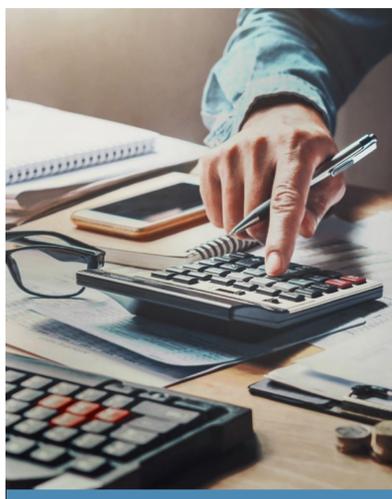




Jurídico

IMPULSO EN EL SENADO DE LA REPÚBLICA DE LA LEY DENOMINADA VASO DE AGUA

[LEER MÁS](#)



Finanzas

EL SAT ACTIVA EL SIMULADOR PARA LA DECLARACIÓN ANUAL

[LEER MÁS](#)



Turismo

SECTUR INVITA A DISFRUTAR DE LOS FESTIVALES GASTRONÓMICOS DE MÉXICO

[LEER MÁS](#)



Capacitación

CONTROL DE COSTOS DE ALIMENTOS Y BEBIDAS

[LEER MÁS](#)

TODO ES CUESTIÓN DEL MOMENTO

Cuando tu desayuno está lejos de ser común.

Conozca nuestras máquinas de café

Franke A600



FRANKE



Eventos

250 GRANDES RESTAURANTES DE MÉXICO EN LA GUÍA MÉXICO GASTRONÓMICO 2025

[LEER MÁS](#)



Industria

EL EFECTO NETFLIX EN LOS RESTAURANTES: ¿CÓMO ADAPTARSE A LA CULTURA ON-DEMAND? [LEER MÁS](#)



Industria

A CINCO AÑOS DE LA PANDEMIA: COMIDA PARA LLEVAR Y DELIVERY CRECIÓ 213% EN MÉXICO [LEER MÁS](#)



Gastronomía

EN PRIMAVERA, LAS JACARANDAS TAMBIÉN FLORECEN EN LA COCINA MEXICANA [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 fidejicomisarios y de comparación 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 folletos informativos 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 \$20 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.

Desarrollo de habilidades de liderazgo positivo

Instructor: Fernando del Moral Muriel
Coordinadora: Martha Infante Bernal



**JUNIO
JULIO**

30 y 1

lunes martes

9:00 a 14:00 hrs.

Ingeniería del menú

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





Jurídico

Se impulsa en el Senado de la República una Reforma a la Ley Federal del Trabajo para establecer la obligación de los patrones de proporcionar agua potable a sus trabajadores durante su jornada laboral, denominada Ley Vaso de Agua.

IMPULSO EN EL SENADO DE LA REPÚBLICA DE LA LEY DENOMINADA VASO DE AGUA, QUE SE ENCUENTRA EN ESTUDIO

Los argumentos para la aprobación de ese derecho al agua durante su jornada laboral son:

- Mejora de la salud de los trabajadores.
- Fomentar el consumo de agua simple, sustituyendo las bebidas azucaradas o carbonatadas.
- Mejor hidratación que redundará en un mejor clima y desempeño laboral.
- Protege la economía de los trabajadores, pues evita la compra de agua potable durante su jornada de trabajo.

La Iniciativa se encuentra en estudio, y en su momento será turnada para su aprobación tanto en la Cámara de Senadores como en la de Diputados. Tiene amplia relación con la Ley Silla.

FUENTE: Jurídico AMR

INICIO



Finanzas

Los contribuyentes podrán realizar un ejercicio previo en el simulador para verificar que sus datos estén correctos.

El Servicio de Administración Tributaria (SAT) lanzó el simulador para la declaración anual correspondiente al ejercicio 2024 en su página de internet con el objetivo de que los contribuyentes que realizan su declaración en abril próximo puedan verificar su información y realizar el ejercicio fiscal previo. Te explicamos el paso a paso para las personas físicas.

EL SAT ACTIVA EL SIMULADOR PARA LA DECLARACIÓN ANUAL

El SAT habilitó el simulador en donde se podrá verificar de forma anticipada la información que han presentado en declaraciones previas. Sin embargo, esta opción NO ofrece el apartado de enviar.

“Esta herramienta permite verificar la precarga de la información en los campos de ingresos, devoluciones, descuentos y bonificaciones, deducciones autorizadas y personales, retenciones, pagos provisionales, pagos mensuales y pagos definitivos, así como saldos a favor, en caso de existir”, detalla el SAT en un comunicado.

Las personas físicas deben presentar la declaración anual correspondiente al año fiscal 2024, en la que se calculan los impuestos correspondientes a pagar o, en su caso, el saldo a favor que se puede solicitar como devolución.





Paso a paso del simulador de la Declaración Anual 2024

1. **Da click en este enlace.** Estará disponible hasta el 31 de marzo.
2. Ingresas tu RFC y contraseña. También puedes entrar con la e.firma.
3. Dar clic en la opción de la declaración, apartado de 2024, tipo de declaración normal y periodo del ejercicio.
4. Si tienes ingresos por sueldos y salarios, esto debe venir precargado; si no viene precargado, puedes cargarlo manualmente.
5. Debes contestar si obtuviste ingresos y pagaste impuestos del extranjero o tienes impuestos pendientes de acreditar.
6. Añadir los cortes de facturas que van a considerar para la declaración anual 2024. Deberás dar en aceptar.
7. En el simulador aparece también la opción de saldos, salarios y asimilados. Aquí se muestran los ingresos acumulables, los ingresos exentos, el subsidio al empleo y los impuestos retenidos.
8. Acepta la precarga en donde podrás verificar la información de sueldos, los que vengan por asimilados, así como otros conceptos.

9. El proceso continúa con las deducciones personales. Se debe verificar las facturas a considerar y que estén de color rojo y aceptar que las reconoces.

10. La siguiente etapa contempla la Determinación, donde te aparecerán dos conceptos: Determinación de ISR y Datos Informativos. En este apartado podrás ver si tienes saldo a favor y pedir tu devolución, (aunque ésta se solicita en abril).

Debes conocer que al ser un simulador NO se envía la información al SAT, más bien, ayuda al contribuyente a detectar si hay algún error.

Herramientas de apoyo

En SAT pone a disposición de los contribuyentes las siguientes herramientas de apoyo:

- **Visor de nómina para las personas trabajadoras**, para verificar que los comprobantes estén correctos.
- **Visor de comprobantes de nómina para empleadores** para consultar los pagos realizados a los trabajadores de forma acumulada, así como para verificar la información de forma individual.
- **Visor de deducciones personales**, para revisar facturas de conceptos clasificados como deducciones personales para la Declaración Anual.

FUENTE: Expansión

INICIO



Mifel el banco que te paga por ahorrar:

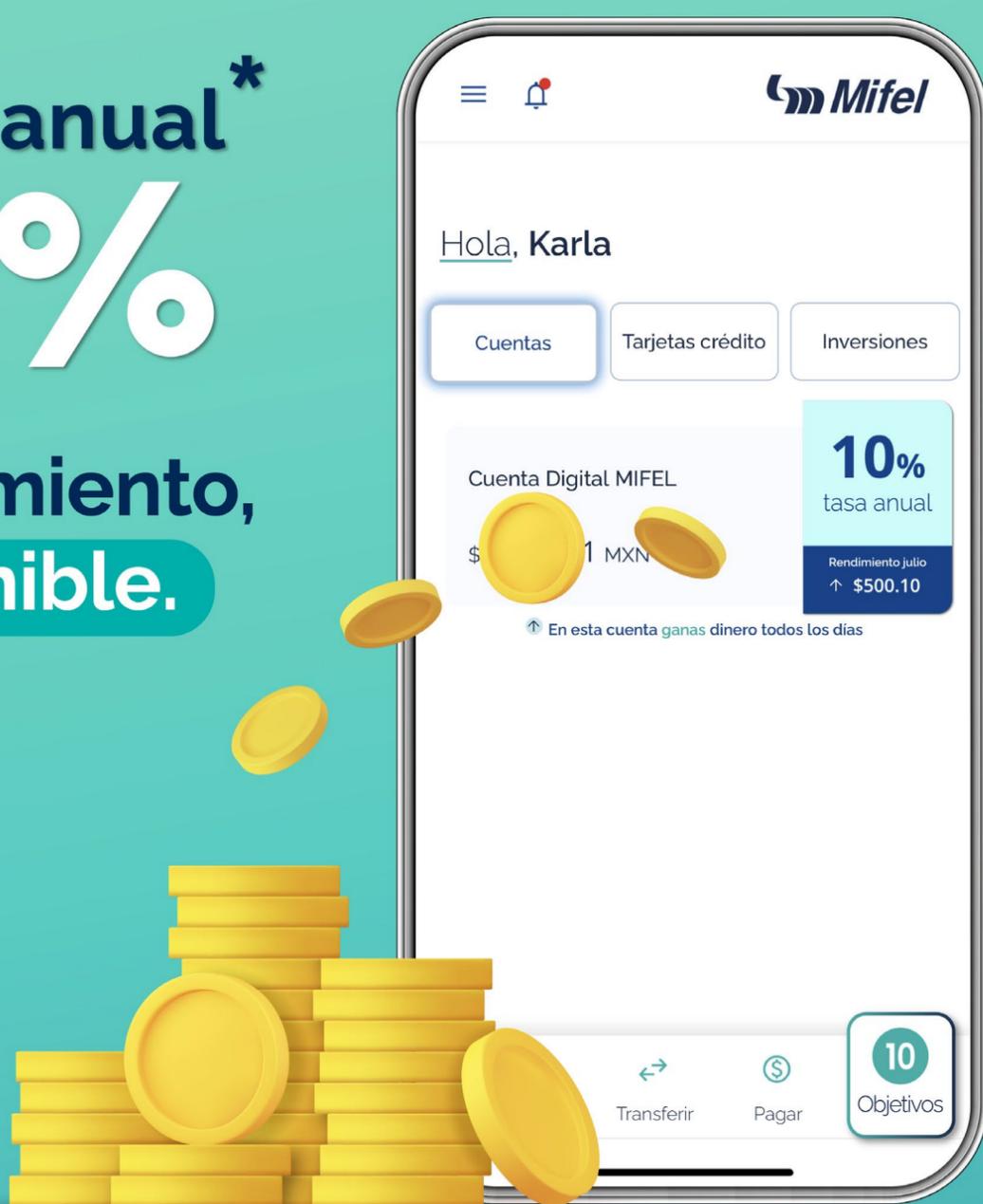
10% anual*

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. 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





Turismo

México es un país con una riqueza gastronómica inigualable, donde cada platillo cuenta una historia de tradición, identidad y cultura. Los festivales gastronómicos en distintos estados del país serán una ventana a la diversidad culinaria que reunirá a cocineras tradicionales, chefs de renombre, productores locales y amantes de la buena comida.

La Secretaría de Turismo (Sectur) invita a disfrutar de estas experiencias que fortalecen el turismo y preservan nuestras tradiciones. Aquí un adelanto de algunos eventos que ofrecerán experiencias únicas para locales y visitantes.

SECTUR INVITA A DISFRUTAR DE LOS FESTIVALES GASTRONÓMICOS DE MÉXICO

Sinaloa en Punto México (Ciudad de México, todo marzo) Exhibición de la gastronomía, cultura y artesanía de Sinaloa y los Pueblos Mágicos del estado. También ofertarán platillos como el tradicional aguachile, ceviche, camarones y los deliciosos cocos de agua, así como venta de artesanías, camarón seco y malvaviscos cubiertos de coco, tradicionales de Mazatlán.

Feria del Pulque 2025 (Jiquipilco, Estado de México, 14 al 23 de marzo) Espacio de promoción para maestras y maestros pulqueros y artesanías de distintas regiones del país que rinden un homenaje a la bebida ancestral. Participan 80 productores con sabores tradicionales de pulque y curados de frutas como el coco, mango, guayaba, mamey; y verduras como el apio y jitomate.

Sal Real de Colima Fest (Manzanillo y Colima, 22 de marzo al 31 de mayo) Evento en honor a la comunidad salinera, con actividades culturales y gastronómicas con causa.





Día de la Cocina Tlaxcalteca (Tlaxcala, 27 de marzo) Jornada dedicada a promover la riqueza culinaria del estado y la importancia de la gastronomía sostenible. Cocineras tradicionales, chefs, universidades y restaurantes ofrecerán platillos elaborados con ingredientes locales. Entre las actividades el Festival Gastronómico que reúne a las Guardianas de la Tierra del maíz de Huamantla, San Pablo del Monte y Tlaxco; Concurso de mixología con hierbas, especias y frutos locales; Tianguis que rememora los antiguos mercados y Rally de metates con cinco puntos a enaltecer: maíz, nixtamalización, molienda, preparación de tortillas y salsas.

Día del Taco Cada 31 de marzo se celebra el Día del Taco, uno de los platillos más representativos de México, reconocido por su valor nutricional y cultural. Los elementos de un taco son la tortilla, el relleno y la salsa; los más tradicionales son los de carnitas, guisados, al pastor, suadero, bistec y de canasta. Disfrutemos el Día del Taco probando la gran variedad que existe en México.

Sabores con Causa (CDMX, 5 de abril) Encuentro de chefs y restaurantes en apoyo a niñas, niños y adolescentes con cáncer. Los chefs cocinarán con ingredientes como maíz, chile,

cacao, amaranto, hierbabuena y mezcal en el Hotel Live Aqua Bosques.

Chef por Los Cabos (abril 12) En este delicioso evento, 24 chefs de Baja California Sur unen su creatividad y corazón en beneficio de la comunidad. “Cocinando el futuro de Los Cabos” busca incluir y concientizar a más chefs sobre la importancia de preparar menús con productos locales y orgánicos.

Feria de la Nieve (Santiago Tulyehualco, Xochimilco, 12 al 21 de abril) Tradición helada que celebra la elaboración artesanal de nieves con ingredientes naturales.

Feria Nacional del Queso y el Vino (Tequisquiapan, 22 de mayo al 8 de junio) Catas, maridajes y eventos culturales en un entorno vitivinícola.

Estos festivales son una oportunidad para conocer, degustar y celebrar la diversidad y riqueza culinaria de México, enaltecer el valor de los ingredientes y técnicas prehispánicas y modernas de cocina, así como enamorarse de los encantos culinarios de cada destino de México.

TEXTO: Azucena Suárez

INICIO



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

CAPACITACIÓN AMR

BOLETÍN
AMR-DICARES

Control de costos de alimentos y bebidas

MARZO

24 y 25

lunes

martes

9:00 a 14:00 hrs.



Temario

1. La importancia del costo de alimentos y bebidas en los resultados de la empresa.
2. Gastos de operación y la importancia en los resultados.
3. Definición del concepto del control y sus características.
4. Definición del costo de alimentos y bebidas.
5. Etapas del control en el proceso operativo.
6. Identificación de las causas de desviaciones del costo.
7. Costeo de recetas, catálogo de recetas.
8. Compras, control, políticas y reportes.
9. Almacén, control, políticas.
10. Inventarios, toma de inventarios, control, rotación de inventarios.
11. Cocina, reportes, recomendaciones de control.
12. Ventas y caja, control.
13. Reportes mensuales de costos.
14. Indicadores e informes para evaluar la eficacia del control de costos.
15. Comité de costos.
16. Autoevaluación del control de costos.

Instructor

Fernando del Moral Muriel



Superior de Gastronomía: Av. Sonora 189, Hipódromo Condesa, CDMX

\$2,000 SOCIOS

\$2,800 NO SOCIOS

f @AMRrest

INSCRÍBETE

Noemi Alarcón · nalarcon@amr.org.mx · T. 55 5250 1146

INICIO



8 DE CADA 10

EMPLEOS

**como el tuyo, son
generados por las
EMPRESAS.**

**PEPE
y TOÑO**

Censo Económico 2019, INEGI



Voz de las Empresas

Consejo de la Comunicación



INICIO





Eventos

La magia, cultura y riqueza gastronómica de las ocho regiones de Oaxaca destacaron durante el "Fin de semana gastronómico 2025" con un programa de actividades para la ceremonia de bienvenida, la sexta edición de Oficios Culinarios y la onceava entrega de la Guía México Gastronómico #Los250mx.

Como cada año, el Consejo Editorial de Votantes de Culinaria Mexicana conformado por 80 reconocidos representantes del medio gastronómico, periodístico, empresarial y el top 10 de sommeliers en México, seleccionó a los restaurantes y reconocimientos especiales.

250 GRANDES RESTAURANTES DE MÉXICO EN LA GUÍA MÉXICO GASTRONÓMICO 2025

Las técnicas y el sabor de la cocina de Oaxaca protagonizó la ceremonia de bienvenida con platillos como las Pescadillas de atún, Tostada de totoaba, Tacos de asado, Ostiones en chintextle, Brochetas de kampachi, Croquetas de frijol con camarón, Tetela de chileajo y Totopo istmeño. En este festín de sabores, realizado en Loma Noble, Etna, se presentó el libro Mezcalli: El mundo de los destilados de agave de la maestra Graciela Ángeles, editado por Larousse Cocina.

Sexta edición de Oficios Culinarios, Congreso Gastronómico de México

La sexta edición se desarrolló en el hotel sede del evento, Grand Fiesta Americana Oaxaca, con el tema central "Los Oficios Ancestrales de la Gastronomía". Reconocidas cocineras tradicionales, chefs, investigadores, productores y periodistas reflexionaron sobre los oficios que están presentes desde hace siglos y su evolución hasta el día de hoy.





Gala Guía México Gastronómico: 11 Años de #Los250mx

El “Fin de semana gastronómico 2025” culminó con la Gala #Los250mx, una velada que destacó por las tradiciones y los sabores de platillos preparados por reconocidas Maestras Cocineras Tradicionales de las ocho regiones del estado de Oaxaca.

Los aromas de recetas como Molotes de plátano, Garnachas istmeñas, Tacos de barbacoa, Empanadas de amarillo, Tacos de cochinita, Tlayudas, Tamales de tichinda, Nieves de leche quemada y Chocolate atole, inundaron la sala al momento que entregaban los reconocimientos, entre ellos a Lupita Vidal, Chef del Año; Michelle Catarata, Repostera del Año; Cristina Gómez, Mixóloga del Año; Mariana Camacho, Periodista Gastronómica y María de Jesús Castillo Lugo, “Chuchita”, con un homenaje póstumo como Mayora del Año.

La Guía se presenta en estricto orden alfabético, misma que busca que los restaurantes incluidos innoven constantemente en la cocina, el servicio y en temas de desarrollo sostenible como el cuidado del medio ambiente, la equidad de género, la diversidad y la lucha por contribuir a sus comunidades. Por primera vez, los 32 estados de la República Mexicana tienen presencia en esta edición.

Entre los restaurantes en la Guía 2025 están Alfonsina de Elvira y Jorge León, Almoraduz de Quetzalcóatl Zurita y Shalhaly Macías, Ancestral Cocina Tradicional de Miguel Mijangos, Casa Oaxaca de Alejandro Ruiz, Criollo de Luis Arellano, La Olla de Pilar Cabrera, La Teca de Deyanira Aquino, Las Quince Letras de Celia Florián, Levadura de Olla de Thalia Barrios, Metxcalli de Gerson Madrid, Tierra del Sol de Olga Cabrera, Tlamanalli de Abigail Mendoza, Zandunga de Aurora Toledo y XUVA’ de Juan Aquino.

En enero próximo se desarrollará la entrega de la Guía México Gastronómico 2026.

TEXTO: Azucena Suárez

INICIO





toteat

Industria

Antes, un cliente habitual de tu restaurante, reservaba con anticipación, llegaba con tiempo y disfrutaba la experiencia completa: el aperitivo, la charla con el mesero, la recomendación del chef. Hoy, su ritmo de vida ha cambiado. En un mundo donde todo está al alcance de un clic -desde películas hasta transporte-, su expectativa sobre la gastronomía también ha evolucionado.

Este cambio no significa que la tradición esté desapareciendo. Al contrario, el buen servicio sigue siendo clave. Lo que ha cambiado es la forma en que los clientes esperan vivir esa atención: con más opciones, más flexibilidad y menos fricciones.

Así como Netflix transformó el entretenimiento, permitiendo que cada espectador elija qué ver, cuándo y cómo, la restauración también enfrenta un nuevo paradigma: el **on-demand**. No se trata solo de rapidez, sino de ofrecer una experiencia gastronómica que se adapte a la vida moderna sin perder su esencia.

EL EFECTO NETFLIX EN LOS RESTAURANTES: ¿CÓMO ADAPTARSE A LA CULTURA DEL ON-DEMAND?

Gastronomía on-demand

La cultura on-demand no es una moda, es una evolución impulsada por los propios clientes.

Según Statista, hasta el 30% de las ventas en restaurantes urbanos provienen del delivery o take away y restaurantes que han implementado pagos digitales y automatización han visto un 15% de aumento en el ticket promedio. (Square & National Restaurant Association, 2023).

Hoy, la comodidad pesa tanto como la calidad. ¿Qué significa esto en términos prácticos?

El comensal elige la experiencia: Algunos prefieren la atención tradicional en sala, otros buscan rapidez con take away o delivery, y muchos quieren reservar o pedir desde su celular sin intermediarios.

La personalización es clave: Al igual que Netflix recomienda contenido basado en los hábitos del usuario, los restaurantes pueden aprovechar herramientas como CRMs para conocer a sus clientes y ofrecer experiencias a la medida.

Eficiencia sin sacrificar calidad: La tecnología permite optimizar la operación, desde la toma de pedidos hasta la gestión de inventarios, asegurando que la experiencia sea fluida y sin contratiempos.





Modernizarse sin perder la esencia: el equilibrio está en los detalles

Muchos restaurantes temen que adaptarse a esta nueva realidad implique perder su identidad, pero la clave está en encontrar el punto medio entre la tradición y la innovación.

- **Digitalización con calidez:** Automatizar procesos como reservas, pedidos o pagos no significa perder el trato cercano, sino liberar tiempo para que el equipo pueda enfocarse en la experiencia del cliente.
- **Gestión eficiente:** Con un software adecuado, es posible mejorar la trazabilidad de los pedidos, optimizar los costos y garantizar que cada plato salga en tiempo y forma, sin afectar el servicio.
- **Fidelización con datos, no con descuentos:** Conocer los hábitos de los clientes permite ofrecerles promociones y recomendaciones

personalizadas, logrando que vuelvan por la experiencia, no solo por el precio.

Tecnología y servicio: una combinación ganadora

No todos los clientes buscan lo mismo, y no todos los restaurantes deben adaptarse de la misma manera. Pero lo que es seguro es que la industria está cambiando. La tecnología no reemplaza la calidez del servicio, la complementa.

En **Toteat**, creemos en un equilibrio donde la innovación potencia la tradición. Nuestra plataforma ayuda a restaurantes de todos los tamaños a optimizar su operación, mejorar la experiencia del cliente y mantenerse competitivos en la era del on-demand sin perder su esencia.

¿Quieres saber cómo modernizar tu operación sin dejar de ser fiel a tu identidad? [Hablemos.](#)

FUENTE: Toteat

INICIO

Reynolds

HORNEA Y COCINA TUS PLATOS FAVORITOS con Reynolds

Charola
de Buffet



Charola
para Pavo



Charola
Rectangular



Charola
Cuadrada



EXPERTOS
FOOD SERVICE



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

INICIO





Industria

La pandemia transformó los hábitos de consumo en México, impulsando la cocina en casa, el auge del delivery, la alimentación saludable y la preferencia por productos sostenibles.

La pandemia de COVID-19 no solo impactó la salud y la economía, sino que modificó profundamente los hábitos de consumo de los mexicanos. Desde la forma en que adquieren y preparan sus alimentos hasta sus prioridades al elegir productos, los consumidores han experimentado un cambio de mentalidad que parece haber llegado para quedarse.

Antes de la pandemia, las comidas fuera de casa y la compra de productos listos para el consumo eran parte de la rutina diaria de muchas familias. Sin embargo, el confinamiento, las restricciones sanitarias y el temor al contagio hicieron que la cocina casera resurgiera con fuerza, al igual que el uso de plataformas de entrega de alimentos. Además, la preocupación por la salud y la sostenibilidad se convirtió en un factor determinante en las decisiones de compra, generando un entorno de consumo más consciente y selectivo.

A CINCO AÑOS DE LA PANDEMIA: COMIDA PARA LLEVAR Y DELIVERY CRECIÓ 213% EN MÉXICO

Cocinar en casa y auge de los servicios de entrega

Durante el confinamiento, los mexicanos incrementaron la preparación de alimentos en casa y el uso de servicios de entrega a domicilio. De acuerdo con datos de Kantar, las entregas de comida a domicilio aumentaron un 213%, mientras que cocinar en casa creció un 6%.

Enfoque en la salud y el bienestar

La salud se ha convertido en una prioridad para los consumidores mexicanos. Según un estudio de Zinklar, el 51% de los consumidores afirma haber cambiado su alimentación hacia una más saludable desde la pandemia. Este cambio ha sido más notorio entre la población más joven, que es más adaptable y receptiva a nuevas tendencias alimenticias.

Los consumidores también buscan alimentos con ingredientes naturales y productos funcionales que aporten beneficios a la salud. Este interés ha impulsado la demanda de opciones como bebidas sin azúcar, snacks saludables y productos con etiquetas más limpias.





Sostenibilidad y consumo responsable

El compromiso con la sostenibilidad ha cobrado fuerza en las decisiones de compra de los mexicanos. Según el estudio, los consumidores ahora buscan productos con ingredientes naturales, envases reciclables o biodegradables y opciones con menor impacto ambiental. Mientras que en mercados europeos como Francia se prioriza la compra de productos locales, en México la tendencia se inclina más hacia la reducción de desperdicios y empaques sostenibles.

Nuevos hábitos que llegaron para quedarse

Expertos en consumo señalan que el regreso a los viejos patrones de compra es improbable. Si bien algunos consumidores retomaron ciertos hábitos previos a la pandemia, la mayoría ha integrado cambios permanentes en su alimentación y en la forma en que adquiere productos.

El auge de la digitalización, el crecimiento de la comida a domicilio, la mayor conciencia sobre la salud y la sostenibilidad son tendencias que seguirán marcando el consumo en México en los próximos años. Las empresas y marcas deberán adaptarse a estas nuevas exigencias del consumidor para mantenerse relevantes en el mercado post-pandemia.

FUENTE: El Economista · Bistronomie

INICIO

Gastronomía

Las jacarandas pintan cada primavera de color violeta las calles de México, pero pocos saben que sus flores son comestibles. Conoce si pueden llevarse a la mesa, sus frutos y cómo incorporarlas en deliciosas recetas.

Cada año, cuando la primavera despierta en las calles mexicanas, el paisaje urbano se transforma con la vibrante aparición de las jacarandas. Estos árboles, originarios de América del Sur, adornan con sus flores violetas parques, avenidas y colonias enteras. Sin embargo, pocos saben que, además de embellecer la ciudad, la jacaranda tiene potencial en la gastronomía. Pero, ¿se pueden comer sus flores?

EN PRIMAVERA, LAS JACARANDAS TAMBIÉN FLORECEN EN LA COCINA MEXICANA

Jacaranda: ¿una flor comestible?

La respuesta es sí. Las flores de jacaranda (*Jacaranda mimosifolia*) son comestibles, aunque no gozan de una tradición culinaria extensa en México. Se caracterizan por tener un sabor sutil, ligeramente dulce y floral, similar al de otras flores comestibles como la lavanda o la violeta. Nutricionalmente, son bajas en calorías y poseen propiedades antioxidantes que aportan un beneficio extra en la dieta.

Sin embargo, antes de incluirlas en la cocina, es fundamental asegurarse de que las flores provengan de árboles alejados de contaminantes urbanos, pesticidas o polución.





¿Las jacarandas producen algún fruto comestible?

Los árboles de jacaranda generan frutos en forma de cápsulas leñosas planas, de color marrón, que contienen semillas aladas en su interior. Estas cápsulas, aunque llamativas visualmente, no son comestibles debido a su consistencia dura y la falta de propiedades gastronómicas destacables. La parte comestible de la jacaranda se limita exclusivamente a sus flores frescas.

La incorporación de la flor de jacaranda a la cocina mexicana contemporánea comienza lentamente a ser explorada por chefs y aficionados de la gastronomía floral. Estas flores violetas pueden añadirse a ensaladas, brindando no solo color sino también una nota floral muy agradable al paladar.

Otra alternativa gastronómica interesante es preparar infusiones o tés de jacaranda. Basta con colocar las flores frescas y lavadas en agua caliente, reposar unos minutos, y disfrutar de una

bebida suave con toques herbales que además aporta beneficios antioxidantes.

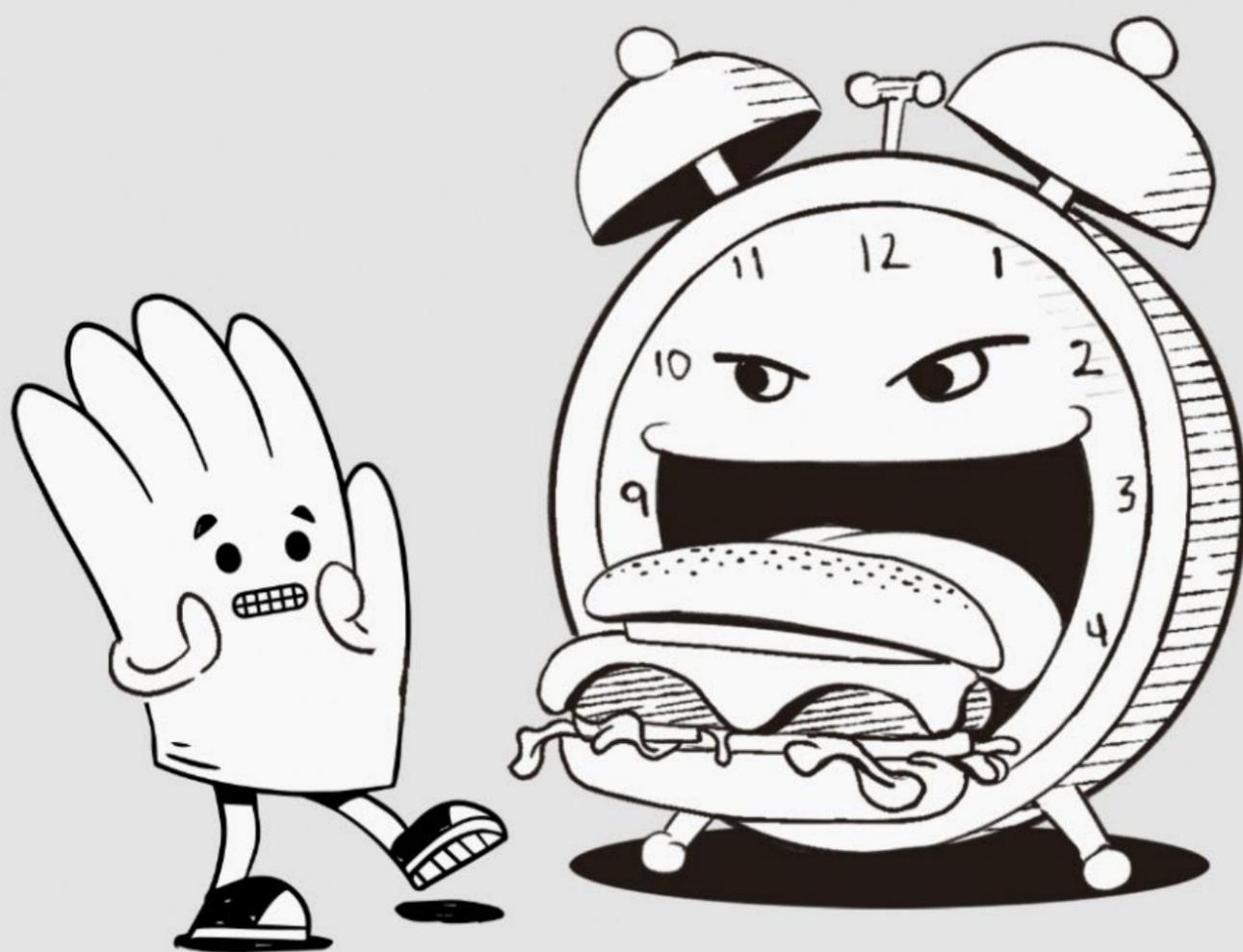
También pueden emplearse en postres y repostería: caramelizadas para decorar pasteles, añadidas a gelatinas y sorbetes, o incluso como ingrediente principal en jaleas florales, ideales para acompañar pan artesanal.

Una receta innovadora podría ser elaborar una miel infusionada con jacaranda, combinando miel natural con flores frescas, lo que aportaría un toque delicioso en quesos o yogurt.

Es importante considerar algunas recomendaciones al consumir flores de jacaranda:

- Siempre recolectar flores frescas, limpias y libres de contaminación urbana.
- Evitar árboles tratados con pesticidas o cercanos a carreteras muy transitadas.
- Lavar bien las flores antes de consumirlas.
- Probar pequeñas cantidades inicialmente para asegurar que no exista reacción alérgica.

Que el tiempo no se coma tu comida.



PACTO *por la* COMIDA
JUNTOS VS. LA PÉRDIDA
Y EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS
enmexicolacomidanosetira.org



INICIO

