

Julio 2021  
Núm. 383 Año 32

# PAN

*El mundo del*



[www.canainpa.com.mx](http://www.canainpa.com.mx)

## ¡LLEGÓ EL VERANO!

AÑO 32 NO.383 JULIO 2021 issn 1405-1427W

**ARTURO BLANCO**  
MODELOS DE PANADERÍA  
Y SU REPERCUSIÓN EN  
PANDEMIA

**PAN DE CAZUELA**  
SABOR Y ARTE DE  
TLACOLULA DE  
MATAMOROS





*La suavidad  
en nuestras m*

*La Elección  
Profesional*



*Industrias Ilsa Frigo S.A.de C.V. San Andrés No. 24, Col. San Andrés Azcapotzalco,  
C.P. 02020, México CDMX      Tel: (55) 5383 4646*



¿exacta la encuentras  
margarinas.



# CENTRO DE CAPACITACIÓN “ANTONIO ORDÓÑEZ RÍOS”



## CURSOS PERSONALIZADOS



@CanainpaPanaderosdeMexico



canainpa\_panaderosdemexico



CANAINPAoficial





CANAINPA



# *¡Decora tu panadería!*

**Pósters de venta en CANAINPA:**

✉ [dpromocion@canainpa.com.mx](mailto:dpromocion@canainpa.com.mx)

☎ Tel. 5551340500 Ext.102

📍 Dr. Liceaga No.96, Col. Doctores,  
Alcaldía Cuauhtémoc,

C.P. 06720,  
CDMX



## "EL MUNDO DEL PAN"

Revista mensual, Distribución Gratuita

Agremiados a CANAINPA

Oficinas: Dr. Liceaga No. 96,

Col. Doctores, Alcaldía Cuauhtémoc,

CDMX, C.P. 06720

Tel. 5551 34 05 00

e-mail: comunicacion@canainpa.com.mx

[www.canainpa.com.mx](http://www.canainpa.com.mx)

### Venta de Espacios Publicitarios Tel 555134-0500 ext. 121

Diseño de interiores: Patricia Gutiérrez Reyes.  
Impresión: Comercializadora de Impresos OM, S.A. de C.V., Tel. 9171.7516, e-mail: comercializadora\_om@hotmail.com

Derechos reservados a CANAINPA. Certificado de licitud de contenido No. 3758 Certificado de Licitud de Título No. 4474; Reserva de Título No. 198-90, de fecha 9 de Octubre de 1989; expedido el 3 de enero de 1990 por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Industriales de la Secretaría de Gobernación. Correspondencia de 2a. clase. PORTE pagado. Publicación periódica PP09-061 AUTORIZADO POR Sepomex, No. 0570590 Caract. 228251703.

Editor responsable en turno: Jacobo Marquez Castro. Al reproducir las colaboraciones se acredita a la fuente, por lo cual los editores declinan cualquier responsabilidad derivada de la veracidad de los datos estadísticos y de cualquier otra índole, aceptando el material publicado con criterio ético.

El material publicitado se acepta con criterio ético, pero los editores declinan cualquier responsabilidad respecto a la veracidad y legitimidad de los mensajes contenidos en los anuncios.

### "AVISO DE PRIVACIDAD"

CÁMARA NACIONAL DE LA INDUSTRIA PANIFICADORA Y SIMILARES DE MÉXICO, con domicilio en Dr. Liceaga 96, Col. Doctores, Delegación Cuauhtémoc, C.P. 06720, Ciudad de México; de conformidad con lo dispuesto en la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares, hace de su conocimiento lo siguiente:

El presente Aviso se emite a efecto de garantizar la privacidad, el respeto y obligaciones que la Cámara Nacional de la Industria Panificadora y Similares de México, tiene con relación al uso adecuado de la información de sus afiliados; así como de terceros con los que se tenga o pretenda iniciar una relación cualquiera que sea su carácter. Los datos personales recabados serán protegidos y tratados en el sistema de datos personales capturados por la CANAINPA-PANADEROS DE MÉXICO, ya que la finalidad de los mismos serán utilizados para publicidad de los productos y servicios de la industria. Para mayor información podrá encontrar nuestro Aviso de Privacidad en la página: <http://www.canainpa.com.mx>.

CANAINPA-PANADEROS DE MÉXICO está comprometida con la transparencia, seguridad y privacidad de los Datos personales de sus afiliados, por lo que se compromete y obliga a observar y cumplir con los principios de licitud, información, calidad, finalidad, lealtad, proporcionalidad y responsabilidad previstas en la Ley.

**ATENTAMENTE  
CÁMARA NACIONAL DE LA  
INDUSTRIA PANIFICADORA  
Y SIMILARES DE MÉXICO**

Año 32  
Número 383



**Jacobo Marquez Castro**  
Presidente

**Lic. Borja Esteban Martínez**  
Director General

**Lic. Brenda García Bermúdez**  
Dirección General Adjunta

**Lic. Héctor Velázquez Cano**  
Dirección Jurídica

**Lic. Lilian Lara Chiñas**  
Gerencia de Comunicación

**Quejas y Sugerencias**  
[quejas-sugerencias@canainpa.com.mx](mailto:quejas-sugerencias@canainpa.com.mx)

## REVISTA EL MUNDO DEL PAN

**Lic. Lilian Lara Chiñas**  
Gerencia de Comunicación

**Lic. Ricardo Avelino Olivera**  
Diseñador de la Comunicación Gráfica

## COLABORADORES

**Lic. Héctor Velázquez Cano**  
Dirección Jurídica

**Lic. Israel Flores Ruz**  
Gerencia Fiscal, Administrativo  
y Seguridad Social

**Arturo Blanco**  
Asesor Técnico



# CONTENIDO

## EDITORIAL

5

## DELEGACIONES

### CANAINPA

6

## CONSULTORIO FISCAL

Liquidación de una persona moral

7

## FINANZAS

¿Quiere cancelar su tarjeta de crédito?

10

## INDICADORES

### FINANCIEROS

12

## JURÍDICO

Práctica segura en la panificación

14

## ASESORÍA

Modelos de Panadería y su repercusión en pandemia

Arturo Blanco

36

Gallegas

38



## TECNOLOGÍA

Tecnología del pan precocido:

fresco y sano

39

42

## PARA EMPRESARIOS

Nueva normalidad de consumo y consumo local



## PANES EMBLEMÁTICOS

Paratha

Pan indio

47

48

Condoches



## PAN EN EL MUNDO

Trópoli una propuesta de ocio y cultura

(parte 2/2)

50

56

## ESTE MES CELEBRAMOS

Llegó el verano



61

## RECETAS

Pan de cazuela



Cuadritos de capuchino

64

## OBLIGACIONES 2021

65

## EFEMÉRIDES

69

## PERSONAS DESAPARECIDAS

70

## LE RECORDAMOS

72

## INDICADORES AGRÍCOLAS

72



# ENTIDADES COLABORADORAS



La CANAINPA agradece a todas las empresas que la apoyan y da la bienvenida a FRITSCH, al grupo de Entidades Colaboradoras de la Cámara.



Otras entidades colaboradoras:

- . AAK MEXICO, S.A DE C.V. . DULCES Y CHOCOLATES GALVEZTON, S.A DE C.V.
- . INDUSTRIAS ILSA FRIGO, S.A DE C.V. . USA POULTRY AND EGG EXPORT COUNCIL INC.

Si quieres ser parte de nosotros comunícate con la Lic. Brenda García al  
☎ 55 5134 0500 ext. 136  
✉ [brendagarcia@canainpa.com.mx](mailto:brendagarcia@canainpa.com.mx)

# Editorial



**E**stamos entrando al segundo semestre del año, y es un buen momento para implementar nuevas estrategias para incentivar nuestras ventas.

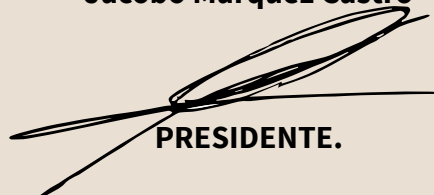
A pesar de que la contingencia sanitaria continua, la industria panificadora se mantiene a flote y continúa con grandes cambios. Las plataformas digitales se hicieron tendencia en las panaderías y provocaron nuevas oportunidades que deben seguir aprovechándose.

Dando seguimiento a las previsiones normativas relacionadas con la seguridad y salud en el trabajo, en nuestra sección Jurídico le presentamos una forma efectiva de lograr un ambiente de trabajo seguro y salubre a través de un Programa de Seguridad y Salud en el Trabajo, el cual reconoce, evalúa y controla los riesgos existentes y potenciales del lugar de trabajo.

En nuestro sector, hay muchos tipos de Panaderías y cada una de ellas se ha visto afectada de diferente forma en este largo tiempo de pandemia que llevamos. Sin embargo, como en toda crisis, se generan oportunidades y en la sección de Asesoría, Arturo Blanco nos dice qué debemos aprovechar para acondicionar nuestros negocios de una forma más productiva y rentable.

Recuerde que la única forma de lograr un beneficio duradero y para todos, es conservar la unidad de nuestra industria. Lo invitamos a que participe activamente con nosotros desde su comunidad, continuando con las medidas preventivas del Covid-19 y de la misma forma, identificar oportunidades de negocio para incentivar al sector.

**Atentamente  
Jacobo Marquez Castro**



**PRESIDENTE.**



## DELEGACIONES CANAINPA

### **CAMPECHE**

Carretera Antigua Campeche  
Hampolol km. 1 s/n Interior,  
Col. La Mielera frente a Solidaridad, C.P. 24560,  
San Francisco de Campeche, Campeche  
Tel. 981 817 5117  
Correo electrónico: canainpacampeche@hotmail.com

---

### **REGIÓN OCCIDENTE (COLIMA, JALISCO Y NAYARIT) DELEGACIÓN INACTIVA,**

Favor de comunicarse a la CANAINPA al teléfono  
55 51340500 ext. 108.

---

### **MORELIA**

Trabajadores de Recursos Hidráulicos 36-A,  
Planta Alta, Esq. con Trabajadores de la Educación  
Col. FOVISSSTE Morelos C.P. 58120, Morelia, Michoacán.  
Tel. 443 313 8150  
Correo electrónico: canainpamichoacan2013@hotmail.com

---

### **MORELOS**

#### **DELEGACIÓN INACTIVA,**

Favor de comunicarse a la CANAINPA al teléfono  
55 51340500 ext. 108.

---

### **OAXACA**

Heroico Colegio Militar No. 411, int. B, Col. Reforma,  
C.P. 68050, Oaxaca, Oaxaca.  
Tel. 951 2168677  
Correo electrónico: canainpaoax2@hotmail.com

---

## REPRESENTACIONES

### **AGUASCALIENTES, AGUASCALIENTES DELEGACIÓN INACTIVA,**

Favor de comunicarse a la CANAINPA  
al teléfono  
55 51340500 ext. 108.

---

### **PACHUCA DE SOTO, HIDALGO**

Abasolo No. 1100 l-B, Col. Centro,  
C.P. 42000, Pachuca, Hidalgo.  
Tel. 771 715 0410  
Correo electrónico:  
amendez.0760@gmail.com

---

### **TOLUCA DE LERDO, EDO. DE MÉXICO**

Álamos No. 3, Col. Casa Blanca,  
C.P. 52140, Metepec,  
Estado de México.  
Tel. 722 160 3989  
Correo electrónico:  
bunn\_sauces@hotmail.com

---

### **TULA DE ALLENDE, HIDALGO**

Pasaje Zaragoza No. 17, Col. Centro,  
C.P. 42800, Tula de Allende, Hidalgo.  
Tel. 773 732 0825  
Correo electrónico:  
laflordehidalgo@yahoo.com

---

# LIQUIDACIÓN DE UNA PERSONA MORAL

## CONSULTORIO FISCAL



**E**n México los emprendedores en promedio tienen entre 30 y 60 años de edad, mientras que sólo dos de cada diez, tienen 20 y hasta 30 años; ahora bien, el 60% de éstos, cursó la universidad, mientras que el 28% cuenta con una maestría y únicamente el 1% tiene doctorado, también debemos precisar que 3 de cada 10, son mujeres, lo anterior de acuerdo con estudios de “The Failure Institute”.

Sin embargo, el panorama en nuestro país es adverso ya que 7 de cada 10 de estos emprendedores cerrarán sus negocios durante los primeros 5 años de vida, entrando a un proceso de liquidación, según lo recabado por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), y estos datos, se irán recrudeciendo conforme los efectos causados por la pandemia de COVID-19, se vayan haciendo sentir.

Ahora bien, en términos generales, esta liquidación es un procedimiento con el que se extingue una sociedad mercantil, en la que deberá pagarse a los acreedores y de ser el caso, repartir el capital social entre los socios.

Por su parte, el capítulo XI de la Ley General de Sociedades Mercantiles habla propiamente de la liquidación de las sociedades y el procedimiento a seguir, enumerado a continuación:

### 1. | **Acuerdo de Disolución de la Sociedad**

Este acuerdo deriva de la resolución adoptada por la Junta General, suscribiéndose el Acta de Asamblea Extraordinaria correspondiente, en la que entre otras cosas, se nombrarán a los liquidadores, por acuerdo de los socios.





## 2. | Protocolización del Acuerdo

El Acta de Asamblea Extraordinaria arriba mencionada, deberá protocolizarse ante Notario Público, constando en escritura pública, para posteriormente inscribirla en el Registro Público de Comercio (RPC), con lo que iniciará el periodo de liquidación.

## 3. | Liquidación

Este periodo inicia con la resolución favorable del RPC, con lo que el Administrador de la empresa, será en adelante Liquidador, quien deberá gestionar y representar a la Sociedad hasta su extinción. Esta liquidación se practicará de conformidad con las disposiciones de la Ley General de Sociedades Mercantiles o en su caso, de acuerdo a las estipulaciones relativas del contrato social o de la resolución que tomen los socios al acordarse la disolución.



## 4. | Requisitos Fiscales

El liquidador procederá a presentar ante el Servicio de Administración Tributaria (SAT), el aviso de Inicio de liquidación a través del formato RX - Formato de avisos de liquidación, fusión, escisión y cancelación al Registro Federal de Contribuyentes, el cual debe presentarse dentro del mes siguiente al día en que se inicie la liquidación.

## 5. | Elaboración y Publicación de los Balances Financieros

El balance referido, se capturará en el sistema electrónico establecido por la Secretaría de Economía, posterior a su publicación los acreedores tendrán derecho de oposición. Transcurrido el plazo de 15 días, los liquidadores convocarán una Asamblea General de Accionistas, para la aprobación definitiva de dicho balance.



## 6. | Frente a Pasivos

El liquidador venderá los activos de la sociedad, para hacer frente a los pasivos, de acuerdo al siguiente orden de importancia:

- a) Liquidación a empleados;
- b) Cálculo, elaboración y pago de liquidaciones obrero-patronales al Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) e Instituto del Fondo



Nacional de la Vivienda para los Trabajadores (INFONAVIT);

- c)** Impuestos retenidos y causados a la SHCP; y
- d)** Liquidación a acreedores y proveedores.
- e)** Si queda remanente, se entregará a los socios de conformidad con los estatutos sociales y el haber social.

## 7. Asamblea Final

Se llevará a cabo una Asamblea General Extraordinaria de accionistas en la cual el liquidador rendirá un informe detallado de las gestiones legales, fiscales y civiles que llevó a cabo, asimismo, en caso de existir algún remanente, el liquidador pondrá a consideración de los socios el proyecto de reembolso de sus acciones de acuerdo a los estatutos.

El acta de liquidación, deberá protocolizarse ante Notario Público e inscribirse en el RPC.

### COLABORACIÓN:

Lic. Israel Flores Ruz  
Gerente Fiscal, Administrativo y de Seguridad Social  
Tel. 55 5134 0500 ext. 131  
[fiscal@asemdelfdf.org](mailto:fiscal@asemdelfdf.org)



# ¿QUIERE CANCELAR SU TARJETA DE CRÉDITO?

FINANZAS



## Hágalo sin problemas

Si desea deshacerse de una de sus tarjetas de crédito pero el Banco le da mil pretextos para no hacerlo, le damos cinco sencillos pasos para cancelarla sin problemas.

- 1. Su tarjeta debe estar en ceros totales:** para llevar a cabo la cancelación primero verifique que no exista ningún movimiento a favor o cargo en contra, para ello imprima su historial de movimientos y verifica cada uno de los cargos que tiene por pagar.



# GRASA PARA PANIFICACIÓN

De textura suave para una mejor  
incorporación de ingredientes



**OLEOFINOS**



## HISTÓRICO INFLACIÓN MENSUAL

### 2020

Mayo	1.01%
Junio	0.38%
Julio	0.66%
Agosto	0.39%
Septiembre	0.23%
Octubre	0.61%
Noviembre	0.08%
Diciembre	0.38%

### 2021

Enero	0.86%
Febrero	0.63%
Marzo	0.83%
Abril	0.33%
Mayo	<b>0.20%</b>

INFLACIÓN MENSUAL  
(Mayo)  
**0.20%**

INFLACIÓN ANUAL  
(MAY 20 - MAY 21)  
**5.89%**

SALARIO MÍNIMO GENERAL  
**\$ 141.70**

SALARIO MÍNIMO GENERAL  
EN FRONTERA NORTE  
DE MÉXICO  
**\$ 213.39**

**2. Procure dar de baja las domiciliaciones:** aunque la mayoría se cancelarán junto con su tarjeta, es conveniente que notifique a los medios de pago asociados, ya que, mientras existan cobros pendientes por pagar, la cuenta bancaria no podrá darse de baja.

**3. Comunique a su institución financiera la decisión de cancelar su tarjeta:** puede hacerlo por teléfono o por escrito en cualquier sucursal. Lea detenidamente las condiciones de cancelación. Tenga presente que si abrió la cuenta con otra persona, ambos tienen que dar el consentimiento y su firma presencial para cancelarla. La institución está obligada a proporcionarle un acuse de recibo, clave de confirmación o número de folio.

**4. Algunas veces pueden pedirle que entregue el plástico personalmente,** además de llenar un formulario que ellos mismos le proporcionan. Si no cuenta con la tarjeta, no se preocupe, solo deberá manifestar por escrito que fue destruida o que no la tiene.

**5. Este trámite es totalmente gratuito:** el Banco no podrá penalizarte o cobrarte alguna comisión por la cancelación de cualquier tarjeta, es un trámite gratuito.



**La única traba que pueden ponerle es... si tiene algún adeudo.** Cuando existen adeudos, mientras no liquide el total de su deuda, la terminación del contrato no surtirá efecto, conserve su fecha de pago y las condiciones establecidas en su contrato.

El Banco debe informarle cuánto adeuda, a más tardar el siguiente día hábil de presentada su solicitud de cancelación de la tarjeta. También puede hacerlo por medio de otro Banco (portación de crédito); éste hace la cancelación por usted, sin costo, y se convierte en su nuevo acreedor, es decir, le da un nuevo plástico en el que adeuda el saldo que tenía en la tarjeta anterior. Una vez hecho el cambio, deberá entregarle el contrato.

Ya que liquide el adeudo, la institución financiera deberá enviarle dentro de los siguientes diez días hábiles o en la siguiente fecha de corte, el documento que conste que el contrato terminó y que ya no adeuda nada, por si fuese necesario hacer alguna reclamación posterior.



### Por último:

- También le recomendamos notificar a las Sociedades de Información Crediticia (Buró y Círculo de Crédito), que la cuenta ha sido cerrada sin adeudo o pedir un reporte de crédito especial con dichas sociedades para que usted mismo verifique que ya no se reporta deuda alguna.
- Por su seguridad, dé de baja las tarjetas que no utiliza, aunque estén en ceros. Recuerda que algunos Bancos le cobran comisiones si no tiene un saldo mínimo.
- Si va a cambiarse de Banco y solicitar una nueva tarjeta de crédito, cerciórese de que las condiciones que le ofrece sean mejores o cuando menos, parecidas a la que canceló.
- Si tiene alguna duda o enfrenta algún problema en la cancelación de su plástico, contacte a la CONDUSEF por medio de la página **<https://www.condusef.gob.mx/>** o llame al teléfono **55 53 400 999**.

### FUENTE:

<https://revista.condusef.gob.mx/2020/09/quieres-cancelar-tu-tarjeta-de-credito-2/>



# PRÁCTICA SEGURA EN LA PANIFICACIÓN

---

JURÍDICO

---



Como fuera señalado en entregas pasadas, las previsiones normativas relacionadas con la seguridad y salud en el trabajo tienen por cometido ayudar y estimular a los patrones y trabajadores en sus esfuerzos por reducir el número de riesgos ocupacionales en las unidades de trabajo.

Es así que mientras que los empleadores tienen la responsabilidad de proveer lugares de trabajo libres de riesgos ocupacionales y asegurarse en cumplir con todas las normas de seguridad y salud aplicables a sus sitios de empleo, a los

empleados, les atañe la corresponsabilidad en cumplir con todas las normas y reglamentos de seguridad y salud aplicables a sus propios actos y conductas.

Circunstancias cuya verificación es constatada por la autoridad del trabajo a través de inspecciones en los lugares de trabajo, las cuales son realizadas sin aviso previo y de cuyo resultado, de encontrarse violaciones a las previsiones normativas respectivas, los empleadores podrán ser acreedores de sanciones.

## Hornos modulares electricos Ramalhos

Bajo consumo enfocado a la alta eficiencia energética, ideal para laboratorios, hotelería, confitería, pizarias y panaderías.

Su cocción estática mediante resistencias tubulares de última generación proporciona un producto final inmejorable y un bajo costo de mantenimiento.

Puede ser equipado con accesorios como cargadores, estufa de fermentación directa, cámaras de diferentes alturas y comandos digitales o LCD.

**Habla con nosotros!**

Camila Santana  
+55 1999722-7294  
camila@ramalhosbrasil.com.br

Leopoldo Berlanga  
+52 1 55 1019 8349  
leopoldoberlanga@cobeli.com.mx



Una forma efectiva de lograr un ambiente de trabajo seguro y salubre es a través de un Programa de Seguridad y Salud en el Trabajo, el cual debe reconocer, evaluar y controlar los riesgos existentes o potenciales del lugar de trabajo.

En ese sentido, es que con base en los riesgos existentes o potenciales en la actividad de elaboración de productos de panadería de acuerdo con el bien jurídicamente que se pretende tutelar a través de las Normas Oficiales Mexicanas, a continuación, se muestran algunas prácticas de trabajo relacionadas con las actividades de

- (i) recepción y almacenamiento de materia prima,
- (ii) pesado de ingredientes,
- (iii) mezclado y amasado,
- (iv) 1ª fermentación y 2ª fermentación,
- (v) pesado y dividido,
- (vi) moldeado,
- (vii) horneado,
- (viii) enfriamiento y
- (ix) expendio,

las cuales podrán servir de referente para identificar recomendaciones en la utilización segura de maquinaria y equipo, medios auxiliares y herramientas, con un enfoque de prevención.

## • Recepción y almacenamiento de materia prima

Riesgo	Medida preventiva	Equipo de protección personal	Dispositivo de seguridad
Golpeado o atropellado por el vehículo en movimiento durante las maniobras de acercamiento a la zona de descarga.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprobar el funcionamiento del sistema audible de la marcha en reversa del camión.</li> <li>Asignar al área de descarga al menos a un trabajador que coordine los movimientos de acercamiento de los vehículos.</li> <li>Establecer un código de comunicación por medio de señales para la coordinación de las operaciones durante las maniobras de acercamiento a la zona de descarga.</li> <li>Respetar el límite de velocidad establecido para el tránsito de vehículos en el área de descarga.</li> <li>Colocar el freno de estacionamiento, embragar a primera marcha, apagar el motor y retirar las llaves, antes de descender del vehículo.</li> <li>Bloquear con topes cuando menos una llanta de cada lado del vehículo.</li> <li>Transitar en la zona de maniobras únicamente por los pasillos destinados para la circulación de los trabajadores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Casco contra impacto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conos.</li> <li>Espejos retrovisores.</li> <li>Freno de estacionamiento.</li> <li>Sistema audible de marcha en reversa.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Delimitar el área colocando señales de advertencia en la zona de estiba o descarga.</li> <li>• Realizar la descarga de un costal a la vez sujetándolo con ambas manos, cerciorándose de no soltar el costal hasta que haya sido recibido por otro trabajador.</li> <li>• Colocar los costales sobre las tarimas en una superficie horizontal y plana, distribuyendo la carga de forma transversal y alternada en cada nivel de la cama de estiba para conservar su estabilidad.</li> <li>• Evitar la acumulación de costales en la orilla de la caja del camión.</li> <li>• Verificar la estabilidad de la estructura de almacenamiento colocando la carga más pesada en la parte inferior.</li> <li>• Verificar que los costales o cajas no presenten evidencia de deformación, rasgadura o fractura en su empaque, evitando la estiba de más de seis camas de costales.</li> <li>• Evitar el levantamiento de costales por encima del nivel de los hombros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calzado ocupacional.</li> <li>• Casco contra impacto.</li> </ul>	N/A
Sobreesfuerzo durante el traslado de los costales de materia prima.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada durante el levantamiento del costal, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.</li> <li>• Cargar un costal a la vez.</li> <li>• Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda recta y el mentón metido.</li> </ul>	N/A	N/A
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Levantar el costal por extensión de las piernas, evitando dar tirones a la carga.</li> <li>• Sujetar el costal empleando ambas manos y pegarlo al cuerpo. El mejor tipo de agarre es en forma de gancho.</li> <li>• Realizar el manejo de materiales por al menos dos trabajadores, si el peso de la carga es superior a 25 kilogramos para los hombres y de 20 kilogramos para las mujeres. Esta actividad no la deben realizar las mujeres en estado de gestación, y durante las primeras 10 semanas posteriores al parto.</li> <li>• Evitar el giro de la cintura cuando se tenga la carga entre las manos, es preferible mover los pies para colocarse en la posición deseada.</li> </ul>	N/A	N/A
Caída al mismo nivel por la dispersión de la materia prima en polvo durante el almacenamiento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar que los costales o recipientes no presenten evidencia de deformación, rasgadura o fractura en su empaque antes de realizar su traslado.</li> <li>• Circular caminando por las áreas de trabajo y tránsito.</li> <li>• Mantener libres de obstáculos los pasillos y áreas de trabajo.</li> <li>• Limpiar del área de trabajo los restos de polvo o materiales derramados.</li> <li>• Realizar el trasvase de materiales únicamente cuando el recipiente esté roto o dañado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calzado ocupacional.</li> </ul>	N/A



## • Pesado de ingredientes

Riesgo	Medida preventiva	Equipo de protección personal	Dispositivo de seguridad
Sobreesfuerzo durante el traslado de los costales o las cajas a la báscula.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada durante el levantamiento del costal, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.</li> <li>• Cargar un costal a la vez.</li> <li>• Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda recta y el mentón metido.</li> <li>• Levantar el costal por extensión de las piernas, evitando dar tirones a la carga.</li> <li>• Sujetar la carga empleando ambas manos. El mejor tipo de agarre es en forma de gancho.</li> </ul>	N/A	N/A
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar el manejo de materiales por al menos dos trabajadores si el peso de la carga es superior a 25 kilogramos para los hombres y de 20 kilogramos para las mujeres. Esta actividad no la deben realizar las mujeres en estado de gestación, y durante las primeras 10 semanas posteriores al parto.</li> <li>• Evitar el giro de la cintura cuando se tenga la carga entre las manos, es preferible mover los pies para colocarse en la posición deseada.</li> </ul>		
Exposición a polvos de harina durante el pesado.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Delimitar el área colocando señales de advertencia en la zona de pesado.</li> <li>• Retirar con una aspiradora, escoba o cepillo de mango largo los restos de harina, antes de cargar los bultos. Realizar esta acción de espalda a la circulación de las corrientes de aire.</li> <li>• Limpiar los restos de polvo del área de trabajo. De ser necesario, humedecer la superficie para evitar la dispersión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anteojos de protección.</li> <li>• Mascarilla desechable.</li> </ul>	N/A
Caída al mismo nivel durante el traslado de los ingredientes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener el área de trabajo iluminada y libre de obstáculos.</li> <li>• Circular caminando por las áreas de trabajo y tránsito.</li> <li>• Limpiar los restos de polvo o materiales del área de trabajo. De ser necesario, humedecer la superficie para evitar la dispersión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calzado ocupacional.</li> </ul>	N/A

## • Mezclado y amasado

Riesgo	Medida preventiva	Equipo de protección personal	Dispositivo de seguridad
Sobreesfuerzo durante el vaciado de los ingredientes en la batidora.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada durante el levantamiento del costal, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.</li> <li>• Cargar un costal a la vez.</li> <li>• Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda recta y el mentón metido.</li> <li>• Levantar el costal por extensión de las piernas, evitando dar tirones a la carga.</li> <li>• Sujetar la carga empleando ambas manos. El mejor tipo de agarre es en forma de gancho.</li> </ul>	N/A	N/A
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar el manejo de materiales por al menos dos trabajadores si el peso de la carga es superior a 25 kilogramos para los hombres y de 20 kilogramos para las mujeres. Esta actividad no la deben realizar las mujeres en estado de gestación, y durante las primeras 10 semanas posteriores al parto.</li> <li>• Evitar el giro de la cintura cuando se tenga la carga entre las manos, es preferible mover los pies para colocarse en la posición deseada.</li> <li>• Incorporar a la batidora los ingredientes que requieren grandes volúmenes de materia prima, en varias porciones.</li> </ul>	N/A	N/A
Golpeado o atrapado por las aspas de la batidora durante el mezclado.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminuir a la mínima velocidad la batidora cuando se adicionen nuevos ingredientes.</li> <li>• Evitar el uso de ropa holgada y accesorios en cuello y manos como collares, pulseras, relojes o anillos.</li> <li>• Mantener una distancia de cuando menos 20 centímetros frente a la batidora.</li> <li>• Delimitar el área colocando señales de advertencia en la zona de mezclado.</li> <li>• Realizar la limpieza del equipo sólo después de cortar toda fuente de energía.</li> </ul>	N/A	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Botón de paro automático de la batidora.</li> </ul>
Exposición a polvos durante la incorporación de los ingredientes en la batidora.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminuir a la mínima velocidad la batidora al incorporar los ingredientes.</li> <li>• Delimitar el área colocando señales de advertencia en la zona de mezclado.</li> <li>• Reintegrar a su envase original los excedentes de materia prima y mantener cerrados los recipientes.</li> <li>• Incorporar los ingredientes a una distancia no mayor a 10 centímetros de la boca del recipiente de la batidora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anteojos de protección.</li> <li>• Mascarilla desechable.</li> <li>• Ropa de trabajo.</li> </ul>	N/A

Exposición a ruido y vibraciones generados por la batidora.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisar que las bandas, poleas, engranes y partes en movimiento del sistema de transmisión de fuerza de la batidora, no presenten evidencia de desgaste, fractura o fisura.</li> <li>• Respetar los períodos de exposición a ruido establecidos por la legislación:</li> <li>• Para trabajos que se realicen a un nivel de exposición a ruido menor o igual a 90 decibeles, el tiempo máximo de permanencia es de ocho horas.</li> <li>• Para trabajos que se realicen a un nivel de exposición a ruido mayor a 90 y hasta 93 decibeles, el tiempo de máxima permanencia es de cuatro horas.</li> <li>• Para trabajos que se realicen a un nivel de exposición a ruido mayor a 93 y hasta 96 decibeles, el tiempo de máxima permanencia es de dos horas.</li> <li>• Para trabajos que se realicen a un nivel de exposición a ruido mayor a 96 y hasta 99 decibeles, el tiempo de máxima permanencia es de una hora.</li> <li>• Para trabajos que se realicen a un nivel de exposición a ruido mayor a 99 y hasta 102 decibeles, el tiempo de máxima permanencia es de treinta minutos.</li> <li>• Para trabajos que se realicen a un nivel de exposición a ruido mayor a 102 y hasta 105 decibeles, el tiempo de máxima permanencia es de quince minutos.</li> </ul>	• Tapones auditivos.	N/A
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respetar los límites de exposición a vibraciones para el cuerpo entero de acuerdo con la frecuencia central de tercio de octava (Hz) en los ejes de aceleración longitudinal (az) y transversal (ax, ay) establecidos por la legislación.</li> </ul>	• Tapones auditivos.	N/A
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alternar a los trabajadores en la operación y supervisión de las actividades de mezclado y amasado por medio de la programación de las tareas u otros métodos administrativos.</li> </ul>	• Tapones auditivos.	N/A
Caída al mismo nivel por la dispersión de las materias primas durante la alimentación de la batidora.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener libres de obstáculos las áreas de trabajo y de tránsito.</li> <li>• Limpiar cualquier dispersión de materia prima.</li> <li>• Circular caminando por los pasillos y áreas de trabajo.</li> </ul>	• Calzado ocupacional.	N/A



**NUEVA  
IMAGEN**  
Mismo sabor, misma calidad



# Creamas de 10 Kg.



[f](#) [i](#) [i](#) [t](#) /naturaldealimentos

[www.naturaldealimentos.com](http://www.naturaldealimentos.com)

☎ 800 201 20 73

Haz ejercicio y mantén una dieta balanceada

NATURAL® de alimentos S.A. de C.V. Derechos Reservados

Descarga eléctrica durante la puesta en marcha y el funcionamiento de la batidora

- Limpiar de inmediato cualquier derrame de líquidos en el área de trabajo que pueda provocar un corto circuito.
- Evitar el uso de objetos metálicos como anillos, pulseras, collares, aretes y equipo de radio comunicación con antena.
- Asegurar que los cables y elementos de contacto se encuentren aislados, limpios, secos y sin grasa.
- Considerar que todo equipo conectado o segmento de línea eléctrica están energizados.
- Evitar las reparaciones improvisadas en la instalación eléctrica del equipo para su funcionamiento momentáneo.
- Evitar la conexión de cables sin clavija directamente a la toma de corriente.
- Realizar la limpieza de la batidora sólo después de cortar toda fuente de energía.

- Guantes dieléctricos.

- Sistema de puesta a tierra



**Carrancedo®**  
La Tradición del buen Pan




Sugerencia de Uso

COME BIEN





¡Toda la frescura y  
sabor de la temporada!



**Carrancedo<sup>®</sup> Real**  
para tus tartas y galletas,  
te da la textura y sabor  
de la tradición del buen pan.



### Tarta Frutal

Síguenos en todas nuestras  
redes sociales para encontrar  
esta y más recetas!!



Margarina para Profesionales

[www.upfieldprofessional.com](http://www.upfieldprofessional.com)

 @Upfield Professional Mx

 @Upfieldpro\_mx



## • 1a. y 2a. fermentación

Riesgo	Medida preventiva	Equipo de protección personal	Dispositivo de seguridad
Sobreesfuerzo durante el traslado de la masa al fermentador.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada durante el levantamiento de la masa, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.</li> <li>• Cargar un recipiente con masa a la vez.</li> <li>• Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda recta y el mentón metido.</li> <li>• Levantar la masa por extensión de las piernas, evitando dar tirones a la carga.</li> <li>• Sujetar la carga empleando ambas manos. El mejor tipo de agarre es en forma de gancho.</li> </ul>	N/A	N/A
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar el manejo de materiales por al menos dos trabajadores si el peso de la carga es superior a 25 kilogramos para los hombres y de 20 kilogramos para las mujeres. Esta actividad no la deben realizar las mujeres en estado de gestación, y durante las primeras 10 semanas posteriores al parto.</li> <li>• Evitar el giro de la cintura cuando se tenga la carga entre las manos, es preferible mover los pies para colocarse en la posición deseada.</li> </ul>		
Caída al mismo nivel durante el traslado de las charolas con la masa al fermentador.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener el área de trabajo y los pasillos de tránsito libres de obstáculos.</li> <li>• Limpiar de inmediato cualquier dispersión de materia prima.</li> <li>• Realizar caminando el traslado de las charolas con la masa hacia el fermentador.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calzado ocupacional</li> </ul>	N/A
Golpeado con el espiguero durante el traslado de las charolas hacia el fermentador.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener el área de trabajo y los pasillos de tránsito libres de obstáculos.</li> <li>• Limpiar cualquier dispersión de materia prima.</li> <li>• Sujetar con ambas manos el espiguero.</li> <li>• Asegurar que la carga no exceda la capacidad máxima del espiguero.</li> <li>• Circular caminando durante el traslado del espiguero hacia el fermentador.</li> </ul>	N/A	N/A

Descarga eléctrica durante la puesta en marcha y el funcionamiento del fermentador.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limpiar de inmediato cualquier derrame de líquidos en el área de trabajo que pueda provocar un corto circuito.</li> <li>• Evitar el uso de objetos metálicos como anillos, pulseras, collares, aretes y equipo de radio comunicación con antena.</li> <li>• Asegurar que los cables y elementos de contacto se encuentren aislados, limpios, secos y sin grasa.</li> <li>• Considerar que todo equipo conectado o segmento de línea eléctrica están energizados.</li> <li>• Evitar las reparaciones improvisadas en la instalación eléctrica del equipo para su funcionamiento momentáneo.</li> <li>• Evitar la conexión de cables sin clavija directamente a la toma de corriente.</li> <li>• Realizar la limpieza del fermentador sólo después de cortar toda fuente de energía.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guantes dieléctricos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sistema de puesta a tierra.</li> </ul>
---	--	---	---

## • Pesado y dividido

Riesgo	Medida preventiva	Equipo de protección personal	Dispositivo de seguridad
Sobreesfuerzo durante la carga y el traslado de la masa a la báscula.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada durante el levantamiento de la masa, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.</li> <li>• Cargar un recipiente con masa a la vez.</li> <li>• Doblar las piernas manteniendo la espalda recta y el mentón metido.</li> <li>• Levantar la charola con masa por extensión de las piernas, evitando dar tirones a la carga.</li> <li>• Sujetar la carga empleando ambas manos. El mejor tipo de agarre es en forma de gancho.</li> <li>• Realizar el manejo de materiales por al menos dos trabajadores si el peso de la carga es superior a 25 kilogramos para los hombres y de 20 kilogramos para las mujeres. Esta actividad no la deben realizar las mujeres en estado de gestación, y durante las primeras 10 semanas posteriores al parto.</li> <li>• Evitar el giro de la cintura cuando se tenga la carga entre las manos, es preferible mover los pies para colocarse en la posición deseada.</li> </ul>	N/A	N/A

Caída al mismo nivel durante el traslado de la masa para su dividido en la mesa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener el área de trabajo y los pasillos de tránsito libres de obstáculos.</li> <li>• Limpiar cualquier dispersión de materia prima.</li> <li>• Realizar caminando el traslado de la masa hacia la mesa de dividido.</li> </ul>	• Calzado ocupacional.	N/A
Contacto con las partes filosas del cuchillo durante el dividido de la masa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisar que el cuchillo no presente evidencia de desgaste, fractura o fisura en su estructura. En caso de presentarse, cambiar la sección dañada.</li> <li>• Sujetar el cuchillo por el mango durante el dividido.</li> <li>• Mantener el brazo opuesto a no menos de 15 centímetros de distancia del punto de corte.</li> <li>• Colocar el cuchillo en un área específica cuando no se esté usando. Evitar dejarlo sobre la mesa.</li> </ul>	N/A	N/A
Caída al mismo nivel por la dispersión de las materias primas durante el traslado de la masa fermentada a la mesa de trabajo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limpiar cualquier derrame de materia prima.</li> <li>• Circular caminando por las áreas de trabajo y pasillos de tránsito.</li> <li>• Mantener libres de obstáculos las áreas de trabajo y pasillos de tránsito.</li> <li>• Realizar el trasvase de materiales únicamente cuando el recipiente esté roto o dañado.</li> </ul>	• Calzado ocupacional.	N/A

## • Moldeado

Riesgo	Medida preventiva	Equipo de protección personal	Dispositivo de seguridad
Contacto con las partes filosas del cuchillo o navaja sajadora durante el modelado de la masa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sujetar por el mango el cuchillo o la navaja sajadora durante el corte de la masa.</li> <li>• Revisar que el cuchillo o navaja sajadora no presenten evidencia de desgaste, fractura o fisura en su estructura.</li> <li>• Colocar el cuchillo o navaja sajadora en un área específica cuando no se estén usando. Evitar dejarlos sobre la mesa.</li> </ul>	N/A	N/A
Exposición a polvos de harina durante el modelado.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Delimitar el área colocando señales de advertencia en la zona de mezclado.</li> <li>• Esparcir la harina a una distancia no mayor a 10 centímetros en un ángulo de 45 grados.</li> <li>• Reintegrar a su envase original los excedentes de materia prima y mantener cerrados los recipientes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anteojos de protección.</li> <li>• Mascarilla desechable.</li> <li>• Ropa de trabajo.</li> </ul>	N/A



## • Horneo

Riesgo	Medida preventiva	Equipo de protección personal	Dispositivo de seguridad
Incendio o explosión por fuga de gas durante el encendido y el funcionamiento del horno.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Revisar que la tubería, llaves o válvulas no presenten evidencia de desgaste, fractura o fisura.</li> <li>Suspender el proceso si se tiene evidencia de fuga de gas en la tubería, llaves, válvulas o cualquier otro dispositivo.</li> <li>Evitar las reparaciones con elementos improvisados.</li> <li>Evitar el uso de herramientas, ropa, zapatos, aparatos eléctricos y objetos que puedan generar chispa o llama abierta capaces de provocar ignición.</li> <li>Cerrar las llaves de paso y control del gas, cuando se termine o se detenga el proceso.</li> </ul>	N/A	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alarma de humo.</li> <li>Extintor tipo AB.</li> <li>Detectores de incendio.</li> <li>Válvula de seguridad</li> </ul>
Incendio o explosión por fuga de gas durante el encendido y el funcionamiento del horno.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Disponer del equipo de prevención y protección contra incendios de acuerdo con el tipo de material, su cantidad, así como la clase de fuego que se pueda generar. El equipo debe colocarse en un lugar de fácil acceso.</li> <li>Suspender el proceso de horneo y abandonar de inmediato el área de trabajo, ante cualquier evidencia de fuga de gas.</li> </ul>	N/A	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alarma de humo.</li> <li>Extintor tipo AB.</li> <li>Detectores de incendio.</li> <li>Válvula de seguridad.</li> </ul>
Exposición a temperaturas elevadas durante el horneo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Encender el sistema de ventilación quince minutos antes de iniciar la operación del horno y mantenerlo en funcionamiento durante toda la jornada.</li> <li>Delimitar el área colocando señales de advertencia durante el funcionamiento del horno.</li> <li>Mantener el horno cerrado durante la cocción del pan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guantes contra altas temperaturas.</li> </ul>	N/A
Contacto con partes calientes del horno.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantener cerradas las puertas del horno.</li> <li>Delimitar el área colocando señales de advertencia durante el funcionamiento del horno.</li> <li>Permanecer a una distancia de al menos 30 centímetros para evitar que alguna parte del cuerpo entre en contacto directo con las partes calientes del horno.</li> <li>Realizar la limpieza del horno después de 30 minutos de haber apagado los quemadores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guantes contra altas temperaturas.</li> </ul>	N/A



## • Enfriamiento

Riesgo	Medida preventiva	Equipo de protección personal	Dispositivo de seguridad
Contacto con charolas calientes durante el traslado a la zona de enfriamiento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sujetar las charolas con ambas manos, evitando pegarlas al cuerpo.</li> <li>Transportar una charola a la vez.</li> <li>Colocar en el espiguero las charolas para su traslado a la zona de enfriamiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guantes contra altas temperaturas.</li> </ul>	N/A
Caída al mismo nivel durante el traslado de charolas al espiguero.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Circular caminando durante el traslado de las charolas calientes al espiguero.</li> <li>Sujetar con ambas manos la charola.</li> <li>Soltar las charolas hasta situarlas en el punto de apoyo del espiguero.</li> <li>Transportar una charola a la vez.</li> <li>Mantener libres de obstáculos las áreas de trabajo y pasillos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calzado ocupacional.</li> </ul>	N/A
Golpeado por el espiguero durante el traslado a la zona de enfriamiento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantener libres de obstáculos las áreas de trabajo y pasillos.</li> <li>Sujetar con ambas manos el espiguero.</li> <li>Trasladar un espiguero a la vez.</li> <li>Asegurar que no se exceda la capacidad máxima de carga del espiguero.</li> </ul>	N/A	N/A

## • Expendio

Riesgo	Medida preventiva	Equipo de protección personal	Dispositivo de seguridad
Caída al mismo nivel durante el traslado de las charolas de la zona de producción a la zona de expedición.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantener libres de obstáculos las áreas de trabajo y pasillos.</li> <li>Sujetar con ambas manos la charola.</li> <li>Transportar una charola a la vez.</li> <li>Circular caminando durante el traslado de las charolas a la zona de expedición.</li> <li>Limpiar cualquier derrame de materia prima o producto terminado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calzado ocupacional.</li> </ul>	N/A
Golpeado por el espiguero durante el traslado del pan al expendio.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sujetar con ambas manos el espiguero durante el traslado.</li> <li>Circular caminando durante el traslado del espiguero a la zona de expedición.</li> <li>Mantener libres de obstáculos las áreas de trabajo y pasillos.</li> <li>Limpiar cualquier derrame de materia prima o producto terminado.</li> </ul>	N/A	N/A

Sobreesfuerzo durante el traslado del espiguero a la zona de expedición.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transportar un espiguero a la vez.</li> <li>• Empujar el espiguero de frente al camino empleando ambas manos, utilizando la fuerza de las piernas para transmitir el esfuerzo a la carga, flexionando las rodillas y manteniendo la espalda recta.</li> <li>• Evitar dar tirones con el espiguero.</li> </ul>	N/A	N/A
Posturas forzadas durante la venta del pan en el expendio.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitar la saturación de la superficie de la zona de expedición con bolsas, charolas, pinzas u otros objetos que impidan realizar las actividades de frente.</li> <li>• Organizar las actividades de tal manera que evite el giro de la cintura o movimientos por detrás del cuerpo. Situar los implementos a la distancia correspondiente con relación a la frecuencia de su uso.</li> <li>• Efectuar el trabajo de pie sobre una mesa amplia, a una altura que evite que las actividades se realicen por encima de la altura de los codos o por debajo del nivel de la cintura.</li> <li>• Realizar el trabajo de pie utilizando un taburete para que el trabajador pueda cambiar de postura y reducir la presión sobre la espalda.</li> <li>• Desempeñar el trabajo sentado con la espalda recta, apoyado y repartiendo el peso en toda el área del asiento, con las rodillas en ángulo recto y la planta de los pies en contacto total con el suelo. Si los pies no llegan hasta el piso utilizar un taburete.</li> <li>• Alternar el trabajo sentado y de pie a intervalos periódicos.</li> </ul>	N/A	N/A



Para el caso de que tuviera alguna inquietud o pregunta sobre lo antes señalado, acérquese a la CANAINPA con la finalidad de que podamos brindarle mayor asesoría sobre el particular.

## COLABORACIÓN:

Héctor Velázquez Cano  
 Director Jurídico  
 Lic. en Derecho  
 Tel. 55 5134 0500 ext. 139  
[hectorvelazquez@canainpa.com.mx](mailto:hectorvelazquez@canainpa.com.mx)



# NORMA OFICIAL MEXICANA (NOM)-251-SSA1-2009

---

## PRÁCTICAS DE HIGIENE PARA PROCESAR ALIMENTOS, BEBIDAS O SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS

### CONTROL

El control de operaciones permitirá identificar, reducir y eliminar, a través de medidas pertinentes, los peligros específicos con el fin de garantizar la inocuidad de los alimentos.

#### Por lo que se debe cumplir con:

---

Los límites permisibles de cloro residual libre de organismos coliformes totales y fecales del agua potable que este en contacto directo con alimentos, bebidas o suplementos alimenticios y materias primas.

---



---

El almacenamiento de agua y hielo potables en recipientes lisos, lavables y con tapa.

---

---

El registro diario del contenido de cloro residual libre.

---



# NORMA OFICIAL MEXICANA (NOM)-251-SSA1-2009

## PRÁCTICAS DE HIGIENE PARA PROCESAR ALIMENTOS, BEBIDAS O SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS

---

Equipos de refrigeración que mantengan una temperatura máxima 7°C

---



---

Equipos de congelación que mantengan una temperatura que permita la congelación del producto.

---

---

Evitar el contacto de alimentos procesados con los no procesados, aun cuando requieran de las mismas condiciones de temperatura o humedad para su conservación (contaminación cruzada).

---



---

Inspeccionar o clasificar las materias primas e insumos antes de la producción o elaboración del producto.

---

# NORMA OFICIAL MEXICANA (NOM)-251-SSA1-2009

## PRÁCTICAS DE HIGIENE PARA PROCESAR ALIMENTOS, BEBIDAS O SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS

---

La ausencia de materias primas, que puedan representar un riesgo a la salud al utilizarse en la elaboración del producto.

---



---

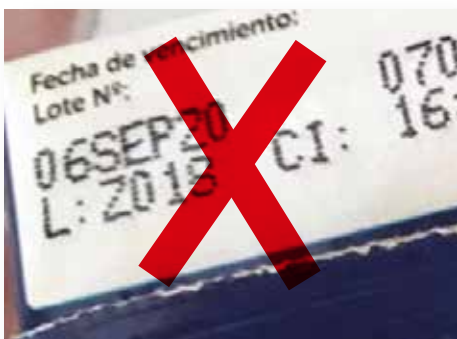
La identificación de las materias primas, excepto aquellas en las que sea evidente la misma.

---

---

Materias primas contenidas en envases cerrados para evitar su posible contaminación.

---



---

La **NO** utilización de materias primas que muestren fecha de caducidad vencida.

---



# NORMA OFICIAL MEXICANA (NOM)-251-SSA1-2009

## PRÁCTICAS DE HIGIENE PARA PROCESAR ALIMENTOS, BEBIDAS O SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Evitar que el vapor que se utiliza y que está en contacto directo con las materias primas, alimentos bebidas o suplementos alimenticios, contenga alguna sustancia que pueda representar riesgo a la salud o contaminar al producto.



Marcar y separar los productos alimenticios rechazados y eliminarlos lo antes posible

El lavado y desinfección de vegetales y frutas antes de su uso.



El uso de los desinfectantes para frutas y vegetales de acuerdo con las especificaciones del fabricante..

# NORMA OFICIAL MEXICANA (NOM)-251-SSA1-2009

## PRÁCTICAS DE HIGIENE PARA PROCESAR ALIMENTOS, BEBIDAS O SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS

En la NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-127-SSA1-1994, "**SALUD AMBIENTAL, AGUA PARA USO Y CONSUMO HUMANO-LIMITES PERMISIBLES DE CALIDAD Y TRATAMIENTOS A QUE DEBE SOMETERSE EL AGUA PARA SU POTABILIZACION**". Se establecen los límites permisibles en relación a organismos coliformes totales y fecales del agua potable, así como lo permisible en Cloro. Si necesita más información puede ingresar a la siguiente página:

[https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5581179&fecha=06/12/2019](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5581179&fecha=06/12/2019)

La COFEPRIS cuenta con una relación de los laboratorios terceros autorizados para realizar este tipo de análisis, si así, se los requiriera la autoridad en algún momento.

Si tiene alguna duda, no dude en ponerse en contacto con nosotros.

Lic. Brenda Garcia Bermúdez  
Dirección General Adjunta  
55-5134-0500 ext: 136  
[brendagarcia@canainpa.com.mx](mailto:brendagarcia@canainpa.com.mx)

# FRANQUICIAS DISPONIBLES, CONTÁCTANOS EN:



✉ [franquicias@pasteskikos.com](mailto:franquicias@pasteskikos.com)  
[azenteno@pasteskikos.com](mailto:azenteno@pasteskikos.com)  
☎ 771 718 3565 ext. 908  
📞 771 709 2569

Síguenos



[www.pasteskikos.com](http://www.pasteskikos.com)



# Puratos **CHOCOLANTÉ**



comprando este chocolate aportas  
un bono extra para agricultores mexicanos

Un mundo *extraordinario*  
un *chocolate* extraordinario



Conoce más del programa  
cacao-trace



¡Búscanos como puratosmexico!  
[www.puratos.com.mx](http://www.puratos.com.mx)

Pedidos: 779 796 9201  
Contact center: 800 500 8 500



# MODELOS DE PANADERÍA Y SU REPERCUSIÓN EN PANDEMIA

ARTURO BLANCO

FORMADOR Y ASESOR

---

ASESORÍA

---



**H**ay muchos tipos de Panaderías en nuestro sector y cada una de ellas se ha visto afectada de diferente forma en este largo tiempo de pandemia que llevamos. Como en toda crisis, se generan oportunidades que en ocasiones no sabemos aprovechar, por falta de perspectiva, sé que esto no es lo que gusta escuchar o leer en este caso, pero es una realidad.

Esta época, nos tiene que servir para acondicionar nuestros negocios de una forma más productiva, más rentable. Vamos a ver varios ejemplos.

- 1.** Hemos descubierto, que todos los negocios que han derivado sus negocios hacia la “cafetería”, además de sufrir las consecuencias de las restricciones impuestas, si han sacado



los números correctamente, verán que no es tan rentable como parecía y mucho menos comparado con la venta de Pan.

**Conclusión**, hay que volver a los orígenes siempre que se pueda.

2. Todos los que han peleado por la venta en la restauración y han estructurado su obrador para una mayor producción, ahora sufren un exceso de personal, pero ese no es el peor punto. Si además el tipo de restauración es de barras para los bares o colectivos y a un precio barato, más difícil será compensar esa bajada.

**Conclusión**, como hemos sabido toda la vida, lo que se vende en tienda, es lo que nos da de comer. Si vendemos a restauración, que sea a precios de tienda. Evitaremos guerras absurdas que nunca benefician al panadero, y no descuidaremos nuestros márgenes.

3. Panaderías ubicadas en zonas turísticas o en áreas de oficinas. En este caso la solución es más complicada, porque el factor ubicación es complicado modificarlo y el turismo aún tardará unos meses en regresar, así como la asistencia a las oficinas, que además seguro reducirán el personal, por razones de reducción de plantillas en muchas empresas y por la implantación parcial del teletrabajo.

**Conclusión**, es un problema estructural de difícil solución.

Con todo esto, hay que decir que dentro de la situación tan compleja que vivimos, en general somos afortunados, por poder seguir trabajando con cierta normalidad. Fijaros que no he mencionado las panaderías de los pueblos, porque



en general (si no es zona turística) han seguido funcionando bien.

Creo que es un momento perfecto, para poner en valor nuestro producto, el PAN y nuestro oficio, dado que se ha demostrado como en otras situaciones desgraciadas, que es un alimento básico y muy barato.

Pongamos en valor nuestro oficio, y que los clientes de restauración no “jueguen con los panaderos para sacarles precio, por volumen”.

¿Alguien pide precio en un bar, por ir a desayunar todos los días 4 personas?

¿Alguien discute el precio de un menú?

Imaginaros decirle al dueño del bar, tu menú me gusta, pero te lo pago a 2 euros menos, ¿os imagináis la respuesta?

Pues eso, a poner en valor nuestro trabajo y nuestro conocimiento.

Cuidaros mucho y viva el buen PAN y nuestro oficio.

# GALLEGAS

## ASESORÍA



Ingredientes	Cantidades	Porcentajes
Harina de trigo	5 Kg.	100 %
Agua	4.5 Lts.	90 %
Masa Madre	1 Kg.	20 %
Sal	100 gr.	2 %
Levadura		0.4 %

### Procedimiento:

1. Poner la harina, la masa madre y el 85-90 % del agua.
2. Amasar 3 minutos en velocidad lenta, y hacer autólisis de 1 hora.
3. Incorporar la sal y amasar 3 minutos en velocidad lenta, incorporar la levadura y amasar 4 minutos en velocidad rápida, mientras se incorpora el resto del agua.
4. Temperatura de la masa 24 ° C.

5. Dejar reposar en bloque 2 horas a 24 ° C.
6. Formar y dejar fermentar 1 hora aproximadamente a 24 ° C.

### Horneado:

1. Cocer a 240 ° C con vapor durante 20 minutos y hasta los 45 para el chusco y los 60 para la hogaza a 220 ° C.
2. Abrir el tiro 15 minutos antes de terminar.

### Observaciones:

Formato barra de 500 gramos y hogaza de 1 kilo.





Un artículo de IQUS Baking & Food Consulting:

# **Tecnología del pan precocido: fresco y sano**

## TECNOLOGÍA

En la cadena de abastecimiento de los mercados globales de la panificación, siempre se ha buscado llevar un pan fresco y sano hasta los puntos calientes de consumo o hasta la casa del consumidor.

## Ciencia y tecnología aplicada a la panificación

En algunos casos, con la implementación de tecnologías basadas en la interrupción del proceso de panificación que representen una alternativa de atenuar el envejecimiento y deterioro microbiológico del producto bajo proceso convencional; tal es la opción de Panes Pre-cocidos o Par-baked.

**Normalmente los tipos de panes que se incluyen en esta tecnología de pre-cocidos son panes sin molde, con bajo porcentaje o nada de azúcar adicionada y tipo artesanal,** como pueden ser: baguette, ciabatta, pizza, bollos de corteza, pan de centeno, entre otros.

La tecnología de panes pre-cocidos consiste en hornear en dos etapas; en la primera etapa el pan se hornea hasta el punto de la gelatinización de los almidones y desnaturalización de las proteínas, manteniendo su forma, pero sin color en la corteza.

En la segunda etapa el “punto caliente” o el consumidor dan una segunda cocción para establecer el color y sabor del producto.

Debido a la posibilidad de retardar la segunda etapa, ya sea por refrigeración o congelación, se puede decir que el pan siempre se puede ofrecer fresco “recién salido del horno” al consumidor. También para un punto caliente comercial el trabajo, el espacio y la necesidad de equipo son disminuidas, **pero sobre todo mantener los estándares de calidad del producto más consistente.**

Estamos en lo claro que el panadero tiene retos en la producción y manejo de panes pre-cocidos como lo es la aparición de moho o rope por su alto contenido de humedad, posible colapso del producto, desprendimiento de corteza y tal vez algo de pérdida de textura con respecto a un pan fresco de horneado convencional.

***Por ello, complementarlo junto con la tecnología de congelación debidamente gestionada en toda la cadena de frío, se vuelve relevante.***







Pero además esta tecnología aún enfrenta algunos desafíos adicionales para resolver estos problemas de calidad del pan que aparecen debido a las modificaciones del proceso, que también deben ser consideradas.

**Esto se refiere principalmente a considerar los ajustes de la formulación y el perfil de horneado principalmente.**

Para la formulación se requiere de harina con buena calidad de gluten, ajustar el porcentaje de absorción, levadura, azúcar y grasa principalmente y en el proceso establecer un perfil de horneado que se establezca la temperatura interna del producto y de la cámara del horno, así como su rigidez y el color con respecto al tiempo.

**Una de las ventajas que tiene la producción de panes pre-cocidos es que cualquier sistema de fermentación o pre-fermentos se puede utilizar**, como son esponja-masa, esponja líquida, masas ácidas, masas directas, entre otras.

**Un elemento muy importante en la conservación del pan pre-cocido es el material de**

**empaquete donde se guarda el producto para preservar su integridad física y de deterioro.**

Además, representa una alternativa de valor y de las tendencias de etiqueta limpia para las industrias con producción a gran escala que necesitan más tiempo de vida útil, para que su producto permita una comercialización a lo largo y ancho del planeta.

Aunque todavía existen muchas oportunidades para seguir estudiando esta tecnología, con la expectativa de que el pan pre-cocido puede volverse imposible de diferenciar del fresco producido convencionalmente.

IQUS siempre estará a sus órdenes de brindarle la información en las tecnologías que le aporten valor a su empresa.

***Para mayor información con respecto a este equipo, favor de contactarnos mediante un e-mail a: [clientes@iqus.mx](mailto:clientes@iqus.mx)***

# NUEVA NORMALIDAD DE CONSUMO Y CONSUMO LOCAL

PARA EMPRESARIOS



La crisis del Covid-19 ha impactado en la economía del país, en los modelos de negocios y los hábitos de consumo de los mexicanos.

Un ejemplo fue lo que vivimos las primeras semanas de esta crisis con base a rumores, fue la idea de un desabasto de ciertos productos, especialmente del papel sanitario, en donde la gente hizo compras de pánico. Esto es una muestra de cómo un fenómeno de esta naturaleza, tiene un impacto en la forma y frecuencia de comprar, en la forma de interrelacionarse y de hacer el consumo.



Para poder conectar con su público, debe tener en cuenta alguna de las tendencias en esta nueva normalidad, tales como:

- Muchos consumidores van a seguir en casa ya sea por miedo, desempleo, home office o comodidad.
- Consumidores dependientes de la tecnología, clases virtuales, videoconferencias, video llamadas, videojuegos en línea y servicios de streaming.



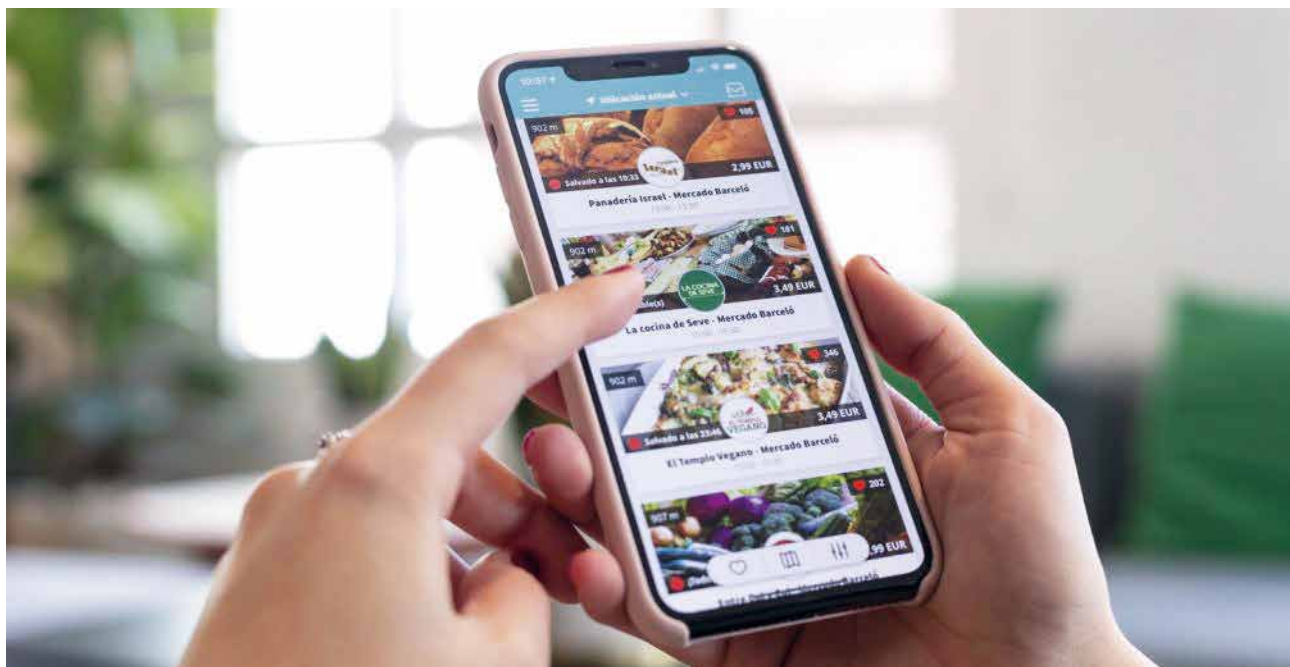


# HARINERA ANÁHUAC

Poniente 150 No. 731, Col. Industrial Vallejo, C.P. 02300, CDMX, Delegación Azcapotzalco.  
Tels.: (55) 6720 8100 con 30 líneas. LADA sin costo 01 800 711 3834 [www.harineraanahuac.com.mx](http://www.harineraanahuac.com.mx)  
 AnahuacHarinera  HarineraAnahuac







- Consumidores explotan el e-commerce, derivado de la tendencia anterior, el consumidor está más familiarizado con el comercio electrónico. El reto es brindar a su público seguridad en las transacciones electrónicas.
- El consumidor va a marcar nuevas pautas de las 4P's de la mercadotecnia:

**Precio**, el consumidor podría sacrificar la calidad para obtener mejor precio.



**Producto**, valorará más aquellos productos en una relación costo vs. beneficio.

**Plaza**, auge de comercio electrónico.

**Promoción**, en e-commerce, consumidor es "cazador de promociones".

- El consumidor espera más involucramiento de su marca o negocio, valora más el compromiso social, salud, bienestar, solidaridad, unidad, felicidad.
- El consumidor impulsa crecimiento de nuevas áreas de negocio.
- Nutrición, cuidado personal, estética, limpieza, sanitización, son áreas con nueva valoración.
- Trabajo remoto, educación a distancia, geolocalización, telemedicina, software de gestión, atención de personas, seguridad, son áreas en crecimiento.



## APLICACIONES DE LA Uva Pasa de California

Productos horneados, pan, cereales, condimentos, confituras, lácteos, botanas.

Conservador  
natural

Agente  
colorante natural

Sustituto  
de azúcar

Mantiene  
la humedad

Extiende la vida útil  
de los productos de panificación

Endulza y da color  
a los productos horneados naturales

Producto de Estados Unidos

Para mayor información sobre nuestro Comité y nuestros productos, contáctenos en:

[www.pasasnaturalmentedulces.com](http://www.pasasnaturalmentedulces.com)

[pasitasdecalfornia@imailinx.com](mailto:pasitasdecalfornia@imailinx.com)

Pasitas de California

@pasitasca

@pasitasca



- El consumidor quiere ser recompensado, se inclina por aquellas marcas, productos o servicios que lo consientan.
- Servicios personalizados, especializados, por cita. Crear verdaderas experiencias de consumo. Aquí el consumidor está dispuesto a pagar “más por más”.
- Consumidor en burbuja, se prevé que muchos servicios se sigan prestando “en burbuja” para preservar la sana distancia entre consumidores.
- Consume local, más que una cuestión de nacionalismo, es una forma de apoyo social que se dio durante la pandemia. Permitiendo a los negocios blindar su economía.



## Consumo local

Una de las consecuencias del "Quédete en casa" fue que las calles, tianguis, mercados, tienditas y panaderías se vieron afectadas por la falta de clientes, trayendo como consecuencia problemas económicos para las familias que viven de estos negocios.

Los negocios locales tuvieron menos resistencia que las grandes cadenas de supermercados debido a que no estaban preparados para atender a sus clientes con recursos tecnológicos como los pagos electrónicos. Sin embargo, con el paso de más de un año han sido muchos los que han evolucionado en tiempo récord, otorgando un buen servicio e ingeniándose para la entrega y distribución de productos bajo el naciente esquema de la nueva normalidad.

Consume Local se refiere al desarrollo de proveedores regionales que surten a los negocios de su propia localidad y que consumen los mismos pobladores de la zona, generando un círculo virtuoso entre todos los compradores y vendedores donde la riqueza se queda en la misma localidad.



Cada panadería, tiendita, puesto de frutas y verduras o vendedores de alimentos y bebidas, son un eslabón crucial en una gran cadena de trabajo, si los apoyamos con el consumo de sus productos, estamos apoyando la economía de muchas familias alrededor de todo México.

Son más que un punto de venta, su relación con las personas y familias que habitan y conviven en una misma colonia, los hace un vínculo importante en la comunidad.

Usualmente quienes atienden o administran estos negocios, son habitantes locales, es esta misma cercanía lo que permite que la experiencia de compra y consumo sea distinta a la de otros canales de compra.

### FUENTE:

<https://tec.mx/es/noticias/estado-de-mexico/emprendedores/las-10-tendencias-de-consumo-para-el-resurgimiento-de-las>

<https://businessinsider.mx/como-se-comportaran-consumidores-durante-2021/>

<https://www.elfinanciero.com.mx/mundo-empresa/es-momento-de-hablar-del-consumo-local/>

<https://www.jornada.com.mx/ultimas/economia/2020/11/18/consume-local-apoyar-la-economia-de-los-nuestros-es-la-forma-de-salvar-miles-de-negocios-7508.html>



# PARATHA

## PAN INDIO

---

### PANES EMBLEMÁTICOS

---



Si uno desea entender la cocina y la cultura de Sonora es necesario analizar algunos productos que comprendan sus costumbres.

La *Paratha* o *Pan Indio* es un pan de origen Hindú típico de la cocina Sonorense elaborado con harina de trigo, relleno y frito sobre un sartén. Mientras que en la India este pan se elabora con *ghee*, en zonas aledañas al Desierto de Altar en Sonora, se sustituye el *ghee* por aceite de oliva extra virgen.

La *Paratha* puede ser de forma tanto redonda como, cuadrada o triangular. El relleno generalmente se mezcla con la harina, siendo el más típico de papas con especias, también se puede comer acompañado de patés vegetales, como un taco, con un poco de mantequilla untada en su superficie. Algunas personas prefieren enrollarla y comerla acompañada de un té.

La *Paratha* tiene una textura muy similar al hojaldre, debido a su gran contenido de aceite.

Mientras que en Sonora suele consumirse de forma casual, en la India el consumo de la *Paratha* tiene ciertas connotaciones sociales. La cantidad de tiempo gastada en la elaboración de este pan, hace de él un platillo ideal para ofrecer a invitados ilustres o para ser preparado en ocasiones especiales.

Aun si este pan no pudiera considerarse totalmente sonorense, su uso cotidiano a lo largo de muchos años, implica una cierta adopción culinaria, convirtiéndose en una parte integral de las costumbres sonorenses.

#### FUENTE:

<https://www.culturaspopulareseindigenas.gob.mx/pdf/2020/recetarios/Comida%20tradicional%20del%20Desierto%20de%20Altar.pdf>

<http://nahualcocina.com/paratha-pan-indio-hojaldrado/>

<https://sic.cultura.gob.mx/documentos/1128.pdf>

# CONDOCHES

## PANES EMBLEMÁTICOS



Los Condoches en Aguascalientes siguen siendo un suceso de unión familiar de múltiples generaciones. Se trata de un alimento que data del México prehispánico, variación de la tradicional gordita rellena.

Los Condoches (gorditas de harina de trigo), pueden ser dulces o de salados. Los de dulce llevan canela, coco y piloncillo; los de sal son de jocoque, queso panela o requesón. Éstos son los sabores tradicionales, sin embargo dependiendo de la innovación familiar, pueden prepararse al gusto de las personas.

No existe una fecha exacta que marque el surgimiento de los Condoches, pero se sabe que es comida tradicional del centro norte del país, y no precisamente exclusiva de Aguascalientes, aunque se adoptó con mucha fuerza en este lugar. Según la historia, este producto se mezcla con las tradiciones españolas y prehispánicas en cuanto a los ingredientes.

Contrario a lo que se podría pensar, no sólo las personas de la tercera edad compran estos productos, pues a pesar de que los jóvenes tienen otro tipo de dieta, siguen pidiendo los Condoches por tradición, pues sus papás o sus abuelos se los compraban.

Incluso este pan es llevado a otros países; personas de Aguascalientes que viajan al extranjero, compran para llevarse varios paquetes, dando a conocer estas gorditas en Estados Unidos, España e Irlanda.

### FUENTE:

[http://sic.gob.mx/ficha.php?table=frpintangible&table\\_id=74](http://sic.gob.mx/ficha.php?table=frpintangible&table_id=74)

<https://pagina24.com.mx/local/2015/06/15/gorditas-de-trigo-ya-se-exportan-a-otros-paises/>

<https://www.mexicodesconocido.com.mx/condoches-la-saturnina.html>

# Ingredientes Lácteos de Estados Unidos

## VALOR AGREGADO A SUS PRODUCTOS DE PANIFICACION

Más Sabor / Mejor Textura / Mayor Nutrición

Leche Descremada en Polvo, Concentrados de Proteína de Suero,  
Lactosa, Sólidos de Mantequilla



**Think  Dairy**  
brought to you by U.S. Dairy Export Council

**U.S. Dairy Export Council - México**

[www.usdec.org](http://www.usdec.org)

[www.thinkusadairy.org/es/inicio](http://www.thinkusadairy.org/es/inicio)

**Contacto USDEC México:** [egarcia@usdecMexico.com](mailto:egarcia@usdecMexico.com)



# TRÓPOLIS

## UNA PROPUESTA DE OCIO Y CULTURA

### (PARTE 2/2)

---

#### PAN EN EL MUNDO

---



Continuando con la segunda parte de este maravilloso museo, específicamente en la **CUEVA 2: MUSEO DEL PAN DEL ZALABÍ**, en la que encontramos:

#### El pan a través de la historia

Este cereal fue una de las primeras plantas cultivadas, posiblemente hace unos 10.000 años. Se piensa que su lugar de origen es la actual Etiopía y, de allí, pasó al bajo Nilo y después se extendió por Asia, de manera que los pueblos vecinos de Egipto llegaron a ser el granero del mundo. Se han

encontrado granos de trigo carbonizados, de hace 6.700 años, en la localidad de Jarmo, al este de Irak, el poblado más antiguo de los descubiertos hasta ahora.

En el Neolítico se elaboraban unos panes toscos, ya que la harina era burdamente molida, puesto que se obtenía al triturar el grano entre dos piedras. El pan constituyó para los egipcios un alimento esencial y fabricaron panes con buenas harinas, de forma ovalada, cónica, redondeada, y a las que solían añadir, mantequilla, leche, huevo y miel.

**Semillas de Girasol**  
#elcrunchsaludable



Conoce nuestras recetas

No te pierdas la segunda temporada de



**Horneando**  
con los Expertos

Por: Facebook y YouTube

Información Nutricional	
Semillas de Girasol sin cáscara tostadas	
Tamaño de la Porción (l)	21g
Cantidad por porción	
Contenido Energético	119Kcal
% Ingesta Diaria Recomendada*	
Grasas Totales 10.38g	15.3%
Del cual	
Grasa Saturada 1.4g	6.36%
Grasa Poliinsaturada 6.6g	
Grasa Monoinsaturada 2.2g	
Colesterol 0mg	0%
Carbohidratos Totales 3.61g	1.3%
Fibra Dietética 2.9g	11.6%
Azúcares 0.7g	0.2%
Proteína 4.4g	6%
Vitamina E 8.4mg	76.3%
Hierro 1.4mg	8.2%
Zinc 0.9mg	9.3%
Magnesio 77.3mg	30.9%

\*El % de la Ingesta Diaria Recomendada IDR indica que cantidad de un nutriente por porción contribuye a tu dieta diaria. 2,000 calorías al día es el consejo general de nutrición.

#USAlamejorcalidad  
#elcrunchsaludable

## LA SEMILLA DE GIRASOL SE INCORPORA COMO UN INGREDIENTE SALUDABLE EN TUS PANES

Las Semillas de Girasol tienen un sabor y una textura muy agradables, así como magníficas propiedades nutritivas; tanto que los consumidores de hoy las perciben como un producto saludable, que le dará un importante valor agregado a tus productos.



Para más información visita:  
**girasol-usa.com**



# PAN EN EL MUNDO

---

Pero fueron los griegos los primeros que desarrollaron el arte de la panadería, ya que inventaron el pan fermentado, elaboraron panes con diversos cereales y formas, incluso artísticas, le añadieron enriquecedores y crearon los hornos de cocer. Para este pueblo el pan, además de ser un alimento ritual tenía un origen divino ya que garantizaba el sustento popular.

Panaderos griegos enseñaron a los romanos el arte de la panadería, ya que en Roma se comía el cereal en forma de gachas y papillas. Inicialmente el pan era consumido por las familias privilegiadas, pero posteriormente llegó a ser un alimento popular.

En todas las sociedades, incluidas las modernas, el trigo ha sido siempre el detonante esencial de las civilizaciones, desde el Neolítico a las sociedades modernas occidentales. Símbolo de las necesidades básicas del hombre, su escasez o valor ha provocado hambrunas, revoluciones, guerras, caídas de gobiernos y movimientos demográficos hasta hacer del pan una parte fundamental de la cultura universal y el alimento por excelencia del ser humano en muchas culturas.

## El cereal y la civilización

Cuando se empezó a cultivar el trigo, el hombre sentó las bases de la civilización occidental. Ninguna civilización ha sido fundada con una base agrícola que no sea la de los cereales. Las antiguas culturas de Babilonia y Egipto, de Roma y Grecia, y más tarde las del norte y oeste de Europa, se basaron todas en el cultivo del trigo, la cebada, el centeno y la avena. Las de la India, China y Japón tenían el arroz como cultivo básico, mientras que los pueblos precolombinos de América –incas, mayas y aztecas- cultivaron el maíz para su cotidiano pan.

A lo largo de la historia, la falta de pan ha provocado revoluciones y su abundancia ha sido tan

importante para los políticos que llevó a los emperadores romanos a decir que sólo necesitaban ‘panem et circenses’ (pan y circo) para mantener la paz. La mala alimentación por la escasez de pan y otros alimentos básicos era habitual en la Baja Edad Media (s. XI – s. XV), en especial en las clases bajas, debido principalmente a la falta de higiene. Como consecuencia surgieron multitud de enfermedades que arrasaron a la población.

Otros ejemplos de motines provocados por la falta de pan. Bajo el reinado de Felipe IV, en varias ciudades andaluzas se produjeron pequeños levantamientos debido a la falta de pan, el descontento por la alteración de la moneda -moneda de vellón-, la presión fiscal y las levadas. Y en Madrid, en 1776, se produjo el popular Motín de Esquilache, cuando el pueblo de Madrid se alzó contra el gobierno de Carlos III por la subida del precio del pan y otros alimentos básicos. El Rey se vio obligado a cambiar de gobierno y Esquilache, ministro principal, fue desterrado.

## HARINA Y MOLIENDAS

### La materia prima esencial

Llamamos *harina* al polvo fino que se obtiene del cereal molido y de otros alimentos ricos en almidón. La más habitual es la *harina de trigo*, elemento imprescindible para la elaboración del pan, aunque también se puede obtener *harina* de otros cereales como el centeno, la cebada, la avena, el maíz o el arroz, e incluso de los garbanzos.

Para obtener la harina, en la Prehistoria, se empleaban dos piedras. Posteriormente, se utilizaron molinos manuales, molinos de piedra o ruedas de acero (impulsados por animales o gracias a la fuerza del viento o el agua), hasta llegar a la maquinaria eléctrica de nuestros días. En el proceso de la molienda se separa el salvado y por lo tanto, la harina de trigo se hace más digerible y más pobre de fibra, además se separa el embrión o





germen, por lo que se pierden proteínas y lípidos, principales causantes del enranciamiento de la *harina de trigo*.

## Tipos de harina

La harina puede ser blanca o refinada (elaborada quitándole el salvado al grano y pasada por tamices) o integral (el grano se muele entero).

También se divide según su fuerza en harinas flojas (de trigo blando, sembrado en invierno), para repostería, o fuertes (de trigo duro, sembrado en primavera), para panadería. A más gluten, más fuerza.

## Características de una buena harina

Las harinas recién molidas presentan un color amarillento, pero según pasa el tiempo va adquiriendo un color más claro por la acción del oxígeno. El porcentaje de extracción (proporción de harina respecto al peso total del trigo) también influye en el color. Mientras más alta es la extracción, tendrá más partículas de salvado y, por lo tanto, será más oscura.

La calidad de la *harina de trigo* está directamente relacionada con el tipo de trigo del cual procede y el tratamiento que ha recibido durante el proceso de molienda. Así, debe tener un color marfil, ya que la harina recién molida presenta un color amarillento, pero a medida que pasa el tiempo va

adquiriendo un color más claro por la acción del oxígeno del aire. El porcentaje de extracción también determina el color de la harina (cuanto más alta es la extracción, mayor cantidad de partículas de salvado tendrá y, por lo tanto, será más oscura). La fuerza de la harina dependerá de la cantidad y la calidad de las proteínas que posea, e influirá en la capacidad para resistir el trabajo mecánico durante el amasado, corte, etc.; en la retención de gases de la fermentación y en la obtención de un pan de buen volumen y presentación. Por último, es importante la tolerancia para soportar fermentaciones largas y la capacidad de absorber y retener agua.

## LA MASA

### Agua, sal, harina y levadura

Para elaborar el pan basta con mezclar agua, sal, harina y levadura, formando una masa elástica y moldeable. La mezcla se amasa repetidamente y se deja reposar un tiempo hasta que fermente y doble su tamaño. Luego se hornea hasta que esté crujiente y se obtiene un pan esponjoso por dentro y crujiente por fuera.

El pan, tal y como lo conocemos, hoy surgió con el descubrimiento de la levadura, que transforma las características de la harina y le da volumen, textura, esponjosidad y sabor al pan. Y es que la harina de trigo es rica en gluten, una proteína compleja que ayuda a crear una textura esponjosa y otorga al pan su elasticidad y consistencia.

Gracias al gluten, la harina y el agua, mezclados en determinadas proporciones, producen una masa consistente, tenaz, con ligazón entre sí, que en nuestra mano ofrece una determinada resistencia al amasarse, y que resiste la presión de los gases producidos por la fermentación (levado con levadura, levado químico) para obtener el levantamiento de la masa, un adecuado desarrollo

# PAN EN EL MUNDO

---

de volumen y el mantenimiento de la forma de las piezas.

## La masa madre

Antes de la levadura industrial (que apenas tiene siglo y medio), el pan se fermentaba siempre con levadura natural, que otorga al pan un sabor que la industrial no puede dar y altera todas sus características: miga, corteza, duración, preservación de la humedad... En muchos sitios aún hoy se utiliza a modo de levadura la masa madre, obtenida al guardar una parte de la masa fermentada de la anterior hornada. En ocasiones, sola y en otras, acompañada de levadura prensada o industrial.

La levadura natural hace inflar la masa, el gas carbónico estira el gluten dando a la miga su estructura porosa y ligera; influye en el aroma de la miga gracias a los productos secundarios de fermentación; y juega un papel importante en la coloración de la corteza.

## LA PANADERÍA

### La gran familia del pan

Desde hace miles de años el pan se han elaborado de muchas y variadas maneras, siempre partiendo de los ingredientes tradicionales: harina, agua, sal y levadura. La harina más empleada es la de trigo, pero también se hace pan con harinas de otros cereales, como centeno, cebada, maíz, arroz, e incluso hay harina de garbanzos, patatas o soya. No obstante, se elige mayoritariamente la harina

de trigo porque es rica en gluten y por ello importante para crear una textura esponjosa. También se suelen mezclar harinas de trigo con otros cereales pobres en gluten e incluso es habitual que se mezclen harinas de trigo de diferentes procedencias, y riqueza en gluten, para obtener harinas destinadas a panes específicos.

En algunos casos, el agua también ha sido sustituida y se ha empleado leche o el suero de ésta, bebidas alcohólicas como el vino o la cerveza, e incluso mezclas avinagradas.

Sin embargo, la gran diferencia la marcó la adición de levadura. La acción de la levadura transforma las características de la harina y le da volumen, textura, esponjosidad y sabor al pan. Al pan elaborado sin levadura se le llama ácimo.

El pan se sazona con sal pero en muchas ocasiones se le añaden especias (que varían dependiendo de las regiones y las costumbres) y otros elementos como grasas, semillas, frutas, etc.

El pan se elabora de muchas maneras, tanto por razones prácticas (se usan moldes cuadrados para ahorrar espacio en el horno) como religiosas o culturales (roscas para los santos...). Su elaboración también es variada pues puede hacerse en horno, sartén, cazuela, parrilla, en cenizas, sobre el fuego...

## EL PAN DEL ZALABÍ

### En la mejor tierra nace el mejor pan

Los sabios panaderos del Valle del Zalabí han convertido su labor artesanal en todo un arte. El pan de esta zona de la comarca de Guadix se hace a mano, con productos naturales (harina, sal, levadura y agua), siguiendo una receta de herencia nazarí.

La utilización de masa madre es uno de los secretos de este pan del Zalabí, masa reservada de la



horneada anterior, e incluso mezclada con la de dos días atrás.

El agua de esta comarca es agua venida directamente de los montes de Sierra Nevada. Para hacer pan normalmente tiene que estar a temperatura ambiente, pero siempre más caliente que fría y que nunca queme. Este es el secreto. La masa nunca puede estar fría. En invierno, cuanto más caliente esté el agua, mejor. Y en verano, hay que mezclar agua fría y caliente.

El Valle del Zalabí es una de las pocas zonas en las que aún se utilizan hornos de leña, uno horno que hay que abrir lo mínimo durante la cocción. Todos estos secretos junto al buen hacer, la intuición y la paciencia de los maestros panaderos convierten al pan de esta comarca granadina en el mejor pan de la tierra.

## Tipos de pan en el Valle del Zalabí

**Pan redondo: de 1 o 2 kilos.** Es el formato más demandado y consumido. La calidad de los ingredientes y la temperatura del horno y del agua son básicas para la obtención de un pan de miga esponjosa y corteza crujiente.

**Medio pan:** pieza de ½ kilo en forma de media luna. Se corta el pan redondo por la mitad antes de hornearse. Lo compraban quienes creían que un pan redondo era demasiado. Hoy día, es la pieza más característica de la zona.

**Pan de 8 kilos:** El pan redondo se hace por encargo a partir de 3 kilos. Antiguamente, lo consumían las familias numerosas que vivían en el campo porque se mantiene durante muchos días.

**Roscas:** de forma circular y, a veces, trenzado. Es tradición hacerlas en las fiestas locales y colocarlas a los pies del patrón cuando sale en procesión (San Gregorio Nacianceno en Exfiliana y San Marcos, en Charches).

**Barra (de ¼ kilo o ½ kilo):** pieza alargada. De creación más reciente, para un consumo diario.

Las panaderías de los municipios de la zona son parada obligada de los que circulan por la carretera de Almería o incluso destino de muchos vecinos de comarcas cercanas, que se desplazan aquí porque aprecian y valoran este producto natural. El pan destaca dentro de la ya de por sí rica gastronomía de esta comarca y es ingrediente fundamental de platos como las migas o las tarvinas. Los panes de seis libras, los medios panes y una variada repostería han dado a la zona un notable prestigio.

## A tener en cuenta

Es recomendable llevar calzado y ropa cómoda.

### Horarios del Museo:

- **GENERAL:** De martes a domingo de 10 a 14 horas.
- **TALLERES:** Según programación, consultar.
- **GRUPOS CONCERTADOS:** Todos los horarios, previa planificación.

### Entrada al Museo, visita guiada (Precios por persona):

- |                        |                    |
|------------------------|--------------------|
| • Visita guiada:       | 5,00 €             |
| • Reducida guiada:     | 4,00 €             |
| • Entrada sin guía:    | 3,00 €             |
| • Niños de 6 a 12 años | - 50% de descuento |

Duración de la visita guiada, aproximadamente, 1 hora.

### FUENTE:

<https://www.tropolis.es/museo-tropolis/que-trabajamos>



# LLEGÓ EL VERANO

— ESTE MES CELEBRAMOS —



El verano es una de las cuatro estaciones climáticas de las zonas templadas; la más cálida de ellas, que tiene lugar entre la primavera y el otoño. Se trata de una estación vinculada con la cosecha y con el período vacacional. Tiene lugar de Junio a Agosto en nuestro hemisferio. Sin embargo, estos límites no son siempre exactos. La estación inicia generalmente con el solsticio de verano el 20 de Junio y finaliza en el equinoccio de otoño el 22 de Septiembre.

Se caracteriza por una mayor intensidad de calor y de sol (dado que la región del planeta recibe los rayos solares directamente), por lo que también se producen las sequías. Aunque, suelen presentarse tormentas, especialmente en las regiones húmedas del planeta.

Por otro lado, los días en verano se hacen más largos, con mayor duración e intensidad lumínica, a diferencia de lo que ocurre en invierno. Las noches por su lado, se vuelven más cortas y amanece más temprano.

En el imaginario occidental, el verano se asocia con el sol, la abundancia y con la adultez del ser humano. Las civilizaciones antiguas solían rendir culto a sus dioses solares durante el solsticio. En representaciones romanas se mostraba el verano como una doncella coronada de espigas doradas y sosteniendo una antorcha; o bien como un joven fornido que sostiene sobre su hombro el cuerno de la abundancia.

## ¡EL PAN TAMBIÉN ES PARA EL VERANO!

Con la llegada del verano solemos descuidar de algún modo la alimentación. Las comidas fuera de casa y los viajes alteran nuestros hábitos alimenticios, pero hay ciertos alimentos como el pan que son realmente importantes en nuestra dieta y que debemos seguir comiendo en verano.

El pan es un alimento fundamental en nuestra dieta y esto no es casualidad. Es un alimento que aporta multitud de nutrientes. Es además un alimento saciante que apenas contiene grasas y por ello, está perfectamente incluido en cualquier dieta durante el verano.

El pan tiene un contenido graso muy bajo (entre 1 y 3 gramos por 100 gramos, dependiendo del tipo de pan). Por otro lado, destacar que el pan, además de ser un alimento indispensable se le considera una de las fuentes principales que nos ayudan a alcanzar, según los expertos, entre las 4 y 6 raciones diarias de hidratos de carbono complejos que nuestro cuerpo necesita para su funcionamiento diario y se puede comer como un bocadillo.

Para controlar la ingesta de calorías se puede comer pan durante las diferentes comidas del día (mayor cantidad en el desayuno y en menor cantidad en la comida y cena).

## PAN DE CÚRCUMA

Existe un pan ideal de color amarillo por la cúrcuma que lleva, para comer durante este verano y que nos ayuda con la exposición solar, las digestiones y la dieta. Por si fuera poco, combina a la perfección con los platos sencillos y ligeros que tanto apetecen cuando hace calor. Se trata de un pan con Trigo y Cúrcuma.



La cúrcuma, una especia cuyas propiedades han sido ampliamente reconocidas y entre las que se encuentran; la mejora de los procesos digestivos, la prevención del envejecimiento prematuro de la piel y el freno al daño causado por los rayos UV.

## TARTAS

Una gran idea para estos meses calurosos son las tartas, ya que son recetas poco complicadas y rápidas, además ayudan a refrescarnos durante los días calurosos.

- **Tarta de queso**

Una receta clásica que además ha sido una de las más buscadas durante las semanas de confinamiento: la tarta de queso fría sin horno. Esta tarta es ideal por su punto justo de dulzor y por lo fácil y rápida que es de preparar,



ya que no requiere el uso del horno. En apenas 15 minutos puedes obtener una deliciosa tarta para dos personas.

- **Mini cheesecakes de limón y fresa**

Siguiendo con las tartas de queso, ésta destaca por venir en raciones individuales. Además, es ideal si se quiere cuidar la línea en verano. Los mini cheesecakes de limón y fresa requieren unos 30 minutos para su preparación y son una opción perfecta para comer a media tarde o como postre en una reunión.





- **Tarta helada de café**

Disfrutar del aroma de un buen café también es posible en forma de tarta helada. Concretamente, esta tarta enamorará tanto a los que son fanáticos de esta bebida como a los que no lo son. Además, puede acompañarse con un poco de crema batida.

- **Tarta de mousse de piña coco**

La textura en mousse es una de las más populares en verano y nos asegura un punto refrescante difícil de resistir. Esta tarta de mousse de piña y coco brilla por su toque ligeramente dulce. Es una tarta ideal para los que los que busquen un postre que no sea empalagoso.



- **TARTA DE TIRAMISÚ**

La gastronomía italiana es una de las más queridas del mundo y el tiramisú uno de sus postres estrella. La variación en forma de tarta es fácil de preparar y no necesita más de 45 minutos.

## PASTELERÍA DE VERANO

La pastelería también se puede saborear en días de calor, pero conviene hacer algunas variantes en los ingredientes. Lo mejor es incorporar frutas de estación, que actualmente estén en el mercado. Algunos ejemplos: mango, maracuyá, naranja, ciruelas, papaya, frutos rojos, durazno, pera, etc. Además de pasteles con frutas de estación, también están los postres en porciones individuales que también combinan ingredientes más frescos y naturales que los que tradicionalmente se consiguen durante el año. Ejemplo de esto son los parfait de frutas y todo tipo de preparaciones que, prácticamente, eviten las cremas pesadas; no porque sean malos alimentos, pero sí porque son más aliados del invierno.

Los días calurosos de verano también exigen postres desmontados. El estilo rústico y despojado de un pastel desnudo lo convierte en el postre perfecto para el verano.

## PASTEL DESNUDO CUBIERTO DE CEREZA

Las dulces cerezas de verano se encuentran sobre un suave helado de crema de mantequilla en este pastel vestido y desnudo.

## PASTEL DESNUDO DE MELOCOTÓN Y ROMERO

Melocotones maduros y solo un toque de romero fresco le dan a este pastel de vainilla un toque veraniego.





## **PASTEL DESNUDO DE TRIPLE LIMÓN CON FLORES COMESTIBLES**

Hermosas flores adornan este pastel desnudo de triple limón, las flores comestibles son una garantía preciosa a la que se le agrega un poco de menta, combinando bien con el sabor del limón.

## **PASTEL DESNUDO DE FRESAS Y CREMA**

Fresas y glaseado de crema batida son la representación del verano en este pastel. La poca cobertura de crema batida hace de éste un postre ligero y perfecto para una tarde de verano.

Aunque esta estación puede ser un poco agobiante por el calor, no dudemos tomarlo como una gran

oportunidad para implementar e innovar en ideas para los días calurosos de verano.

### **FUENTE:**

<https://www.tendencias.com/gourmet/19-tartas-frescas-sencillas-rapidas-para-endulzar-verano-muchas-complicaciones>

<https://www.horgrupan.com/la-importancia-del-pan-durante-el-verano/>

<https://pandecalidad.com/el-pan-tambien-es-para-el-verano>

<https://levaduramadre.es/pan-de-maiz-y-curcuma-el-mejor-para-consumir-en-verano/>

<https://concepto.de/verano/>

<https://es.thegrillesd.com/articles/recipes-and-cooking/surprisingly-simple-naked-cakes-perfect-for-summer-entertaining.html>

# PAN DE CAZUELA

## SABOR Y ARTE DE TLACOLULA DE MATAMOROS

---

### RECETAS

---



Tlacolula de Matamoros es una comunidad Zapoteca que se localiza a 25 minutos de Oaxaca, reconocida por la calidad y sabor de su pan, que está omnipresente en la vida social o fiesta patronal de los pueblos del valle.

El pueblo fue fundado en 1560, la iglesia con sus capillas posas<sup>1</sup> y la cruz atrial se llenan de color y alegría cuando festejan el 15 de agosto al Santo Cristo Señor de Tlacolula, bella escultura hecha en pasta de maíz. Cuentan que unos arrieros en su andar hacia Guatemala se quedaron a descansar en el atrio de la iglesia. Al día siguiente al iniciar su marcha de madrugada y no pudiendo cargar el Cristo que pesaba demasiado, lo abandonaron. Unos comerciantes del pueblo lo encontraron abandonado y decidieron meterlo a la iglesia, sorprendidos de la ligereza por su tamaño; en el siglo XVII se le construye su capilla<sup>2</sup>, adjunta al

templo. Ésta es una bella construcción en el más puro estilo indígena, su estucado dorado a la hoja de oro aunado al trabajo de escultura al alto relieve de los 12 apóstoles no tiene paralelo con otras iglesias de su tipo.

Pero si su capilla es una joya, su mercado es de los más tradicionales de México, reminiscencia de los tianguis prehispánicos, donde existe el trueque. El mercado es un fenómeno complejo, que es más que un espacio comercial de transacciones monetarias, es un espacio de recreo, un espejo de la vida social, cultural y política de la comunidad y los pueblos que la circunda como Quialana, Guelavia, Quiavini, Teotitlán, Mitla, Tlapazola Santa Ana, Teitipac y Díaz Ordaz donde la señora Zoila Martínez vende sus famosas muñecas de trapo, comunidades que engrandecen el mercado al ofrecer sombreros, tejidos, tapetes, jarciarías,

---

<sup>1</sup> Las capillas posas se construyeron en los atrios de los conventos del siglo XVI para las procesiones.

<sup>2</sup> En la capilla existe una advocación de Cristo, el Señor de la Columna, donde se aprecia al pueblo hacer limpias ya que es un dador de salud, te sientes escuchado cuando él te ve.



# RECETAS

hojalatería, talabartería y el imprescindible barro de Tlapazola. El espacio está dividido por secciones, como en la época prehispánica y el sistema de pesos y medidas son puños, almudes, cajetes y las balanzas, no es más que, un palo con dos jícaras colgando, de un lado el producto y del otro piedras que tienen un valor en peso, vendedoras de insectos por un lado y carnes de res o puerco por otro lado. Con su pasillo de humo, donde los compradores asan sus carnes en los anafres ofrecidos por los carniceros, ya sea para llevar o para comer en el atrio de la iglesia. Al fondo del mercado se venden los animales domésticos, conejos, gallinas, guajolotes, así como varas y coyuntas para los bueyes. Al interior, las flores, verduras, lácteos, el espacio para los alimentos preparados, las tlayudas y blanditas y el gran espacio de la panadería con sus mil y una forma.

La panadería de Tlacolula es la más importante de la región, pues todos los pueblos de la comarca encargan su pan a uno de los 140 panaderos del pueblo. El pan está presente en toda ocasión, en toda festividad y no existe un momento de la vida que no esté acompañado por un pan; a los dioses se les pide con pan y la comunión con Dios se hace con un pan.

Marquesote, pan de mantequilla o pan de yema o reventado o picón, azucena o polka, lonchas, pan amarillo, molletes, resobado, picado etc. Son panes llenos de significado, en Tlacolula no se podría hacer una pedida de mano o acontecimiento como se dice aquí, sin una buena azucena, ese pan que se engalana con azúcar y una pasta encima para simbolizar el velo de la novia. No podríamos

recibir a los suegros y su familia sin un buen pan de cazuela y su marquesote. Y ni que decir de nuestras almas, esos que se nos adelantaron, pero que se hacen presentes en la época de muertos para saborear su pan de yema<sup>3</sup> y el duelo no sería posible sin su pan picado. Cada pan tiene su ocasión y esta no podría existir sin el rey de todos los panes, el pan emblema, el pan de cazuela, ese pan que acompaña toda la vida social y religiosa de Tlacolula de Matamoros.

Cuentan en el pueblo, que en una ocasión llegó al pueblo un viajero, de esos europeos del siglo XIX que buscaban hacer patria y fortuna en el extranjero, pero a diferencia de esos hombres que tuvieron la fortuna de hacer fortuna, nuestro personaje solo dejó un gran legado que permitió a otros hacer fortuna, se trata de Don Carlos<sup>4</sup>, viajero Austriaco que asentó sus reales en Tlacolula, en el centro del pueblo, hombre afable que entabló una buena amistad con don Andrés Ruiz a quien, por cariño le enseñó a elaborar un pan; posiblemente reminiscencia de algún pan Austriaco, este pan lo rellenaba con trozos de acitrón y lo bañaba en chocolate. A falta de moldes para hornear, don Carlos utilizaba cazuelas de barro.

Cuentan que, en una plática, Don Carlos convenció a Don Andrés de elaborar este pan con fines comerciales y así fue, hacia el año de 1926, don Andrés inició su pequeño negocio de pan, llamando a su producto, pan de cazuela, como toda novedad paulatinamente comenzó a ser el pan preferido por los habitantes de Tlacolula y pronto este pan se ofrecía en las mayordomías y en toda ocasión importante. Su negocio prosperó y con la ayuda de su esposa inició la expansión y su pan fue consumido en otras poblaciones. El negocio marchaba bien pero su hijo Jacinto se rehúsa al arte del pan. Pero no así su nieto Gilberto Ruiz, quien desde muy pequeño aprendió de la mano



<sup>3</sup> El pan de muerto es un delicioso pan de yema con anís y canela. Decorado con la carita para marcar el difunto.

<sup>4</sup> El nombre a la distancia se extravió, unos dicen que era Don Carlos y los menos que Don Luis y del apellido ninguno lo recuerda.

del abuelo, la pasión por el pan y es quien le dio continuidad a la tradición. Éste se casó con doña María Calderón y juntos revolucionaron el pan de cazuela al quitarle el acitrón y relleno de chocolate y pasitas y cambiar las cazuelas que se quebraban, por latas de sardinas. Así “Beto Chinto” se convirtió en sinónimo de pan de cazuela y de calidad, pues hasta un chocolate o atole bien hecho o si degusta unos tacos de coloraditos dirá; ¡A su pan de cazuela de Beto Chinto”<sup>5</sup>, para referirse al buen sabor, a la fecha la familia Ruiz Meneses continua con la producción de pan.

En la carretera que va de Tlacolula a Mitla, en el #31 está la Panadería Tradicional Yazmin atendida por su propietario Juan Carlos Jiménez, quien forma parte del clan de los JIMENEZ, panaderos de abuelo que a la fecha cuentan con 14 panaderías. Todos descendientes de Don Manuel Jiménez Morales quien en 1910 se inició como “Amarillero” así se les identifica a los que elaboran el pan amarillo y poco a poco comienza a elaborar una variedad de panes tradicionales, que a la fecha siguen produciendo sus descendientes, por ejemplo; el pan picado que se ofrecía en los duelos, actualmente solo lo elaboran dos panaderos, siendo Nobel Jiménez uno de ellos, su panadería ubicada en la avenida Juárez #14 ofrece este delicioso pan los días sábados solamente. La panadería Yazmin, es la cuarta generación y su compromiso social es utilizar productos 100% artesanales, amén de la harina industrial, la mantequilla y chocolate son artesanales y sus panes más famosos y reconocidos en la zona y pueblos de la sierra sur son: la azucena, la concha de mantequilla, pan reventado, el pan picón, pan de cazuela, pan de yema, huarache, conchita, pan de mantequilla, cuerno, amarillo, galleta oaxaqueña, mollete y las conchas de canela, nota especial merece la galleta oaxaqueña, pues es un pan que se utiliza para los viajes largos o venta en los pueblos serranos ya que tiene una larga vida porque puede aguantar hasta un mes sin descomponerse.

<sup>5</sup> La expresión ¡A su pan de cazuela de Beto Chinto!, la escuchamos por primera vez, probando un taco de barbacoa, y la segunda tomando un atole.



En Tlacolula cuando una persona fallece, se hace una cruz de cal en el piso y allí se deposita el cadáver con un ladrillo a guisa de almohada, mínimo dos horas, luego se pone en el féretro e inicia la velación, en la cocina inician los preparativos para el duelo, se desvenan los chiles, se preparan las especias y la hoja de aguacate, se oreo en el sereno la costilla de res, que previamente se saló para que el chichilo tenga un buen gusto a carne. Un mensajero visita a don Nobel Jiménez y se le avisa cuanto pan picado se necesitará, se compra el cacao para elaborar el chocolate y se prepara el maíz para el clasiagual y poder preparar el atole e iniciar los rezos. Durante la velada se ofrece chocolate con pan picado, que ahora por economía se ofrece el pan resobado- pan sencillo como el de yema pero sin mantequilla- y atole blanco con un pan amarillo.

El día del sepelio, por la mañana se sirve un almuerzo, chocolate y pan de ajonjolí o resobado, a las dos de la tarde se pasa a la mesa y se sirve el chichilo de res; mole ligeramente amargo, así el comensal participa del dolor de la familia, y a las tres de la tarde en la iglesia se celebra la misa de cuerpo presente y se parte en procesión al cementerio, dando tiempo al difunto de recoger sus pasos andados en el pueblo, al llegar al cementerio, si el difunto era soltero, en la puerta se arma la algarabía, la banda de música toca el jarabe del valle y las canastitas dando inicio al baile con el féretro en tanto los acompañantes se comparten el privilegio de bailar con el amigo que se va, mientras que los padrinos de bautizo y confirmación inician la tirada de dulces, como cuando se bautizó. Así el muerto se va al pozo y el vivo al gozo.

TEXTO:	Antrop. Julio César Flores
FOTOGRAFIA:	Manuel Jiménez
Transcripción de entrevistas:	Elida Pérez

# CUADRITOS DE CAPUCHINO

## RECETAS



### Ingredientes

225	gr.	Mantequilla
225	gr.	Harina leudante
1	cdta.	Levadura en polvo
1	cdta.	Cacao en polvo y un poco más para espolvorear
225	gr.	Azúcar morena
4	pzas.	Huevos batidos
3	cdas.	Café soluble, disuelto en 2 cucharadas de agua caliente

### Glaseado de chocolate blanco

115	gr.	Chocolate blanco
50	gr.	Mantequilla blanda
3	cdas.	Leche
85	grs.	Azúcar glass

### Procedimiento:

1. Precalentar el horno a 180°C. Engrase y forre con papel vegetal un molde.
2. Tamizar la harina, la levadura, y el cacao, y añada la mantequilla, el azúcar, el huevo y el café.
3. Batir hasta obtener una masa homogénea. Vaciar la masa en el molde y alise la superficie.
4. Hornear entre 35 o 40 minutos o hasta que la masa haya subido y quede firme.
5. Dejar enfriar aproximadamente 10 minutos, desmoldar y dejar enfriar por completo.
6. Para el glaseado, ponga el chocolate, la mantequilla y la leche en un bol a baño María. Remover a fuego lento hasta que el chocolate se hay fundido.
7. Retire el bol y tamice en él, el azúcar.
8. Bátalo hasta obtener una mezcla homogénea y extender sobre el pan.
9. Espolvorear con el cacao tamizado y cortarlo en cuadrados.



# OBLIGACIONES 2021

MES

OBLIGACIÓN

DÍA

ENERO

- Comienza periodo de calibración de básculas.
- PROFECO intensifica la Verificación y Vigilancia de precios de la rosca de reyes.
- Pago de Impuesto Sobre Nóminas (CDMX) del mes inmediato anterior.
- Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC.
- Pago de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior.
- Pago bimestral inmediato anterior (noviembre-diciembre 2020) de cuotas INFONAVIT e IMSS, Ramo Retiro, Cesantía en Edad Avanzada y Vejez.
- Fecha límite para pago de Impuesto Predial en la CDMX con descuento del 8%.

1  
4, 5 Y 6

17

17

17

17

31

FEBRERO

- Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior.
- Pago de Impuesto Sobre Nóminas (CDMX) del mes inmediato anterior.
- Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC.
- Pago de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior.
- Fecha límite para presentar en el IMSS la determinación de la prima de grado de riesgo.
- Fecha límite para pago de Impuesto Predial en la CDMX con descuento del 5%.

17

17

17

17

28

28

MARZO

- Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior.
- Pago bimestral inmediato anterior (enero-febrero 2021) de cuotas INFONAVIT e IMSS, Ramo Retiro, Cesantía en Edad Avanzada y Vejez.
- Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC.
- Pago de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior.
- Pago de Impuesto Sobre Nóminas (CDMX).
- Fecha límite para presentación de declaración anual del Impuesto Sobre la Renta para personas morales.

17

17

17

17

17

31



# OBLIGACIONES 2021

MES

OBLIGACIÓN

DÍA

ABRIL

- Pago de Impuesto Sobre Nóminas (CDMX).
- Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior.
- Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC.
- Pago de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior.
- Fecha límite para enviar la balanza (contabilidad electrónica) correspondiente al cierre del ejercicio 2020 de las personas morales.
- Fecha límite para presentación de declaración anual del Impuesto Sobre la Renta personas físicas.

17

17

17

17

20

30

MAYO

- PROFECO intensifica la Verificación y Vigilancia de precios de pasteles y gelatinas (día de las madres).
- Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior.
- Pago de Impuesto Sobre Nóminas (CDMX) del mes inmediato anterior.
- Pago bimestral inmediato anterior (marzo-abril 2021) de cuotas INFONAVIT e IMSS, Ramo Retiro, Cesantía en Edad Avanzada y Vejez.
- Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC.
- Pago de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior.
- Fecha límite para enviar la balanza (contabilidad electrónica) correspondiente al cierre del ejercicio 2020 de las personas físicas.
- Fecha límite para el pago de utilidades a trabajadores que prestan servicios a personas morales.

9 Y 10

17

17

17

17

17

24

30

JUNIO

- Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior.
- Pago de Impuesto Sobre Nóminas (CDMX) del mes inmediato anterior.
- Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC.
- Pago de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior.
- Fecha límite para el pago de utilidades a trabajadores que prestan servicios a personas físicas.

17

17

17

17

29



# OBLIGACIONES 2021

MES	OBLIGACIÓN	DÍA
JULIO	● Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior.	17
	● Pago bimestral inmediato anterior (mayo-junio 2021) de cuotas INFONAVIT e IMSS, Ramo Retiro, Cesantía en Edad Avanzada y Vejez.	17
	● Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC.	17
	● Pago de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior.	17
	● Pago de Impuesto Sobre Nóminas CDMX.	17
	● Fecha límite para el pago de Tenencia en la CDMX.	31
AGOSTO	● Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior.	17
	● Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC.	17
	● Pago de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior.	17
	● Pago de Impuesto Sobre Nóminas CDMX.	17
SEPTIEMBRE	● Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior.	17
	● Pago bimestral inmediato anterior (julio-agosto 2021) de cuotas INFONAVIT e IMSS, Ramo Retiro, Cesantía en Edad Avanzada y Vejez.	17
	● Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC.	17
	● Pago de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior.	17
	● Pago de Impuesto Sobre Nóminas CDMX.	17
OCTUBRE	● Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior.	17
	● Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC.	17
	● Pago de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior.	17
	● Pago de Impuesto Sobre Nóminas CDMX.	17





# OBLIGACIONES 2021

MES	OBLIGACIÓN	DÍA
NOVIEMBRE	● PROFECO intensifica la Verificación y Vigilancia de precios pan de muerto.	31, 1 Y 2
	● Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior.	17
	● Pago bimestral inmediato anterior (septiembre-octubre 2021) de cuotas INFONAVIT e IMSS, Ramo Retiro, Cesantía en Edad Avanzada y Vejez.	17
	● Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC.	17
	● Pago de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior.	17
DICIEMBRE	● Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior.	17
	● Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC.	17
	● Pago de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior.	17
	● Fecha límite pago de Impuesto Sobre Nóminas CDMX.	17
	● Fecha límite para el pago de aguinaldo 2021.	20

## CALIBRACIÓN DE BÁSCULAS

Los instrumentos de medición (básculas) con una antigüedad menor a 10 años, tienen que verificarse una vez al año, durante el periodo del 1º de enero al 31 de mayo.

Si el instrumento tiene más de 10 años deberá de realizar la calibración cada 6 meses, la primera calibración del 1º de enero al 31 de marzo y la segunda del 1º de julio al 30 de septiembre, de cada año.

## SECRETARÍA DE TRABAJO Y PREVISIÓN SOCIAL

Puede realizar inspecciones todo el año y son de:

- Condiciones generales de trabajo.
- Capacitación y adiestramiento.
- Seguridad e higiene.

Así como también, inspecciones extraordinarias a consecuencia de la contingencia por Covid-19.

## SECRETARÍA DE SALUD

Puede realizar verificaciones sanitarias a nivel local y federal, de esta última la autoridad competente es la Comisión Federal para la Protección Contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS).

## INSTITUTO DE VERIFICACIÓN ADMINISTRATIVA DE LA CDMX (INVEA)

Realiza inspecciones todo el año, de forma ordinaria o derivadas de una denuncia ciudadana.



# EFEMÉRIDES

## DÍA MUNDIAL DEL CHEESECAKE / 30 DE JULIO

Aunque se trata de un postre muy conocido cuyo ingrediente fundamental es el queso, existen diversas formas de hacerlo y varios tipos de quesos con los que se puede llevar a cabo.

Se cree que es originario de la antigua Grecia en la isla de Samos. Se consideraba un alimento energético, ya que según algunos datos, se conoce que una de las primeras veces en las que se elaboró, fue durante los primeros juegos olímpicos de la historia, en el año 776 a.C.

El objetivo de la elaboración de este delicioso pastel no fue otro que ofrecer a los atletas un alimento con gran cantidad de proteínas que les diese suficiente energía para desarrollar sus disciplinas.

La primera receta escrita es atribuida al escritor Ateneo (230 d.C.); en aquellos tiempos simplemente se calentaba queso triturado en una cacerola de cobre, se le añadía miel y harina, y se dejaba enfriar para después servir. Con la extensión del Imperio Romano y tras la conquista de Grecia, el Cheesecake llegó al resto de países europeos, con algunas modificaciones dependiendo de los gustos y tradiciones gastronómicas de cada lugar.

Fue gracias a los primeros colonos europeos en América, que a finales del siglo XIX nació el New York Cheesecake, una variedad mundialmente admirada que, no solo ha sobrevivido a los años, también se ha exportado a cientos de países, siendo la variedad más conocida en nuestro país.

### EXISTEN DIFERENTES FORMAS DE PREPARAR ESTE DELICIOSO POSTRE

- Italia, lo elabora con queso mascarpone, ricotta y miel
- Grecia, utiliza feta o Mizithra
- Alemania, añade queso cottage, con masa recién preparada en vez de base de galleta.
- Japón, combina claras de huevo y almidón de maíz.
- Polonia cuenta con su propia versión, llamada Sernik.



# PERSONAS DESAPARECIDAS



R.F.C. AMN-970904-1Y4  
Tel/Fax. 56-74-79-02  
e-mail: amnrdac@hotmail.com  
www.regresaacasa.org



@RegresoACasa\_mx



@RegresoACasa

## Asociación Mexicana de Niños Robados y Desaparecidos, A.C.

El peor dolor que puede sufrir un ser humano es perder un hijo, tú puedes contribuir a regresarle la sonrisa ¡AYÚDANOS!

Av. División del Norte #2315 int. 3 Col. General Anaya, CDMX, C.P. 03340



### LUNA AISLINN GONZÁLEZ GARCÍA

**Edad:** 5 años

**Complexión:** Delgada

**Estatura:** 1.10 mts.

**Color de piel:** Morena clara

**Historia:** El papá sustrajo a la menor de su domicilio y desde ese momento se desconoce el paradero de ambos. Cabe mencionar que la mamá ejerce la guarda y custodia provicional.

**Lugar y fecha de extravío:** Chabacano No. 2, Fraccionamiento Rancho San Antonio, Tlalnepantla de Baz, Estado de México, C.P. 54070.

### Yolotl Yao Ríos Aparicio

**Edad:** 19 años

**Complexión:** Delgada

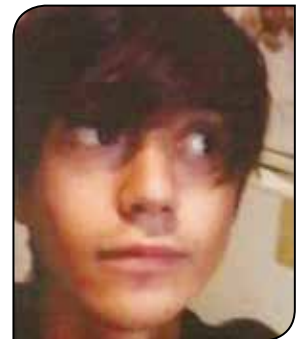
**Estatura:** 1.72 mts.

**Color de piel:** Blanca

**Señas particulares:** La manzana de Adán la tiene muy pronunciada, dientes muy salidos por la parte frontal.

**Historia:** Salió de su domicilio argumentando que iba a la tienda, ya no supieron de él.

**Lugar y fecha de extravío:** Col. Casas Nuevas, municipio de Ecatepec de Morelos. 22 de abril de 2021.



### María del Rosario López Castillo

**Edad:** 47 años

**Complexión:** Delgada

**Estatura:** 1.56 mts.

**Color de piel:** Morena clara

**Señas particulares:** Ausencia de piezas dentales de la parte superior frontal, orejas pequeñas, ambos dedos meñiques con deformación.

**Historia:** Se le vió por última vez saliendo de Walmart Miramontes.

**Lugar y fecha de extravío:** Alcaldía Coyoacán, CDMX. 17 de mayo de 2021.



Junio 2021  
Núm. 382 Año 32

# PAN

*El mundo del*

[www.canainpa.com.mx](http://www.canainpa.com.mx)



## ¡ FELIZ DÍA ¿QUIERES ANUNCIARTE EN NUESTRA REVISTA?

COMUNÍCATE al  
(55)51 34 05 00  
EXT. 121

[comunicacion@canainpa.com.mx](mailto:comunicacion@canainpa.com.mx)

**ARTURO BLANCO**

NO SOLO DE HACER  
BUEN PAN  
VIVE EL PANADERO

**PAN DE NAYARIT**  
ENCANELADO

# LE RECORDAMOS

## JULIO

- 1-9** PERIODO RECEPCIÓN DE INFORMACIÓN
- 12** PAGO DE CUOTAS
- 16** PAGO DE IMPUESTOS

## AGOSTO

- 2-6** PERIODO RECEPCIÓN DE INFORMACIÓN
- 11** PAGO DE CUOTAS
- 17** PAGO DE IMPUESTOS

## SEPTIEMBRE

- 1-10** PERIODO RECEPCIÓN DE INFORMACIÓN
- 13** PAGO DE CUOTAS
- 17** PAGO DE IMPUESTOS

### IMPORTANTE

LE INFORMAMOS QUE LAS DISPOSICIONES FISCALES OBLIGAN A LOS CONTRIBUYENTES A INFORMAR DE LAS OPERACIONES CON SUS PROVEEDORES A MÁS TARDAR EL DÍA 17 DE CADA MES, POR LO QUE, PARA CUMPLIR CON ESTA OBLIGACIÓN, ES PRECISO QUE PRESENTE SU DOCUMENTACIÓN COMPLETA EN LOS DÍAS INDICADOS.

IGUALMENTE LE INFORMAMOS QUE ÉL NO REALIZAR LA ENTREGA EN LAS FECHAS INDICADAS OCASIONARÁ RETRASO EN EL PROCESO DE SU NÓMINA, CONTABILIDAD, CÁLCULO, ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN DE SUS DECLARACIONES Y PAGOS, GENERANDO ACTUALIZACIÓN, RECARGOS Y MULTAS.

#### NOTAS:

- Le recordamos que estamos a sus órdenes en absolutamente todas las áreas de la institución, para prestarle la mejor atención.
- No olvide inscribirse al sistema empresarial mexicano "SIEM".

# INDICADORES AGRÍCOLAS

ROBUSTA	SEP	DIC	MAR
(dls. por ton.)	2,372	2,421	2,441
AZUCAR 11	DIC	MAR	MAY
(cts. por lb.)	85.18	85.06	84.87
AZUCAR 16	JUL	SEP	NOV
(cts. por lb.)	120.00	123.00	125.45
AZUCAR 5	NOV	ENE	MAR
(dls. por ton.)	31.25	30.45	30.45
CACAO ICE	DIC	ENE	MAR
(dls. por ton.)	0.56	0.56	0.55
MAIZ CBOT	DIC	MAR	MAY
(dls. por bushel)	5.66	5.73	5.78
SOYA CBOT	JUL	SEP	NOV
(dls. por bushel)	12.90	13.13	13.34
HARINA CBOT	NOV	ENE	MAR
(dls. por bushel)	1,313.00	1,316.75	1,302.00
ACEITE CBOT	JUL	SEP	DIC
(cts. por lb.)	3.71	3.75	3.74
TRIGO CBOT	JUL	SEP	DIC
(dls. por bushel)	6.66	6.71	6.77
J. DE NARANJA	JUL	OCT	MAR
(cts. por lb.)	16.66	16.95	16.17
AVENA CBOT	JUL	AGO	SEP
(dls. por bushel)	3.79	3.79	3.71
ARROZ CBOT	JUL	SEP	NOV
(cts. por lb.)	1,616	1,637	1,651
ALGODÓN ICE	SEP	DIC	MAR
(cts. por lb.)	1.52	1.55	1.58
RES CME	AGO	OCT	DIC
(cts. por lb.)	121.55	126.95	130.50
CERDO CME	AGO	OCT	DIC
(cts. por lb.)	106.68	88.10	80.15

ACTUALIZADO AL 21 DE JUNIO DE 2021



Mejores harinas, mejores resultados.®



[www.harinaselizondo.com](http://www.harinaselizondo.com)

**Fábrica de Harinas Elizondo S.A. de C.V.**  
 Ferrocarril de Cuernavaca N° 887  
 Col. Irrigación C.P. 11500 México D.F.  
 Tel.: 2122 6070  
 Lada sin costo: 800 710 96 97  
[info@harinaselizondo.com](mailto:info@harinaselizondo.com)

 @fabricadeharinaselizondo

 @HarinasElizondo

 @harinaselizondo





*Las posibilidades  
son infinitas*



## Cubre y Rellena



ilsafrigo oficialmx