

Enero 2023  
Núm. 401 Año 33

# PAN

*El mundo del*



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

## DÍA DE REYES

AÑO 33 No. 401 Enero 2023 ismn 1405 - 1427W

**Determinación de la Prima  
en el Seguro de Riesgos  
de Trabajo**

**Expo Feria del Pan  
EN OAXACA**

**Rosca de Reyes**  
RECETA



ILSA  
FRIGO

La Elección  
Profesional

50  
ANIVERSARIO

Industrias  
te desea un f



# ¡Feliz Año Nuevo!



## Productos Ilsa Frigo



IlsaFrigoMexico



IlsaFrigo.Mexico

The background of the advertisement is a close-up photograph of a baker's hand, wearing a white apron, shaping a piece of dough on a wooden work surface. The baker's hand is positioned on the right side of the frame, with the thumb and fingers pressing down on the dough. Several other pieces of dough are visible on the table. The lighting is warm and focused on the hand and the dough.

# CURSOS PERSONALIZADOS



@CanainpaPanaderosdeMexico



canainpa\_panaderosdemexico



CANAINPAoficial



CANAINPA

DE VENTA EN CANAINPA

# PANADERITOS ARTESANÍA

Para más información:

☎ 5593001572

@ dpromocion@canainpa.org.mx

📍 Los Juárez No. 10, Col. San José Insurgentes, Alcaldía Benito Juárez, C.P. 03900, 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.org.mx  
[www.canainpa.org.mx](http://www.canainpa.org.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: Luis Miguel Martínez Pérez. 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, Alcaldía 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.org.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 33  
Número 401



**Luis Miguel Martínez Pérez**  
Presidencia

**Lic. Diana Silva Canchola**  
Directora General

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

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

---

## REVISTA EL MUNDO DEL PAN

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

**COLABORADORES**  
**CP Guadalupe Díaz Gómez**

# CONTENIDO

## EDITORIAL

5

## DELEGACIONES CANAINPA

6

## FINANZAS

Libérese de deudas

7

## CONSULTORIO FISCAL

Presentación de la Determinación  
de la Prima en el Seguro de Riesgos  
de Trabajo

12

## INDICADORES FINANCIEROS

14

16

## PARA EMPRESARIOS

Prevención de Riesgos Laborales  
en la Panadería



## OFICIAL

Expo Feria del Pan

26

Sesión mensual de Consejo Directivo  
y Comisión Ejecutiva

30

Brindis Navideño

33

39

## HABLEMOS DE INGREDIENTES

Ingredientes de invierno



## PANES EMBLEMÁTICOS

Lamington

45

46

La Pavlova



## CONSEJOS TÉCNICOS

¿Cómo conservar el pan para que  
dure mucho más?

48

53

## ESTE MES CELEBRAMOS

Día de Reyes



## RECETAS

Rosca de Reyes

59

62

Conchas



Telera

63

## OBLIGACIONES 2023

64

68

## EFEMÉRIDES



## PERSONAS DESAPARECIDAS

71

## LE RECORDAMOS

72

## INDICADORES AGRÍCOLAS

72

# ENTIDADES COLABORADORAS



CANAINPA



Otras entidades colaboradoras:

- . AAK MEXICO, S.A. DE C.V.
- . USA POULTRY AND EGG EXPORT COUNCIL INC.

Si quieres ser parte de nosotros comunícate con Rogelio Lorenzo Morales al

☎ 55 9300 1572

✉ [rogeliolorenzo@canainpa.org.mx](mailto:rogeliolorenzo@canainpa.org.mx)

# Editorial



Para finalizar con broche de oro la temporada navideña y todos sus festejos, *EN ESTE MES CELEBRAMOS* el 6 de enero, que es una de las mejores épocas del año, tanto para nosotros como industriales de la panificación, como para todas las familias mexicanas que disfrutaron de las deliciosas Roscas de Reyes, desde la tradicional, hasta las nuevas variantes que hemos ido creando a través de los años, cada quién con su estilo y sello distintivo.

Esperemos que este 2023 sea un año más benévolo para todos, lleno de alegría, paz y armonía y también que, nuestras ventas no solo se mantengan sólidas, si no que aumenten y nos recuperemos como sector.

Como siempre, nos ponemos a su servicio apoyándolo con nuestro conocimiento y esfuerzo para que usted pueda potenciar su negocio, teniendo por seguro que este año que empieza, nos esforzaremos aún más para traerle innovaciones, tendencias y todo lo relacionado con el sector de la panificación.

En nuestro *CONSULTORIO FISCAL*, recuerde que durante el mes de febrero, las empresas deben revisar y en su caso presentar la Determinación de la Prima en el Seguro de Riesgos de Trabajo, con base a la siniestralidad del ejercicio 2022. La prima determinada tendrá vigencia del 1° de marzo de 2023 y hasta el 29 de febrero de 2024.

El compromiso de cada uno de los industriales que conformamos esta Cámara, es indispensable para alcanzar nuestros objetivos y crecer cada día más, atrayendo con el avance, el bienestar de todos los que somos parte de esta familia. La fuerza en equipo es más grande que los esfuerzos individuales y, es así como hemos podido mantenernos como líderes en el mercado, gracias a usted y a su decisión de seguir siendo parte de nuestra Cámara.

Hoy más que nunca, queremos agradecerles por toda la confianza y apoyo que siempre nos han brindado, porque eso nos motiva a seguir dando nuestro mejor esfuerzo para ustedes y por el bienestar del sector en nuestro país.

¡Feliz y muy Próspero Año Nuevo!

**ATENTAMENTE**



**Luis Miguel Martínez Pérez**  
**PRESIDENTE**

## DELEGACIONES CANAINPA

### **CAMPECHE**

Carretera Antigua Campeche  
Hampolol km. 1 s/n Interior,  
Col. La Mienera 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

---

# LIBÉRESE DE DEUDAS

FINANZAS



## Opciones para liquidarlas

Es común que en esta época muchas personas se hagan el propósito de liberarse de varias deudas que arrastran de tiempo atrás y comenzar el siguiente año sin ninguna de ellas, pero son pocos los que logran hacerlo.

Sabemos que nadie está exento de tener una mala racha financiera, lo que puede ocasionar problemas para cumplir con sus pagos, pero no

se preocupe, a continuación le daremos algunas alternativas que, si las utiliza de manera correcta, le serán de mucha utilidad.

En la CONDUSEF, preocupados por este tema, idearon un plan para ayudarle a liquidar sus deudas en el menor tiempo posible. Este plan es mejor conocido como el “Acelerador de pagos”, se trata de un método que contiene una serie de pasos que le ayudarán a dejar sus deudas en el pasado, siga las indicaciones:

## 1. IDENTIFIQUE

Haga un presupuesto donde incluya todos sus ingresos y egresos; para conocer su capacidad de pago reste los egresos a sus ingresos, el monto que resulta es la capacidad con la que cuenta para liquidar sus deudas.

Una vez que identifique su capacidad de pago (paso 1) y ordene sus deudas (paso 2); destine un monto mayor al pago de la deuda que dejará atrás en el menor tiempo (pague más del mínimo) y aplique esta estrategia para todas y cada una de las deudas adquiridas; al mismo tiempo (pagando una cantidad mayor) o deuda por deuda (primero una y así sucesivamente), acelerará su pago.

## 2. PÓNGASE UN PLAZO

Defina durante cuánto tiempo aplicará esta estrategia para salir del bache financiero y cúmplalo, por ejemplo; en un año liquide las promociones a meses que contrató.

## 3. ¡NO SE DESVÍE DE LA META!

No cambie el plan. Es importante que se discipline y lo cumpla, ya que puede alterar el resultado final.

Una vez que haya pagado todas las deudas, empiece a ahorrar el 10% de su ingreso, de esta forma lo convertirá en un hábito y tendrá un fondo para cualquier emergencia.





## 4. OTRAS OPCIONES

Por otro lado, es importante que sepa que cualquier persona que tenga adeudo con algún Banco o institución financiera, es candidato a una consolidación, reestructuración o quita. Sólo tenga presente que lo ideal es utilizar estas alternativas como último recurso, es decir, cuando ya no sea capaz de realizar los pagos mensuales.



## 5. CONSOLIDACIÓN DE DEUDA

Esta opción le permite agrupar todas sus deudas en una sola. En ella, la institución financiera le ofrece traspasar el saldo de varias tarjetas de crédito a un sólo plástico; la clave está en contratar con la institución que le ofrezca mejores condiciones (menor CAT y menor tasa de interés) que el de otras tarjetas.

Con este programa ahorra comisiones anuales, pues la recomendación es que cancele las tarjetas que consolidó y fueron liquidadas. Tenga presente que no todos los bancos ofrecen este programa, así que pregunte por él.



## 6. REESTRUCTURACIÓN

Generalmente con esta opción puede llegar a un acuerdo en cuanto a la ampliación del plazo, una reducción de la tasa de interés o la aplicación de pagos fijos. Es importante que sepa que si solicita una reestructuración de deuda, puede mantener una buena calificación en su historial crediticio.

## 7. QUITA

Por otro lado, esta opción le ayuda a establecer un acuerdo, generalmente propuesto por el acreedor, para que pueda liquidar la deuda en su totalidad mediante un descuento, recuerde que puede variar, dependiendo de la institución. Se recurre a esta opción cuando se encuentra en una situación de dificultad en el pago de una deuda extrema, de esta forma, el banco facilita y asegura el abono del resto de la cantidad adeudada.



La quita de deuda puede resultar muy atractiva para algunas personas, pero debe saber que es posible que en un futuro se reduzcan las oportunidades de conseguir otro préstamo, pues al tratarse de un daño para la institución, como consecuencia deja una mala nota en su historial crediticio hasta por 6 años.

Ya que conoce estas opciones para empezar con cero deudas este nuevo año, tenga presente lo siguiente:

- ¡No se presione!, más personas de las que cree pasan por este tipo de malas rachas financieras, continúe y liquide todas sus deudas, la clave está en la constancia y disciplina.
- Reconozca su error. Al igual que las enfermedades, es importante que identifique cuál fue la causa que provocó la situación de endeudamiento y una vez que la conozca trate de erradicarla de su vida.
- ¡No vuelva a caer! Si ya conoce sus debilidades, mejor evítelas, recuerde que a la larga puede traer consecuencias negativas para su bolsillo.
- Recuerde que si tiene algún problema con un producto o servicio financiero, acuda a la CONDUSEF. Acérquese a cualquiera de las Unidades de Atención a Usuarios.



Nadie está exento de tener una mala racha financiera, lo que puede ocasionar problemas para cumplir con sus pagos.

**FUENTE:**

<https://revista.condusef.gob.mx/2019/11/liberate-de-deudas/>

# PRESENTACIÓN DE LA DETERMINACIÓN DE LA PRIMA EN EL SEGURO DE RIESGOS DE TRABAJO

CONSULTORIO FISCAL



Una de las obligaciones de los patrones ante el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), es revisar su siniestralidad en el mes de febrero de cada año, con el propósito de determinar si la prima permanece, aumenta o disminuye.

Durante el mes de febrero de 2023, las empresas deben revisar y en su caso presentar la Determinación de la Prima en el Seguro de Riesgos de Trabajo, con base a la siniestralidad del ejercicio 2022. La prima determinada tendrá vigencia del 1° de marzo de 2023 y hasta el 29 de febrero de 2024.

El 28 de febrero de 2023 es la fecha límite para presentar la determinación de la prima para la cobertura del seguro de Riesgos de Trabajo.

En caso de no presentarla, hacerlo extemporáneamente o con datos falsos o incompletos, en relación con el periodo señalado, pueden ser sujetas a la imposición de una multa equivalente al importe de 20 a 210 veces la UMA; esto es de: \$1,924.40 a \$20,206.20, con base en lo señalado en los Artículos 304 A y 304 B de la Ley del Seguro Social (LSS).

Hay que tener en cuenta que todos los patrones están obligados a presentar su Prima de Riesgo de Trabajo, salvo que se encuentren en los casos siguientes:

- Aquellos que se inscribieron ante el IMSS durante el ejercicio 2022.
- Si cambiaron de clase por haber modificado su actividad empresarial.
- Si reanudaron actividades después de 6 meses de suspensión.
- Si recontrataron trabajadores después de 6 meses de no tenerlos registrados.
- Si como resultado de la fórmula, la prima determinada es igual a la del ejercicio 2022.
- Aquellos patrones que se encuentran cotizando con la prima mínima (0.50000%) y que sus trabajadores no hayan sufrido accidentes o enfermedades de trabajo durante el periodo del 1º de enero al 31 de diciembre de 2021.

- Que su prima de riesgo sea exactamente igual a la del ejercicio fiscal anterior.
- Empresas con menos de 10 trabajadores, ya que tienen la opción de cotizar con la prima media que les corresponda.

## Formatos necesarios para la determinación de la Prima

- ST-7 Aviso de Atención Médica Inicial y Calificación de Probable Accidente de Trabajo.



## HISTÓRICO INFLACIÓN MENSUAL

### 2021

<b>Noviembre</b>	1.14%
<b>Diciembre</b>	0.36%

### 2022

<b>Enero</b>	0.59%
<b>Febrero</b>	0.83%
<b>Marzo</b>	0.99%
<b>Abril</b>	0.54%
<b>Mayo</b>	0.18%
<b>Junio</b>	0.84%
<b>Julio</b>	0.74%
<b>Agosto</b>	0.70%
<b>Septiembre</b>	0.62%
<b>Octubre</b>	0.57%
<b>Noviembre</b>	<b>0.58%</b>

INFLACIÓN MENSUAL  
(Noviembre)  
**0.58%**

INFLACIÓN ANUAL  
(NOV 21 - NOV 22)  
**7.80%**

**SALARIO MÍNIMO GENERAL**  
**\$ 207.44**

**SALARIO MÍNIMO GENERAL**  
**EN FRONTERA NORTE**  
**DE MÉXICO**  
**\$ 312.41**

- ST-9 Aviso de Atención Médica Inicial y Calificación de Probable Enfermedad de Trabajo.
- ST-2 Dictamen de alta por riesgos de trabajo.
- ST-3 Dictamen de incapacidad permanente parcial o de defunción por riesgos de trabajo.
- Certificados de incapacidad temporal.



## La Prima de Riesgo se podrá presentar en cualquiera de las siguientes formas:

### 1. Por Internet:

- Se genera el archivo de determinación mediante el SUA versión 3.6.2 (Archivo .DAP).
- Se ingresa al portal IDSE utilizando la Firma Digital NPIE o la e.firma.
- Se selecciona la opción DAPSUA.
- Al aparecer el registro patronal, se anexa el archivo .DAP
- Se obtiene el acuse notarial de confirmación de la transmisión del archivo.





## 2. En ventanilla de la Subdelegación correspondiente, acompañando la siguiente documentación:

- Tarjeta de Identificación Patronal.
- Llenar el formato electrónico “Determinación de la Prima en el Seguro de Riesgos de Trabajo derivada de la Revisión Anual de la Siniestralidad” CLEM 22, (disponible en <http://imss.gob.mx/patrones/determinacionprima> para captura en línea), que al ingresar los datos solicitados de la siniestralidad calculará automáticamente la prima. Llevar el formato impreso en original y copia.
- Llenar el formato “Relación de Casos de Riesgos de Trabajo Terminados” (hoja de relación de casos en archivo

Excel), solamente cuando se haya registrado siniestralidad en la empresa. Llevar el formato impreso en original y copia.

- Archivo .SRT en USB (que se genera con los formatos electrónicos anteriores).

### FUENTE:

<https://www.bdomexico.com/es-mx/publicaciones/flash-informativo-de-seguridad-social/imss-determinacion-anual-de-la-prima-para-la-cobertura-del-seguro-de-riesgos-de-trabajo>

### COLABORACIÓN:

CP Guadalupe Díaz Gómez

UNION DE CONTADORES DE PUEBLA A.C. PUEBLA, PUE.  
[uniondecontadoresdepuebla@gmail.com](mailto:uniondecontadoresdepuebla@gmail.com)  
[cpguadalupediaz@gmail.com](mailto:cpguadalupediaz@gmail.com)

# PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LA PANADERÍA

PARA EMPRESARIOS



Con el objetivo de fomentar y promover las buenas prácticas preventivas y reducir los accidentes en el sector de la Panificación, hemos elaborado una guía que permite a los empresarios y trabajadores identificar los riesgos laborales existentes y aplicar medidas de protección para eliminarlos o minimizarlos.

## POR QUÉ SE PRODUCEN LOS ACCIDENTES?

- Falta de orden y limpieza en los lugares de trabajo.
- Almacenamientos incorrectos, apilamientos desordenados.
- Niveles de ruido excesivo.
- Trabajar en condiciones inseguras o a velocidades excesivas.

- No se avisa de las condiciones peligrosas que se observan, o no están debidamente señalizadas.
- No se utilizan, o se anulan los dispositivos de seguridad de las máquinas.
- Utilizar herramientas o equipos defectuosos.
- No usar prendas de protección personal o utilizar prendas inadecuadas.
- Colocarse debajo de cargas suspendidas.
- Diseño o mantenimiento inadecuado de máquinas o equipos.
- Hábitos de trabajo incorrectos.
- Uso incorrecto de equipos, herramientas e instalaciones.

## OBLIGACIONES DEL EMPRESARIO

- Evaluar los riesgos de su empresa.
- Planificar la acción preventiva a partir de la evaluación de riesgos.
- Adecuación de los equipos de trabajo.
- Proporcionar a los trabajadores los medios de protección personal adecuados al trabajo a realizar.
- Información a los trabajadores de:
  - Los riesgos existentes en sus puestos de trabajo.
  - Las medidas preventivas a adoptar.
  - Las medidas de emergencia.
- Consultar a los trabajadores y permitir su participación en las cuestiones que afectan a su seguridad y salud.
- Dar formación en materia preventiva a sus trabajadores.
- Garantizar la vigilancia médica periódica de la salud de los trabajadores.

## OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES

- Velar por su seguridad y salud mediante el cumplimiento de las medidas de prevención adoptadas.
- Usar adecuadamente las máquinas, herramientas y materiales.
- Utilizar los medios de protección personal facilitados por la empresa.
- No modificar ni anular los dispositivos de seguridad.
- Informar de inmediato de cualquier situación que entrañe peligro.
- Cooperar con el empresario para garantizar unas condiciones de trabajo seguras.
- Recibir formación adecuada en materia preventiva.

## DERECHOS DEL EMPRESARIO

- Exigir a los trabajadores el cumplimiento de los deberes citados.
- Exigir a los trabajadores el cumplimiento de la normativa de seguridad.

## DERECHOS DE LOS TRABAJADORES

Todos los que suponen obligación del empresario:

- Ser informados directamente de los riesgos para su salud y seguridad y de las medidas preventivas adoptadas, incluidas las previstas para hacer frente a situaciones de emergencia.
- Recibir una formación teórica y práctica suficiente y adecuada en el momento de su contratación y cuando cambie el contenido de la tarea.

- Una vigilancia periódica de su estado de salud en función de los riesgos inherentes a su puesto de trabajo.
- Medidas de protección específicas cuando por sus propias características personales o estado biológico conocido o su incapacidad física o sensorial, sean especialmente sensibles a determinados riesgos derivados del trabajo.
- Ser consultados y participar en todas las cuestiones que afecten a la seguridad y a la salud en el trabajo.
- Paralizar la actividad ante riesgo grave e inminente.

## RIESGOS

Los principales riesgos que pueden identificarse en el sector de la panadería asociados a las tareas de obrador se identifican a continuación:

- Caídas al mismo nivel.
- Caídas a distinto nivel.
- Cortes/golpes por herramientas manuales.
- Riesgos asociados a la utilización de maquinaria: atrapamientos con partes móviles y órganos de transmisión.
- Quemaduras.
- Explosiones.
- Exposición a condiciones ambientales adversas (exposición a temperaturas extremas. Trabajos con cámaras congeladoras, ruido, contaminantes químicos: polvo de harina, etc.).
- Contacto con sustancias cáusticas y corrosivas.
- Sobreesfuerzos y fatiga postural.
- Riesgo eléctrico.
- Incendios.

## CAÍDAS AL MISMO NIVEL

### Causas:

- La prisa.
- Los obstáculos.
- Los suelos deslizantes.
- Calzado incorrecto.
- La falta de orden y limpieza (aceites, migas).
- Suelos mojados.
- Las características de los lugares de trabajo.

### Medidas preventivas

- Las áreas y suelos de trabajo deben ser seguros, el suelo será regular, no resbaladizo y sin desniveles importantes y se mantendrá libre y limpio de obstáculos.
- Las zonas de paso se mantendrán despejadas, sin materiales y objetos que puedan entorpecer el paso.
- Se evitará que el cableado de equipos, etc. se mantenga en zonas de paso.
- Los suelos serán de propiedades antideslizantes y/o se colocarán bandas antideslizantes para aumentar la adherencia al suelo.
- Cuando los suelos estén cubiertos por moquetas, vigilar el buen estado, evitando imperfecciones que den lugar a tropiezos o caídas.
- Las cocinas dispondrán de aliviaderos o rejillas para la evacuación de vertidos.
- Los trabajadores deberán llevar calzado antideslizante que impida posibles resbalones, dicho calzado es conveniente que vaya sujeto al tobillo para evitar balanceos del pie, esguinces y torceduras.
- Establecer un programa de mantenimientos de los lugares de trabajo, llevar a cabo la limpieza

instantánea de derrames, manchas de aceite, migas de pan etc.

## CAÍDAS A DISTINTO NIVEL

### Causas:

- Escaleras en mal estado.
- Almacenaje de materiales en estanterías.
- Utilización de bancos y taburetes para acceder a tolvas.

### Medidas preventivas:

- Solamente se utilizarán escaleras en perfectas condiciones: resistencia, tacos de goma o ganchos y tirantes de seguridad.
- Hábitos correctos:
  - No emplearlas de forma simultánea con otra persona, bajar de frente a los peldaños.
  - No se utilizarán escaleras de mano para salvar alturas superiores a 5 metros.
  - Apoyar la base de la escalera en lugares firmes o estables.
  - Colocar la escalera formando un ángulo adecuado con el suelo, de modo que no exista riesgo de deslizamiento.
  - Se prohíbe la utilización de escaleras de madera pintadas.
- Las escaleras o tarimas de acceso a las tolvas deberán cumplir con los requisitos de seguridad, ser estables, antideslizantes y con peldaños en buen estado. Se recomienda que dichas escaleras estén fijadas a la propia máquina, para garantizar la estabilidad.
- Todas las estanterías de la empresa deben estar colladas a la pared o suelo para evitar posibles derrumbamientos durante su manipulación.
- Respetar las alturas de seguridad y almacenar

correctamente los materiales situando los elementos más pesados en la parte baja de las estanterías.

## GOLPES Y CORTES POR HERRAMIENTAS MANUALES Y EQUIPOS

### Causas:

- Utilización de cuchillos y/o herramientas cortantes.
- Utilización de equipos de trabajo susceptibles de ocasionar cortes, atrapamientos. Máquinas cortafiambres.

### Medidas preventivas:

- Utilizar guantes adecuados al manipular elementos y/o superficies que pudieran ser cortantes.
- Adecuar un lugar específico para el almacenamiento de las herramientas manuales cuando no se estén utilizando.
- Guardar las herramientas en sus fundas correspondientes una vez terminado su uso.
- Las herramientas de mano deben ser seguras y adecuadas al trabajo a realizar y no presentar defectos ni desgastes que dificulten su correcta utilización. Mantenimiento de las herramientas en buen estado de limpieza y conservación.
- Para la manipulación (limpieza, mantenimiento, montaje, etc) de cualquier elemento de corte, se recomienda usar guantes de protección.
- Las máquinas cortafiambres deberán disponer de empujador. Sujetar siempre el producto a cortar mediante el aprovechador.





- Uso de guante de malla de tres dedos en mano derecha cuando no se pueda utilizar el aprovechador.
- Cada vez que se acabe un corte, apagar la máquina y poner a cero el pomo graduador del espesor de corte.
- No acercar la mano izquierda a la cuchilla para recoger la rodaja utilizar siempre pinzas o paletas para cogerla.

## RIESGOS ASOCIADOS A LA UTILIZACIÓN DE MAQUINARIA: ATRAPAMIENTOS CON PARTES MÓVILES Y ÓRGANOS DE TRANSMISIÓN

### Causas:

- Ausencia o anulación de dispositivos y resguardos de seguridad.
- Mantenimiento y limpieza con máquinas en funcionamiento.
- Golpes por falta de espacio.

### Medidas preventivas:

- Todas las máquinas estarán provistas de parada de emergencia por medio de la cual se puedan evitar situaciones peligrosas.
- Todas las máquinas deberán poseer resguardos (fijos o móviles) que limiten el acceso a las zonas de peligro, los resguardos estarán dotados de un dispositivo microrruptor que

detenga el movimiento cuando se levante la protección.

- Revisar periódicamente el correcto funcionamiento y estado de los elementos de seguridad de máquinas y equipos (protecciones, microrruptores, setas de parada de emergencia etc.).
- La separación entre máquinas u otros aparatos será suficiente para que los trabajadores puedan ejecutar su labor cómodamente y sin riesgo. Nunca será menor de 0,80 metros, contándose esta distancia a partir del punto más saliente del recorrido de los órganos móviles de la máquina.
- Las máquinas deberán disponer de manual de instrucciones o bien realizar unas pequeñas instrucciones que expliquen el funcionamiento básico y las normas de seguridad.
- El manual de instrucciones debe situarse junto a la máquina, debidamente protegido, para consultar en cualquier momento y se dará a conocer a los trabajadores que utilicen esa máquina.
- Las máquinas deberán estar equipadas con dispositivos de señalización (indicadores, señales, etc.) y con las indicaciones que sean necesarias para que pueda funcionar de manera segura.
- No realizar ningún tipo de manipulación (limpieza, mantenimiento etc.) en las máquinas estando éstas en marcha.



## QUEMADURAS

### Causas:

- Equipos de trabajo a altas temperaturas, hornos, bandejas, freidoras.
- Salpicaduras.

### Medidas preventivas:

- Uso obligatorio de protección individual (guantes antitérmicos para la manipulación de hornos, bandejas y otros elementos calientes).
- Trabajar con ganchos para manipular los carros y mantener una distancia segura.
- No realizar actividades de mantenimiento o de limpieza con el horno caliente.
- Evitar coger recipientes con paños, que, al estar mojados, pueden facilitar las quemaduras por contacto.
- Indicar mediante señalización el riesgo de quemaduras por contacto (hornos, freidoras, etc.).
- Conocer y cumplir los métodos seguros de trabajo para la manipulación de elementos calientes evitando quemaduras por contacto.
- No acercarse a las llamas.
- Vigilar los niveles de llenado de las freidoras y el buen funcionamiento de los termostatos. No verter agua sobre aceite caliente.
- Vigilar la presión de los aparatos de cocción al vapor antes de abrirlos. Evitar tocar los útiles calientes, usar protección para agarrar asas calientes.
- Conocer los protocolos de actuación en caso de quemaduras.

## EXPLOSIONES

### Causas:

- Recipientes o aparatos a presión.
- Instalaciones de gas.

### Medidas preventivas:

- Instalación de gas.
  - Revisar la instalación periódicamente por una entidad autorizada.
  - Cerrar las llaves de paso tras su utilización y al no estar presente en la instalación.
  - Evitar las corrientes de aire en las cocinas, que apaguen el gas.
  - Comunicar inmediatamente a un superior si se sospecha de un posible escape de gas, o deficiencias en los conductos o quemadores.
  - Ante un fuerte olor a gas o mal funcionamiento de los aparatos y conductos de gas se debe cerrar la llave general de gas, ventilar y no producir fuego ni chispas.
- Botellas de gases.
  - Almacenar las bombonas de reserva en galerías o espacios abiertos y bien ventilados alejadas de fuentes de calor
  - Vigilar el estado y la caducidad del tubo flexible y evitar el contacto con fuentes de calor o superficies calientes (ej. hornos).
  - Revisar periódicamente las abrazaderas y conexiones del tubo flexible y cambiarlo cuando lo indique su caducidad.



## EXPOSICIÓN A CONDICIONES AMBIENTALES ADVERSAS. TRABAJOS CON CÁMARAS CONGELADORAS

### Causas:

- Manipulación de los productos ya congelados.
- Transporte de materias elaboradas o semielaboradas para su almacenamiento a las cámaras.
- Mantenimiento de cámaras.

### Riesgos:

- Hipotermias en todos sus grados.

### Medidas preventivas:

- Protección especial para manos:
  - Para realizar trabajos de precisión durante más de 10-20 minutos en un entorno inferior a 16°C con las manos al descubierto, hay que tomar medidas especiales tal como el empleo de chorros de aire caliente, aparatos de calefacción, etc. Con temperaturas inferiores a 1°C, los mangos metálicos de las herramientas y palancas de control deben recubrirse con material aislante.
  - Si las temperaturas son inferiores a 16°C para trabajos sedentarios, 4°C para trabajos ligeros y 7°C para trabajos moderados, sin que se requiera destreza manual, los trabajadores usarán guantes.
- Será necesaria ropa de protección corporal adecuada cuando se trate de ambientes inferiores a 4°C:
  - Si el trabajo es ligero y la ropa puede mojar-se, la capa exterior debe ser del tipo impermeable.
  - Las prendas exteriores deben ser transpirables para que no se humedezcan con el sudor, las botas serán impermeables y se

cambiarán diariamente los calcetines y plantillas.

- Para los trabajos con temperaturas inferiores a -12°C:
  - No debe permanecer una sola persona en la zona de trabajo.
  - Se evitará sudar, para que la ropa no se humedezca. Si hay que hacer un trabajo pesado, se tomarán períodos de descanso.
  - Se evitarán posturas estáticas prolongadas, se evitará o protegerá al trabajador de las corrientes y se protegerán con aislantes térmicos los asientos.

## EXPOSICIÓN A CONDICIONES AMBIENTALES ADVERSAS. CONTAMINANTES QUÍMICOS: POLVO DE HARINA

La inhalación de gran cantidad de harina a largo plazo podría llegar a sensibilización por vía respiratoria y/o dérmica que puede llegar a producir en el trabajador una posible alergia.

### Medidas preventivas:

- En aquellos procesos que generan mayor concentración de polvo de harina (dosificación, amasado) se deberán adoptar medidas que eviten la dispersión de éste: encerramiento del proceso (si es posible) y buenas prácticas de trabajo.
- Instalación de equipos de extracción localizada que eliminen el contaminante en el foco donde se genera.
- Procurar que haya buena ventilación. Ventilación general de forma que se diluya el contaminante generado.
- Limpieza periódica de locales y puestos de trabajo.

- Se recomienda limpiar la harina por aspiración y no hacerlo barriendo o con aire a presión. De este modo se evita la dispersión de la harina en el aire, que puede producir atmósferas explosivas.
- En caso de sensibilización del trabajador, utilizar mascarillas y guantes de manera que se reduzca y evite la exposición e inhalación a este contaminante.

## CONTACTO Y EXPOSICIÓN DE SUSTANCIAS QUÍMICAS

### Causas:

- Empleo de productos químicos para limpieza del local y utensilios.
- Inhalación de vapores.

Es habitual que los trabajadores realicen la limpieza general de instalaciones, maquinaria y utensilios existiendo posibles contactos con sustancias cáusticas y/o corrosivas que pueden producir irritación, alteraciones de la piel y quemaduras.

### Medidas preventivas:

- Solicitar y conocer las fichas de seguridad de todos los productos químicos utilizados.
- Uso de recipientes y envases correctamente etiquetados.
- Leer y comprender las etiquetas de los productos de limpieza.
- Utilizar las medidas de protección y de uso indicadas por el fabricante. Equipos de protección individual (guantes, mascarillas, gafas).
- No cambiar de envase los productos de limpieza. No mezclar productos de limpieza. Cuidado con el manejo de lejía, sulfumán, amoníaco, etc.
- Correcto almacenamiento de los productos químicos, siguiendo las indicaciones de las

fichas de seguridad, almacenarlos de forma vertical, estable y cerrados a ser posible en lugares ventilados.

- Conocer los procedimientos de actuación en caso de salpicaduras, derrames, etc. de los productos químicos.

## SOBRESFUERZOS

### Causas:

- Manipulación de cargas y objetos pesados (cubes de pan y cajas.)
- Malas posturas.

### Medidas preventivas:

- Seguir las pautas para levantar y transportar pesos de forma segura, sin riesgos para la columna.
- Normas para una buena manipulación de cargas:
  - Flexionar las rodillas.
  - Acercar el peso al cuerpo.
  - Colocar los pies separados y paralelos.
  - Mantener la espalda recta.
  - No girar el tronco con la carga en las manos.
- Agarrar bien la carga.
- Evitar movimientos bruscos y repetitivos mantener la espalda recta y el peso lo más cercano posible al cuerpo.
- No cargar pesos excesivos, utilizar siempre la carretilla manual de manera que se minimice al máximo la manipulación manual de cargas.
- Las zonas de trabajo se diseñarán con altura y disposición tales que se evite el manejo de cargas de forma inadecuada.
- Solicitar la ayuda de otro u otros compañeros cuando la carga a mover sea superior a la capacidad física del trabajador.

## FATIGA POSTURAL

### Causas:

- Jornada laboral.
- Sobrecarga de trabajo.
- Posturas forzadas.

En este tipo de trabajo es habitual que se permanezca de pie durante toda la jornada laboral, esto provoca fatiga muscular por sobrecarga de trabajo y por movimientos y posturas forzadas.

### Medidas preventivas:

- No debe mantenerse durante mucho tiempo la misma posición, ya sea ésta de sentado o de pie. Hasta la mejor postura puede producir fatiga si no se permite relajar, de vez en cuando, a los músculos posturales y a la columna vertebral.
- Deben realizarse pausas, cambiando la posición del cuerpo y efectuando movimientos suaves de estiramiento de los músculos.
- Las pausas durante la jornada deberán ser las adecuadas. Deberán realizar pequeños descansos entre tarea y tarea y poder alternar tareas.
- Disponer de medios adecuados para poder alternar posturas sentado/ de pie (taburete o silla que permitan sentarse y al realizar los descansos).
- Mantener la espalda erguida, no doblar el cuerpo hacia delante arqueando la espalda, y utilizar calzado cómodo, flexible, para la prevención de la aparición de varices utilizar prendas holgadas y medias ortopédicas de compresión elástica evitando la inmovilidad.

### Trabajo en posición de pie:

- Pies hacia delante y separados.
- Tobillos y rodillas ligeramente flexionados.

- Torso erguido.
- Hombros relajados.
- Cabeza recta con mentón paralelo al suelo.
- Importante colocar una banqueta de 15 cm, para levantar un pie.

## CONTACTOS ELÉCTRICOS

### Causas:

- Instalación eléctrica en mal estado.
- Utilización de equipos no adecuados en zonas húmedas.

### Medidas preventivas:

- Mantener los cables en perfecto estado sin cortes, empalmes, pelados.
- Evitar que los cables estén en zonas con agua. No manipular instalaciones o aparatos mojados o húmedos.
- El manejo de las conexiones se realizará con las manos secas, sin pisar sobre agua.
- No se debe desconectar tirando del cable.
- Recoger los cables al finalizar el trabajo.
- No hay que tratar de manipular ni reparar objetos, aparatos o instalaciones que tengan que ver con la electricidad si no se es un experto y respetar la señalización.
- Cuadros eléctricos protegidos mediante tapa o puerta adecuada y señalizado el riesgo eléctrico mediante cartel homologado.

## INCENDIOS

### Causas:

- Causas fortuitas:
  - Electricidad estática.
  - Corriente eléctrica.

- Fugas de gas.
- Procesos de fabricación.

- Factor Humano:
  - Imprudencias.
  - Falta de orden y limpieza.

## Consignas de prevención:

- Mantener locales ordenados y limpios.
- Colillas y cerillas no deben tirarse en las pape-leras.
- No colocar prendas cerca de focos de ignición.
- Almacenamiento correcto de productos infla-mables.
- Mantener despejado el acceso a los medios de extinción.
- Mantener libres los pasillos, puertas y salidas de emergencia.

## Normas generales para extintores:

- Utilidad:
  - Son eficaces sólo cuando el fuego se en-cuentra en fase de conato.
  - Son eficaces sólo si la sustancia extintora es la apropiada y si se sabe emplearlos.
- Ubicación:
  - Deben ubicarse en proximidad a los lugares con riesgo.
  - En locales pequeños es preferible ubicarlos en los accesos.
  - En exteriores se protegerán contra las accio-nes climáticas.
  - Se evitará la ubicación de máquinas o ma-teriales que impidan o dificulten el acceso.
- Forma de uso:
  - Retirar el seguro, en forma de pasadas a tope, que impide su funcionamiento.

- Presionar la palanca de disparo, dirigiendo el agente extintor hacia la base.
- Mover la manguera en zig-zag, avanzando a medida que las llama se van apagando.
- En fuegos verticales la extinción debe ser iniciada por las zonas bajas.
- Debe evitarse dejar focos, que podrían re-activar el incendio.



Una vez extinguido el incendio, deben enviarse los extintores usados para su inmediata revisión y recarga a la empresa de mantenimiento de los mismos, aunque sólo hayan sido usados parcial-mente.

- 1 Tire del seguro.
- 2 Colóquese a una distancia de 3 m, en la dirección del viento y apunte la boquilla del extintor hacia la base de la llama.
- 3 Apriete el gatillo mientras mantiene el ma-tafuego en posición vertical.
- 4 Mueva la boquilla de lado a lado lentamente, atacando por la base toda la parte frontal del fuego antes de avanzar, para evitar quedar atrapado atrás.

### FUENTE:

<https://sermesa.es/2008/05/03/riesgos-en-una-panaderia/>

[http://www.exyge.eu/blog/wp-content/uploads/2015/03/prl\\_panaderias.pdf](http://www.exyge.eu/blog/wp-content/uploads/2015/03/prl_panaderias.pdf)

<https://emprendedoreslugo.com/seis-tips-basicos-para-prevenir-riesgos-laborales-en-panaderias/>

# EXPO FERIA DEL PAN

## DELEGACIÓN OAXACA

---

OFICIAL

---



Todos sabemos que la gastronomía oaxaqueña es una delicia culinaria interminable, así como los moles, hay una gran variedad de pan de muerto y con la finalidad de preservar y dar a conocer la variedad de panes que hay en el estado, la Cámara Nacional de la Industria Panificadora y Similares de México (CANAINPA) con su delegación en Oaxaca, llevó a cabo la *Expo Feria del Pan* el 11, 12 y

13 de noviembre, en el Centro Gastronómico de la ciudad de Oaxaca.

En dicho evento, participaron diferentes regiones del estado, tales como: Tlacolula, ETLA, Puerto Escondido, Valles Centrales, entre otros y como invitado especial estuvo el estado de Michoacán, quien participó con su delicioso pan tradicional.



El corte de listón del evento estuvo a cargo del contador Carlos Guzmán Gardezabal quien es presidente de "Líderes Empresariales Impulsores del desarrollo Oaxaqueño A.C.", el vicepresidente regional de CANAINPA en el estado de Oaxaca, Armando Pascual Guzmán y los presidentes de las diferentes Cámaras Empresariales del estado de Oaxaca.

El vicepresidente regional de la CANAINPA, en la delegación de Oaxaca, Armando Pascual Guzmán, informó que se trató de una muestra gastronómica de pan, mezcal, chocolate y más, por lo que extendió la invitación al público en general.



De la misma forma, comentó que con esta Expo se reactivó la economía de las personas que se dedican a la elaboración y venta de pan, e invitó a todos aquellos que quieran afiliarse a la CANAINPA.



Asimismo, subrayó que el estado de Oaxaca se caracteriza por sus tradiciones durante la temporada de Todos Santos y Fieles Difuntos y en la gran mayoría de los hogares se adquiere en pan de temporada.



Se contó con la presencia de proveedores de maquinaria, así como de insumos y materia prima como: Harinas Elizondo; Maquinaria Técnica Industrial; Ramalhos; Surtidora del pastelero; Rafmex; así como algunos hoteles y restaurantes que elaboran pan.



Además de pan, la feria estuvo acompañada de mole, chocolate y mezcal oaxaqueño, haciéndola deliciosamente atractiva para todos los paladares y con ello, marcar un buen inicio en la reactivación de la delegación.



# SESIÓN MENSUAL DE CONSEJO DIRECTIVO Y COMISIÓN EJECUTIVA

OFICIAL



El 24 de noviembre se llevó a cabo la penúltima sesión mensual de Consejo Directivo y de Comisión Ejecutiva del año 2022 de la CANAINPA. Dicha reunión, como todas las anteriores, fue convocada por el presidente de la Cámara, Luis Miguel Martínez, de manera híbrida para facilitar el trabajo para los que no pudieran acudir presencialmente.

Entre los asistentes presenciales, además del presidente y convocante, también se encontraba la directora interinstitucional, Rocío Ruiz, la directora general, Diana Silva y los consejeros y vicepresidentes: Guadalupe Bárcenas, Emilio Aguilar, Francisco Álvarez y Armando Pascual y, de

manera virtual asistieron: Alfredo Zenteno, Antonio Meleiro, Mikel Arriada, Grissel Huerta, José Carlos Gutiérrez y Jaime Liñero.

La directora general y secretaria Diana Silva inició con el primer punto del orden del día: “Presentación de las nuevas oficinas”, para el cual, el presidente de la CANAINPA, Luis Miguel Martínez enseñó a los asistentes presenciales las nuevas instalaciones de la Cámara y para los que no pudieron asistir, les hizo una cordial invitación a conocer las nuevas oficinas en el próximo evento de cierre de año, que será un Brindis Navideño y el respectivo Informe anual.

Como punto número 2, Situación Financiera, la licenciada Diana Silva comentó sobre la complejidad de la solvencia económica de la Cámara, mencionando el déficit con el que se contará desde diciembre 2022, pero sobre todo, la insuficiencia de posibles ingresos vs los gastos administrativos.



Por otra parte, Rocío Ruiz inicio hablando de los 10 puntos que se propusieron cuando se eligió a Luis Miguel Martinez como presidente y agradeció al vicepresidente de la delegación de Oaxaca, Armando Pascual la labor realizada para reintegrar nuevamente a algunas delegaciones que ya no se encontraban afiliadas a la CANAINPA.

Respecto al tema de las afiliaciones, sugirió reestructurar este tema, ya que, en algunos casos, el pago de afiliación ni siquiera cubre el envío de la revista. Solo tuvo un incremento a principio de año.

En el tema de la estructura de la CANAINPA comentó que toda Cámara debe tener una estructura mínima de ¿qué es el sector?, ¿cuántas empresas las componen?, ¿cuál es el valor de la renta?, de los salarios, etc.

Asimismo, señaló la contratación de Andrea Gar-

cía, quien realiza estadísticas, sin embargo, no se le ha podido contratar de tiempo completo por el tema antes mencionado.

Quedó pendiente la contratación de un pasante legal para realizar una guía, de ¿qué tiene que hacer una empresa pequeña para establecer una panadería?, además claro de brindar asesoría a los socios y a la administración de la Cámara.

También comentó que se ha tratado de actualizar el marco normativo de la CANAINPA y se han llevado a cabo cabalmente las reuniones mensuales de Consejo Directivo y de Comisión Ejecutiva.

Además, comentó que la revista El Mundo el Pan, puede mejorarse, invitando a más anunciantes y dando a los socios temas de interés que puedan hacer de la revista más actualizada.

Pasando a otro tema, señaló que se llevaron a cabo dos conferencias muy importantes: una con CANIMOLT respecto de la harina de trigo, en la cual se seguirá monitoreando el precio del trigo.

En el tema de los cursos de capacitación, se retomarán el siguiente año, lo cual dará visibilidad y recursos para la Cámara.





Para redimir la imagen el pan, se planteó realizar una campaña en redes sociales, sin embargo, se salía del presupuesto y ya no se siguió con la misma.

Finalmente, Rocío Ruiz comentó que otro de los puntos es posicionar la imagen de la Cámara y por eso se realizó la propuesta de trabajar en conjunto con AMEXIGAPA, sin embargo, como no fue aceptada por el Consejo, se contemplará la posibilidad de reestructurar esquema de cuotas de afiliación para fortalecer a la Cámara.

El presidente, mencionó que debemos retomar esos puntos y buscar fluidez económica para alcanzar todos y cada uno de los puntos.



Finalizó acordando la fecha de la última reunión de Consejo y Comisión Ejecutiva, donde se llevaría a cabo el Informe anual y Brindis Navideño con el resto de los socios que puedan asistir.



# BRINDIS NAVIDEÑO

OFICIAL



El 21 de diciembre se llevó a cabo la última sesión mensual de Consejo Directivo y de la Comisión Ejecutiva, así como el Informe anual y el Brindis Navideño con los socios de la CANAINPA. Dicha reunión, como todas las anteriores, fue convocada por el presidente de la Cámara, Luis Miguel Martínez. Sin embargo, en esta ocasión fue de manera presencial para dar a conocer las nuevas instalaciones de la Cámara y socializar entre los afiliados.

Entre los asistentes, además del presidente y convocante, también se encontraba la directora interinstitucional, Rocío Ruiz, la directora general, Diana Silva y los consejeros y comisionados: Mikel Arriada, Francisco Álvarez, Armando Pascual y entre algunos de los socios estuvieron: ABMauri,

MaryLupe, Gali, El Capricho, panadería Chico, Tahona, entre otros.

La directora general y secretaria Diana Silva inició con el primer punto del orden del día, el “Informe del plan de trabajo 2022”, para lo cual, la directora interinstitucional, Rocío Ruiz dio el estatus de las “10 acciones para fortalecer a la CANAINPA” que se presentaron en el primer trimestre del año, el cual se describe a continuación:

## 1. Representatividad sectorial y regional

- Se restableció la relación con anteriores y vigentes delegados y representantes estatales o regionales y además de presentar a la nueva administración, se les comunicó

la intención de reestructurar los estatutos para brindar un marco confiable y seguro para sus funciones. Se les envió y analizó la propuesta final. Se están llevando a cabo reuniones de seguimiento para formalizar la reinstauración formal de las delegaciones.

- Se les ha encomendado la labor de afiliación de empresas en cada uno de sus estados para poder reactivar formalmente las delegaciones y representaciones.
- Se participó en Mexipan 2022 en la inauguración y con un stand, así como con un grupo representativo de las delegaciones, que sirvió para capturar datos de afiliados y proveedores (aliados) potenciales y hacer presencia institucional con toda la cadena productiva del sector.

## 2. Estructura interna

- Se planteó el proyecto de contar con un área de orientación al emprendedor o pequeño panadero sobre los requisitos y regulaciones para instalar y operar una panadería.

- Se elaboró un prontuario (fase preliminar) en el que todos los socios podrán encontrar las regulaciones federales y locales desde la apertura hasta el funcionamiento regular de una panadería. Quedó pendiente de finalizar por falta de personal jurídico.
- Se formó un área de recopilación y análisis de datos estadísticos públicos, proporcionando información de coyuntura, como: inflación y datos generales del sector, con la que CANAINPA se convierta en el referente de información del sector.

## 3. Restructuración financiera

- Se reafirmó y consolidó la relación con los proveedores que se anuncian en la revista de la Cámara y se realizó nuevo contrato con algunos proveedores que ya no se anunciaban en la revista.
- Nos estamos nuevamente reuniendo con los proveedores para reforzar relaciones y plantear sinergias para 2023, como contratos publicitarios para la revista y calendario,





entidades colaboradoras y cursos en las instalaciones con los que cuenten con ellas, promocionándolos sus potenciales clientes.

#### 4. **Actualización y modernización del marco normativo que rige la Cámara**

- Se finalizó y presentó a consejo directivo propuesta de Gobierno Corporativo completo, con nuevos Estatutos, Reglamento Interno, de Asamblea, de Consejo Directivo, de Delegaciones, de Comisiones Internas y un Código de Ética.

#### 5. **Renovación de imagen y de comunicación con socios y externos**

- Se llevo a cabo una reestructuración en el contenido de la revista, para que sea de mayor interés para los socios y tenga mayor impacto, con lo que a su vez será más atractiva para los anunciantes.
- En redes sociales se ha tenido más presencia

e interacción y se ha dado más exposición a los proveedores contratantes de publicidad en la revista, como un beneficio adicional a los que tenían antes. Quedó pendiente porque desde septiembre no tenemos personal de diseño gráfico.

- Se rediseñó la página web y retroalimenta su tráfico con las redes sociales. Se incorporó sección para proveedores, para que puedan revisar revista digital.
- Se crearon grupos de WhatsApp para a) consejeros, b) delegaciones y c) socios para una comunicación más inmediata.

#### 6. **Mayor participación en organismos empresariales**

- Se ha reforzado la relación con CONCAMIN y se tiene participación activa sobre todo en la Comisión de Alimentos. Participando con propuestas sobre temas de coyuntura como, la inflación.



- Se ha dado seguimiento al PACIC y a los productos incluidos en él.
- Se colabora con CANIMOLT e ILC (CANAINPA es socio fundador) en temas estratégicos en los que se ven relacionados con la industria de la panificación, tales como: inflación y aumento de la harina de trigo, así como, la lucha para disociar el consumo de cereales con una mala alimentación.
- Se ha participado en los grupos de trabajo para la revisión de diversas Normas que afectan a la industria.

## 7. Redimir la imagen del pan

- Se quedó pendiente la ejecución de una campaña que a la vez que promueva el consumo del pan a través de la recuperación de frases tradicionales, este sea desde un

consumo informado, responsable y educado con la asesoría de un nutricionista.

- Para reforzar la disociación del consumo del pan como algo contrario a una vida balanceada, se llevará a cabo una caminata/carrera con los industriales del sector e invitados.

## 8. Vinculación con la cadena productiva del pan, vertical (insumos) horizontal (distribuidores)

- Se ha reafirmado la relación con los proveedores de materia prima, con la búsqueda de diferentes colaboraciones que impulsen la industria de la panificación, tales como: cursos, talleres, presencia en eventos, etc., que los acerquen con sus clientes actuales y potenciales. Principalmente Cámaras como: CANIMOLT, CNIAA (azúcar), CANIAG (aceites y grasas), etc.

HARINERA  
ANÁHUAC



LA *Tradición*  
COMIENZA CON ALGO QUE  
*recordar.*

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

## 9. Creación de órganos internos

- Se concluyó y presentó la propuesta de Gobierno Corporativo que incluye los reglamentos y procedimientos correspondientes para las Comisiones de Honor y Justicia, Solución de Controversias y Electoral.

## 10. Posicionar a CANAINPA

- Se requiere de un bloque de 5 o 10 empresas grandes y medianas que cubran la brecha entre el socio de mayor tamaño y los que le siguen que no se encuentran actualmente afiliados, por lo que se necesita un acercamiento para que regresen, así como contar con otras de renombre, para que junto con las panaderías con las que actualmente son parte de la Cámara sean representativas del sector.
- Se analizó la posibilidad de incluir pastas y galletas que actualmente conforman a

AMEXIGAPA para tener un sector más grande y por lo tanto con mayor poder, sin embargo, el consejo consideró inadecuada esta propuesta, por lo que se retiró del programa.

- Se requiere de un grupo de empresas medianas y grandes, no solo para mejorar las finanzas de la Cámara, que, dicho sea de paso, se encuentra en grave crisis financiera, si no, por la representatividad ante las autoridades de todos los órganos de gobierno, de nuestro sector.

Respecto al tema de las afiliaciones el presidente propuso subir las cuotas, dado que la situación financiera de la Cámara es complicada y en algunos casos no se cubre ni siquiera el envío de la revista con las cuotas que se pagan.

Finalmente, se llevó a cabo una rifa entre los socios y el presidente de la CANAINPA brindó por todos los socios ahí reunidos y dio sus mejores deseos para todos en este próximo 2023.



# INGREDIENTES DE INVIERNO

HABLEMOS DE INGREDIENTES



En estas fechas, aromas y sabores impregnan los locales y hogares, que nos traen deliciosos recuerdos de nuestra infancia.

En estos días ni siquiera es necesario que sea diciembre para decir que seguimos disfrutando de la Navidad y Año Nuevo. Entrar a los locales de centros comerciales e incluso a algunas casas, es darse una empapada de aromas característicos que nos remontan a nuestra niñez y esos deliciosos días de vacaciones entre festines.

Prepare sus días de invierno con estos 8 ingredientes:

## 1. Anís estrella

Su forma estrellada lo ha hecho altamente popular y es que muchas veces sólo es utilizado como decoración. Pero más allá de eso, su sabor es protagonista en varios platillos asiáticos como sopas y tallarines. También se utiliza para licores y es un gran aliado para combatir problemas estomacales, sobre todo, libera los gases para una gran sensación de alivio. Por lo mismo, debe consumirse en dosis moderadas.

En Europa se utiliza mucho durante esta época en los panes, galletas y mayormente en recetas de repostería. Su intensidad es tal que se recomien-

# HABLEMOS DE INGREDIENTES

---

da usarlo en pequeñas dosis. En Asia existe una famosa mezcla de 5 especias chinas en las que se reúnen los sabores dulces, ácidos, amargos, salados y umami (agradable en japonés). Éste se utiliza en recetas como pato asado, estofado de carne de pollo, vaca o ternera. Incluso, algunos la añaden a su café.



## 2. Canela

Éste es quizás el ingrediente más representativo del invierno. En Navidad y Año Nuevo todo sabe y huele a canela y es que, además de poder utilizarse todo el año, en estas fechas frías conseguimos sus mejores combinaciones. Desde té, cafés y chocolate acompañados con un toque de canela, hasta salsas para carnes. Su gran beneficio es que regula el azúcar en la sangre, pero también sirve como desinflamatorio para después del ejercicio, ayuda contra los dolores estomacales y cólicos menstruales, es antioxidante, combate el acné y los resfriados, reduce el pie de atleta y hasta es un afrodisiaco.

Eso sí, existen dos tipos: el de Cassia y el de Ceilán, te recomendamos el de Ceilán que tiene un aroma más ligero y

delicado pero que no contiene cumarina, que puede resultar fatal para el hígado en grandes cantidades.



## 3. Jamaica

Estas fechas son de ponche y no hay mejor ponche que el que se prepara con flor de jamaica. Su variedad calentita nos encanta tanto como la fría pues la jamaica es muy versátil en este aspecto. Usualmente creemos que sólo se bebe pero también puede utilizarse en postres o platillos salados. Una gran opción es comerla con pollo o en tacos para darles un sabor diferente.

Además de deliciosa tiene beneficios en el estómago durante gripas, controla el colesterol, adelgaza, energiza, cicatriza, alivia las resacas, ayuda a relajar y hasta funciona como antioxidante.



## 4. Nuez moscada

Ya sea la semilla o en polvo, estas fechas no están completas sin nueces. Son una excelente opción para rellenar el pavo, hacer una crema, como acompañante de la ensalada y su tradicional presentación en postres. Es bastante buena para dolores de cabeza, sin embargo, no se recomienda el uso medicinal de su planta por tener altos niveles de toxicidad.

## 5. Jengibre

No podía faltar el ingrediente principal de las galletas, muñecos y casitas. Su combinación perfecta es con canela, pero si busca utilizarlas en platillos salados, la cocina oriental le ofrece varias opciones deliciosas. Tiene varios beneficios similares a los que le hemos presentado con los otros ingredientes pero su uso no es muy recomendable en mujeres embarazadas.



# HABLEMOS DE INGREDIENTES

---

## 6. Tejocote

Otra de las maravillas del ponche de frutas es esta frutilla originaria de México y Guatemala. Se trata básicamente una manzana chiquita que en sus regiones de origen se consume a partir de la segunda mitad del año, pero en la Ciudad es más buscada en estas fechas. Además de servir como relleno para las piñatas, puede comerse en pastel, mermeladas, mousse y tamales.

Ideal para su temporada, el tejocote ayuda a las enfermedades de vías respiratorias, aparte de las estomacales y el control de los niveles de grasa en el organismo.



## 7. Caña de azúcar

Recibe plenamente el invierno con caña de azúcar. Su textura es riquísima de morder en el ponche e incluso cuando cae de la piñata. En Veracruz se utiliza en la capirotada un postre con pan y queso riquísimo.

## 8. Mandarina

Los cítricos son regalos de la naturaleza en invierno para cuidar nuestras defensas. La mandarina en particular, es típica de esta época. Aparte de la vitamina C, contiene ácido fólico y provitamina A, más abundante que en cualquier otro cítrico. Prepárala en jugos, ensaladas, panes, mermeladas o aderezos.





# Pan-Pro<sup>®</sup>

Grasa Vegetal para Panificación



**GRASA 100%  
VEGETAL  
Y SALUDABLE**

*Pedidos al:*

**8008224035**

 *Oleofinos\_ind*

 *Oleofinos*

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

**OLEOFINOS**

Somos parte de

**OLEOMEX**

# HABLEMOS DE INGREDIENTES

## 9. Almendra

La almendra destaca por ser rica en calcio, proteínas, vitamina E, hierro y fibra. Además, el 52% de una almendra es grasa y dos terceras partes de ellas corresponden a ácido oleico, por lo que su ingesta es recomendable para mejorar la salud cardiovascular y eliminar colesterol. Eso sí, siempre que se consuman al natural pues al tostarla pierden muchas de sus virtudes.

Pero su especialidad es en las mesas navideñas de postres. Es ingrediente fundamental para el turrón, polvorones, el mazapán o los mantecados. Eso sin olvidarnos de la tarta de almendra en sus mil y una variedades.



## 10. Jícama

La jícama, es un tubérculo de cáscara delgada de color café e interior blanco, con una textura crujiente y porosa, similar a la de una papa o pera. A pesar de su consumo durante todo el año, apreciado por sus propiedades refrescantes, es en invierno que toma otro significado por su presencia en las fiestas.



Los beneficios de esta fruta van más allá del control del apetito, pues contiene vitamina C, que actúa como antioxidante; tiene propiedades antibacterianas; es necesaria para la reparación y mantenimiento de huesos, cartílago, al igual que para la formación de colágeno; calcio (construye y mantiene huesos y dientes, auxiliar en la prevención de la osteoporosis, regula el ritmo cardíaco, contribuye en la coagulación sanguínea e interviene en la contracción muscular); tiene fósforo, tam-

bién presente en la formación y mantenimiento de los huesos y dientes, necesario para la formación de tejido muscular y el metabolismo celular.

### FUENTE:

<https://gourmetdemexico.com.mx/gourmet/cultura/8-ingredientes-con-sabor-a-navidad/>

<http://dfrnutricion.blogspot.com/2012/09/la-jicama.html>

# LAMINGTON

## PANES EMBLEMÁTICOS

El lamington es un postre tradicional australiano que consiste en un cubo de bizcocho, cubierto con una capa de glaseado de chocolate, a su vez, recubierto con coco rallado desecado. En Queensland, donde se originó la receta, todavía se preparan de la manera tradicional. En Victoria y Australia del Sur, se rellenan con mermelada, mientras que en Australia Occidental se rellenan con crema.

Existen varias historias sobre cómo se creó esta especialidad australiana, aunque todas hacen referencia a Barón Lamington, un popular gobernador de Queensland que gobernó entre 1896 y 1901. El Honorable Charles Wallace Alexander Napier Cochrane Baillie, el Barón Lamington, fue también el gobernador de Bombay de 1903 a 1907.

La mayoría de las teorías sobre el origen de la torta lamington atribuyen la creación del postre al francés Armand Galland, que fue el chef de Lord Lamington. Un día, cuando le pidieron que preparara la cena para unos invitados inesperados, cortó un poco de bizcocho sobrante que había horneado el día anterior, sumergió los cubos del bizcocho en chocolate y los cubrió con coco. Aunque el coco no era un ingrediente común en la cocina europea, Galland estaba familiarizado con él gracias a su esposa tahitiana. Todos los invitados quedaron impresionados. De hecho, esta historia fue corroborada en las memorias de Lady Lamington. Lo que no queda claro es si el lamington se sirvió por primera vez en Toowoomba, cuando Lord Lamington llevó su séquito a Harlaxton House para escapar del calor abrumador de Brisbane, o en la Casa de Gobierno de Queensland en Brisbane durante el ajetreado período previo a la Federación en 1901.

Otras historias afirman que a Galland accidentalmente se le cayó el bizcocho en el chocolate y usó coco desecado para hacer la torta más atractiva.



Lord Lamington era conocido por usar un sombrero homburg que se parecía a estos pasteles. Algunos dicen que el apodo del sombrero se convirtió en el nombre de esos deliciosos pasteles.

La primera mención conocida del “pastel de lamington” parece haber aparecido en una historia de un periódico en 1896 sobre una “Función de Lamington” en Laidley en Queensland. En 1900, la receta de los pasteles lamington se publicó en el periódico Queensland Country Life. Aunque los pasteles lamington se originaron en Queensland, se propagaron rápidamente e incluso, aparecieron en un periódico de Sydney en 1901 y en un periódico de Nueva Zelanda en 1902, aunque sin indicar el creador de la receta.

La referencia más antigua del pastel que vincula el lamington con Lord Lamington data de junio de 1927 en el Sydney Mail.

### FUENTE:

<https://www.196flavors.com/es/australia-lamington/>

# LA PAVLOVA

## PANES EMBLEMÁTICOS

Es un himno al talento de una bailarina, una nube blanca de merengue, con un corazón suave cubierto de crema y frutas frescas, sobre los cielos de Australia y Nueva Zelanda.

Postre típico de Nueva Zelanda y Australia. Es un pastel compuesto por una base de merengue que es suave por dentro y crujiente por fuera, una capa de crema batida, o a veces helado y fruta fresca por encima, con o sin coulis. Principalmente se usan bayas, como fresas o frambuesas, sin olvidar el rey de las frutas de Nueva Zelanda, el kiwi.

La pavlova es muy popular y es uno de los postres más importantes de la cocina de ambos países, donde está particularmente asociada con el verano, incluidas las festividades navideñas. Recuerden que, en los países del hemisferio sur, las estaciones se invierten.

Hay diferentes tipos de pavlova: conocido en todo el mundo, las frutas que contiene este pastel pueden variar según la temporada, pero también simplemente, según el gusto de quienes lo preparan.

### ORIGEN

Los neozelandeses y los australianos, que preparan este delicioso postre en todas las circuns-



tancias y especialmente para las fiestas, han reclamado su paternidad durante décadas, pero coinciden al menos en un punto: el nombre de su postre nacional rinde homenaje a Anna Matveïevna Pavlova (1881-1931) una bailarina y estrella rusa nacida en San Petersburgo.

En la década de 1920, Anna Pavlova se convirtió en una leyenda gracias a su interpretación de El Cisne Moribundo, un ballet de Michel Fokine, creado para ella en 1907 e inspirado en El Cisne, el decimotercer movimiento de El Carnaval de los Animales (Le carnaval des animaux) de Camille Saint-Saëns.

Según Australia, el pastel fue creado por el chef de un hotel de Perth en 1931. Y según Nueva Zelanda,

el postre nació incluso antes. Los australianos dicen que fue el chef Herbert (Bert) Sachse quien creó la pavlova. En la década de 1920, trabajó como chef de pastelería en el Hotel Esplanade en Perth, donde Anna Pavlova se hospedó durante su gira. Bert Sachse vio a Anna Pavlova deslizarse por el escenario, frágil y delicadamente. Ella era blanca y parecía una nube en su tutú y Bert nunca había visto a nadie bailar con tanta elegancia. Quedó completamente cautivado por esta pequeña y elegante silueta que se balanceaba y caía sobre el escenario y que subía y luego se derrumbaba para siempre.

Esta pequeña, frágil y elegante mujer había iluminado su vida interior. Los días siguientes, la vio caminar, constantemente vestida de blanco, en el jardín y los pasillos del hotel y la siguió con ojos de amante, la miraba moverse y quedó completamente conquistado por el aura que Anna Pavlova emanaba.

Bert estaba feliz, trabajó muy duro para preparar pasteles, hojaldres de crema, frutas glaseadas y chocolates para la bailarina. Entonces, Anna Pavlova se fue de Australia para regresar a Europa y Bert cayó en una especie de depresión y trabajó durante mucho tiempo sin energía mirando el jardín y los pasillos, imaginándose a Anna riendo y moviéndose.

Cinco años más tarde, en enero de 1931, en medio del invierno australiano, aparecieron las noticias en todos los periódicos del mundo de que Anna Pavlova había muerto de neumonía.

Esa noche, Bert soñó con ella mientras moría y a la mañana siguiente, limpiándose los ojos, se fue a trabajar y entró en las cocinas del hotel con la idea clara de preparar un postre blanco, tan duro como el final de una bailarina, pero dulce como lo eran los movimientos de Anna Pavlova.

Un pastel blanco como las plumas del cisne moribundo y cremoso como el resplandor de su tez, con una mancha de color rojo como la enfermedad que la había matado.

Una historia muy romántica por parte de los australianos, pero para los neozelandeses, los orígenes del pastel se remontan aún más atrás.

Después de una detallada investigación, resultó que la preparación de la pavlova ya estaba contenida en un libro de cocina de 1929 en Nueva Zelanda.

Se dice que el chef del hotel donde la bailarina se había quedado en Wellington, Nueva Zelanda, lo creó para ella en 1926.

Desde entonces, el postre ha sido declarado una especialidad nacional y el pueblo de Nueva Zelanda nunca pierde la oportunidad de decorar la pavlova con kiwis para resaltar su autoría.

Pero en los últimos años, no ha habido escasez de personas que, como el Dr. Andrew Paul Wood, un investigador de Nueva Zelanda, y la Dra. Anabelle Utrecht, una investigadora australiana, han concluido que los orígenes de la pavlova se remontan primero a Alemania, luego América y el Reino Unido. De hecho, hay más de 150 certificados de variantes de la famosa pavlova registrados mucho antes de 1926.

En Oceanía, todavía están disputándose el origen de este pastel, pero no importa de dónde provenga, lo importante es probarlo. La pavlova es una alegría para los ojos y un festín de sabores para el paladar.

#### FUENTE:

<https://www.196flavors.com/es/nueva-zelanda-pavlova/>

# ¿CÓMO CONSERVAR EL PAN PARA QUE DURE MUCHO MÁS?

CONSEJOS TÉCNICOS



Es habitual leer carteles donde aseguran ofrecer “pan del día”, una expresión que, estrictamente hablando, indica que ha sido elaborado durante la jornada. Pero, ¿significa eso también que ya no sirve para mañana? Repetidamente, padres y abuelos se lamentan de que “el pan ya no es lo que era” o que “antes duraba mucho más”. La bollería y panadería industrial les da parte de razón, pero esa creencia no es del todo cierta. Todavía existen

(y cada vez hay más) panes elaborados como antaño. El truco está en saber elegirlos y sobre todo, conservarlos.

Para identificar un pan con estas propiedades basta con fijarse en dos características: que el color tinte a marrón oscuro y que la miga esté alveolada. Se deben rechazar los panes amarillos o color paja y de miga blanca porque son los que se han hecho



con prisa y no se digieren bien. Al no haber reposado durante su elaboración se convierten en una goma que termina por fermentar en el estómago.

Por eso, hoy le contamos cómo conservar el pan para que esté fresco y crujiente durante más tiempo, dónde guardar el pan, qué hacer con el pan que nos sobra, saber si es mejor la nevera o la temperatura ambiente, cómo congelar pan y cómo descongelarlo son algunas de las claves para que nuestro pan no se reseque ni se enmohezca.



## 1. Utilizar trapos de tela

Una vez escogido el pan, su conservación está en nuestras manos. La mejor manera es envolverlo en un trapo de algodón o lino y dejarlo sobre la encimera. Evitando telas lavadas con jabones olorosos para no correr el riesgo de transmitir el aroma (e incluso el sabor) al alimento.

De igual manera, lo más importante es protegerlo del aire, por tanto, guardarlo en un cajón de madera también es una opción válida. Eso sí, nada de plásticos, porque no dejan respirar al pan.



# CONSEJOS TÉCNICOS



## 2. Fijarse en la composición

Harinas como la de arroz, de guisante, de lenteja o de centeno necesitan y admiten más agua que las de trigo tradicionales. A la hora de conservarlos eso es una ventaja, principalmente, porque este tipo de panes aguanta más tiempo sin secarse que el resto, que se mantienen frescos cerca de cuatro días.

En este aspecto, también influye el formato. Los maestros panaderos coinciden en que un panecillo o una barra se seca mucho más rápido que una hogaza, porque tiene menos hidratación y pierde más humedad. Aunque tenga la misma masa y el mismo proceso, un pan grande durará más que uno estrecho.

*¡Feliz Día de Reyes!*



*El Sabor que solo un Rey elige*



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

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

☎ 800 201 20 73

Haz ejercicio y mantón una dieta balanceada

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



### 3. **Sí a congelar**

Congelar el pan artesanal es una buena opción para conservarlo. Incluso, cuando se congela el pan, se digiere mejor que antes. Es decir, cuando se deja un largo período de fermentación, se rebaja el índice glucémico. Si, además, posteriormente se congela y se alarga el tiempo de vida, el índice baja aún más y “sienta mejor”. Pero eso sí, no se debe olvidar que también existen pautas para guardar adecuadamente el pan en el congelador.

Siempre es preciso esperar a que el pan se enfríe y utilizar bolsas herméticas para que no se le peguen los olores ni se queme con el frío. Además, los expertos recomiendan no dejarlo más de tres meses, aunque admiten que puede durar más.

Por ejemplo, para descongelar la hogaza entera, la dejamos sobre una rejilla hasta que se descongele, o si tenemos prisa, funciona de maravilla meterla al horno a 175 durante 15 minutos. Eso sí, lo más importante es dejarla enfriar o templar.

Tanto para el pan que tiene unos días como para el pan descongelado, una breve pasada por el horno es una buena opción. Para hacerlo bien, -durante cinco minutos como máximo- puede rociar el pan con un pulverizador o cubrirlo con un paño húmedo y meterlo en el horno ya precalentado. Así podrá tomar temperatura sin perder mucha humedad.

# CONSEJOS TÉCNICOS

---



Un pan que ya tiene unos días, sigue estando muy rico, pero ya no tiene la misma textura crujiente. Si mantiene la humedad, estará un poco más correoso. La solución es cortar una rebanada y tostarla durante un minuto. Será perfecto para acompañar aperitivos, preparar bruschettas o tostados, o para tomar en el desayuno.

Además, si sobra pan y no queremos congelarlo, pero queremos tenerlo disponible, podemos cortarlo en rebanadas y tostarlas en el horno hasta que queden muy crujientes, ya que el pan tostado,

-ya sin su humedad- es perfecto para durar unos cuantos días.

## FUENTE:

<https://www.lavanguardia.com/comer/tendencias/20190425/461855815854/pan-conservar-calidad-trucos.html>

<https://www.directoalpaladar.com/tecnologias-de-conservacion/como-conservar-pan-este-fresco-crujiente-durante-tiempo>

# DÍA DE REYES

## 6 DE ENERO

— ESTE MES CELEBRAMOS —



**E**l Día de Reyes Magos se celebra cada 6 de Enero en varios países, con el fin de recordar la adoración al niño Jesús por parte de los tres Reyes Magos.

Y es que según cuenta la historia, tres Reyes Magos, Melchor, Gaspar y Baltazar, —montados en un camello, un caballo y un elefante—, viajaron desde el Oriente hasta Jerusalén guiados por una estrella, para adorar a un profeta recién nacido y llevarle tres ofrendas: oro, incienso y mirra.

Aquí le contamos más detalles sobre el origen del Día de Reyes.

El Día de Reyes tiene su origen en la Biblia católica, narra la visita de los Magos del oriente entregando ofrendas —oro, incienso y mirra— que recibió el Niño Jesús, conocido como la Epifanía, que es la manifestación de Jesús a los pueblos que no lo conocían ni habían oído hablar de él.

En este día se celebran tres acontecimientos o manifestaciones de Jesús:

La manifestación a sus discípulos. El primero de ellos es la manifestación de Jesús al círculo íntimo de sus discípulos.

# ESTE MES CELEBRAMOS

---

La manifestación al Pueblo de Israel. El segundo acontecimiento que se celebra en este día es la manifestación de Jesús al Pueblo de Israel en su Bautismo.

La manifestación a todos los hombres. Los Magos venidos de oriente significan la más amplia manifestación de Jesús. No sólo a sus discípulos, ni al Pueblo de Israel, sino a los que no tenían la fe del Pueblo elegido ni esperaban al Mesías Prometido.

## ¿Por qué se celebra el 6 de enero?

Se celebra el 6 de enero porque la adoración de los Reyes Magos se produjo 13 días después del nacimiento de Cristo, lo que marca el inicio de la Epifanía, es decir, la aparición y manifestación del hijo de Dios al mundo entero.

## Artabán, el cuarto Rey Mago

Pocas personas conocemos la existencia de Artabán, el cuarto Rey Mago, que según se cuenta nunca llegó a su destino.



Según la leyenda que nació a finales del siglo XIX, cuando el estadounidense Henry Van Dyke escribió un relato en el que cuenta la historia de Artabán, el cuarto rey mago era un hombre de largas barbas, ojos nobles y profundos que residía —se dice en el

año 4 A. C.— en el monte Ushita.

Artabán poseía el don de enterarse, por medio del oráculo, de algunos sucesos que para los demás pasaban desapercibidos.

## Celebrando el Día de Reyes alrededor del mundo

Más que una celebración religiosa el Día de Reyes es considerada una tradición, en la cual los niños acostumbran recibir regalos de los Reyes Magos, significando el cierre de la época de navidad en muchos países.

Veamos algunas de las tradiciones, costumbres y platos típicos para celebrar el Día de Reyes en el mundo:

### España

En la noche del 5 de enero se celebra la Cabalgata de los Reyes Magos en todas las ciudades y pueblos.

Los niños limpian sus zapatos y los colocan en un lugar apropiado en sus hogares para poder recibir sus regalos. Dejan un vaso o tazón con agua, leche y turrón para recibir a los reyes mientras ellos duermen.

Es un día festivo en todo el país. Las familias se reúnen a comer y disfrutar de un gran postre: el Roscón de Reyes, relleno de frutas confitadas y frutos secos, acompañado de un buen vino.



## Cuba

El día de Reyes es conocido como la Pascua de los Negros y Día de San Baltazar, motivado a que en la época de la colonia se les concedía la jornada de descanso a los esclavos, los cuales salían a festejar y bailar al ritmo de los tambores.

Las personas se reúnen en familia, bailan en honor al niño Jesús y a los Reyes Magos y comparten los dulces típicos, como chocolates y pan de Pascua.



## Portugal

El Día de Reyes no es considerado un día festivo, aunque se celebra de manera especial.

El día anterior se acostumbra a hacer una cena familiar y el 6 de enero es tradición comer como postre el Bolo Rei. Es una especie de roscón relleno de frutas confitadas y frutos secos.

## Puerto Rico

La celebración del Día de Reyes es de carácter religioso, con la celebración de las Promesas a los Reyes, cantando los rosarios en honor a los tres Sabios.

Los niños colocan pasto al lado de sus zapatos, como alimento para los camellos de los Reyes Magos, colocándolos cerca del árbol de Navidad o de su cama.

En algunas regiones del país los niños dejan a los Reyes agua o leche y galletas en señal de agradecimiento y como alimento para sus camellos.



# ESTE MES CELEBRAMOS

---

## Argentina

Los niños colocan sus zapatos junto al pesebre o nacimiento para recibir regalos al día siguiente.

Es una tradición dejar agua y alimento para los Reyes y sus camellos.



## Venezuela

En varias regiones del país se hacen representaciones de la adoración de los Reyes Magos al Niño Jesús en el pesebre.

Las familias acompañan la cena con la rosca de Reyes.

## Italia

Durante la noche del 5 y 6 de enero la Befana es la encargada de llevar los regalos a los niños, quienes colocan calcetines colgando en su habitación, así como alimentos para este personaje peculiar.

De acuerdo a la tradición italiana es una bruja que viaja sobre una escoba, repartiendo dulces para los niños buenos y carbón para los que se han portado mal.

Se suele dejar dulces o licor a la Befana, en señal de agradecimiento.



## Bolivia

En varias regiones realizan misas en honor al Día de Reyes.

Las personas suelen llevar sus pesebres a la misa, para que sean bendecidos y guardados en casa, hasta la próxima Navidad.

Se acostumbra dejar en las puertas de las iglesias figuras del nacimiento usadas para que sean aprovechadas por personas de escasos recursos que no tengan un nacimiento o Belén en su hogar.



## Perú

Se lleva a cabo la Bajada de Reyes, que consiste en una celebración en familia, colocando imágenes de los Reyes Magos a los pies del niño Jesús en el nacimiento. Luego se procede a desmontar el nacimiento o belén para guardarlo y utilizarlo en la siguiente Navidad.

Es tradición realizar la Cabalgata de los Reyes Magos el día 5 de enero con un recorrido por las calles, montando a caballo o en carrozas.

## Francia

El día 6 de enero se puede degustar en las panaderías francesas la tradicional tarta de los reyes o Galette Des Rois. Es un pastel de hojaldre que contiene un haba en su interior, así como una corona de cartón que se adiciona a la tarta.

La persona que encuentre el haba escondida en el pastel se convertirá en el rey durante ese día y deberá portar la corona, así como convidar el Galette del próximo año.



# ESTE MES CELEBRAMOS

## Brasil

Existe una tradición muy popular denominada la Folia de los Reyes Magos, en la cual varios grupos de hombres salen a pie, a caballo o en barco a visitar los hogares, cantando versos sobre los viajes que hicieron los tres reyes para ver al Niño Jesús.



## Alemania

El día de Reyes o Dreikönigstag sólo se celebra en alguno de los estados federales de Alemania.

Los niños no reciben regalos en este día, pues ellos son los encargados de pedir a las familias para ayudar de manera benéfica a otros niños desfavorecidos.

Los niños se disfrazan de reyes, cantando villancicos por las calles con una estrella en las manos. Se conocen como Sternsinger o Cantores de la Estrella.



## México

Celebran este día con la tradición de la Rosca de Reyes, a la cual añaden una pequeña figura del Niño Jesús que llaman cariñosamente "muñequito". La persona agraciada con esta figurita debe invitar a sus amigos y familiares a tomar atole y tamales el 2 de febrero, día de La Candelaria.

Las personas acuden a visitar en Tizimin (Yucatán) el "Santuario de los Santos Reyes". Es una iglesia cuya construcción data del siglo XVII. Se saca de sus nichos a las figuras talladas en madera de los Reyes Magos, para que los visitantes puedan venerarlos.



### FUENTE:

<https://expansion.mx/vida-arte/2022/01/04/dia-de-reyes-magos-origen-por-que-se-celebra#:~:text=El%20D%C3%ADa%20de%20Reyes%20tiene,hab%C3%ADan%20o%C3%ADdo%20hablar%20de%20%C3%A9l>

<https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-de-reyes>

<https://vegaygijon.com/curiosidades-que-no-sabias-del-roscon-de-reyes/>

<https://food52.com/recipes/2157-christmas-king-s-cake-bolo-rei-portugal>

<https://soynuevaprensadigital.com/npd/rosca-de-reyes-origen-y-significado/>

<https://www.infobae.com/america/agencias/2021/01/06/>

<https://rciararaquara.com.br/cultura-e-lazer/santos-reis-chegam-hoje-em-araraquara-para-a-folia/>

<https://elcolordelafe.com/2022/01/06/los-santos-reyes-del-oriente-del-mundo-maya/>

# ROSCA DE REYES

RECETAS



## INGREDIENTES

10	gr.	Levadura	200	gr.	Azúcar glass
30	gr.	Ralladura de naranja	70	ml.	Leche
170	gr.	Azúcar	30	ml.	Extracto de naranja
700	gr.	Harina de trigo	100	ml.	Agua tibia
200	gr.	Mantequilla	4		Huevos
250	gr.	Ate de frutas	2		Muñequitos de plástico
			1		Pizca de sal

# Ramalhos llegó a México

Nuestras gamas de **horno ideal** se adaptan a tu *negocio*



[ramalhos.com](http://ramalhos.com)

Tel. 55 8852 3123  
55 2253 7326

**Ramalhos**  
México

Habla con nosotros!

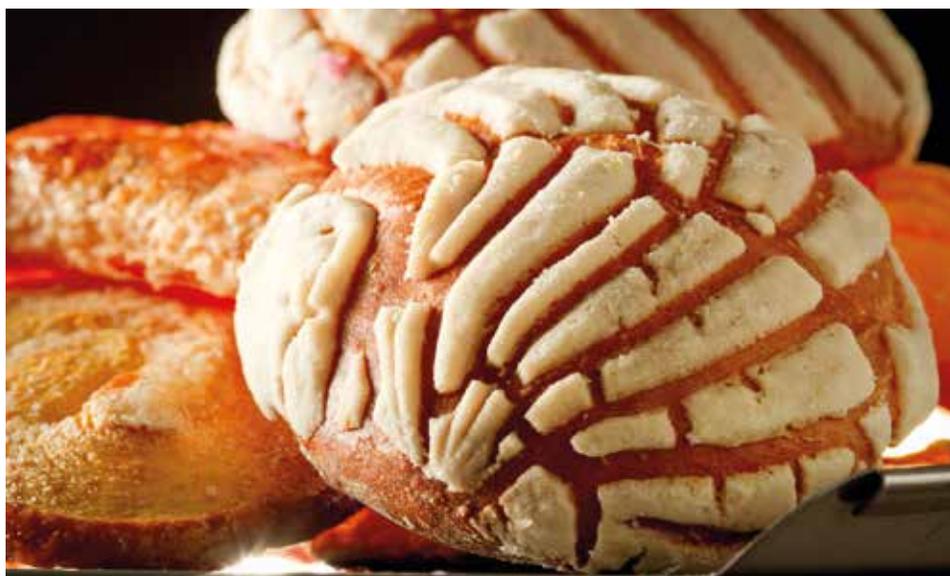
 [ramalhos.mx](https://www.facebook.com/ramalhos.mx)

 [ramalhos.mx](https://www.instagram.com/ramalhos.mx)

1. En un bowl mezclar el agua tibia con la levadura y revolver hasta incorporar. Dejar reposar durante 10 minutos hasta que se formen burbujas.
2. A esta mezcla añadir 200 gr. de harina, mezclar y cubrir con una tapa. Dejar reposar hasta que duplique su volumen.
3. En otro bowl añadir la harina restante (500 gr.), el azúcar estándar, dos huevos y la leche. Revolver y agregar el extracto de naranja y la mantequilla.
4. Añadir la ralladura de naranja. Continuar mezclando hasta que se integre todo perfectamente.
5. Unir la mezcla de la levadura a este segundo bowl e incorporar.
6. Enharinar una superficie plana y amasar la mezcla hasta que quede elástica.
7. Colocar la masa en un recipiente, cubrirla con un trapo limpio, húmedo y dejarla reposar durante 30 minutos, hasta que duplique su volumen.
8. Sacar la masa del recipiente y volver a amasarla en una superficie previamente enharinada.
9. Darle forma de rosca con sus manos y colocarla sobre una charola para horno previamente engrasada y enharinada.
10. Batir un huevo con poca leche y barnizar la rosca.
11. Mezclar otro huevo con poca harina, el azúcar y revolver hasta formar una masa, cortarla en cinco pedazos y colocarla sobre la rosca. También poner los muñequitos dentro de la rosca.
12. Cortar el ate de frutas en tiras delgadas. Decorar la rosca con ate y con azúcar.
13. Hornear durante 20 minutos a 180 °C. Dejarla enfriar unos minutos y servir.

# CONCHAS

## RECETAS



### La pasta

#### INGREDIENTES

400	gr.	Harina
400	gr.	Azúcar
400	gr.	Manteca vegetal
c/s		vainilla

#### PROCEDIMIENTO:

1. Acremar azúcar y manteca vegetal.
2. Incorporar la harina y la vainilla, hasta formar una pasta manejable.

*Nota:*

Para elaborar la pasta de chocolate solo se adiciona cocoa al gusto y para elaborar la pasta amarilla solo se utiliza color amarillo huevo.

### Bizcocho concha

#### INGREDIENTES

1	kg.	Harina
250	gr.	Azúcar
15	gr.	Sal
20	gr.	Levadura seca
280	gr.	Materia grasa
400	gr.	Masa madre (opcional)
300	gr.	Huevo
300	ml.	Leche o agua

#### PROCEDIMIENTO:

1. Mezclar los ingredientes secos reservando la mitad del azúcar.
2. Añadir líquidos y seguir amasando hasta obtener consistencia semi elástica.

3. Incorporar poco a poco la materia grasa y al final el azúcar; hasta alcanzar elasticidad deseada.
4. Reposar 60 minutos, evitando resequedad.
5. Pesar piezas de 60gr. c/u.
6. Bolear y poner en charolas engrasadas.
7. Tapar la concha y fermentar 60 minutos.
8. Hornear durante 20 minutos a 170° C.
9. Degustar.

# TELERA

## RECETAS



### INGREDIENTES

1	kg.	Harina
20	gr.	Sal
30	gr.	Azúcar
10	gr.	Levadura seca
10	gr.	Mejorante
10	gr.	Malta (opcional)
15	gr.	Manteca vegetal
600	ml.	Agua

### PROCEDIMIENTO:

1. Mezclar los ingredientes secos e incorporar el agua en tiempo aproximado de 5 minutos a baja velocidad.
2. Reposar durante 60 minutos a temperatura ambiente evitando resequedad.
3. Refinar 10 minutos a media velocidad hasta obtener consistencia elástica.
4. Pesar bastones de 3 kg. y cortar por 36 piezas formar y colocar en charolas.
5. Fermentar 35°C 75% de humedad por 60 minutos aproximados.
6. Hornear a 220°C 20 minutos con vapor.

# OBLIGACIONES 2023

MES

OBLIGACIÓN

DÍA

ENERO

- Comienza periodo de calibración de básculas. 1
- PROFECO intensifica la Verificación y Vigilancia de precios de la rosca de reyes. Se deben exhibir los precios al público. 4, 5 y 6
- Pago de Impuesto Sobre Nóminas (CDMX) del 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 bimestral inmediato anterior (noviembre-diciembre 2022) de cuotas INFONAVIT e IMSS, Ramo Retiro, Cesantía en Edad Avanzada y Vejez. 17
- Fecha límite para pago de Impuesto Predial en la CDMX con descuento del 8% (varía). 31

FEBRERO

- Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior. 17
- Pago de Impuesto Sobre Nóminas (CDMX) del 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 para enviar la balanza (contabilidad electrónica) correspondiente al cierre del ejercicio 2022 de las personas morales. 20
- Fecha límite para presentar en el IMSS la determinación de la prima de grado de riesgo. 28
- Fecha límite para pago de Impuesto Predial en la CDMX con descuento del 5% (varía). 28

MARZO

- Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior. 17
- Pago bimestral inmediato anterior (enero-febrero 2023 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 enviar la balanza (contabilidad electrónica) correspondiente al cierre del ejercicio 2022 de las personas morales. 20
- Fecha límite para presentación de declaración anual del Impuesto Sobre la Renta para personas morales. 31
- Fecha límite para el pago de Tenencia en la CDMX. 31



# OBLIGACIONES 2023

## MES

## OBLIGACIÓN

## DÍA

MES	OBLIGACIÓN	DÍA
ABRIL	<ul style="list-style-type: none"><li>● Pago de Impuesto Sobre Nóminas (CDMX).</li></ul>	17
	<ul style="list-style-type: none"><li>● Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior.</li></ul>	17
	<ul style="list-style-type: none"><li>● Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC.</li></ul>	17
	<ul style="list-style-type: none"><li>● Pago de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior.</li></ul>	17
	<ul style="list-style-type: none"><li>● Fecha límite para presentación de declaración anual del Impuesto Sobre la Renta personas físicas.</li></ul>	30
MAYO	<ul style="list-style-type: none"><li>● PROFECO intensifica la Verificación y Vigilancia de precios de pasteles y gelatinas (día de las madres). Se deben exhibir los precios al público.</li></ul>	9 y 10
	<ul style="list-style-type: none"><li>● Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior.</li></ul>	17
	<ul style="list-style-type: none"><li>● Pago de Impuesto Sobre Nóminas (CDMX) del mes inmediato anterior.</li></ul>	17
	<ul style="list-style-type: none"><li>● Pago bimestral inmediato anterior (marzo-abril 2023) de cuotas INFONAVIT e IMSS, Ramo Retiro, Cesantía en Edad Avanzada y Vejez.</li></ul>	17
	<ul style="list-style-type: none"><li>● Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC.</li></ul>	17
	<ul style="list-style-type: none"><li>● Pago de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior.</li></ul>	17
	<ul style="list-style-type: none"><li>● Fecha límite para el pago de utilidades a trabajadores que prestan servicios a personas morales</li></ul>	31
JUNIO	<ul style="list-style-type: none"><li>● Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior.</li></ul>	17
	<ul style="list-style-type: none"><li>● Pago de Impuesto Sobre Nóminas (CDMX) del mes inmediato anterior.</li></ul>	17
	<ul style="list-style-type: none"><li>● Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC.</li></ul>	17
	<ul style="list-style-type: none"><li>● Pago de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior.</li></ul>	17
	<ul style="list-style-type: none"><li>● Fecha límite para el pago de utilidades a trabajadores que prestan servicios a personas físicas.</li></ul>	30



# OBLIGACIONES 2023

MES

OBLIGACIÓN

DÍA

JULIO

- Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior. 17
- Pago bimestral inmediato (mayo-junio 2023) 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

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 2023) 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 2023

MES	OBLIGACIÓN	DÍA
NOVIEMBRE	<ul style="list-style-type: none"><li>● PROFECO intensifica la Verificación y Vigilancia de precios pan de muerto. Se deben exhibir los precios al público.</li></ul>	31, 1 y 2
	<ul style="list-style-type: none"><li>● Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior.</li></ul>	17
	<ul style="list-style-type: none"><li>● Pago bimestral inmediato anterior (septiembre-octubre 2023) de cuotas INFONAVIT e IMSS, Ramo Retiro, Cesantía en Edad Avanzada y Vejez.</li></ul>	17
	<ul style="list-style-type: none"><li>● Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC.</li></ul>	17
	<ul style="list-style-type: none"><li>● Pagos de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior.</li></ul>	17
DICIEMBRE	<ul style="list-style-type: none"><li>● Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior.</li></ul>	17
	<ul style="list-style-type: none"><li>● Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC.</li></ul>	17
	<ul style="list-style-type: none"><li>● Pagos de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior.</li></ul>	17
	<ul style="list-style-type: none"><li>● Fecha límite pago de Impuesto Sobre Nóminas CDMX.</li></ul>	17
	<ul style="list-style-type: none"><li>● Fecha límite para el pago de aguinaldo 2023.</li></ul>	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 1° 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 1° de enero al 31 de marzo y la segunda del 1° 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.

## CÓDIGO FISCAL DE LA FEDERACIÓN

Código Fiscal de la Federación Art. 12. Cuando el vencimiento de impuestos cae en día inhábil, automáticamente el vencimiento se recorrerá al día hábil siguiente.



# EFEMÉRIDES

## BAGEL

El 15 de enero se celebra el Día Internacional del Bagel, que festeja al panecillo de harina de trigo en forma de dona que sencillamente va con todo. Su historia lleva más de cuatro siglos y su popularidad ha ido creciendo con el tiempo en países como Estados Unidos, Inglaterra y Canadá.

Acerca de su origen, se cuenta que el bagel se creó para conmemorar la victoria del rey de Polonia, Juan III Sobieski, sobre los turcos otomanos en la batalla de Viena en 1683 y que su forma representa un estribo, pues tenía la finalidad de homenajear a la caballería. No obstante, también se dice que fue creado mucho antes, siendo más específicos en la ciudad de Cracovia para competir contra el bublik, que es otro pan muy parecido en la forma, pero con un agujero mucho más grande.

Entre mediados del siglo XVI y principios del XVII se convirtió en un elemento básico de la dieta polaca, siendo un gran acompañamiento de algunos platillos de la gastronomía de ese país, entre ellos, el golabki —unos pequeños paquetitos de hojas de repollo rellenas de carne en salsa de tomate— o la gran variedad de ricas sopas con verduras y carne.

No fue hasta que el bagel se adentró en la comunidad judía que se popularizó a mayor escala. Ya en el siglo XX, el panecillo viajó, durante la Segunda Guerra Mundial, a Inglaterra y después a Estados Unidos y Canadá, con la diáspora judía. Así, se extendió y cobró gran popularidad en Norteamérica.



Hoy en día es referente de la cocina cosmopolita y saludable. Se le puede encontrar en cualquier cafetería y hay gran variedad en su técnica de elaboración y su relleno, que va de lo dulce a lo salado.

El bagel tradicional está elaborado con harina de trigo, sal, agua y levadura. Algunos agregan malta, azúcar o miel, para darle un toque dulce. A la masa se suele añadir diferentes semillas y condimentos, tales como el sésamo, comino, sal gruesa, cebolla y ajo.

En cuanto a los rellenos se hallan variedades pensadas en distintas horas del día y gustos diversos; los puedes encontrar de huevo con tocino para el desayuno; el ya tradicional de queso crema con salmón para el almuerzo; los famosos “pizza bagels” para la comida, o simplemente uno relleno de mermelada, fruta con crema o crema de avellana para disfrutar a cualquier hora del día.

### FUENTE:

<https://www.museodelasculturas.mx/bagel-una-forma-distinta-de-hacer-un-sandwich.php>

# CROISSANT

Cada 30 de enero se celebra el Día Internacional del Croissant. La idea de celebrar esta fecha es dar a conocer una pieza de bollería, que goza de mucha aceptación en el mundo debido a su rico sabor, aroma y textura crujiente, además de que puede consumirse a cualquier hora del día.



El croissant es un alimento originario de Viena (Austria), aunque muchas personas creen que proviene de Francia. Se elabora con tres sencillos ingredientes, masa de hojaldre, levadura y mantequilla.

En cuanto a su creación, se han contado muchas historias, pero la que ha cobrado mayor fuerza e interés entre los estudiosos del tema, es que esta bollería fue un invento de los panaderos vieneses como una manera de celebrar el triunfo ante el ataque del imperio Otomano a esta ciudad en el siglo XVII.

Gracias a la pericia y el pronto aviso de los panaderos, que trabajaban durante la noche, la población y el ejército pudo defenderse del ataque. El gremio pastelero creó el croissant con forma de media luna que era el emblema utilizado por el imperio Otomano.

Existen alimentos que por su sabor y textura al paladar se vuelven verdaderamente irresistibles. De acuerdo a estudios realizados por los estudiosos del comportamiento humano, se sabe que ciertos alimentos producen algunas reacciones aditivas semejantes a la marihuana, además de disparar en el organismo sustancias químicas tales como la dopamina y la betaendorfina encargadas de producir placer.

En este sentido, el croissant como otras bollerías, que en su preparación requieren productos procesados como el azúcar y otros carbohidratos, tiene este efecto placebo en un alto porcentaje de las personas.

El croissant tiene bastante aceptación y quizás esto se deba a que el resultado final es un bollo que puede ser consumido tanto con productos dulces como el chocolate o salados como los quesos, fiambres, etc.

Otro aspecto que disfruta el comensal, es la agradable sensación crujiente que tiene cada una de sus capas y que lo hace verdaderamente apetecible. También puede disfrutarse acompañado de una taza de café o cualquier otra bebida, para hacer más placentera la degustación de este rico manjar.

## FUENTE:

<https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-internacional-croissant>

<https://www.gastrolabweb.com/tendencias/2022/1/30/dia-internacional-del-croissant-cuando-por-que-se-celebra-aqui-te-decimos-20171.html>

Diciembre 2022  
Núm. 400 Año 33

# PAN

*El mundo del*



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

*Feliz Navidad  
y próspero 2023*

**¿QUIERES ANUNCIARTE  
EN NUESTRA REVISTA?**

COMUNÍCATE al  
559300 1572  
[comunicacion@canainpa.org.mx](mailto:comunicacion@canainpa.org.mx)

AÑO 33 No. 400 Diciembre 2022 issn 1405 - 1427W



Nuestra nueva dirección

Tel. **55.9300.1572**

Los Juárez No. 10

Col. San José Insurgentes,  
Alcaldía Benito Juárez, C.P. 03900,  
CDMX





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

### CARLOS ALONSO PINTO



**Edad:** 29 años

**Complexión:** Regular

**Estatura:** 1.60 mts.

**Color de piel:** Morena clara

**Señas particulares:** Cicatriz quirúrgica en pierna izquierda a la altura del peroné, donde le colocaron clavos. Perforación del lóbulo de la oreja izquierda en forma de flor.

**Historia:** Estaba conviviendo con amigos cuando recibió una llamada de su exesposa y aparentemente se fue a buscarla para ver a la hija que tienen en común.

**Lugar y fecha de extravío:** Calle Francisco Villa, Ampliación San Sebastián La Paz México.

5 de agosto de 2020

### VANESSA GONZÁLEZ GONZÁLEZ

**Edad:** 3 años

**Complexión:** Delgada

**Estatura:** 1.25 mts.

**Color de piel:** Blanca

**Historia:** A la menor se le vió por última vez en Ignacio Zaragoza 113, departamento 1, Col. Jardín Balbuena, CDMX.

**Lugar y fecha de extravío:** Ignacio Zaragoza 113, departamento 1, Col. Jardín Balbuena, CDMX.

Octubre de 2013.



### EFRAÍN GONZÁLEZ NAVA

**Edad:** 17 años

**Complexión:** Regular

**Estatura:** 1.70 mts.

**Color de piel:** Morena clara

**Señas particulares:** Cicatriz en la frente del lado derecho, lunar en la espalda dentadura completa con el colmillo derecho encimado.

**Historia:** El joven salió de su domicilio a trabajar en su taxi, después de dos días encuentran el carro desvalijado y de él se ignora su paradero.

**Lugar y fecha de extravío:** San Lorenzo Tlalmimilolpan, Municipio San Juan Teotihuacan, Edo. de México.

24 de septiembre de 2013.

# LE RECORDAMOS

## ENERO

17

PAGO DE IMPUESTOS

## FEBRERO

17

PAGO DE IMPUESTOS

## MARZO

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

<b>ROBUSTA</b>	<b>ENE 23</b>	<b>MAR 23</b>	<b>MAY 23</b>
(dls. por ton.)	1,792	1,778	1,770
<b>AZUCAR 11</b>	<b>MAR 23</b>	<b>MAY 23</b>	<b>JUL 23</b>
(cts. por lb.)	20.27	19.06	18.28
<b>AZUCAR 16</b>	<b>MAY 23</b>	<b>JUL 23</b>	<b>sep-23</b>
(cts. por lb.)	36.78	36.78	36.71
<b>AZUCAR 5</b>	<b>MAR 23</b>	<b>MAY 23</b>	<b>AGO 23</b>
(cts. por lb.)	544.50	537.10	519.10
<b>CACAO ICE</b>	<b>MAR 23</b>	<b>MAY 23</b>	<b>JUL 23</b>
(dls. por ton.)	2,502	2,500	2,500
<b>MAIZ CBOT</b>	<b>MAR 23</b>	<b>MAY 23</b>	<b>JUL 23</b>
(dls. por bushel)	6.68	6.66	6.61
<b>SOYA CBOT</b>	<b>ENE 23</b>	<b>MAR 23</b>	<b>MAY 23</b>
(cts. por bushel)	1,429.25	1,434.75	1,440.75
<b>HARINA CBOT</b>	<b>ENE 23</b>	<b>MAR 23</b>	<b>MAY 23</b>
(dls. por bushel)	4.04	4.00	3.98
<b>ACEITE CBOT</b>	<b>ENE 23</b>	<b>MAR 23</b>	<b>MAY 23</b>
(cts. por lb.)	0.68	4.04	4.00
<b>TRIGO CBOT</b>	<b>MAR 23</b>	<b>MAY 23</b>	<b>JUL 23</b>
(dls. por bushel)	8.37	8.47	8.51
<b>J. DE NARANJA</b>	<b>ENE 23</b>	<b>MAR 23</b>	<b>MAY 23</b>
(cts. por lb.)	202.65	198.05	195.30
<b>AVENA CBOT</b>	<b>DIC 22</b>	<b>MAR 23</b>	<b>MAY 23</b>
(dls. por bushel)	3.96	3.93	3.93
<b>ARROZ CBOT</b>	<b>ENE 23</b>	<b>MAR 23</b>	<b>MAY 23</b>
(cts. por lb.)	17.74	18.01	18.21
<b>ALGODÓN ICE</b>	<b>MAR 23</b>	<b>MAY 23</b>	<b>JUL 23</b>
(cts. por lb.)	86.76	85.87	84.51
<b>RES CME</b>	<b>FEB 23</b>	<b>ABR 23</b>	<b>JUL 23</b>
(cts. por lb.)	154.25	157.73	153.63
<b>CERDO CME</b>	<b>FEB 23</b>	<b>ABR 23</b>	<b>MAY 23</b>
(cts. por lb.)	90.35	95.63	99.88

ACTUALIZADO AL 20 DE DICIEMBRE DE 2022



# POSTERS DE VENTA EN CANAINPA

## INFORMES:

[DPROMOCION@CANAINPA.ORG.MX](mailto:DPROMOCION@CANAINPA.ORG.MX)

TEL: 55 93 00 15 72

LOS JUÁREZ NO. 10, COL. SAN JOSÉ INSURGENTES, ALCALDÍA BENITO JUÁREZ, C.P. 03900, CDMX

*Marca la diferencia.  
Tus empleados este 2023*

*maestros  
en panadería  
y repostería*

*Con cursos Ilsa Frigo*



**Información**

