

Marzo 2023
Núm. 403 Año 33

PAN

El mundo del



www.canainpa.org.mx

Maricu Ortiz, p. 41



Paulina Abascal, p. 42



Ana Ruiz, p. 43



Elena Reygadas, p. 44



Mexicanas

horneando historias

REPRESENTANDO MUY ALTO A LA INDUSTRIA

VACACIONES DIGNAS
Costos y efectos en 2023

ESPECIAL DE CEREALES
¿Sabes los beneficios
de consumirlos?



La Elección Profesional

Ilsa Frigo la elección



IlsaFrigo_Mexico



www.ilsafrigo.com.mx

Frigo Profesional



Productos
Ilsa Frigo



IlsaFrigoMexico



IlsaFrigo.Mexico

CURSOS Y TALLERES



@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
Los Juárez No. 10, Col. San José Insurgentes,
Alcaldía Benito Juárez
CDMX, C.P. 03900
Tel. 55 9300 1572
e-mail: comunicacion@canainpa.org.mx
www.canainpa.org.mx

Venta de Espacios Publicitarios Tel 55 9300 1572

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 Los Juárez 10, Col. San José Insurgentes, Alcaldía Benito Juárez, C.P. 03900, 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 403



Luis Miguel Martínez Pérez
Presidencia

Diana Silva Canchola
Directora General

Leonel Díaz Sampayo

Andrea Guadalupe García Pérez
Centro Estadístico

Quejas y Sugerencias
contacto@canainpa.org.mx

REVISTA EL MUNDO DEL PAN

Leonel Díaz Sampayo

COLABORADORES

Guadalupe Díaz Gómez

Guadalupe Díaz Sampayo

Lic. J. Jesús Arenas Ángeles

CONTENIDO

EDITORIAL
5

**DELEGACIONES
CANAINPA**
6

**ANÁLISIS DE INFLACIÓN
EN MÉXICO**
Síntesis de la inflación 2022
7

CONSULTORIO FISCAL
Los costos y efectos de las
vacaciones dignas
9

CONSULTORIO JURÍDICO
Elaboración de contratos ante
la incertidumbre jurídica
13

ESPECIAL CEREALES

CONSULTORIO NUTRICIONAL
Desmitificación de los cereales
16

20

Papel de los cereales de grano
entero en la salud



¿En qué piensas cuando escuchas
la palabra 'cereales'?
23

Nutrientes en los cereales:
¿cómo ayudan al cuerpo y qué pasa
si nos hacen falta?
25

¿Por qué los cereales de grano son
aliados de tu salud?
26

MUNDO SOSTENIBLE
¿El futuro en la producción
sostenible de cereales?
27

ESTE MES CELEBRAMOS
7 de marzo
Día Internacional de los Cereales
29

4 de marzo
Día Mundial de la Obesidad
30

34

8 de marzo
Día Internacional de la Mujer



**INDICADORES
FINANCIEROS**
36

PARA EMPRESARIOS
La historia femenina y el rol de la
mujer en la panadería y repostería
Maricú Ortiz
Elena Reygadas
Ana Ruíz
Paulina Abascal
38

OFICIAL
Sesión mensual de Consejo Directivo
y Comisión Ejecutiva
45

HABLEMOS DE INGREDIENTES
Harinas y sus variantes
47

PANES EMBLEMÁTICOS
Hornazo de Priego
53

Pan de milo
55

EFEMÉRIDES
15 de marzo
Día mundial de los Derechos
del Consumidor
57

19 de marzo
Día Internacional del Artesano
59

21 de marzo
Día Internacional del Tiramisú
60

22 de marzo
Día Mundial del Agua
61

63

RECETAS
Selva negra



Tarta de Santiago
64

Torrijas
65

OBLIGACIONES 2023
66

**PERSONAS
DESAPARECIDAS**
71

LE RECORDAMOS
72

INDICADORES AGRÍCOLAS
72

ENTIDADES COLABORADORAS



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

Editorial



Marzo es un mes importante para todo organismo que forma parte de esta sociedad, ya que en éste, se sitúan en la agenda pública temas importantes de género, temas de salud pública, de conciencia ambiental y financieros. Es una oportunidad de cambio y de reflexión para mejorar y ofrecer en cada nueva ocasión, un mejor desempeño de calidad en nuestro trabajo y estilo de vida. Es aquí y ahora, el espacio y momento indicado para rememorar y honrar a todas las personas que forman parte de la industria panadera.

Es por ello que, en *Este Mes Celebramos* buscamos reconocer y enaltecer el trabajo de compañeras y maestras de la industria, que sin su gran fuerza laboral y presencia dentro y fuera de los establecimientos, la industria no tendría la misma importancia y calidez humana con la que se caracteriza nuestro loable oficio.

En CANAINPA, nos preocupamos por las oportunidades sociales, laborales y salubres de nuestros colaboradores, por lo que también, hacemos mención en *Para Empresarios* grandes y pequeños, que tomen especial conciencia en estrategias de actualización comercial y publicitaria respecto a nuestro producto: el pan.

Por otro lado, ya que en este mes también se da la conmemoración a la prevención de la obesidad, los exhortamos a que inviertan esfuerzos en materia de salud pública, para ustedes mismos como a sus seres queridos.

Estos días plantean retos en los que cada prueba es más difícil que la anterior, a nivel social, político y económico, sin embargo, la cámara no se cansa de recordarles que ésta industria nace y existe gracias a la fuerza y unión de distintos organismos y a todos los que pertenecemos a ella, por lo que invitamos a todos a que observen con sabiduría los obstáculos que tienen por afrontar y los aborden con la mayor fortaleza posible.

Por último, quiero reconocer el importante papel e influencia que representa el rol femenino en nuestra industria. Enhorabuena a todas nuestras compañeras por el arduo trabajo que han hecho y por ser grandes representantes, no solo del sector en nuestro país, si no en el mundo. Muchas gracias por sus valiosos aportes, ya que sin ustedes, definitivamente la industria no sería lo que es hoy en día.

LUIS MIGUEL MARTÍNEZ PÉREZ
PRESIDENTE

DELEGACIONES CANAINPA

CAMPECHE

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

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

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

MORELIA

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

MORELOS

DELEGACIÓN INACTIVA,

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

OAXACA

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

REPRESENTACIONES

AGUASCALIENTES, AGUASCALIENTES DELEGACIÓN INACTIVA,

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

PACHUCA DE SOTO, HIDALGO

Abasolo No. 1100 I-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

SÍNTESIS DE LA INFLACIÓN 2022

— ANÁLISIS DE INFLACIÓN EN MÉXICO —

México cierra el año 2022 con una inflación de 7.82%, la más alta que se ha presentado en dos décadas. El aumento de precios generalizado repuntó en diciembre antes de las fiestas de fin de año. Los principales productos que tuvieron alzas en sus precios fueron: el chile serrano, los alimentos cocinados y el jitomate. En el rubro de mercancías, los precios aumentaron 11.09% anual, lo que se explicó principalmente por un incremento en los alimentos, bebidas y tabaco de 14.14%.



Inflación Actual

Cada mes IINEGI da a conocer datos macroeconómicos acerca de la situación que vive el país, mostrando este mes que la inflación anual en enero 2023 presenta datos de una inflación¹ de

7.91%, presentando una variación mensual de .68% con respecto al mes anterior, así como una variación en la inflación subyacente² aumentando .71% de manera mensual y un 8.45% de tasa anual.

La inflación general y el componente subyacente subieron en enero respecto del nivel observado en diciembre de 2022. La inflación subyacente, que responde más a condiciones propias de la oferta y la demanda incrementa por la presión ejercida por la indexación (sistema que compensa las pérdidas de valor a largo plazo que son causadas por el tipo de moneda o inflación) incrementando así los costos de producción.

Por otro lado, la inflación no subyacente³, que contiene bienes cuyos precios tienen un comportamiento estacional o son dados por el gobierno nacional, terminó enero en 6.32% con una variación de .57% con respecto al mes anterior.

¹ Indicador que muestra los cambios de los precios mediante una canasta ponderada de bienes y servicios que son representativos para el consumo de los ciudadanos.

² El componente subyacente se encuentra integrado por bienes y servicios cuya variación de precio corresponde directamente a condiciones de mercado, es decir, sus precios no están sujetos a decisiones de carácter administrativo.

³ El componente no subyacente integra bienes y servicios en donde los precios no responden directamente a la condición de mercado, sino que van regulados por el gobierno principalmente.

ANÁLISIS DE INFLACIÓN EN MÉXICO

Principales productos con mayor y menor incidencia de inflación en enero 2023.

Los refrescos envasados, el cigarro y la gasolina de bajo octanaje (magna) fueron los genéricos que incidieron principalmente en el mes de enero debido a un ajuste en cuanto al Impuesto Especial sobre Producción y Servicios (IEPS), impuesto que la Secretaría de Hacienda empezó a aplicar a inicios de año por lo que las modificaciones en sus precios impactan en los bolsillos de la ciudadanía. Los precios que principalmente disminuyeron fueron: chile serrano, gas doméstico, ropa de abrigo, chile poblano y cebolla.

Variaciones de precios de insumos dentro de la Industria de la Panificación

Los principales insumos que son utilizados dentro de la Industria sufrieron cambios en los precios de compra, tal es el caso de un aumento en: harina 39%, huevo 24%, aceite 20%, en cambio, los insumos que menos modificaciones presentaron fueron: gas 1%, mantequilla 5% y mermelada 9%.

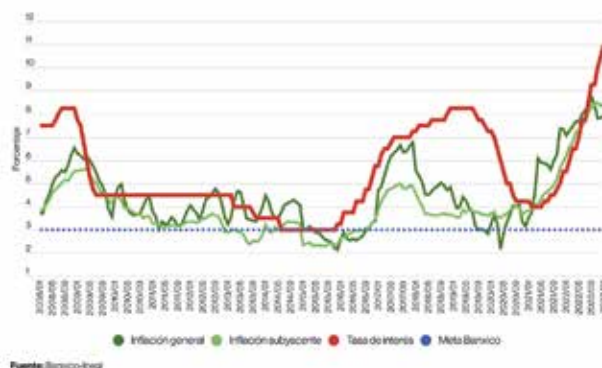
Dichas modificaciones en los precios de los insumos principalmente están dados a las condiciones de mercado de forma nacional y las relaciones existentes con el extranjero mediante importaciones.

Variaciones en la Tasa de Referencia

Así mismo, el jueves 9 de febrero el Banco Central de México anunció los cambios que se tendrán dentro de su política monetaria en la tasa de referencia; tasa de interés fijada por el banco central, interés que le cobra a los bancos por prestarles dinero, pero también determina el interés que estos cobrarán a sus clientes.

Para el mes de febrero se incrementó 50 puntos base, decisiones que dejan a la tasa de referencia

en un 11%, situación que ha impactado al tipo de cambio el cuál reacciona con una apreciación de 20 centavos, cerrando la cotización a 18.77 pesos por dólar, dicho fenómeno se debe principalmente a la expectativa sobre la decisión de política monetaria de la Fed.



El deterioro en el poder adquisitivo de la población, en particular de la de menores ingresos es notorio en la sociedad, la inflación afecta a todos en mayor o menor medida, y en los hogares que hay menores ingresos, la facilidad de poder adquirir bienes y/o servicios es cada vez más complejo.

Empieza siendo un año con bastantes expectativas con respecto al año anterior, esperando que la inflación vaya en descenso y con una tasa de interés más baja, ya que actualmente los rangos para México y el mundo se encuentran muy arriba de las estimaciones.

La preocupación por altas tasas de interés, sumado a un ambiente político mexicano poco favorable, podrían desincentivar la inversión y el consumo, dado que la expectativa de inflación para 2023 subió ligeramente a 5.18% anual y para 2024 no se prevé que el incremento de precios alcance el rango objetivo, pues se estiman un 4.0% anual.

COLABORACIÓN:

Andrea Guadalupe García Pérez

LOS COSTOS Y EFECTOS DE LAS VACACIONES DIGNAS

CONSULTORIO FISCAL



El pasado 27 de diciembre, se publicó, en el Diario Oficial de la Federación, el decreto por el que se reforman los Artículos 76 y 78 de la Ley Federal del Trabajo (LFT) en materia de vacaciones, el cual entró en vigor el primero de enero de 2023.

Derivado de esta reforma, se necesitarán implementar cambios estructurales en la organización de las empresas, ya que se generarán costos no planeados para los empleadores, estos costos se verán reflejados en el cálculo de la nómina, prima de vacaciones, pago del impuesto estatal sobre nómina, separaciones del personal y en el salario base de cotización, y ni hablar de las cuotas obrero patronales.





La reforma en materia de vacaciones genera dudas respecto a su implementación inmediata, los empleadores tendrán que darles certeza a sus emplea-

dos respecto a sus inquietudes de cómo serán aplicados estos cambios para evitar confusiones o futuras consecuencias.

Es importante comentar que, desde mi particular punto de vista, si un trabajador cumple el año de laborar en 2023 le tocarían ya los 12 días de vacaciones, ya que la ley no es clara, y no menciona que le tocarían las partes proporcionales de la ley anterior y de la reciente modificación, por lo que, recomiendo que se tome la nueva disposición a fin de evitarse conflictos ante una revisión de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social.

Esta reforma resulta aplicable en la fecha de entrada en vigor, incluyendo a los contratos individuales o colectivos de trabajo vigentes a dicha fecha, siempre y cuando resulte más favorable a los trabajadores.

No obstante, del logro que representa para la parte trabajadora el obtener mayores días para ocio y descanso, también deberán considerarse los impactos económicos, de seguridad social y fiscales que esta reforma arroja, tales como los mencionados al inicio y que considero importante mencionar nuevamente a continuación, por el tamaño de las afectaciones que conlleva:

- Incremento en el monto determinado por concepto de prima vacacional; no obstante que el porcentaje mínimo legal del 25% es la misma, lo que lo elevará al contemplar más días de vacaciones para el cálculo.
- Actualización y aumento del salario base de cotización en materia de seguridad social.
- Incremento para el pago del Impuesto sobre Nómina.

Reconocimiento contable de la actualización e incremento del pasivo laboral, con respecto a la Norma de Información Financiera (NIF) D-3, norma aplicable a las entidades que emiten estados financieros, y en el cual se reconoce contablemente los beneficios que la entidad otorga a sus empleados y las provisiones relativas al retiro.

También es importante resaltar que, derivado de la reforma laboral, la secretaría del Trabajo y Previsión Social brinda asesoría a través de la Procuraduría General de la Defensa del Trabajo en sus sedes de la Secretaría de Trabajo y Previsión Social (STyPS) y el Centro de Conciliación Laboral (CCL) empleadores y empleados.



STPS

SECRETARÍA DE TRABAJO
Y PREVISIÓN SOCIAL

Lo que se busca con esta modificación en la Ley, es que las vacaciones dignas beneficien al empleador y al empleado al generar mayor productividad.

En cuanto a la distribución de los días de vacaciones contados a partir del cumplimiento del primer año de trabajo, la Ley marca que en el primer año

son 12 días de vacaciones, en el segundo 14, en el tercero 16, cuarto año 18 días, en el quinto año 20 días y a partir del sexto año el periodo de vacaciones aumentará en dos días por cada cinco de servicio (artículo 76 de la Ley Federal del Trabajo vigente en 2023) como se muestra en la siguiente tabla:

Vacaciones Dignas a partir del 2023

Tiempo Laborado	Días laborables de vacaciones
1 año	12 días
2 años	14 días
3 años	16 días
4 años	18 días
5 años	20 días
6 años a 10 años	22 días
11 años a 15 años	24 días
16 años a 20 años	26 días
21 años a 25 años	28 días
26 años a 30 años	30 días

COLABORACIÓN:

CP Guadalupe Díaz Gómez

UNION DE CONTADORES DE PUEBLA A.C. PUEBLA, PUE.
uniondecontadoresdepuebla@gmail.com
cpguadalupe Diaz@gmail.com



ELABORACIÓN DE CONTRATOS ANTE LA INCERTIDUMBRE JURÍDICA

CONSULTORIO JURÍDICO



Ante un mundo globalizado, las estrategias digitales han permitido un desarrollo y acceso a productos y servicios, que permiten a las micro y macro empresas encontrar consumidores considerados una nueva generación acostumbrados a utilizar las herramientas digitales que les da comodidad en allegarse de productos necesarios para su vida diaria.

Sin embargo, aún con estas nuevas y novedosas herramientas existe la necesidad de tener una certeza jurídica, no solo del consumidor, sino también de aquellos productores que tienen la necesidad de traficar sus productos y de aquellos que especulan con el último consumidor.

Ante esta necesidad es indispensable que las pequeñas, medianas y grandes empresas, utilicen estrategias jurídicas que les permita tener no solo esa seguridad jurídica sino también la certeza de

que en el desempeño de sus actividades sus productos consumibles o no les generará el resultado que ellos esperan.

Es por eso que se necesita el bastante conocimiento en la elaboración de actos jurídicos para que ante una controversia entre productores, expendedores y consumidores se puedan resolver esos conflictos en los tribunales competentes. Buscando con este pequeño artículo y de una manera clara, se intentará dar a conocer actos y negocios jurídicos que ayudarán al buen desempeño de sus actividades diarias.

Empezaremos entonces conociendo el concepto de términos legales indispensables para el claro entendimiento de lo hablado y pasar posteriormente a conocer algunos contratos que facilitarán y darán seguridad legal a todas las partes involucradas.

En nuestra vida diaria dice un gran civilista y autor de excelentes libros RICARDO TREVIÑO GARCÍA en su excelsa obra LOS CONTRATOS CIVILES Y SUS GENERALIDADES séptima edición, todos contratamos a diario, ejemplo de ello cuando acudimos a un establecimiento para adquirir una cajetilla de cigarros o comprar cualquier otro producto.

Y es entonces que debemos partir de **¿Qué es el contrato?**

De acuerdo al Código Civil Federal en su artículo 1793, se le conocerá como contrato a *“los convenios que producen o transfieren las obligaciones y derechos”*; ahora bien es de importancia resaltar que cuando en estos contratos intervienen personas que reciben el nombre de COMERCIANTES y se reúnen ciertos requisitos, estos se convertirán en actos mercantiles, siendo competentes, para solucionar toda controversia suscitada, los Juzgados y/o Tribunales Mercantiles, debiendo recurrir al Código de Comercio que tiene su ámbito espacial de aplicación en toda la Republica al ser una Ley Federal.

En esta Ley Federal Mercantil en su numeral 3 (tres) indica que serán comerciantes:

- I. Las personas que, teniendo capacidad legal para ejercer el comercio, hacen de él su ocupación ordinaria;
- II. Las sociedades constituidas con arreglo a las leyes mercantiles;
- III. Las sociedades extranjeras o las agencias y sucursales de éstas, que dentro del territorio nacional ejerzan actos de comercio.

Y reuniendo además que este sujeto COMERCiante, la utiliza para traficar (comprar y vender) y obtener una especulación (lucro no excesivo),

entonces estaremos ante un contrato mercantil y no civil.

Una vez conocido lo que es un contrato y en qué momento estos se convierten en mercantiles es de señalar que para que estos convenios, surtan efectos jurídicos deben de cumplir con ciertos requisitos que la misma ley señala. Clasificándolos en REQUISITOS DE EXISTENCIA Y VALIDEZ.

En primer lugar, el Código Civil Federal señala que para que un contrato nazca a la vida jurídica se necesita tener el CONSENTIMIENTO de las partes, un OBJETO DIRECTO E INDIRECTO y cuando así lo indique la norma una SOLEMNIDAD, recibiendo el nombre de estos como REQUISITOS DE EXISTENCIA.

En segundo término, pero no menos importante la misma ley en referencia solicita que los contratantes tengan CAPACIDAD para contratar, es decir que no se les prohíba o estén inhabilitados y siendo capaces que su voluntad esté libre de VICIOS DEL CONSENTIMIENTO, que esta manifestación de voluntad no haya sido arrancada por algún error, alguna violencia ejercida sobre las partes contratantes o sus familiares directos, que no exista dolo o mala fe para hacer caer en error a los sujetos intervinientes, que exista un OBJETO material y que al igual que el MOTIVO O FIN sean lícitos dándole también la FORMALIDAD requerida por la Norma Jurídica. Clasificando a ellos como REQUISITOS DE VALIDEZ.

Si ante nosotros encontramos un contrato que reúna todos estos elementos, este contrato será eficaz jurídicamente. Conocidos los requisitos que debe contener este acto jurídico, haremos referencia de algunos de los contratos más utilizados dentro del ámbito mercantil así tenemos los siguientes:

CONTRATO DE COMPRAVENTA: El Código de Comercio regula la compraventa mercantil en sus artículos 371-387 pero omite definir el contrato de compraventa, lo que es correcto en razón de que ya lo hace el art. 2248 del CCF, de aplicación supletoria, el cual señala que **hay compraventa cuando uno de los contratantes se obliga a transferir la propiedad de una cosa o de un derecho y el otro, a su vez, se obliga a pagar por ella un precio cierto y en dinero.**

La compraventa es mercantil cuando la ley la da tal carácter, o cuando su objeto son cosas mercantiles (acciones o valores), o cuando se celebra con el fin directo y preferente de traficar (con propósito de especulación comercial).

Art. 371 Código de Comercio “serán mercantiles las compraventas a las que este Código les da tal carácter, y todas las que se hagan con el objeto directo y preferente de traficar.

CONTRATO DE SUMINISTRO: El contrato de suministro es un negocio jurídico que surge como un instrumento idóneo para quienes requieren de manera constante bienes para su uso o consumo personal o el de su empresa, como ocurre con el gas, la energía eléctrica, la telefonía o internet; para el mantenimiento de maquinaria y equipo, o implementos necesarios para el funcionamiento de estos para la producción (por ejemplo aceites y grasas lubricantes), que sin utilizarse directamente en la producción, comercialización, procesamiento o transformación, así como para la integración de productos, partes, componentes, refacciones etc.

Aunque nuestro Código de Comercio no regula este contrato; en sus art. 75 Frac V. lo califica de acto de comercio cuando es realizado por las empresas de abastecimiento y suministros.

CONTRATO DE COMISIÓN: El Código de Comercio prescribe en su art. 273 que el **mandato**

aplicado a los actos concretos de comercio se reputa comisión mercantil. Considerada la comisión como un mandato, puede decirse, que es el contrato por virtud del cual el comisionista se obliga a ejecutar por cuenta del comitente actos concretos de comercio que este le encarga.

El comisionista debe sujetarse a las instrucciones del comitente, las cuales pueden ser **imperativas, facultativas o indicativas**, y deben referirse fundamentalmente a las condiciones de venta de productos o a los términos de concertar las operaciones con terceros, pero no respecto del tiempo u horario para su desempeño, como tampoco respecto de los argumentos para convencer a terceros de celebrar los contratos, ya que se confía en la experiencia del auxiliar del comercio, y este no puede quedar subordinado al comitente al grado de considerarlo su trabajador.

Esperando que lo aquí visto haya sido de utilidad, cabe resaltar que en el ejercicio de sus actividades cualquier empresa con los conocimientos de estos contratos, convenios y/o negocios jurídicos analizados; permiten tener la seguridad jurídica de que cualquier empresa y emprendedor se encontrara dentro del marco legal que las leyes reglamentarias solicitan.

COLABORACIÓN:

Lic. J. Jesús Ángeles Arenas

BIBLIOGRAFÍA

Código Civil Federal, (29 de julio 2020)

Código de Comercio (19 de febrero 2021)

Ricardo Treviño García Séptima Edición Los Contratos Civiles y sus Generalidades, (2008). McGraw-Hill/Interamericana Editores, S.A. de C.V.

Soyla H. León Tovar Segunda Edición Contratos Mercantiles (2016). Oxford.



DESMITIFICANDO A LOS CEREALES



¿Es cierto que debemos evitar las harinas en nuestra dieta?

Los carbohidratos, una vez ingeridos, se convierten en glucosa, que es la principal fuente de energía de los órganos, de los músculos, y son el “combustible” preferido de células nerviosas como las del cerebro para la realización de procesos como la sinapsis.

Los también llamados “hidratos de carbono” son considerados uno de los tres macronutrientes que, al igual que las proteínas y los lípidos, requerimos consumirlos en cantidades relativamente grandes para mantenernos en condiciones óptimas de salud. Nuestro cuerpo transforma los carbohidratos

en energía útil para regular el metabolismo de grasas y proteínas, realizar la digestión y transmitir impulsos nerviosos.

¿En qué te ayudan los carbohidratos de los cereales?

Los cereales y sus derivados, como grupo de alimentos, aportan nutrientes como carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas principalmente del grupo B y minerales como fósforo, potasio, calcio, magnesio y hierro.

Además de aportar energía, los carbohidratos presentes en los granos de los cereales contienen compuestos fitoquímicos como la fibra dietética

y compuestos antioxidantes como la vitamina E, que favorecen el buen funcionamiento del organismo:

1. Contribuyen al control de glucosa en la sangre.
2. Reducen el colesterol y triglicéridos.
3. Disminuyen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer entre ellos el colorrectal y la diabetes tipo 2.
4. Promueven la salud intestinal: tienen un efecto laxante que reduce el tiempo de tránsito en el intestino, ablanda las heces, disminuye el pH fecal y la fermentación.
5. Regulan el control de peso porque aumentan la saciedad y reducen la ingesta calórica.



Los carbohidratos se dividen en **simples** y **complejos** según su estructura molecular y la rapidez con que se absorbe y digiere el azúcar que contienen. Los simples se conocen comúnmente como azúcares. Son de absorción rápida, fácil y se encuentran en frutas (fructosa), verduras, leche (lactosa) o azúcar de mesa (sacarosa). Por su tamaño molecular se dividen en dos:

1. **Monosacáridos:** están compuestos por una molécula de azúcar y son glucosa, fructosa, galactosa y ribosa.
2. **Disacáridos:** contienen dos moléculas de azúcar y son lactosa, maltosa y sacarosa.

Los carbohidratos complejos son de absorción lenta porque tardan más tiempo en convertirse en glucosa. Contienen mayor cantidad de fibra que ayuda a reducir la velocidad con que son digeridos. Ejemplo de ellos son los cereales integrales, los frutos secos, frijoles, guisantes, lentejas, cacahuates y papas. También hay dos tipos:

1. **Oligosacáridos:** tienen de dos 2 a 10 moléculas de azúcar.
2. **Polisacáridos:** cuentan con más de 10 unidades de azúcar.

Entre los polisacáridos encontramos estas tres variantes:

- **Almidón:** está en los vegetales, es la forma de almacenamiento de la glucosa en las plantas. Lo contienen verduras, granos o cereales, frijoles, alubias o chícharos.
- **Glucógeno:** está presente en los animales, es la forma de almacenamiento de glucosa en el tejido animal, específicamente en el hígado y músculos.
- **Fibra** proporciona estructura a las plantas y se clasifica en soluble e insoluble. La obtenemos de frutas, verduras, granos integrales, frijoles, chícharos entre otros.

La FAO (Organización para las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) recomienda que el consumo de carbohidratos represente entre el 45 % y el 65 % de las calorías diarias.

Si consumimos 2000 calorías al día, entre 900 y 1300 deberían provenir de los carbohidratos, lo que equivale a una ingesta de 225 a 325 gramos de alimentos que los contengan. En el caso de los cereales pueden ser panes, pastas, galletas, tortillas, avena, cereales de caja o alimentos elaborados con harinas de cereales.

Julie Miller Jones, integrante del Comité Científico del ILCereales, explica la importancia de incluir los carbohidratos en la alimentación y aclara que, para regular el peso corporal, no debemos suprimir los carbohidratos sino vigilar la cantidad de calorías que consumimos y los alimentos de donde las obtenemos.



¿Te has preguntado qué cantidad de cereales y harinas es recomendable comer en una dieta saludable?

El “Sistema de Alimentos Equivalentes” es un método útil para planear el menú familiar de forma variada, completa, suficiente e inocua y para

calcular la cantidad de alimentos que debe de ingerir cada persona. Además del “Plato del bien comer” que incluye frutas y verduras, cereales y tubérculos y productos de origen animal y leguminosas, en México se toma en cuenta el “Sistema mexicano de alimentos equivalentes” para elaborar un plan alimenticio.

El sistema señala la cantidad de nutrientes y energía que aporta la porción de un determinado alimento como son hidratos de carbono, proteínas, lípidos o grasas, vitaminas y minerales. En el caso de los cereales, el sistema incluye la cantidad de fibra como uno de los nutrientes principales que aportan el trigo, el maíz, la avena, el arroz, el amaranto, el centeno, entre otros.

¿Qué son los equivalentes?

Un equivalente es la porción de un alimento determinado, sugerida para el consumo individual. La finalidad de las raciones consiste en estandarizar la cantidad de alimento recomendable para cada persona. En el caso de los cereales, toda porción o equivalencia contiene 15 gramos de carbohidratos, 2 gramos de proteínas y 70 Kcal. Estas son las cantidades nutrimentales y de energía con base en las cuales este sistema determina qué es una porción de alimentos elaborados con cereales.

La aportación de cada porción o ración de un alimento equivalente es similar a los de su mismo grupo, tanto en calidad como en cantidad, por lo que pueden ser intercambiables entre sí. Por ejemplo, medio bolillo y una tortilla corresponden a un equivalente de cereales y tubérculos sin grasa, es decir, contienen el mismo aporte nutricional (ambos aportan 70 Kcal, 2 gramos de proteína y 15 gramos de carbohidratos) por lo tanto es equiparable comer 1 tortilla o medio bolillo sin migajón.

Alimento	Porción	Energía kcal	Carbohidratos	Fibra
Avena cruda	1/3 taza	76	20.5	4.8 grs.
Avena cocida	3/4 taza	66	18.8	4.3 grs.
Arroz cocido	1/4 taza	63	11.6	1.6 grs.
Amaranto tostado	1/2 taza	63	11.6	1.6 grs.
Elote crudo	1 1/2	70	15.5	2.2 grs.
Espagueti cocido	1/3 taza	57	12.3	2.1 grs.
Pan bolillo	1/3 pieza	61	12.8	0.1 grs.
Pan bolillo integral	1/3 pieza	64	13.4	0.2 grs.
Pan blanco	1 rebanada	71	13.6	0.5 grs.
Pan integral	1 rebanada	67	12.6	1.1 grs.
Tortilla	1 pieza	64	13.6	0.6 grs.

¿Cuántas porciones o equivalencias debo comer?

Idealmente esta asesoría debe de realizarla un nutriólogo. Las necesidades nutrimentales de cada persona varían según la edad, nivel de actividad física, sexo o condición especial como diabetes, hipertensión u obesidad. Lo primero es definir la cantidad de calorías que requiere una persona y, a partir de ello, las porciones que debe consumir de cada grupo de alimentos, con base en una lista de equivalencias

En México se establece de manera general que un adulto promedio debe de consumir al día 2000 kilocalorías y a partir de éstas se determina el porcentaje para cada nutrimento.

Por ejemplo: 

- 55-60% para hidratos de carbono
- 25-30 % para lípidos
- 13-20 % para proteínas



¿Cuántos y cuáles cereales incorporar en tu menú diario?

Un adulto sano, con una actividad física de moderada a activa requiere entre 8 y 12 equivalentes o porciones de cereales y tubérculos, de 3 a 5 porciones o raciones de frutas y verduras, entre 5 a 7 porciones de raciones de productos de origen animal. Otras instituciones como la Asociación Americana para el Corazón recomiendan ingerir mínimo 6 raciones diarias de granos, de preferencia que sean enteros o integrales, para que aporten todas las vitaminas, minerales y nutrientes posibles.

Aquí te mostramos la tabla de algunos cereales de acuerdo con el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes y lo que aportan:

Ahora que ya conoces las equivalencias, incluye y disfruta la variedad de cereales y sus derivados en tus comidas diarias.



PAPEL DE LOS CEREALES DE GRANO ENTERO EN LA SALUD



En 2020 un grupo de especialistas orquestado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) se reunió para dar forma al Informe Técnico Científico sobre “El Papel de los Cereales de Grano Entero en la Salud” una publicación que aborda de manera amplia a los cereales de grano entero y su relevancia en la salud.

A continuación se incluyen algunos fragmentos del prólogo de esta publicación escrito por Benjamin Caballero, M.D., Ph.D. Profesor Emérito de la Universidad de Johns Hopkins Baltimore, USA y que presenta una perspectiva muy interesante sobre el tema abordado en la publicación:

“Los cereales constituyen la fuente principal de energía de la dieta en prácticamente todas las poblaciones del mundo. Tres de ellos, arroz, maíz y trigo, contribuyen con más del 90% de las calorías provenientes de cereales y representan poco más del 50% del promedio mundial de calorías dietéticas per cápita. Por ello no es sorprendente que los cereales tengan un impacto importante en la salud humana. Además de ser un componente casi universal de la dieta humana, los cereales son uno de los más antiguos, ya que

fueron introducidos en el consumo habitual hace más de 10 mil años. Se considera que la domesticación y producción en escala de los cereales ha sido uno de los sostenes más importantes de la supervivencia de la especie humana.”

“El estudio de los cereales se centró por muchos años en cuestiones relacionadas con su producción, mejoramiento y comercialización. Sin embargo, con los primeros estudios sugiriendo un rol preventivo para cáncer de colon de los hidratos de carbono no absorbibles (comúnmente conocidos como fibra), en la década de los ’70, creció el interés en la contribución de los cereales a la salud y la reducción de riesgo de diversas enfermedades crónicas.”

“El rol benéfico del consumo de granos enteros en la prevención de diversas enfermedades crónicas es generalmente reconocido. La evidencia de ello está resumida en detalle en varios capítulos de esta obra, e incluye reducción de riesgo de cáncer, enfermedad cardiovascular, diabetes tipo 2 y otras. Pero también es reconocido que mucha de esta evidencia tiene sus limitaciones. Es frecuente que los estudios carezcan de una definición clara de cereal integral. Otros estudios controlan la ingesta de cereal, pero no del resto de la dieta o estilo de vida de los participantes. Y el uso de diferentes constituyentes del grano dificulta frecuentemente el metaanálisis y la generalización de resultados.” “En base a estas consideraciones, los expertos consideran que el “predominio de la evidencia” apoya consistentemente la recomendación de reducir el consumo de cereales refinados y

por ende aumentar el consumo de cereales integrales o de granos enteros.”

“La generación de nuevos conocimientos en esta área tiene, obviamente, como objetivo último el proveer las bases científicas para las recomendaciones dietéticas para la población. Este crítico tema aún no se encuentra consistentemente definido para los cereales. Más aún, cualquier nueva recomendación deberá armonizar con otras actualmente implementadas, sean para otros nutrientes o a favor de un patrón dietético determinado. De hecho, aún no existe consenso sobre la definición de producto ‘integral’ (que en esta obra usamos como sinónimo de cereal de grano entero), por lo que ésta varía de país a país, y aún de producto a producto. A pesar de estas limitaciones, grupos de expertos han encarado la tarea de definir una recomendación de consumo diario de cereales. Un ejemplo reciente es la llamada Comisión EAT-Lancet (Lancet, 2019;393:447), que ha propuesto una dieta básica global, que no sólo apunta a promover la salud y prevenir enfermedades, sino que también responde a la necesidad de reducir el impacto ambiental de la producción de alimentos. Este perfil de dieta propone el consumo de 230 g de cereales por día, 100% del tipo integral. Esto equivale a unas 800 kcal/día.”

“La historia de los cereales nos encuentra en un periodo fundamental de transición en cuanto a la evidencia científica y su aplicación para promover la salud. A medida que entendemos mejor la acción de los componentes de cereales a nivel molecular, más oportunidades surgirán para su aplica-

ción preventiva y terapéutica, y para definir con precisión su uso en individuos y grupos específicos. El éxito de esta fase dependerá de diversos factores, entre ellos la continua contribución de la ciencia a mejorar la producción de alimentos integrales con buena aceptabilidad y proveer las bases científicas para programas de educación nutricional y culinaria que facilite la aceptación de cereales integrales por parte de la población. Este libro es testimonio del notable progreso alcanzado en este camino.”

Un artículo de revisión reciente publicado por la Universidad de Warwick de Gran Bretaña (Lillywhite y Sarrouy 2014) aborda dos preguntas fundamentales con respecto al trigo:

“¿Son los productos integrales buenos para la salud?”; y “¿Qué hay detrás del aumento de la popularidad de las dietas sin gluten y sin trigo?”

El artículo fue encargado por el fabricante de cereales Weetabix para abordar los informes en los medios de comunicación de que los productos de trigo son la causa de problemas de salud, lo que resulta en un número cada vez mayor de consumidores que cambian a dietas bajas en carbohidratos sin granos y sin trigo. Para muchos profesionales de la salud, esta es una tendencia preocupante porque el trigo no solo proporciona el 20 por ciento de las calorías y proteínas alimentarias del mundo, pero tiene importantes beneficios más allá de la nutrición, afirman los autores. El documento concluye que los productos integrales son buenos para la salud humana, además del 1 por ciento de la población que padece la enfermedad celíaca y otro 1 por ciento que padece sensibilidad al trigo. Comer productos de trigo es positivo, mejora la salud y puede ayudar



a mantener un peso corporal saludable, informan los autores.

La evidencia científica con respecto a las dietas libres de trigo y carbohidratos es escasa y se usa selectivamente, afirman, y una dieta baja en cereales y carbohidratos puede costar más pero producir menos.

Además, se ha desarrollado una industria económicamente viable en torno a las dietas llamadas “libres de” y puede estar persuadiendo a los consumidores a cambiar de alimentos básicos a alimentos especializados creados especialmente para aquellos que necesitan evitar el gluten, una proteína que se encuentra en el trigo y otros cereales. El objetivo de este artículo es resaltar las afirmaciones nutricionales sin fundamento sobre el trigo y destacar el importante papel del trigo y la fibra en los seres humanos y sus dietas. También busca fomentar el debate sobre cómo las afirmaciones no científicas sobre el trigo podrían afectar a los consumidores de menor poder adquisitivo y a la seguridad alimentaria mundial.

REFERENCIAS:

Cereales, L. (30 de septiembre 2022) Papel de los cereales de grano entero en la salud. informe científico-técnico de la finut no. 2, *ILCereales*, <https://ilcereales.lat/papel-de-los-cereales-de-grano-entero-en-la-salud-informe-cientifico-tecnico-de-la-finut-no-2/>

¿EN QUÉ PIENSAS CUANDO ESCUCHAS LA PALABRA ‘CEREALES’?



Quizá veas a las hojuelas de cereal que tomas como snack o en el desayuno, sin embargo, los cereales son todo un grupo de alimentos que ha sido la base de la dieta humana durante milenios. Aquí te contamos de qué se trata.

Los cereales: alimento base de la humanidad

Actualmente los cereales se consumen en los cinco continentes por lo que son considerados un elemento muy importante en la alimentación, esto se debe a su alto valor nutricional, pues son fuente de vitaminas, minerales, proteínas, fibra y carbohidratos, todos elementos necesarios para

que el cuerpo funcione adecuadamente. La palabra cereal proviene del latín *cerealís*, relacionado con Ceres, la diosa romana de la agricultura y las buenas cosechas y se asocia con la raíz indoeuropea *ker* que significa crecer.

Los cereales son plantas gramíneas a las que también se les conoce como *poaceae* o herbáceas, es decir, que tiene aspecto de hierba. Crecen en prácticamente todos los países del mundo y constituyen la base de la alimentación de las civilizaciones que florecieron, en parte, debido a sus habilidades para producir, almacenar y distribuir los granos o cereales.

Uno de los productos derivados de los cereales como grupo de alimentos, es el llamado cereal de caja, alimento versátil que comúnmente se consume en el desayuno, acompañado de fruta, frutos secos o leche.

El cereal de caja es elaborado con harina de cereales como el trigo, avena, maíz, arroz o una mezcla de varias, mediante un proceso que consiste en:

1. Cocerlos
2. Tostarlos
3. Laminarlos o inflarlos dándoles forma
4. Fortificarlos
5. Recubrirlos para darles sabor

Cereales y sus derivados

REFERENCIAS:

[https://www.freepik.es/foto-gratis/mezcla-alergen-
os-alimentarios-comunes-personas_33757350.
htm#page=4&query=cereales%20y%20
pan&position=8&from_view=search&track=ais](https://www.freepik.es/foto-gratis/mezcla-alergen-
os-alimentarios-comunes-personas_33757350.
htm#page=4&query=cereales%20y%20
pan&position=8&from_view=search&track=ais)

NUTRIENTES EN LOS CEREALES:

¿CÓMO AYUDAN AL CUERPO Y QUÉ PASA SI NOS HACEN FALTA?

Nutriente	Función	Déficit
B1 Vitamina B1	<ul style="list-style-type: none"> Convertir los carbohidratos en energía. Esencial para el funcionamiento del corazón. 	<ul style="list-style-type: none"> Beriberi, hormigueo y entumecimiento en las manos y los pies, la pérdida muscular y la falta en los reflejos.
B3 Vitamina B3	<ul style="list-style-type: none"> Apoya el funcionamiento del aparato digestivo, la piel y los nervios. 	<ul style="list-style-type: none"> Pequeños brotes en la piel, diarrea, dermatitis.
B6 Vitamina B6	<ul style="list-style-type: none"> Produce antihistamínicos. Mantiene la función neurológica normal. Produce hemoglobina. Descomponer proteínas. Mantener el azúcar (glucosa) en la sangre en los rangos normales. 	<ul style="list-style-type: none"> Anemia, erupciones con picazón, labios escamosos, grietas en las comisuras de los labios e inflamación de la lengua.
Fe Hierro	<ul style="list-style-type: none"> Transporte de oxígeno (hemoglobina). Proceso de respiración celular y es parte integrante de la mioglobina, depósito de oxígeno en el músculo. 	<ul style="list-style-type: none"> Anemia.
Zn Zinc	<ul style="list-style-type: none"> Participa en múltiples reacciones químicas y en el sistema inmune. Interviene en la síntesis de ADN y ARN. Produce la activación de ciertas hormonas. Es fundamental para el correcto desarrollo de los niños. 	<ul style="list-style-type: none"> Tramperencia (falta de apetito). Problemas con el sentido del gusto y del olfato. Lagas en la piel. Crecimiento retardado en niños. Mala cicatrización en las heridas.
Mg Magnesio	<ul style="list-style-type: none"> Mantenimiento de dientes, corazón y huesos sanos. Activación de enzimas que libran glucosa. Favorece la formación de proteínas. Interviene en la contracción muscular y en la transmisión nerviosa. 	<ul style="list-style-type: none"> Dormicimiento, hormigueo, calambres musculares, convulsiones, cambios de personalidad y anomalías en el ritmo cardíaco.
Fibra	<ul style="list-style-type: none"> Trabaja intestinal regular. Daña la diverticulosis. Aumenta la sensación de saciedad. Reduce los niveles de colesterol y colesterol. 	<ul style="list-style-type: none"> La deficiencia de fibra en la dieta puede ser un factor importante de desarrollo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer de colon, estreñimiento y diverticulosis.

Los nutrientes que aportan los cereales como grupo de alimentos, son indispensables para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo y cuando no los obtenemos en cantidades suficientes, el organismo se debilita y es más vulnerable a contraer enfermedades.

Al integrar en tu dieta porciones de pasta, pan, cereales de caja, avena, arroz, amaranto, tortillas, tostadas, galletas, entre otros, obtendrás los nutrientes propios de los cereales, ya sea en su versión integral o de grano entero donde conservan la mayor parte de la fibra, o en versiones refinadas que son fortificadas con ácido fólico, minerales y vitaminas.

Diversos organismos promotores de la salud, entre ellos la Organización Mundial de la Salud, recomiendan incluir en cada comida alimentos de los

3 grupos: frutas y verduras; cereales y tubérculos; leguminosas y alimentos de origen animal. Así es que una dieta completa considera indispensable incluir cereales y sus derivados en todas sus variedades.

Revisa esta tabla y conoce cuáles son los principales nutrientes de los cereales, cómo contribuyen en buena parte de las funciones corporales y qué riesgos o enfermedades provoca un déficit de estos nutrientes.

REFERENCIAS:

Cereales, L. (2023, Enero) Nutrientes en los cereales: ¿cómo ayudan al cuerpo y qué pasa si nos hacen falta?, *IlCereales*, <https://ilcereales.lat/nutrientes-en-los-cereales-como-ayudan-al-cuerpo-y-que-pasa-si-nos-hacen-falta/>



¿POR QUÉ LOS CEREALES DE GRANO SON ALIADOS DE TU SALUD?

De acuerdo con estudios científicos, quienes consumen cereales de grano entero o integrales tienen menos riesgo de padecer enfermedades cardíacas, podrán mantener un peso corporal saludable y prevenir así padecimientos como hipertensión e incluso ciertos tipos de cáncer.

Estos resultados se deben a que aportan vitaminas del complejo B, minerales como hierro y magnesio, proteínas y fibra dietética, los cuales han sido relacionados con una posible mejora en la microbiota intestinal, es decir, en el conjunto de microorganismos necesarios para el crecimiento corporal, el desarrollo de la inmunidad y la nutrición.

Las pautas alimenticias recomiendan que para reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la Diabetes tipo 2, obesidad y enfermedades cardiovasculares, los cereales de grano entero deben representar al menos la mitad de todos los cereales consumidos diariamente, lo que significa una ingesta entre 48-85 g/d, dependiendo de la edad y el sexo.

Se han realizado múltiples investigaciones científicas sobre el consumo de cereales de grano entero en pacientes con diabetes tipo 2; y las conclusiones indican que el consumo de este tipo de cereales es benéfico debido a los micronutrientes que se encuentran en los granos integrales como el magnesio, que regula la función de los músculos, el sistema nervioso, los niveles de azúcar en sangre y la presión sanguínea, o los antioxidantes como el selenio que se encarga de regular la función del la tiroides y la producción de ADN.

¿Qué te aportan los granos enteros?

- **Fibra dietética:** Hace más lento el proceso digestivo, produciendo una sensación de sa-

ciudad por un tiempo más prolongado. Mantiene un sistema digestivo sano promoviendo movimientos intestinales regulares; reduce los niveles de colesterol y glucosa en la sangre.

- **Vitaminas del complejo B y E:** La vitamina B ayuda al mantenimiento del sistema nervioso central y la vitamina E apoya al sistema inmunológico frente a virus, bacterias y contribuye a formar los glóbulos rojos.
- **Minerales:**
 - **Hierro:** Fabrica la hemoglobina, una proteína de los glóbulos rojos que transporta el oxígeno de los pulmones a distintas partes del cuerpo.
 - **Cobre:** Junto con el hierro, ayuda a la formación de los glóbulos rojos, da energía al cuerpo y forma los tejidos conectivos y vasos sanguíneos.
 - **Zinc:** Participa en la división y crecimiento de las células, en la cicatrización de las heridas y fortalece el sistema inmunológico.
 - **Magnesio:** Regula la función de los músculos y el sistema nervioso.
- **Proteínas:** Necesarias para fortalecer la piel, los músculos y los huesos, así como para reparar las células y producir nuevas.
- **Carbohidratos complejos.** El cuerpo los convierte en glucosa usada como energía para que el cuerpo cumpla con sus funciones.
- **Antioxidantes.** Retrasan los daños a las células, por lo que previenen enfermedades como el cáncer, padecimientos cardiovasculares y Alzheimer.

REFERENCIAS:

Cereales, L. (2022, Diciembre) ¿Por qué los cereales de grano son aliados de tu salud?, *IlCereales*, <https://ilcereales.lat/por-que-los-cereales-de-grano-son-aliados-de-tu-salud/>



¿EL FUTURO EN LA PRODUCCIÓN SOSTENIBLE DE CEREALES?

MUNDO SOSTENIBLE



InnoCereal

Europa se prepara cada vez mejor para poder afrontar los retos hacia una industria circular y neutra en carbono, se debe reconocer la importancia de las cadenas de producción, vitales para la seguridad alimentaria, para la sostenibilidad de la agricultura y para la reducción de la pobreza. Es aquí donde el proyecto ofrecerá soluciones aplicables y reconocibles en campo. El proyecto llevará a cabo trabajos de desarrollo y fomento de acciones innovadoras en el manejo del suelo y en el uso de productos agroquímicos, así como la inclusión de nuevas tecnologías para la mejora de la sostenibilidad ambiental, económica y social de la producción de trigo blando, trigo duro y cebada en todos los eslabones de la cadena de valor, desde el agricultor hasta la distribución, promoviendo etiquetados de calidad ambiental que

proporcionen mayor valor añadido al producto final (pan, pasta y cerveza).

El consorcio que compone el proyecto tiene como coordinador a la Universidad de Córdoba (Uco), siendo socios beneficiarios del mismo el Instituto Andaluz de Investigación y Formación Agraria, Pesquera y Alimentaria y de la Producción Ecológica (Ifapa), la Asociación Española de Técnicos Cerealistas (Aetc), Cooperativas Agroalimentarias (Caes), Agrifood Comunicación (Agrifood), Federación Europea de Agricultura de Conservación (Ecaf), la Asociación Española de Agricultura de Conservación (AEAC.SV) y Greenfield Technologies. El proyecto instalará campos demostrativos



donde se compararán los manejos tradicionales realizados por los agricultores, con respecto a las buenas prácticas promovidas dentro del proyecto.

En concreto, en España se prevé instalar al menos diez campos ubicados en las principales regiones productoras de cada uno de estos cereales. En el resto de los países del arco mediterráneo (Portugal, Francia, Italia y Grecia) se elegirán tres países en los que actuarán instalando, en cada país, un mínimo de tres campos demostrativos.

Por su parte, Javier Alonso, presidente de la Asociación Española de Técnicos Cerealistas, ha destacado el papel de la organización en *LIFE Innocereal*, “un proyecto que busca un mayor impulso al uso de tecnologías de punta que ayudan a incrementar la resiliencia y la sostenibilidad del sector agrícola frente a los retos que impone el clima”. En definitiva, un proyecto de ámbito europeo que pretende dar respuesta a la sostenibilidad ambiental y económica de la producción de cereales a través de la adopción de innovaciones en los sistemas de manejo de suelo e insumos agrícolas y las nuevas tecnologías y TIC.

7 DE MARZO, DÍA INTERNACIONAL DE LOS CEREALES

¿Qué tanto sabes sobre ellos?

Los cereales y sus derivados son la base de la alimentación de muchas culturas, de hecho, son uno de los pilares de la Dieta Mediterránea. Pertenecen al grupo de los alimentos ricos en hidratos de carbono, pero no son el único nutriente que nos aportan.

Los cereales son fuente de nutrientes importantes para nuestra salud. Como nutrientes, no solo nos referimos a los ya conocidos hidratos de carbono, sino que también son fuente importante de proteínas, grasas, fibra, minerales y vitaminas. La cantidad que contienen estos nutrientes varía en función del tipo de cereal que consumamos.

Tipos de cereales hay muchos, y cada uno tiene sus particularidades. Además, la globalización ha permitido ampliar aún más la oferta comercial a la que podemos acceder. Actualmente, se incluyen en este grupo nuevos alimentos de otros países que hasta ahora desconocíamos, o su mercado era menor. Dentro del grupo de los cereales encontramos: el trigo, el triticale, la cebada, el sorgo, el arroz, la avena, el centeno, el amaranto, el trigo sarraceno, el maíz, el mijo. De todos estos, pueden salir múltiples derivados como harinas, pastas de arroz, panes, cereales de desayuno, masa de pizza, galletas, pasteles, etc.

Los cereales son una alternativa para el desayuno; además suelen ser una botana para cualquier hora del día. Con motivo de conocer más al respecto de la alimentación mexicana, Kantar *Worldpanel*, agencia inglesa de análisis de consumo, con sede también en México, en el año 2018 compartió algunos datos acerca de los hogares y su consumo de cereales y los hemos recopilado a continuación



para conocer con más detalle como nuestro país consume estas semillas en su dieta diaria.

El 96% de los hogares compra cereales para desayunar, (así es como se conoce a esta categoría), pero en realidad el 50% de las ocasiones de consumo de cereales ocurren fuera de esta hora. De hecho, el 7% de las cenas se consume cereal.

Un hogar consume 4 sabores distintos de cereales al año, dentro de los que destacan el sabor chocolate y/o ingredientes adicionales como frutas o malvaviscos. 7 de cada 10 familias prefieren el cereal sabor chocolate, es decir el 27% de los cereales que se compran es este sabor.

“En los hogares mexicanos, vemos que, después de la leche y el café, el cereal es la tercera opción más consumida antes de las 8 de la mañana, está presente en el 24% de los desayunos. Esto tiene sentido, ya que la practicidad a la hora de preparar el cereal es la principal razón de su consumo, seguido de su sabor y de que es un hábito”, comentó Mariana Cruz, OOH & Usage Food Manager.

REFERENCIAS:

<https://www.revistaneo.com/articles/2018/03/07/7-de-marzo-dia-del-cereal>

<https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/ceiptetuan/dia-mundial-de-los-cereales-7-de-marzo-2022/>

4 DE MARZO, DÍA MUNDIAL DE LA OBESIDAD

— ESTE MES CELEBRAMOS —



El Día Mundial de la Obesidad se estableció en 2015 como una campaña anual con el objetivo de estimular y apoyar acciones prácticas que ayuden a las personas a alcanzar y mantener un peso saludable y revertir la crisis mundial de obesidad; desde el 2020, cada 4 de marzo se celebra el Día Mundial contra la Obesidad. Esta fecha busca sensibilizar a las personas sobre el terrible daño que conlleva para el organismo una dieta mal equilibrada y estilo de vida sedentario. El presente trabajo anhela como objetivo lograr cambiar la perspectiva del lector: Corregir conceptos erróneos, poner fin a estigmas e invitar a que todos tomen la decisión de pasar de puntos de

vista únicos a estrategias y acciones compartidas. La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Una forma simple de medir la obesidad es el índice de masa corporal (IMC), el cual se calcula dividiendo el peso de una persona en kilogramos por el cuadrado de la talla en metros. En el caso de los adultos, una persona con un IMC igual o superior a 30 es considerada obesa y con un IMC igual o superior a 25 es considerada con sobrepeso, por ejemplo: una mujer, que pese 70 kg y mida 1.60 m su IMC será de 27.3, lo que indica que su peso esta en la categoría de sobrepeso para adultos según su estatura.

El IMC es una medida de detección y no para diagnosticar enfermedades o padecimientos; sin embargo, es un método de evaluación fácil y económico para clasificar el peso: bajo peso, peso saludable, sobrepeso, y obesidad. El IMC no mide la grasa corporal directamente, pero el IMC se correlaciona moderadamente con medidas más directas de la grasa corporal. Existen otros métodos para medir la grasa corporal, incluyendo mediciones del grosor de los pliegues cutáneos (con calibres), pesaje bajo el agua, impedancia bioeléctrica, la absorciometría dual de rayos X (DXA ó DEXA) y la dilución de isótopos. Sin embargo, estos métodos no siempre están disponibles, son costosos o requieren personal altamente capacitado para realizarlos, dificultando su uso como herramienta de tamizaje. El IMC se interpreta de manera diferente para niños y adolescentes, aunque se calcula utilizando la misma fórmula que el IMC para adultos. El IMC de los más jóvenes debe ser específico para la edad y el sexo porque la cantidad de grasa corporal cambia con la edad y la cantidad de grasa corporal difiere entre niñas y niños. Existen tablas de crecimiento del IMC por edad que tienen en cuenta estas diferencias y muestran visualmente el IMC como una clasificación porcentual.

La obesidad es uno de los principales factores de riesgo para numerosas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes (Tipo 2), enfermedad coronaria, hipertensión, dislipidemia (Colesterol LDL alto, colesterol HDL bajo o niveles altos de triglicéridos) accidentes cerebrovasculares, apnea del sueño y problemas respiratorios, incluso depresión clínica, ansiedad; así como varios tipos de cáncer (de endometrio, mama, colon, riñón, vesícula biliar e hígado). Sin mencionar que la calidad de vida se ve disminuida. Por supuesto, los niños con sobrepeso tienen un mayor riesgo de tener sobrepeso o ser obesos en la edad adulta.

En algún momento se consideró a la obesidad y el sobrepeso como problemas de países con ingresos altos, sin embargo, esa ya no es nuestra realidad, pues están en aumento en los países con ingresos bajos y medios, especialmente en las áreas urbanas. Por primera vez, la esperanza de vida puede ser menor que la de la generación anterior.

El caso de México es de los más preocupantes. Cerca del 73% de la población mexicana padece de sobrepeso (en comparación con una quinta parte de la población en 1996). México tiene una de las tasas más altas de obesidad de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE). Además, 34% de las personas obesas sufren obesidad mórbida; el mayor grado de obesidad.

México ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil. Este es un problema que está presente no sólo en la infancia y la adolescencia, sino también en la población en edad preescolar. Según datos de INEGI en 2020, poco más de una quinta parte (22%) de niñas y niños con menos de 5 años, tenía riesgo de padecer sobrepeso en 2018. De la población de 5 a 11 años, 18% tiene sobrepeso y va en incremento conforme aumenta la edad; 21% de los hombres de 12 a 19 años y 27% de las mujeres de la misma edad también.



ESTE MES CELEBRAMOS

Los altos niveles de sobrepeso y obesidad también afectan el desempeño económico de México. Se estima que el sobrepeso y las enfermedades relacionadas: 1) Reducirán la fuerza laboral mexicana en el equivalente a 2.4 millones de trabajadores de tiempo completo por año, ya que las personas con sobrepeso y enfermedades relacionadas tienen menos probabilidades de estar empleadas y, en caso de estarlo, tienden a ser menos productivas; 2) Supondrán cerca del 8.9 % del gasto en salud por año durante el período 2020 a 2050; y 3) Le restará al PIB mexicano 5.3 puntos porcentuales, un porcentaje muy superior al promedio de la OCDE del 3.3 %, una cifra que ya de por sí es demasiado alta. De hecho, México es el país de la OCDE en donde el sobrepeso, la obesidad y sus enfermedades derivadas tendrán el impacto más grande en el PIB entre 2020 y 2050.



La causa más común del sobrepeso es el desequilibrio entre el consumo de calorías procedentes de la dieta y el gasto de energía de nuestro organismo. El exceso de calorías provoca, al principio, que aumenten los depósitos grasos del cuerpo en forma de tejido celular bajo la piel. Si se prolonga en el tiempo, la grasa empieza también a acumularse en el hígado, el páncreas y los músculos, lo que altera el funcionamiento de muchas células del cuerpo. Así es como este desequilibrio energético suele estar provocado por un aumento de la ingesta de alimentos ricos en calorías como las grasas y los azúcares añadidos, combinado, a menudo, con un estilo de vida sedentario o de escasa actividad física. Por lo que lograr y mantener un peso saludable engloba tener una alimentación saludable, actividad física, sueño óptimo y reducción del estrés, entre otros factores. Caminar es una buena forma de agregar más actividad física a su estilo de vida.

Algunos consejos para combatir y prevenir la obesidad:

- Limitar el consumo de alimentos que sean ricos en azúcares y grasas.
- Comer varias veces al día fruta y verdura, así como legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Realizar actividad física frecuente: unos 60 minutos por día para los jóvenes y 150 minutos semanales para los adultos. En el caso de que haya un alto grado de obesidad, se recomienda comenzar por caminar 30 minutos al día a paso ligero.
- Dejar de fumar. Fumar está asociado con muchas enfermedades, pero también con el aumento de peso. A largo plazo será muy beneficioso para la salud.

ESTE MES CELEBRAMOS

Es importante no obsesionarse, pero puede ayudar a controlar el peso pesarse regularmente: una vez por semana es suficiente.

Por otra parte, diversos estudios han determinado que puede haber un componente hereditario en la obesidad y el sobrepeso. De igual manera pueden estar causados por afecciones genéticas o por enfermedades endocrinas como el hipotiroidismo o el uso de medicamentos como los antipsicóticos, antidepresivos, antiepilépticos entre otros. Sin embargo, es necesario tener en cuenta que de los factores de riesgo, la mayoría de ellos son prevenibles y está en nuestras manos cambiar nuestro futuro, al final, “No es el peso que perdemos, es la vida que ganamos”.

COLABORACIÓN:

Dra. Díaz Sampayo Guadalupe

REFERENCIAS:

<https://www.worldobesity.org/what-we-do/world-obesity-day>

<https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>

https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/index.html

<https://www.oecd.org/about/secretary-general/heavy-burden-of-obesity-mexico-january-2020-es.htm>

<https://www.savethechildren.mx/nutricion-infantil-en-mexico/>

<https://cinfasalud.cinfa.com/p/obesidad-y-sobrepeso/>

<https://www.emro.who.int/nutrition/campaigns/world-obesity-day-2022.html>

OECD (2019), The Heavy Burden of Obesity: The Economics of Prevention, OECD Health Policy Studies, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/67450d67-en>.

*¡Si es postre,
yo elijo
Queso Crema!*



Tip

- Betún
- Cheesecake
- Flan
- Pan



[f](https://www.facebook.com/naturaldealimentos) [i](https://www.instagram.com/naturaldealimentos) [p](https://www.pinterest.com/naturaldealimentos) [y](https://www.youtube.com/naturaldealimentos) [t](https://www.tiktok.com/naturaldealimentos) /naturaldealimentos

www.naturaldealimentos.com

800 201 20 73

Haz ejercicio y mantén una dieta balanceada

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

8 DE MARZO, DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

— ESTE MES CELEBRAMOS —



Día
Internacional
de la **Mujer**

El Día Internacional de la Mujer es una fecha que se conmemora en muchos países del mundo. Cuando las mujeres de todos los continentes, a menudo separadas por fronteras nacionales y diferencias étnicas, lingüísticas, culturales, económicas y políticas, se unen en este día, pueden contemplar una tradición de no menos de noventa años de lucha en pro de la igualdad, la justicia, la paz y el desarrollo.

El Día Internacional de la Mujer se refiere a las mujeres como artífices de la historia y hunde sus raíces en la lucha, como en cada siglo, por participar en la sociedad en pie de igualdad con el hombre. En la antigua Grecia, Lisístrata (famosa comedia de Aristófanes) empezó una huelga sexual contra los hombres para poner fin a la guerra; en la Revolu-

ción francesa, las parisenses que pedían "libertad, igualdad y fraternidad" marcharon hacia Versalles para exigir el sufragio femenino.

El Día Internacional de la Mujer, que empezó a conmemorarse por la ONU en 1975 y dos años más tarde fue proclamado por su Asamblea, encuentra sus orígenes en las manifestaciones de las mujeres que, especialmente en Europa, reclamaban a comienzos del siglo XX el derecho al voto, mejores condiciones de trabajo y la igualdad entre los sexos.

No obstante, un hito relevante del movimiento femenino en EEUU se remonta a 1848. Indignadas por la prohibición que impedía a las mujeres hablar en una convención contra la esclavitud,

Momentos claves del Día internacional de las mujeres

1910

La Segunda Conferencia Internacional de Mujeres celebrada en Copenhague, por iniciativa de la Internacional Socialista (mujeres como Clara Zetkin y Rosa Luxemburgo), proclamó el "Día Internacional de la Mujer Trabajadora" de carácter internacional a favor de los derechos de las mujeres y para ayudar a conseguir el sufragio femenino universal.

1909

El 28 de febrero se conmemoró en los Estados Unidos el primer Día Nacional de la Mujer, organizado por destacadas mujeres socialistas como Corinne Brown y Gertrude Breslau-Hunt.

El color morado es el color representativo de esta conmemoración porque fue el color que en los años 60 y 70 las mujeres socialistas escogieron como símbolo de la lucha feminista.

El marzo de 1908 cerca de 130 trabajadoras de la fábrica *Cotton* de Nueva York, se declararon en huelga. Sus reivindicaciones eran conseguir una jornada laboral de 10 horas, salario igual que el de los hombres y una mejora de las condiciones higiénicas.

El dueño de la empresa ordenó cerrar las puertas, y provocar un incendio con el objetivo de que las empleadas desistieran de sus intenciones. Sin embargo, las llamas se extendieron y no pudieron ser controladas. Las mujeres murieron en el interior de la fábrica.

1911

Se conmemoró el primer Día Internacional de la Mujer el 19 de marzo en Alemania, Austria, Dinamarca y Suiza, más tarde en Rusia en 1917, en China en 1922 y en España en 1936.

1975

Las Naciones Unidas conmemoraron por primera vez el Día Internacional de la Mujer el 8 de marzo.

1995

En la declaración de Beijing, firmada por 189 gobiernos, se estableció la agenda para la materialización de los derechos de las mujeres.

Actualmente se habla de "Día Internacional de las Mujeres", en plural, porque no hay un sólo tipo de mujer, se reconoce la diversidad de las mujeres en el mundo.

las norteamericanas Elizabeth Cady Stanton y Lucretia Mott congregan a cientos de personas en la primera convención nacional por los derechos de las mujeres. Ha nacido un movimiento.

Tras la Segunda Guerra Mundial, el 8 de marzo comenzó a tomar protagonismo en muchos países incluso antes de ser reconocido por la ONU, en 1977, como Día Internacional de la Mujer. Finalmente, en 1975, coincidiendo con el Año Internacional de la Mujer, las Naciones Unidas conmemoraron el Día Internacional de la Mujer por primera vez, el 8 de marzo.

Cada 8 de marzo es indispensable reivindicar la lucha de todas las mujeres que han soñado y que hoy siguen construyendo países diferentes. Tomando

en cuenta que su valentía nos recuerda que otro mundo es posible si retomamos las demandas históricas que han retrasado la participación de las mujeres en los diferentes espacios; educativos, económicos, sociales, culturales y políticos. Escuchar y hacer valer sus voces, experiencias y aportaciones significa derribar las barreras que impiden el ejercicio de sus derechos y con ello erradicar cualquier tipo de violencia y discriminación en su contra.



Indicadores Financieros

HISTÓRICO INFLACIÓN MENSUAL

2022

Enero	0.59%
Febrero	0.83%
Marzo	0.99%
Abril	0.54%
Mayo	0.18%
Junio	0.84%
Julio	0.74%
Agosto	0.70%
Septiembre	0.62%
Octubre	0.57%
Noviembre	0.58%
Diciembre	0.38%

2023

Enero	0.68%
-------	-------

INFLACIÓN MENSUAL

(Enero)

0.68%

INFLACIÓN ANUAL

(ENE 22 - ENE 23)

7.91%

SALARIO MÍNIMO GENERAL

\$ 207.44

SALARIO MÍNIMO GENERAL

EN FRONTERA NORTE

DE MÉXICO

\$ 312.41

Fuente: BANCO DE MEXICO INPC
(ÍNDICE NACIONAL DE PRECIOS
AL CONSUMIDOR)

Situación de las MUJERES MEXICANAS



¿Por qué seguir luchando en México?

Se estima que en México existen 10 feminicidios al día. La sobrecarga de trabajo de las mujeres es 4 veces más de la de los hombres. La tasa de participación económica de las mujeres del 44% sobre el 76% de los hombres.

Este 8 de marzo reflexionemos y entre todas y todos construyamos juntos un camino hacia la igualdad basado en los derechos humanos, la eliminación de los estereotipos y roles de género y cada uno de los prejuicios que dividen a la sociedad.

Aprovechemos esta conmemoración para seguir generando igualdad de género en nuestra industria. Pongámos el ejemplo del cambio!

REFERENCIAS:

<https://www.gob.mx/inmujeres/articulos/8-de-marzo-dia-internacional-de-las-mujeres-un-dia-de-reivindicaciones?idiom=es>



HARINERA
ANÁHUAC

LA TRADICIÓN
de crear,
LA ALEGRÍA
de compartir.

Harina Independencia está
#EnManosDeLosMejoresPanaderos.



HARINA DE TRIGO
★
SÚPER
INDEPENDENCIA
★
HARINA DE SELECCIÓN

MULTIUSOS PARA PANIFICACIÓN

HARINERA
ANÁHUAC

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



AnahuacHarinera



HarineraAnahuac

LA HISTORIA FEMENINA Y EL ROL DE LA MUJER EN LA PANADERÍA Y REPOSTERÍA

PARA EMPRESARIOS



En marzo toman importancia y celebración distintas festividades, citas y luchas sociales. Se podría decir que es uno de los meses más relevantes actualmente, desde una agenda salubre, política, y hasta social. Días tales como, el Día Mundial de la Obesidad y otros más, figuran en este mes con la intención de poner temas de importancia pública y que, estos, sean abordados por gestiones gubernamentales, instituciones y sectores públicos y privados para concientizar a la sociedad a la que estos portavoces corresponden... Sin embargo, este artículo se tomará la libertad de abordar otro tema, también conmemorado en este mes,

que es la lucha y empoderamiento femenino, pero desde nuestra trinchera: la panadería y repostería; con la intención de honrar y corresponder a nuestra comunidad.

Es necesario hacer hincapié en que este artículo no abordará el conflicto social per se, ya que es necesario tener una multidisciplinariedad para que este pueda ser abordado cómo se merece, sin embargo, sí busca rescatar a manera de una relatoría histórica, la influencia y papel de la figura femenina y de la mujer (que no es lo mismo) dentro de la industria panadera mexicana.

Al comienzo, este artículo comenzaría como una remembranza y mención de las grandes mujeres panaderas dentro de la historia de México, sin embargo, la investigación que comenzaría con palabras claves como “mujeres panaderas” o “mujeres reposteras” ambas mexicanas, arrojaría resultados poco esperanzadores para la realización del artículo, ya que, en Google, hay muy poca evidencia, por no decir, nula, de estas mujeres y su trayectoria histórica, previo a las redes sociales, claro está. Esto ocasiona entonces, un cambio de enfoque en la investigación, y sería el comenzar a descubrir, por qué había tan poca información al respecto de la mujer dentro de la historia mexicana de la panadería.

La panadería... ¿una labor sólo para hombres?

Es común que, al buscar cursos, encontrar contenido en línea, o al consultar literatura sobre panadería, esta tenga títulos y sea escrita por “maestros panaderos” o “chefs y panaderos”, e incluso, esta marginación de género es perceptible incluso en ofertas laborales, ya que, se oferta esta vacante en masculino... pero, ¿esto cómo afecta a la figura femenina en la industria? Creo que es más fácil ilustrarlo con una imagen, nuevamente, del motor de búsqueda más común en el mundo; *Google*.

La bibliografía escrita por mujeres de la industria es muy limitada, si no es que prácticamente nula. Los pocos resultados que podemos encontrar en la web, aluden a un sólo artículo, publicado en el portal de *GrupoGlacé* que también referencia este problema y que fue uno de los pilares de investigación para este. Si uno continúa con la investigación, un agregado más que se puede encontrar es sobre un seminario realizado por *Mexipan*, con el mismo propósito que este trabajo, darle foco a la mujer y a la figura femenina dentro de la industria.

Por otra parte, la palabra “mujer” dentro de la historia panadera y su bibliografía, es prácticamente inexistente, no se diga ya del título “maestra panadera”. La chef Mónica Díaz realizó un increíble trabajo de investigación en el trabajo realizado para *GrupoGlacé*, y es en éste, encontramos los siguientes resultados de la investigación:

- Mujeres indígenas se encargaban de la venta de pan de trigo durante la época de la conquista.
- Un documento en *issu* (biblioteca en línea) titulado: “Panadería de Tlaxcala ayer y hoy” escrito por Cristina Barros y Marco Buenrostro (el cual les recomiendo leer, esta interesantísimo)



→ Un documento o escrito publicado en <https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/> titulado “Panadería Mexicana: formas con sabor”, donde la palabra “*mujer*” aparece una sola vez (por eso google lo tiro al pie) pero habla de - Diálogos (1554), que en una de las calles que atravesaba Tacuba, se ubicaban diversos artesanos, entre ellos panaderos y bizcocheros. Bueno, también mencionan a las “monjas”, cosa que se debe agradecer.

Es importante mencionar que, la mujer ha quedado relegada casi por completo de la industria durante la historia mexicana, y el rol de persona dedicada a la panadería en su totalidad, ha pertenecido a la figura y género masculino. Esto resulta preocupante, ya que, la figura de la mujer ha pasado por una figura de “aprendiz” o exclusiva para la “repostería” durante el tiempo, fortaleciendo una imagen de poca o nula especialización dentro de ambas materias, la panadería y repostería, atribuyendo más a un “hobbie” que a una profesión.



¿Y por qué se ha relacionado este oficio con la figura masculina? Por un cúmulo de sencillas razones que, hoy por hoy, no significan nada para esta justificación, gracias a la implementación de fuerza tecnológica y laboral en la industria. “La

fuerza masculina para trabajar el pan”, mientras que, la figura femenina quedó relegada al rol de ayudante y de pertenecer ahí, meramente por necesidad económica.

¿Y cuál es el panorama actual?

Tenemos una fuerza laboral femenina impresionante en el país, las redes sociales juegan a favor, la presencia de las mujeres a nivel internacional es cada vez más grande. Ahora se le reconoce también a las mujeres chefs en revistas y medios sociales. Hay retos que aún están en la mesa, como lo cita la chef Mónica “1. abrir paso a nuevas generaciones, 2. luchar por conseguir más puestos, más visibilidad, más lugares, más incursión, más MAESTRAS PANADERAS!”. Sin embargo, que estos retos que están presentes no sean obstáculo para hacer mención del arduo trabajo y trayectoria que hoy por hoy, hay en estos hornos y cocinas mexicanas.

A continuación, y como propuesta de valor para ayudar a cambiar este panorama, hemos solicitado el permiso a las siguientes maestras panaderas para hacer mención de su maravilloso trabajo, y así, hacer más visible la incursión del género dentro de la industria:

REFERENCIAS:

<https://www.grupoglance.com/single-post/maestras-panaderas>

<https://www.maspormas.com/ciudad/panaderias-en-la-cdmx/>

Maricú Ortiz:

Originaria de Monterrey, Nuevo León, sin duda es la cocinera dulce que más profesionales ha formado en la materia en México. Su madre, también de nombre Maricú, comenzaría un negocio repostería. Después de un tiempo, su padre, Rubén, se involucró en el negocio para hacerlo crecer, lo que resultó en la apertura de *Maricú-La Baguette*. En 1979 terminó sus estudios de preparatoria y se mudó a París para perfeccionar sus conocimientos y habilidades en la pastelería francesa. Su determinación la llevó a elegir la afamada escuela Lenôtre, en la capital gala, donde se desenvolvió en un selecto círculo de profesionales de la pastelería francesa y conoció a reconocidos chefs.

Posteriormente siguió con sus estudios en *L'École du Grand Chocolat*, institución internacionalmente reconocida por su formación en pastelería y chocolatería. En 1983, tras concluir sus estudios en Europa, decidió regresar a la Ciudad de México con el objetivo de conquistar a la exigente clientela mexicana.

Desde entonces, su trayectoria ha sido interminable. Una pionera de la pastelería en México y que, con casi cuatro décadas en la industria, ha adquirido un lugar entre los pasteleros más destacados del país. Sus creaciones siempre frescas, de temporada y con los mejores ingredientes, la han situado como una maestra elegante, atemporal e innovadora.



Actualmente dirige y administra dos escuelas donde se imparte una gran variedad de cursos, seminarios y talleres de actualización a los que invita a reconocidos chefs de talla internacional: el Centro de Artes Culinarias Maricú. Es miembro del *Vatel Club México*, así como de la Academia Culinaria de Francia y actual embajadora de la marca de chocolate belga *Barry Callebaut*. En junio de 2012 publicó su primer libro titulado *Cocinando Dulce* y a finales de 2013 presentó su app *Cocina Dulce Maricú*. A finales de 2015 incursionó en el mundo de los restaurantes con la apertura de *El Café de la Escalera*, al interior de *El Palacio de Hierro*, en la zona de Polanco. A finales de 2017 abrió dos pastelerías: *Maricú Cocina Dulce*, con un novedoso y atractivo concepto, también al interior de la zona gourmet de las tiendas *El Palacio de Hierro*, tanto en Perisur como en Santa Fe.

REFERENCIA:

<https://laroussecocina.mx/chef/maricu-ortiz/>

Elena Reygadas:

Originaria de la Ciudad de México, Elena Reygadas es hoy por hoy una de las cocineras más reconocidas del país. En su infancia, y a raíz de un cambio de dieta radical en su nicho familiar por la enfermedad de su padre, quien siempre la impulsó a probar nuevos platillos, Elena comenzó a tener un gran interés en la cocina y la nutrición.

Tenía claro que quería dedicarse a las humanidades, por lo que ingresó a la carrera de Filosofía; pero ésta no llamó su atención, así que optó por estudiar Letras Inglesas en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Con los años, su inquietud por la cocina no desapareció, así que decidió realizar prácticas profesionales dentro de restaurantes, como el icónico *Champs Elysées*. Una vez reafirmada su vocación culinaria, llevó a cabo un entrenamiento gastronómico a nivel profesional en Nueva York, dentro del *International Culinary Center* de Manhattan –antes *French Culinary Institute*–. Posteriormente, trabajó en el restaurante español *Fino* y en *Locanda Locatelli*, al lado del chef *Giorgio Locatelli*. Fue en ese momento cuando aprendió uno de los principios que guían su trabajo: lo más importante es el respeto al ingrediente. Volvió a México y poco tiempo después, en 2010, abrió Rosetta, un espacio acogedor dentro de una espectacular casona porfiriana en la calle de Colima, en la colonia Roma, la cual adaptó personalmente para recibir a los comensales y así llevarlos de la mano a una experiencia culinaria de alto nivel. Reygadas, quien en 2014 obtuvo el reconocimiento *Latin America's Best Female Chef*, ha creado un mundo propio que ha transformado la escena gastronómica nacional. Además de Rosetta, su restaurante insignia, es propietaria de Lardo, Café Nin y dos panaderías,



lo cual la ha colocado, además de su título de gran chef mexicana, como una de las mejores cocineras panaderas del país. Su proyecto creativo está marcado por la idea de que la cocina puede, por un lado, fomentar la compartición, el disfrute y la convivencia y, por el otro, impulsar el bienestar de las personas y de la tierra. Elena ha llevado sus habilidades culinarias a distintos lugares dentro y fuera del país, posicionándose como un referente de la cocina en México y en el extranjero. Rosetta ha aparecido numerosas veces en la lista *Latin America's 50 Best*. Actualmente cuenta con un libro, *Rosetta*, en el que compila algunas de sus mejores y más populares recetas, así como ensayos reflexivos en los que profundiza acerca de los productos y sus raíces, así como de temas sociales vinculados con la alimentación.

REFERENCIA:

<https://laroussecocina.mx/chef/elena-reygadas/>

FOTOGRAFÍA

Ana Hop.

Ana Ruiz:



Originaria de la Ciudad de México, Anna Ruiz descubrió a temprana edad su pasión por la decoración de pasteles. Inició su formación como chef al mismo tiempo que trabajaba en el Banco Nacional de México e impartía clases en distintas escuelas de repostería. En 2011 abrió, en la Ciudad de México, Anna Ruiz Store, una tienda exclusiva donde ofrece la línea de productos de repostería que ella misma ha diseñado. Además, al darse cuenta de que el trabajo con fondant era la mejor disciplina para expresar su talento y creatividad, en ese mismo año inició las operaciones de Anna Ruiz Academy. Hasta hoy, cerca de diez mil estudiantes se han formado en su escuela, y cada año cientos de alumnos entusiasmados

acuden a la academia para obtener habilidad en esta disciplina tan compleja y apasionante. Anna ha sido ponente en espectáculos y eventos internacionales en Hong Kong, Reino Unido, Estados Unidos y Brasil. Asimismo, ha sido jueza en programas como “El Desafío de Buddy: Latinoamérica”, transmitido en 2016 por el canal de televisión *Discovery Home & Health* y “¡Nailed it!, México”, transmitido en 2019 por Netflix.

REFERENCIA:

<https://laroussecocina.mx/chef/anna-ruiz/>

Paulina Abascal:

Todo empezaría a los 7 años de edad cuando manifestó su gusto por la pastelería. Más tarde, estudió hotelería, teniendo la oportunidad de viajar al extranjero en busca de cursos de especialización. Trabajó en distintas empresas de banquetes, panaderías y pastelerías, creando desde muy joven tendencia con una de las primeras cocinas abiertas del país. Actualmente es reconocida por el público y la prensa especializada como la mejor chef pastelera de México. Es sin duda una artista, profesional y empresaria.

Es embajadora de marcas internacionales y nacionales como *Nespresso®*, *Prime Blend®*, *Mantequilla Gloria®* y *Cacao Barry®*. Fue reconocida con el *Barbie Award* por su trayectoria como una de las mujeres empresarias más importantes de México, y el premio a la Excelencia Universal. Asimismo, fue nombrada Mujer Prodigiosa por Elisabeth Sandager y “Máxima exponente de la vainilla mexicana alrededor del mundo” por parte de SAGARPA. Cuenta con la Medalla de Oro de la Academia Culinaria de Francia, asociación de la cual es miembro desde 2004.

Abascal *Pâtisserie*, es capaz de evocar emociones y magia con sus dulces creaciones. Sus postres se ofrecen en los principales eventos sociales y políticos, nacionales e internacionales. En la Ciudad de México da cursos para profesionales y apasionados en su escuela *Al Pan Pan*. Ha publicado cinco libros con la casa editorial *Larousse*, entre



los que se encuentra el *Larousse* de los postres el cual tiene múltiples ediciones y obtuvo un reconocimiento en *Nueva York* como el mejor libro de postres. Otros de sus libros han sido premiados en los *Gourmand World Cookbook Awards*.

REFERENCIA:

<https://laroussecocina.mx/chef/paulina-abascal/>

SESIÓN MENSUAL DE CONSEJO DIRECTIVO Y COMISIÓN EJECUTIVA

OFICIAL



El pasado 24 de enero se llevó a cabo la 11a sesión mensual de Consejo Directivo y la 9a de comisión ejecutiva, siendo así, la primera del año 2023. Esta reunión, como es costumbre, fue convocada por el presidente de la cámara Luis Miguel Martínez, de manera híbrida para facilitar la asistencia de los involucrados que no pudieran asistir de manera presencial.

En esta ocasión, entre los asistentes presenciales, además del convocante y, presidente, también se encontraron la directora general, Diana Silva, Grissel Huerta y los consejeros y vicepresidentes Francisco Álvarez, Armando Pascual, mientras que, de manera virtual se contó con la asistencia

de los consejeros: Mikel Arriada, Antonio Meleiro, Antonio Arias y la directora de relaciones interinstitucionales, Rocío Ruíz, así como, también la analista de información de la CANAINPA, Andrea García y Leonel Díaz quien está apoyando con la elaboración de la revista.

Para dar comienzo, la directora general Diana Silva, inició haciendo un breve recordatorio de lo visto en la sesión pasada, para los asistentes que no pudieron asistir a la última sesión de 2022, para que estuviesen actualizados con la información sobre el informe del plan de trabajo que se llevó a cabo durante el año pasado. A continuación, se le cedió la palabra al presidente de la cámara Luis Miguel



Martínez, el cual detallaría con mayor información lo que el plan de trabajo del año 2022 planteó como objetivos y cuáles fueron los resultados de éstos, abordando áreas de materia social, política, comunicacional, administrativa y financiera.

Durante esta recapitulación, se mantuvo la conversación sobre la definición de estrategias y acciones a tomar en beneficio de la cámara, dicho debate tuvo potestad gracias a la visión de la directora Rocío Ruiz.

Como segundo punto, se abordaría el informe estadístico presentado por la analista de información de la cámara, Andrea García. El mismo reporte estadístico detalló en particularidades de la industria panadera, todo esto con información extraída y analizada, de portales de acceso a información pública como el INEGI y con el apoyo de otras instituciones afines, como CANIMOLT para la parte de trigo y harina.

Este trabajo recapituló información y la expuso de distintas maneras, como presentar un panorama global sobre costos de la materia prima como cereales y harinas, proyecciones internacionales del uso de éstas en el consumo diario para este año 2023, como para futuros escenarios, localización y concentración de la producción mundial de cereales. Además, se agregó este símil en información, pero con carácter nacional, panoramas anuales de INPC, inflación en la industria y sus productos

como pan de caja, pan blanco y pan dulce, consumo per cápita y demás indicadores financieros.

Como tercer punto, el presidente Luis Miguel Martínez tomó la palabra para comentar sobre la Asamblea General, la cual se pretende llevar a cabo a finales del mes de febrero, haciendo mención e invitación a la participación de todos los socios, a que tomen acción presencial para la decisión y planificación de las estrategias y acciones para el plan de trabajo 2023.

Y por último punto, se abordaron los puntos generales, en los cuales, se realizó nuevamente la invitación a que los socios pertenecientes a la cámara tomaran acción en los asuntos menesteres de su inclusión a la cámara, además de que, la directora general Diana Silva, para terminar la sesión; hizo mención de los cursos presenciales de galletería, repostería y los webinars financieros planeados para el próximo mes.



HARINAS Y SUS VARIANTES

HABLEMOS DE INGREDIENTES



En marzo, además de festividades de importancia mundial, como lo es el Día de la Mujer, el Día Mundial del Agua y el Día Internacional de la Obesidad, también la industria panadera cuenta con fechas muy importantes, como lo son: el Día Internacional de los Cereales o el Día Mundial de la Harina, los cuales se celebran el 7 y el 20 de marzo, respectivamente. Estas fechas, van de la mano con días anteriormente mencionados, y en artículos como este y en otros anexados en esta revista, podemos acercarnos más a conocer el rol tan importante que juega en la vida cotidiana unas de nuestras materias primas más importantes.

La harina es un básico en nuestra alacena, ya sea laboral o doméstica, raro es el hogar, en México y el mundo que, en su anaquel no cuente con un bote o bolsa de harina denominada “harina normal” aunque, éste último término no exista

realmente. De hecho, esto genera mucha confusión al momento de incursionar en el mundo de la panadería y repostería, ya que hay una variedad inmensa de este producto, los cuales, dependiendo de la receta, necesitaremos de un tipo o de otro en específico. La harina es solo el resultado obtenido de la molienda más o menos fina de un cereal, semilla, fruto seco o legumbre, y existen ya incluso de insectos. Aunque en ciertas regiones hay tradición de cereales como el maíz o el centeno, el trigo sigue siendo el más extendido y habitual en nuestras cocinas. Pero no todas las harinas de trigo son iguales. Hablemos un poco de la gran variedad de harinas, en particular, las de trigo.

La harina de trigo, hace bastante tiempo, fue impuesta en occidente como un cereal básico, gracias a su gran versatilidad y a su cultivo rela-

HABLEMOS DE INGREDIENTES

tivamente económico y sencillo, lo que facilita la producción a gran escala. Su sabor es más bien neutro y, gracias a su alto contenido proteico, es bastante sencillo trabajar con él, para la mayoría de masas, sean dulces o saladas, y se incorpora perfectamente como ingrediente en alimentos y productos tengan que ver, o no, con la panadería y repostería. Hoy en día un molino, o molinero, tiene la capacidad de combinar distintos trigos en función de las necesidades que el cliente demanda: una harina más blanca, un sabor más dulce o intenso, masas más elásticas, etc. Por eso es habitual que un paquete “normal de harina” sea resultado de mezclar granos de diferentes cultivos.

Profesionales, especialmente en el mundo de la panadería, se preocupan por el origen específico de cada molienda y, estos saben elegir entre variedades de cereales, zonas de producción, tipo de tierra o época de cosecha. Cada pequeño factor influye y es un mundo muy complejo que, sin embargo, no debería preocupar tanto a nivel doméstico. Lo que, en caso de necesitarlo, nos interesa aprender a diferenciar los distintos tipos de harinas que podemos encontrar en el mercado y cómo usarlas correctamente en nuestras recetas. Para ello tenemos que comprender dos conceptos clave: la fuerza y la extracción.

La fuerza de la harina

El término “fuerza” hace referencia a la cantidad de proteína que contiene la harina, que, en el caso del trigo, corresponde mayormente al gluten, aproximadamente un 80% del total. El gluten, al hidratarse, permite obtener masas elásticas, más fáciles de amasar y formar. A mayor fuerza en la harina, mayor capacidad de absorber líquidos y de aguantar la presión que genera la fermentación. Una harina fuerte permite trabajar con masas de panadería enriquecidas con grasas y azúcares y de fermentaciones prolongadas. Sin embargo, también la calidad de la proteína es importante, pues no todas responden igual. En el lenguaje más profesional se habla de la fuerza de la harina en valores numéricos expresados con la W. Cuanto

más alto sea ese número, más fuerza tendrá esa harina.

Harina de gran fuerza

Son las harinas con una capacidad superior a W 350. La “manitoba” hace referencia a la región del mismo nombre del sur de Canadá, de donde proceden originalmente los granos de una variedad específica de trigo con un alto porcentaje de proteínas; tiene mucho gluten. Además es de extracción, refinada. Se reserva para masas de panadería enriquecidas y que necesitan largas fermentaciones.

Harina de fuerza

Si no se especifica nada más, lo normal es que nos encontremos ante una harina con alto contenido





Pan-Pro®

Grasa Vegetal para Panificación

**GRASA 100%
VEGETAL
Y SALUDABLE**



www.oleofinos.com.mx

**Pedidos al:
800 8224035**

 [oleofinos](#)
 [oleofinos_ind](#)

OLEOFINOS
OLEOMEX

HABLEMOS DE INGREDIENTES

de proteínas, generalmente superior a W 200 o incluso más de W 300. Es una harina más apropiada para masas enriquecidas.

Harina panadera o panificable

Así se denominan las harinas de fuerza media, en torno a W 170-200, o un 10-11% de proteínas. Son las más adecuadas para la elaboración de panes comunes, es decir, no enriquecidos con mucha grasa o azúcar. Es una variedad muy versátil para elaborar panecillos, barras, bagels, etc. Existen distintas calidades según el molino o el productor, que habitualmente mezcla diferentes granos.

Harina recia o de trigo duro

Esta variedad se elabora con un tipo concreto de cereal, el trigo duro, que ofrece una fuerza media-baja de W 100 y presenta un color dorado, textura menos esponjosa y una miga más asentada, con un aroma característico y sabor más pronunciado, ligeramente dulce. Es perfecta para elaborar panes más duros de miga densa y que no van a subir mucho, con poco alveolado. Son panes muy sabrosos y muy particulares, aunque la masa es más difícil de trabajar precisamente por tener menos proteínas. Requiere amasados y reposos más largos.

Harina integral

Es el término más genérico que se utiliza habitualmente en las harinas de supermercado. En principio es una harina más bien floja, destinada a un uso versátil en la cocina doméstica, por ejemplo, para elaborar bizcochos o galletas, o quienes busquen un rebozado más rústico o con fibra.

Harina semi integral

Algunos productores usan este término para ofrecer una harina de trigo a la que se ha extraído sólo una parte del salvado, generalmente en torno al 10%. Por tanto, conserva todo el germen y parte del salvado original; es algo más refinada que la harina 100% integral.

Harina floja o de repostería

Se denominan harinas "flojas" por tener pocas proteínas, poca fuerza, y por tanto una escasa capacidad panificable. El porcentaje de proteínas se mueve en torno al 8-10%, como mucho, o un W 100-110.

Ahora, tras realizar un repaso al trigo y sus tipos de harinas más comunes, a continuación, nos enfocaremos en las alternativas que nos presentan los demás cereales, tanto para panadería como para repostería. Los cereales de uso muy antiguo han quedado algo olvidados a nivel industrial, precisamente por la imposición del trigo. Afortunadamente, a raíz del auge de las panaderías artesanales y la preocupación por una alimentación más saludable, cada vez se están recuperando estos granos que merecen ganarse un hueco en la industria.

Hay cereales que son naturalmente 100% libres de gluten, aunque se debe comprobar siempre si el productor garantiza la ausencia total de trazas en el envasado, pues a menudo se procesan en instalaciones que trabajan con diferentes cereales y no se garantiza la ausencia de contaminación cruzada.

Otras variedades presentan una menor cantidad de gluten y de fuerza respecto al trigo, lo que influye de forma determinante en la cantidad de agua que es capaz de absorber la masa, en la textura y el formado. Pero, como sucede con el trigo, cada tipo de harina es un mundo que depende del cultivo concreto y la forma de procesamiento al que se ha sometido. Aunque se trate de un mismo cereal, no toda la harina de centeno o de espelta se comportará igual.

Espelta

En realidad, la espelta es un pariente del trigo y, como tal, también tiene gluten. Recuperado su valor hace unos años, es un cereal muy antiguo cuyo origen se remonta a miles de años antes de

Cristo, siendo muy valorada por los pueblos antiguos. Estuvo olvidada durante muchos años, lo que ha permitido que hoy no existan variedades tan modificadas para explotar su productividad. Los panes y otras masas de espelta absorben muy bien el agua, pero necesitan amasados ligeros y cortos, y fermentaciones poco prolongadas, ya que tiene un gluten más débil.

Centeno

La harina, ya sea integral o refinada, proporciona panes y masas más toscas, "rústicas", más densas y algo difíciles de trabajar por la baja elasticidad, pero que resultan extraordinariamente sabrosas. Habitualmente se combina con trigo u otros cereales para obtener diferentes resultados más o menos suaves y alveolados, y puede usarse perfectamente para recetas de repostería.

El centeno tiene menos gluten que el trigo y absorbe una gran cantidad de agua. Se recomienda trabajar con masa madre para potenciar todas sus cualidades de sabor y maduración, garantizando panes que aguantan durante muchos días, con una miga algo húmeda y muy aromática. Los panes elaborados 100% con harina de centeno pueden chocar a paladares acostumbrados al trigo refinado, pero merece la pena darle una oportunidad.

Trigo sarraceno

A pesar de que se conoce como "trigo" sarraceno, no es una variedad de aquel, sino un pseudocereal naturalmente sin gluten. La harina se diferencia claramente a simple vista: oscura, con un tono casi violáceo, con un profundo aroma que recuerda a frutas maduras, y cereales tostados.

Maíz (y todas sus variantes)

El maíz es uno de los cereales más consumidos a nivel mundial y juega un papel esencial en la alimentación y cultura de muchos países como el nuestro. Pero es un cereal que puede ser confuso

en su presentación en forma de harina, según el grosor del molido o si ha sido precocida. La confusión entre los diferentes tipos puede arruinar cualquier receta.

Harina de maíz

Puede ser amarilla o blanca, y suele ser de textura algo más fina que el trigo refinado, aunque puede presentar un grosor algo distinto según el molido que se le haya aplicado. Cuando no se especifica nada más, se trata del cereal sin más, molido al natural. Es la más adecuada para hacer pan, también bizcochos o galletas.

Harina de maíz refinada, fécula o almidón de maíz. Lo que conocemos por maicena, de textura finísima, casi un polvo, pegajosa y empleada habitualmente para espesar o ligar salsas. Además, se puede usar en repostería sustituyendo parte o la totalidad del trigo.

Harina de maíz precocida

Con algunas variantes, según la marca, es la que se emplea para la preparación de arepas y otras recetas similares. Normalmente solo hay que mezclar con agua para darles forma.

Sémola de maíz o polenta

Con una textura granulada, la sémola también puede presentarse cruda o precocida, especialmente si está destinada a la elaboración de polenta instantánea.

La harina de maíz no tiene gluten y por eso no se puede usar sola en la elaboración de pan.

Cebada

Este cereal también tiene un origen remoto y sabemos que tuvo una gran importancia para los antiguos egipcios, tanto a nivel de alimentación diaria con el grano, como para la elaboración de cerveza. Es muy resistente y sigue siendo uno de los más cultivados en todo el mundo. Tiene una buena cantidad de proteínas, pero poco gluten,

HABLEMOS DE INGREDIENTES

por ello es perfecta para combinar con el trigo o la espelta en todo tipo de recetas de panadería o repostería. Aporta una textura más rústica, menos fina, pero con más sabor y aroma, ligeramente ácida.

Avena

La avena es uno de los ingredientes favoritos de la llamada cocina fitness porque resulta mucho más nutritiva que el trigo, ideal para deportistas o quienes buscan reducir un poco la ingesta de hidratos más simples. Este cereal no tiene gluten, aunque no todos los productores garantizan que sea una harina apta para celíacos, siempre hay que revisar la etiqueta. Con la avena podemos enriquecer todo tipo de recetas, especialmente si queremos potenciar los toques más dulces de una masa, dándole una textura más rústica, pero sin el exceso del centeno.

Quinoa

Este pseudocereal ya sabemos que no contiene gluten, por tanto, no es panificable por sí sola, pero sí permite jugar con ella para lograr diferentes resultados en las masas, y enriquecerlas con sus propiedades nutritivas. Es mucho más adecuada para la repostería

dulce o salada, con su sabor a fruto seco que adquiere matices de mantequilla tostada al hornearse. Tiene un aroma fuerte muy característico, como a tierra húmeda. Por eso hace buena pareja con ingredientes también de gran presencia, como especias, frutos secos, frutas maduras o verduras como la remolacha y el boniato.



Arroz

El molido del grano de arroz, normalmente en versión blanca refinada, proporciona una harina muy fina y suave, libre de gluten, con gran cantidad de almidón y pocas proteínas. No es adecuada para pan por sí sola, pero sí se puede combinar con otros cereales para la elaboración de panes de miga más densa y húmeda. Apenas tiene sabor y no tiñe las masas, siendo muy adecuada por tanto para la repostería sin gluten, si bien puede dejar una textura algo más apelmazada que el maíz, se suele emplear también para rebozar y lograr fritos más crujientes.

HORNAZO DE PRIEGO

PANES EMBLEMÁTICOS

España



Los “hornazos” son masas de pan guarnecidas de huevos que se cuecen junto con ellas en el horno. Pueden formar parte de la masa o utilizarse para pintar el exterior, pero lo más habitual es que se presenten cocidos con su cáscara: huevos duros. La gastronomía española es rica en muestras regionales y locales de esta original

composición, cuya elaboración suele estar relacionada con festividades religiosas, sobre todo, la Pascua de Resurrección, pero paulatinamente se han ido incorporando a otras fiestas, anteriores o posteriores a ella. Casi todas las celebraciones tienen su muestra de hornazo, moldeado con las más caprichosas formas: roscas, trenzas, tortas,

PANES EMBLEMÁTICOS



figuras con forma humana o animales, adornadas y pintadas con más o menos gracia. Lo que no falla en ninguno es el huevo porque es la parte esencial del hornazo, por su innegable carácter simbólico.

Se ha utilizado en el arte, la literatura y la historia como representación de la vida incipiente o de la fertilidad. Muchas culturas basan su mitología en el huevo cósmico que, como símbolo de todas las fuerzas creadoras, existía al principio de todo y de cuyo interior surgió el universo y sus diferentes elementos. Es famoso el mito del ave fénix, aquélla de la que sólo existe un ejemplar que, al sentir próxima su muerte, pone un huevo, arde inmediatamente después y con el calor de las llamas el huevo se incuba; de él sale un nuevo ejemplar de ave fénix, también único y solitario hasta su muerte. Por eso se dice que el ave fénix renace de sus propias cenizas.

En la alquimia el huevo filosófico simboliza la materia prima, a partir de la cual y por la acción del fuego, se incuba la piedra filosofal: la yema representa el oro y la clara, la plata. El hornazo para el cristianismo es más que simbólico: el huevo, por su forma sencilla y completa, su color generalmente blanco y por las posibilidades que en él se encierran, representa la perfección absoluta. Implica renovación, renacimiento, esperanza y creación fecunda. Para los cristianos, el huevo es símbolo de resurrección.

Elaboración de Hornazo con forma de gallina:

1.

Calentar el agua y deshacer en ella la sal. Incorporar la harina y el aceite poco a poco y amasar.

2.

Cuando la masa está trabajada y no se pega a las manos, espolvorear con un poco de harina la mesa de trabajo y pasamos a modelar nuestros hornazos.

3.

Hornazo de Gallina con huevo.

4.

Hacer una base circular, recortar con una tijera y decorar con grecas a modo de cuadros, picos o estrella, se reviste o forra el huevo cocido con cáscara, que queda pegado a la base con un poco de agua.

5.

Moldear con formas diferentes, con una bolita de masa hacer la cabeza, poner el pico, los ojos con unas pimientas, las alas y plumas haciéndole pequeños picos con la tijera y con un poco de fieltro rojo, ponerle una cresta. Con la cabeza de un alfiler decorar la peana. Una vez terminado, se hornea (de ahí el nombre de hornazo).

6.

Llevar al horno precalentado a 180° C, calor arriba y abajo, hasta que estén dorados.

PAN DE MILO

PANES EMBLEMÁTICOS

España



El pan de brona, también llamado broa, boroa o pan de millo, es un pan tradicional de Galicia elaborado con harina de maíz mezclada con harina de trigo en una proporción variable. El nombre deriva de la palabra de origen celta “borona”, que significaba “mijo”, y que más tarde derivó también en la palabra gallega “millo” (maíz en castellano).

El pan de maíz es más compacto y menos esponjoso que un pan de trigo, tiene un color amarillento y un sabor ligeramente dulce. Su consumo está muy extendido en toda Galicia. Suele cortarse en rebanadas grandes para comer sardinas asadas directamente sobre este pan de gran consistencia, una costumbre muy típica de San Juan. También

se consume acompañando platos típicos como el pulpo o el cocido, entre otros. Algunas veces se elabora con nueces y uvas pasas, dando un resultado delicioso y más dulce que queda increíble en compañía de cualquier queso gallego.

El origen de este pan se remonta al siglo XVIII, momento en el que se empezó a extender el cultivo de maíz en Galicia. Parece ser que el cereal americano llegó a estas tierras, al igual que a casi toda Europa, a principios del siglo XVII. De acuerdo con el historiador, etnógrafo y escritor Fermín Bouza-Brey, su cultivo comenzó en el norte de Galicia, generando un gran rechazo al principio entre la población. Posteriormente, ya en el siglo XVIII el

PANES EMBLEMÁTICOS

cultivo de maíz habría llegado ya a toda Galicia y hasta las zonas más “sureñas” en última instancia.

Antes de la llegada de este cultivo, el pan gallego se elaboraba con harina de trigo, de centeno y de castaña. Es probable que el rechazo inicial que sintieron los gallegos hacia tan extraño cereal cambiase pronto al ver su excelente adaptación para el cultivo proporcionando una fuente de alimento más o menos constante frente a la frecuente escasez de trigo. Además, las mazorcas se podían secar y guardar para su consumo durante todo el año, y su recolección es más sencilla y menos trabajosa que la de otros cereales o las propias castañas. Aun así, el maíz no sustituyó el consumo de castañas, de trigo o de centeno, pero sí se convirtió en un importante cereal que se emplea, sobre todo, para alimentar al ganado y obtener harinas para elaborar pan y espesar los caldos y sopas.

Parece ser que en el resto de España el consumo humano de maíz nunca llegó a extenderse del todo. El refrán “a falta de pan, buenas son tortas” hace referencia a la situación existente durante la Guerra Civil, cuando algunos países latinoamericanos (especialmente México) enviaron grandes cantidades de maíz a la zona republicana para suplir la falta de harina de trigo. Sin embargo, en Galicia el cultivo y el uso de este cereal ya estaba muy extendido y se considera que gracias al maíz se evitó que muchos gallegos pasasen hambre.



Si de la necesidad nace la virtud, podríamos considerar que el pan de brona es, claramente, una de las mayores virtudes de la gastronomía tradicional gallega.

Elaboración:

1. Precalentar el horno a 400°F (200°C).
2. Engrasar un molde cuadrado.
3. En bol o mezcladora unir todos los ingredientes: maíz, harina, azúcar, polvos de hornear, sal, leche, huevo y aceite.
4. Cuando obtenga una mezcla pareja, trasladar al molde.
5. Llevar al horno por 20 minutos.
6. Debe dorarse un poco encima.
7. Para saber si está listo, debe introducir en el centro del pan un palo de brocheta o similar, si este sale limpio, es porque está listo.
8. Cortar en cuadrados pequeños.

REFERENCIAS:

<https://www.gastroactitud.com/pista/los-panes-tradicionales-mas-populares-de-espana/>

<https://www.albariño.com/gastronomia/platos-tipicos-galicia/brona>

<https://www.saboresdecordoba.com/que-comer/recetas-cordoba-y-provincia/receta-hornazo-de-priego-de-cordoba/>

15 DE MARZO, DÍA MUNDIAL DE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR

EFEMÉRIDES



¿Sabes con claridad, cuáles son tus derechos como consumidor?

La Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó el 15 de marzo como el Día Mundial de los Derechos del Consumidor, esto con el fin de proteger a los consumidores, reivindicando, reconociendo y legitimando sus derechos a nivel internacional. La celebración conmemora el discurso realizado por el presidente John F. Kennedy, el 15 de marzo de 1962. “Consumidores, por defi-

nición, somos todos. Son el grupo mayoritario de la economía, afectando y siendo afectados por la práctica totalidad de las decisiones económicas públicas y privadas. Dos tercios del gasto total en la economía provienen de los consumidores. Pero son el único grupo importante en la economía que no están organizados eficazmente, cuya opinión es a menudo ignorada”.

Como objetivos de la celebración encontramos:

- Ayudar a los países a lograr o mantener una protección adecuada de sus habitantes en calidad de consumidores;
- Facilitar modalidades de producción y distribución que respondan a las necesidades y los deseos de los consumidores;
- Alentar a quienes se ocupan de la producción de bienes y servicios y de su distribución a los consumidores a que adopten estrictas normas éticas de conducta;
- Ayudar a los países a poner freno a las prácticas comerciales abusivas de todas las empresas, a nivel nacional e internacional, que perjudiquen a los consumidores;
- Facilitar la creación de grupos independientes de defensa del consumidor;
- Promover el establecimiento de condiciones de mercado que den a los consumidores una mayor selección a precios más bajos;
- Promover un consumo sostenible.

En 1976, fue promulgada en México la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), surgiendo así la Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO) como la institución encargada de defender los derechos de los consumidores, prevenir abusos y garantizar relaciones de consumo justas. México se convirtió así en el primer país latinoamericano en crear una procuraduría y el segundo con una ley en la materia. En la actualidad, la PROFECO cuenta con un total de 32 delegaciones y 19 subdelegaciones, sumando 51 oficinas en todo el país. Estos son los siete derechos que tienen los consumidores en México, los cuales debemos conocer para que no sean vulnerados.

1. Derecho a la información. Toda la información de los bienes y servicios que te ofrezcan debe ser oportuna, completa, clara y veraz.
2. Derecho a la educación. Es importante conocer tus derechos y la forma en que te protege la ley para aprender a consumir mejor y de manera más inteligente.
3. Derecho a elegir. Al escoger un producto o servicio, nadie te puede presionar, condicionar la venta, exigir pagos o anticipos sin que hayas firmado un contrato.
4. Derecho a la seguridad y calidad. Los bienes y servicios deben de cumplir con las normas y disposiciones en materia de seguridad y calidad.
5. Derecho a no ser discriminados. Nadie te puede negar un producto o servicio por tu sexo, raza, religión, condición económica, nacionalidad, orientación sexual, ni por tener alguna discapacidad.
6. Derecho a la compensación. Si te venden un producto de mala calidad, tienes derecho a que se te reponga o a que te devuelvan tu dinero y, en su caso, a una bonificación no menor a 20% del precio pagado.
7. Derecho a la protección. Cuando algún proveedor no respete tus derechos o cometa abusos en contra de los consumidores, Profeco salvaguarda tus derechos y te defiende.

REFERENCIAS:

<https://www.cndh.org.mx/noticia/dia-mundial-de-los-derechos-del-consumidor#:~:text=La%20Asamblea%20General%20de%20las,sus%20derechos%20a%20nivel%20internacional.>

19 DE MARZO, DÍA INTERNACIONAL DEL ARTESANO

EFEMÉRIDES

Un homenaje a los oficios más antiguos

El 19 de marzo se rinde homenaje a un antiguo oficio manual que requiere destreza y creatividad para la creación de piezas artísticas únicas, y del que orgullosamente parte nuestro oficio como panaderos. Se celebra el Día Internacional del Artesano, la fecha de celebración de este día internacional coincide con el Día de San José, celebrado por la religión católica, quien era carpintero y artesano de oficio. La principal

finalidad de esta efeméride es la de exaltar el talento, creatividad e imaginación de los artesanos. Asimismo, promover el trabajo artesanal de estos artistas manuales.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) destacó en la Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial, celebrada en París en el año 2003, que la artesanía tradicional constituye la manifestación más tangible del patrimonio cultural inmaterial.

Hace hincapié en preservar este oficio tan antiguo y de gran relevancia en la historia de la humanidad, mediante la transmisión de las técnicas y conocimientos empleados en las actividades artesanales a nuevas generaciones. En la celebración del Día Internacional del Artesano se realizan ferias, exposiciones, talleres artesanales, venta de artesanías y conversatorios.



REFERENCIAS:

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

21 DE MARZO, DÍA INTERNACIONAL DEL TIRAMISÚ

EFEMÉRIDES

El origen de esta delicia italiana

El Día del Tiramisú fue establecido por los esposos Clara y Gigi Padovani. En Italia, el 21 de marzo coincide con el primer día de la primavera. Este día se considera una ocasión para degustar, disfrutar y aprender más sobre este postre que invita a la buena compañía.

El clásico postre de la gastronomía italiana es considerado el dulce de los recuerdos, pues siempre llegan a la mente imágenes de cuando se disfrutaba del mismo en las fiestas de cumpleaños que se celebraban acompañados de las familias, y en cenas y reuniones de amigos.

¿Qué significa Tiramisú?

La palabra “tiramisú” proviene del trevisano “tiramisù”, lo cual se traduce como “levántame” o “elévame”, y se ha asociado históricamente con el coqueteo desde el Renacimiento.

Según una de las historias contadas por el presidente de una cadena de restaurante italiana, él iba con algunos amigos a los burdeles de la ciudad de Treviso y muchas mujeres presentes les ofrecían un dulce acompañado de la frase



“te tira su” en el dialecto veneciano y en italiano “ti tira su”, siendo el equivalente a “tentempié” al español. Siendo el postre una especie de afrodisíaco, pues en ese entonces, el tiramisú era un dulce fortalecedor y tenía menos crema o grasas similares, evitando que provocara el cansancio o sueño.

REFERENCIAS:

<https://cocina.guru/dia-del-tiramisu/>
<https://www.topgastronomico.es/dia-del-tiramisu-conoce-la-historia-de-este-cremoso-postre-tan-italiano/#:~:text=En%20Italia%20se%20dice%20que,delante%20un%20pedazo%20de%20tiramisú.>

22 DE MARZO, DÍA MUNDIAL DEL AGUA

EFEMÉRIDES



El Día Mundial del Agua fue proclamado por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) en 1992. Ese año se celebró en Río de Janeiro la Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Medio Ambiente y el Desarrollo. De allí surgió la propuesta, siendo 1993 el primer año de celebración. El agua es un recurso natural compuesto por moléculas de hidrógeno y oxígeno, que es indispensable para la vida. Es un bien considerado como el oro líquido del planeta y que hace posible que todas las especies terrestres continúen creciendo y desarrollándose cada día.

De ahí la importancia de evitar su desperdicio. Es un recurso limitado, en el que hace falta una mayor toma de conciencia para su preservación,

porque si algún día llegara a escasear, traería consecuencias irreversibles para la humanidad. Sin olvidar que el agua es un derecho fundamental para la preservación de la vida, en todas sus formas.

Considerada como un derecho humano, este valioso e indispensable recurso natural no llega de forma segura a un gran número de personas en distintos países, sobre todo a los más pobres, donde el agua potable no es accesible. De acuerdo a la ONU la población más afectada es la carente de recursos económicos, donde el saneamiento de las aguas es un verdadero lujo, sólo posible para las sociedades más avanzadas y los países desarrollados.

Más de un tercio de la población mundial no goza de los servicios de agua potable segura, lo que se traduce a más de 2.000 millones de personas que no reciben el agua de calidad en sus hogares. Por esta razón mueren hombres, mujeres y niños cada año. Para erradicar la escasez y todas las consecuencias que acarrea, la Organización de las Naciones Unidas busca alternativas para hacer de este mundo un lugar más viable para todos. Esto sólo se alcanzará a través del llamado desarrollo sostenible.

Uno de los temas centrales que ha ocupado a la Organización de las Naciones Unidas es el relacionado con el cuidado y preservación del agua dulce en todo el mundo, como parte del desarrollo sostenible; esto ha quedado plasmado en la Agenda 2030.



Actualmente existe mucha preocupación en todo lo que concierne a los recursos hídricos de todo el planeta, ya que en los últimos años se ha venido notando una disminución significativa de los mismos, por el uso indebido y el despilfarro debido a los siguientes factores:

Un crecimiento acelerado de la población en todo el mundo: esta ha sido una de las principales causas, donde se prevé que para el año 2050 esta cifra rondará los 10.000.000 en todo el globo.

Un incremento en la explotación de los acuíferos. Contaminación y cambio climático: un fenómeno que ha provocado el desplazamiento masivo de millones de personas que han perdido sus hogares.



Las guerras entre los pueblos y naciones: no solamente se limita a conflictos políticos, sino también a intereses más particulares como el dominio de los recursos naturales, siendo uno de ellos el agua.

¿Cómo celebrar el Día Mundial del Agua?

El Día Mundial del Agua es una fecha oportuna para que todos, de manera individual o colectiva, empecemos a partir de hoy, a cuidar, valorar y racionar el agua que utilizamos en nuestras múltiples actividades diarias.

Es mucho lo que podemos hacer desde nuestra casa, comunidad o cualquier área donde no desenvolvamos. La educación es fundamental en las nuevas generaciones, para que sean los guardianes y protectores del agua, de la cual se beneficiarán en el futuro, si aprenden a cuidarla y racionarla de la forma correcta.

Apoyemos desde nuestros negocios y hogares, a eficientar y reducir el consumo y desperdicio de agua, las generaciones del futuro nos lo agradecerán, y quien sabe, tal vez lo hagamos nosotros mismos unos años más tarde.

REFERENCIAS:

<https://www.un.org/es/observances/water-day>
<https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-agua>

SELVA NEGRA

RECETAS



INGREDIENTES

1	barra	mantequilla
1	lata	leche condensada
5		huevos
4	barras	chocolate semiamargo
1/2	taza	agua
2	cucharadas	cocoa
2	cucharadas	café soluble
1 1/2	taza	harina de trigo
1	cucharadita	polvo para hornear
2	latas	media crema
1/2	taza	azúcar glass
3	cucharadas	jugo de limón
1	taza	nuez picada
1/2	taza	cereza en conserva cortadas por la mitad
3	barras	chocolate semiamargo ralladas
3/4	taza	agua para el envinado
1/4	taza	azúcar para el envinado
1/4	taza	licor de cereza

PROCEDIMIENTO:

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. Batir la mantequilla hasta que esté cremosa y agregar la leche condensada y los huevos.
3. Fundir el chocolate semiamargo junto con el agua, la cocoa y el café a baño María, agregar poco a poco a la preparación anteriormente batida.
4. Incorporar la harina cernida con el polvo para hornear. Vierte a un molde engrasado y enharinado.
5. Hornear por 30 minutos, retirar, dejar enfriar y cortar el pastel por la mitad.
6. Para el relleno y cubierta, batir la media crema con el azúcar glass. Agregar el jugo de limón y seguir batiendo hasta que espese.
7. Para el envinado, calentar el agua y agregar el azúcar, dejar al fuego hasta que se disuelva. Retirar del fuego, dejar enfriar y añadir el licor de cereza.
8. Humedecer una media parte del pan, o bizcocho, con el envinado y untar un poco de crema. Espolvorear la nuez y distribuir las cerezas; colocar encima la otra mitad, envinar y cubrir con la crema restante. Decorar con el chocolate semi amargo rallado.

TARTA DE SANTIAGO

RECETAS



INGREDIENTES

- 5 huevos
- 250 gr de azúcar
- 250 gr de almendras molidas
- 1 cucharadita de ralladura de la piel de un limón
- 1 cucharadita de canela
- azúcar glass (para decorar)

PROCEDIMIENTO:

1. Poner, en un bol, el azúcar y las almendras molidas y mezclarlas.
2. Añadir los huevos, de uno en uno mientras se bate toda la mezcla enérgicamente, hasta obtener una masa de textura fina.
3. Añadir la ralladura de limón y la canela y mezclar todo.
4. Untar con aceite o margarina un molde redondo de unos 22 cm de diámetro y espolvorear con harina.
5. Rellenar el molde con la mezcla y hornear a 180°C hasta que se cueza y esté ligeramente dorado.
6. Cuando esté hecha, sacar del horno y dejar enfriar.

TORRIJAS

RECETAS

INGREDIENTES

- 1 barra pan
- 600 ml leche
- 3 huevos
- canela para espolvorear
- 1 rama canela
- 100 gr azúcar
- aceite de oliva



PROCEDIMIENTO:

1. En un cazo, poner a hervir la leche con 2 ramas de canela y el azúcar. Mientras la leche se calienta, cortar en rebanadas de 2 cm. de grosor, la barra entera de pan.
2. Una vez que la leche con las ramas de canela y el azúcar ha llegado a ebullición, lo vaciamos en un plato hondo.
3. Preparamos otro plato hondo y batimos los tres huevos.
4. Calentamos la sartén con el aceite, a fuego fuerte para que las torrijas se hagan rápido y no absorban todo el aceite.
5. Con el aceite caliente en la sartén y el huevo batido preparado en otro plato, vamos mojando las rebanadas de pan en el plato de la leche.
6. No hay que meter todas de golpe, mejor ir poco a poco para que se empapen bien.
7. Cuando estén blanditas pero sin llegar a desmenuzarse, cogemos una por una y las rebozamos en el huevo batido, y de ahí las pasamos al aceite.
8. Freír las torrijas en el aceite.
9. Cuando estén doradas por un lado, damos la vuelta y esperamos que se doren por el otro lado.
10. Una vez tostadas, las sacamos a un plato o recipiente en el que previamente hemos colocado papel de cocina para que escurra el resto del aceite de las torrijas.
11. ¡Importante! Nada más poner las torrijas en el plato hay que hacer dos pasos imprescindibles: aplastarlas con una espátula y espolvorear con canela.

OBLIGACIONES 2023

MES

OBLIGACIÓN

DÍA

ENERO

- Comienza periodo de calibración de básculas.
- PROFECO intensifica la Verificación y Vigilancia de precios de la rosca de reyes. Se deben exhibir los precios al público.
- Pago de Impuesto Sobre Nóminas (CDMX) del mes inmediato anterior.
- Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC.
- Pago de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior.
- Pago bimestral inmediato anterior (noviembre-diciembre 2022) de cuotas INFONAVIT e IMSS, Ramo Retiro, Cesantía en Edad Avanzada y Vejez.
- Fecha límite para pago de Impuesto Predial en la CDMX con descuento del 8% (varía).

1
4, 5 y 6
17
17
17
17
31

FEBRERO

- Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior.
- Pago de Impuesto Sobre Nóminas (CDMX) del mes inmediato anterior.
- Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC.
- Pago de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior.
- Fecha límite para enviar la balanza (contabilidad electrónica) correspondiente al cierre del ejercicio 2022 de las personas morales.
- Fecha límite para presentar en el IMSS la determinación de la prima de grado de riesgo.
- Fecha límite para pago de Impuesto Predial en la CDMX con descuento del 5% (varía).

17
17
17
17
20
28
28

MARZO

- Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior.
- Pago bimestral inmediato anterior (enero-febrero 2023 de cuotas INFONAVIT e IMSS, Ramo Retiro, Cesantía en Edad Avanzada y Vejez.
- Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC.
- Pago de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior.
- Pago de Impuesto Sobre Nóminas (CDMX).
- Fecha límite para enviar la balanza (contabilidad electrónica) correspondiente al cierre del ejercicio 2022 de las personas morales.
- Fecha límite para presentación de declaración anual del Impuesto Sobre la Renta para personas morales.
- Fecha límite para el pago de Tenencia en la CDMX.

17
17
17
17
17
20
31
31



OBLIGACIONES 2023

MES

OBLIGACIÓN

DÍA

ABRIL

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

17

17

17

17

30

MAYO

- PROFECO intensifica la Verificación y Vigilancia de precios de pasteles y gelatinas (día de las madres). Se deben exhibir los precios al público.
- Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior.
- Pago de Impuesto Sobre Nóminas (CDMX) del mes inmediato anterior.
- Pago bimestral inmediato anterior (marzo-abril 2023) de cuotas INFONAVIT e IMSS, Ramo Retiro, Cesantía en Edad Avanzada y Vejez.
- Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC.
- Pago de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior.
- Fecha límite para el pago de utilidades a trabajadores que prestan servicios a personas morales

9 y 10

17

17

17

17

17

31

JUNIO

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

17

17

17

17

30



OBLIGACIONES 2023

MES

OBLIGACIÓN

DÍA

JULIO

- Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior.
- Pago bimestral inmediato (mayo-junio 2023) de cuotas INFONAVIT e IMSS, Ramo Retiro, Cesantía en Edad Avanzada y Vejez.
- Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC.
- Pago de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior.
- Pago de Impuesto Sobre Nóminas CDMX.

17

17

17

17

17

AGOSTO

- Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior.
- Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC.
- Pago de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior.
- Pago de Impuesto Sobre Nóminas CDMX

17

17

17

17

SEPTIEMBRE

- Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior.
- Pago bimestral inmediato anterior (julio-agosto 2023) de cuotas INFONAVIT e IMSS, Ramo Retiro, Cesantía en Edad Avanzada y Vejez.
- Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC.
- Pago de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior.
- Pago de Impuesto Sobre Nóminas CDMX.

17

17

17

17

17

OCTUBRE

- Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior.
- Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC.
- Pago de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior.
- Pago de Impuesto Sobre Nóminas CDMX.

17

17

17

17



OBLIGACIONES 2023

MES

OBLIGACIÓN

DÍA

NOVIEMBRE

- PROFECO intensifica la Verificación y Vigilancia de precios pan de muerto. Se deben exhibir los precios al público.
- Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior.
- Pago bimestral inmediato anterior (septiembre-octubre 2023) de cuotas INFONAVIT e IMSS, Ramo Retiro, Cesantía en Edad Avanzada y Vejez.
- Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC.
- Pagos de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior.

31, 1 y 2

17

17

17

17

DICIEMBRE

- Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior.
- Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC.
- Pagos de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior.
- Fecha límite pago de Impuesto Sobre Nóminas CDMX.
- Fecha límite para el pago de aguinaldo 2023.

17

17

17

17

20

CALIBRACIÓN DE BÁSCULAS

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

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

SECRETARÍA DE TRABAJO Y PREVISIÓN SOCIAL

Puede realizar inspecciones todo el año y son de:

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

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

SECRETARÍA DE SALUD

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

INSTITUTO DE VERIFICACIÓN ADMINISTRATIVA DE LA CDMX (INVEA)

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

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.



Febrero 2023
Núm. 402 Año 33

PAN

El mundo del



www.canainpa.org.mx

San Valentín

**¿QUIERES ANUNCIARTE
EN NUESTRA REVISTA?**

COMUNÍCATE al
559300 1572
comunicacion@canainpa.org.mx



AÑO 33 No. 402 Febrero 2023 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.regresoacasa.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



AGUSTÍN SÁNCHEZ BARBOSA

Edad: 43 años

Complexión: Regular

Estatura: 1.70 mts.

Color de piel: Blanca

Señas particulares: Cicatriz en el párpado izquierdo y usa lentes.

Historia: El joven salió de su domicilio con rumbo al Estado de Puebla para realizar un trabajo, al cual no llegó y desde ese momento se desconoce su paradero.

Lugar y fecha de extravío: Calle Barbero de Sevilla No. 201, Col. Agrícola Metropolitana, Alcaldía Tláhuac, CDMX.

21 de mayo 2016.

JOSÉ PEDRO CRUZ SANTIAGO

Edad: 19 años

Complexión: Regular

Estatura: 1.75 mts.

Color de piel: Morena clara

Señas particulares: Cicatriz en parte superior de ceja y una verruga enfrente de la oreja izquierda.

Historia: El joven salió de su domicilio rumbo a su trabajo que se ubica en la Alcaldía Gustavo A. Madero.

Lugar y fecha de extravío: Cda. 2 de marzo L-5 Barrio San Pablo Chimalhuacán, Estado de México

6 de julio 2012.



OSWALDO CASTILLO GUZMÁN

Edad: 51 años

Complexión: Robusta

Estatura: 1.68 mts.

Color de piel: Morena

Señas particulares: Cicatriz en el cuello del lado derecho, una placa de titanio en la mandíbula del lado derecho, una cicatriz en el hombro derecho y una cicatriz por quitarse tatuaje en la pierna derecha.

Historia: La última vez que se comunicaron con él, fue el día sábado 11 de mayo de 2019, por mensajes, después ya no se volvió a saber de él por ningún medio, desde ese momento se desconoce su paradero.

Lugar y fecha de extravío: Bellas Artes, Juárez, CDMX.

LE RECORDAMOS

MARZO

17

PAGO DE IMPUESTOS

ABRIL

17

PAGO DE IMPUESTOS

MAYO

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

RES CME	MAY 23	JUL 23	SEP 23
(cts. por lb.)	2,049	2,032	2,010
ROBUSTA	MAY 23	JUL 23	OCT 23
(dls. por ton.)	19.72	19.22	19.13
AZUCAR 11	MAY 23	JUL 23	SEP 23
(cts. por lb.)	37	36.75	36.55
AZUCAR 16	MAY 23	AGO 23	OCT 23
(cts. por lb.)	566	549.5	535.6
AZUCAR 5	MAY 23	JUL 23	SEP 23
(cts. por lb.)	2,732	2,728	2,711
CACAO ICE	MAY 23	JUL 23	SEP 23
(dls. por ton.)	6.74	6.63	6.1
MAIZ CBOT	MAY 23	JUL 23	AGO 23
(dls. por bushel)	1,519.5	1,510.5	1,475.5
SOYA CBOT	MAY 23	JUL 23	AGO 23
(cts. por bushel)	4.75	4.64	4.49
HARINA CBOT	MAY 23	JUL 23	AGO 23
(dls. por bushel)	.61	.61	.61
ACEITE CBOT	MAY 23	JUL 23	SEP 23
(cts. por lb.)	7.8	7.85	7.94
TRIGO CBOT	MAY 23	JUL 23	SEP 23
(dls. por bushel)	225.6	218.2	208.85
J. DE NARANJA	MAY 23	JUL 23	SEP 23
(cts. por lb.)	3.53	3.56	3.58
AVENA CBOT	MAR 23	MAY 23	JUL 23
(dls. por bushel)	17.55	17.86	18.11
ARROZ CBOT	MAY 23	JUL 23	OCT 23
(cts. por lb.)	82.87	83.6	82.9
ALGODÓN ICE	ABR 23	JUN 23	AGO 23
(cts. por lb.)	164.6	160.2	159.13
CERDO CME	ABR 23	MAY 23	JUN 23
(cts. por lb.)	86.5	95.7	104.3

ACTUALIZADO AL 16 DE FEBRERO DE 2023



POSTERS DE VENTA EN CANAINPA

INFORMES:

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



Ilsa Frigo Directo a tu mesa

Crema pasteurizada elaborada con grasas vegetales y leche lista para usarse, brinda un agradable sabor lácteo y textura increíble.



Alta Consistencia

Proporciona una consistencia mucho más firme.

Ideal para

Decoración en cocteles de frutas, pudines, pays, tartaletas, crepas y decoraciones de cafés fríos.

Presentaciones

Caja de 1 Kg.

Caja de 5 Kg.

Tiempo de vida

25 días en anaquel.

Temperatura 4°C a 7°C.