. Sin ser del agrado de muchos, posee grandes cualidades nutricionales y bien cocinada ofrece un extenso abanico de posibilidades para experimentar con ella en los fogones. Originaria de la India, de acuerdo con la Fundación Española de Nutrición (FEN), “su nombre procede del vocablo persa *badindjan*, que luego pasó al árabe al *bādhinjān*. Fue introducida por los árabes en Europa a través de la Península Ibérica”.

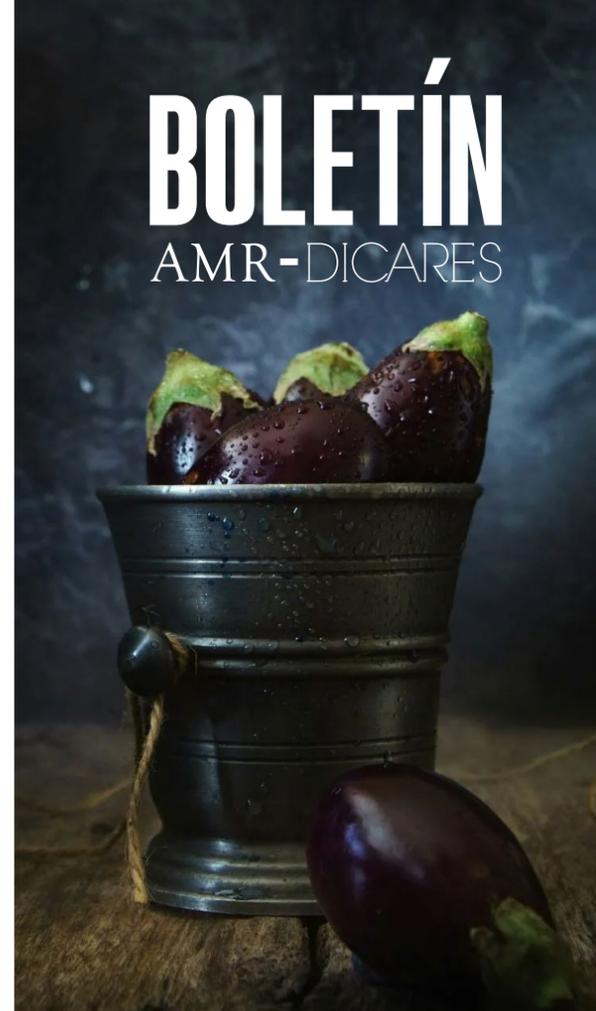
BERENJENA, CONOCE MÁS ACERCA DE ESTA EXÓTICA HORTALIZA

Características y cualidades

De acuerdo con el texto *Una planta sin clásicos. La berenjena en la farmacología medieval y renacentista* de Miguel Ángel González Manjarrés y publicado por la Universidad Complutense, “La berenjena es una planta solanácea (*Solanum melongena* L.) cuyo fruto constituye una importante fuente de consumo mundial, sobre todo en China, la India y el ámbito mediterráneo, sus máximos productores. La familia de las *Solanaceae* comprende unas 2.300 especies, y casi la mitad de ellas pertenecen al género *Solanum*. La mayoría de dichas especies es endémica del continente americano y aproximadamente el 20% lo sería del Viejo Mundo”.

La berenjena es un fruto alargado, globoso, de color negro o morado, con numerosas semillas pardas y que puede medir más de 70 cm. Asimismo, es un fruto tropical de los más exóticos que se conocen. De todas sus variedades, la más común es la de color morado, pero existen: blanca, púrpura, negra, amarilla y roja, o de colores mezclados, sobre todo con blanco, morado y verde. Su pulpa es consistente y de textura esponjosa, de color blanco; su sabor suele ser amargo, y posee pequeñas semillas de color amarillo.





BOLETÍN

AMR-DICARES

La Secretaría de Agricultura y Desarrollo Social de México señala que *“se desarrolla bien en suelos francos y profundos, y en climas cálidos y secos, por lo que se considera uno de los más exigentes en calor. Soporta bien las temperaturas elevadas, siempre que la humedad sea adecuada llegando a tolerar hasta 45 °C. La temperatura media debe estar comprendida entre 23 y 25 °C”*.

Mientras que el Gobierno de México a través de su página oficial enlista entre los beneficios nutricionales que aporta el consumo de berenjena, los siguientes:

- Poseen ácido clorogénico, un compuesto fenólico antioxidante que evita la degeneración celular.
- Favorece la función del hígado, facilita la eliminación de grasas.
- Su contenido en potasio ayuda a eliminar toxinas gracias al efecto diurético que ejerce sobre el organismo.
- Posee acción laxante, por lo que mejora la regularidad y evita el estreñimiento.
- Mejorar la circulación sanguínea.
- Regular el azúcar en sangre.
- Más del 90% de la berenjena es agua, por lo que resulta muy útil en las dietas bajas en calorías.

La berenjena en México

Según información del Gobierno de México, la berenjena se cultiva en 13 entidades federativas del país, entre las cuales Sinaloa tiene la mayor superficie, seguida de Yucatán, que se coloca como segundo mayor productor. Su mayor periodo de recolección en nuestro país se da entre febrero y abril, siendo el primero el que presenta el mayor pico.

En cuanto a producción a nivel internacional, México se encuentra en 12° lugar (los horticultores mexicanos producen tres de cada mil toneladas de la berenjena cosechada en el mundo); China ocupa el primer lugar. De este porcentaje cultivado en territorio nacional, 2 de cada 3 son exportadas, y el primer comprador es Estados Unidos, seguido de Francia.

La berenjena en la cocina

De regreso al escrito *La berenjena en la farmacología medieval y renacentista*, se señala que sobre los primeros usos de la berenjena en la cocina se encuentra un escrito elaborado por el monje Constantino Africano, quien a su vez habla de cómo el judío Isaac Israelí, clasificó a la planta de acuerdo a sus propiedades culinarias: *“como cálida y seca en grado segundo, causa de su calidad agria y amarga, que daña la lengua y que puede generar con facilidad humores coléricos. El fruto, como solanácea, puede provocar daños, sobre todo en la piel: manchas, erupciones, ulceraciones, lepra y apostemas”*.

Hasta aquí, las cualidades tóxicas de la planta resaltan, sin embargo, en el mismo texto se señala que basta con una preparación adecuada para eliminar esa toxicidad: *“[Se] recomienda una preparación especial para menguar sus perjuicios: se corta, se sala, se mete en agua caliente, se lava varias veces, se seca y se cuece con carne de vaca, oveja o cerdo. Si se quiere comer sin carne, recomienda que se cueza con vinagre, aceite onfacino o salmuera”*.





Desde entonces y a la fecha, es bien sabido que debido a este componente tóxico no debe consumirse el fruto en estado crudo, si no una vez después de haber pasado por el proceso de cocción, que inactiva dicho elemento. Una vez conocido esto, la berenjena ofrece una amplia gama de usos gracias a su versatilidad: ensaladas, acompañamientos e incluso plato principal.

Si consideras cocinar con este ingrediente, la Fundación Española del Corazón recomienda que al momento de comprarlas tengas en cuenta “que tengan una forma alargada, estén duras o tersas y que tengan la piel brillante”. Asimismo, procura consumirlas en el lapso de una semana, y al prepararlas considera echarles un poco de limón o vinagre para evitar que se pongan oscuras.

Pruébalas en esta receta: Berenjenas con miel

La berenjena frita con miel es una combinación clásica que se sirve en toda Andalucía, especialmente en Córdoba. Esta versión es la que José Andrés tiene en el menú de su restaurante Jaleo, en Washington DC:

Ingredientes:

- 4 berenjenas japonesas, recortadas y cortadas transversalmente en diagonal con un grosor de 1/4 de pulgada
- 2 cucharadas de sal kosher
- 2 1/2 tazas de leche entera
- Aceite de canola, para freír
- 1 taza de harina común
- Sal marina

- 3 cucharadas de miel
- Ralladura fina de limón, para decorar

Preparación:

1. Poner la berenjena en una sola capa sobre una rejilla colocada sobre una bandeja para hornear grande con borde y sazonar con sal. Cubrir con otra bandeja para hornear y presionar firmemente. Dejar reposar durante 20 minutos. Volver a presionar para ayudar a que la berenjena suelte los jugos. Transferir las rodajas a un recipiente grande y cubrir con la leche. Cubrir y refrigerar durante al menos 2 horas o durante la noche.

2. En una cacerola grande de hierro fundido esmaltado, calentar 2,5 cm de aceite a 175 °C. En un recipiente poco profundo, esparcir la harina. Retirar la berenjena de la leche, sacudiendo el exceso de líquido. Pasarla por la harina y sacudir el exceso. Trabajando en tandas, freír la berenjena, dándole vuelta unas cuantas veces, hasta que esté dorada, unos 3 minutos. Pasar la berenjena a una bandeja para hornear cubierta con papel toalla y sazonar inmediatamente con sal marina.

3. Pasar la berenjena a una fuente para servir, rociar con miel y decorar generosamente con ralladura de limón. Espolvorear con más sal marina y servir inmediatamente.

Berenjena y vino

Si tienes en mente maridar berenjenas con vino, considera usar vino blanco, rosado o tintos jóvenes, y juega con estos mismos de acuerdo a la forma en que las hayas preparado.

FUENTE: Food & Wine en Español

INICIO



Variedad zwantástica
CON EL MEJOR SABOR PARA
TUS PLATILLOS!



Calidad premium

INICIO

