

Abril 2023
Núm. 404 Año 34

PAN

El mundo del



www.canainpa.org.mx

SEMANA SANTA

origen y significado



LA SALUD ES UN DERECHO
¡Ejércelo!

¡ATENCIÓN PANADERITOS!
Tips de cómo incrementar tus ventas





**Productos
Ilsa Frigo**



***Ilsa Frigo
la felicidad
de los niños
en tus manos***



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 34
Número 404



Luis Miguel Martínez Pérez
Presidencia

Rocío Ruíz Chávez
Directora de Relaciones Interinstitucionales

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

Andrea Guadalupe García Pérez

Luis Reyes

CONTENIDO

EDITORIAL

5

DELEGACIONES CANAINPA

6

INFLACIÓN ACTUAL 2023

Situación inflacionaria en México

7

CONSULTORIO FISCAL

Finiquito e Indemnizaciones
en México

9

Sanciones y consecuencias de no
tener asegurados a los trabajadores

11

Concepto de relación de trabajo, el
salario y las condiciones de trabajo

13

CONSULTORIO NUTRICIONAL

La salud, es un derecho
¡Ejércelo!

17

INDICADORES FINANCIEROS

22

23

HACIA UN MUNDO SOSTENIBLE

Cereales sostenibles, comienza
la innovación



ESTE MES CELEBRAMOS

7 de abril

Día mundial de la Salud

26

9 de abril

Pascua

28

30

30 de abril

Día del Niño



BUZÓN DE PREGUNTAS

¿Qué busca el consumidor al entrar
en una panadería?

32

OFICIAL

Sesión mensual de Consejo Directivo
y Comisión Ejecutiva

35

PARA EMPRESARIOS

Alimentos transgénicos en la
industria panadera mexicana

36

41

HABLEMOS DE INGREDIENTES

Frutas de temporada



PANES EMBLEMÁTICOS

Pandebono valluno

52

Pan aliñado

53

EFEMÉRIDES

8 de abril

Día mundial de la Empanada

54

23 de abril

Día Nacional de la Tarta de Queso
con Cerezas

55

RECETAS

Ensaimada

56

Sobaos pasiegos

57

58

ESPECIAL

Semana Santa



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



El mes pasado, como anticipamos, fue una temporada de oportunidades para futuras generaciones, el mundo del pan está cada vez más cerca de cambios para el bienestar del cuerpo laboral y de todos los que conforman esta bella industria.

Durante el mes de abril, CANAINPA está trabajando por reforzar la unión con las distintas delegaciones a nivel nacional y con representantes de la industria para poder alcanzar las necesidades del sector panadero mexicano.

ESTE MES CELEBRAMOS distintas efemérides como el día del niño y la celebración de la semana santa y en esta edición hemos decidido brindarles herramientas, recetas e información para distintos públicos, productos, panes y experiencias para poder enriquecer su calidad y atención al cliente.

Es de suma importancia recordar la relevancia que tienen estas fechas para la industria y para nosotros y hemos de responder con el respeto y calidad que estos presentan, como ofrecer los mejores productos con la más alta calidad para el bienestar nutricional de los más pequeños en el hogar, o en su defecto, reconocer nuevas adversidades *PARA EMPRESARIOS* sobre cómo lidiar con la incorporación de alimentos transgénicos en el sector agrícola mexicano y seguir apoyando la siembra, colecta y finalmente el consumo de alimentos y materia prima orgánica por el bien de nuestra comunidad.

Durante lo poco que va en 2023 hemos podido observar cómo distintos sectores apuestan por la inversión a futuras generaciones, y para nosotros no es diferente, queremos exhortar a que, de la manera más humana, este oficio, esta industria y esta cámara, siga siendo un reflejo de la calidad que cómo seres humanos formamos, es por eso que, realizamos la invitación a que, mediante esta breve reflexión, sean capaces de reconocer los retos que se avecinan y se preparen, capaciten para que las futuras generaciones de panaderitos vean cada vez más atractiva y sostenible, fuerte y rentable este honorable y hermoso trabajo.

Sin más, hemos de recordarles que este mes hay distintas celebraciones eucarísticas que constantemente nos recuerdan el procurar y amar a quienes nos rodean, por lo que, en este mes lleno de nuevos frentes para tomar acción, que una de ellas, sea el salvaguardar y demostrar el afecto a nuestras familias y seres queridos. Con mucho cariño, todo el cuerpo que forma parte de la cámara, les manda un enorme saludo y un abrazo. ¡Feliz día del niño y Semana Santa!



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 l-B, Col. Centro,
C.P. 42000, Pachuca, Hidalgo.
Tel. 771 715 0410
Correo electrónico:
amendez.0760@gmail.com

TOLUCA DE LERDO, EDO. DE MÉXICO

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

TULA DE ALLENDE, HIDALGO

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

INFLACIÓN ACTUAL 2023

— SITUACIÓN INFLACIONARIA EN MÉXICO —

El INEGI reportó que el Índice Nacional de Precios al Consumidor (INPC) mostró variaciones en 0,30% respecto a la quincena anterior, situando a la inflación en 7.76% de manera anual, lo que representa variaciones para los precios en el mes de febrero, situando en su mejor nivel de las últimas cinco quincenas.

En la misma quincena, pero del año 2022, la inflación quincenal fue de 0,42% y de manera anual siendo de 7,22%.

Además, la inflación subyacente presentó un incremento de 0,35% a tasa quincenal y de 8,38% a tasa anual en la primera mitad de febrero 2023.

De los principales insumos que presentaron cambios anuales fueron: tortillas 20% de febrero 2022 a febrero 2023, situando el precio promedio nacional en 22 pesos el kilogramo.

Las mayores subidas de precio se registraron en: huevo, pollo, leche, plátano y productos de paquete, como es el caso para papas fritas.

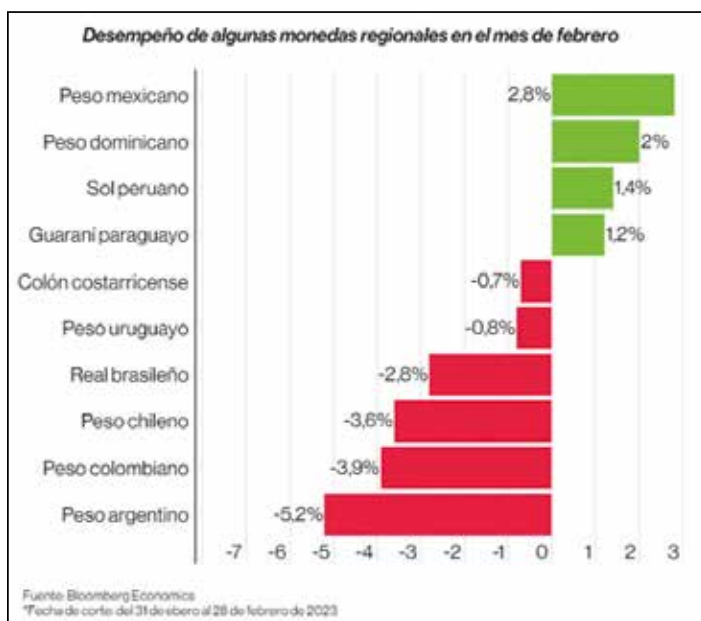


SITUACIÓN INFLACIONARIA EN MÉXICO

Tipo de Cambio

El peso mexicano sigue favoreciéndose de las expectativas de mercado y logra posicionarse como una de las cinco monedas con mejor desempeño frente al dólar a nivel mundial.

La fortaleza de la divisa mexicana se debe a la debilidad del dólar, finanzas mexicanas sanas, entrada de remesas, entre otros factores.



En lo que va del año, el peso se ha apreciado 6% y 2.5% en febrero. La divisa incluso se llegó a ubicar en 17.98 pesos, cifra que no se observaba desde el 17 de abril de 2018, hace casi cinco años, de acuerdo con la información histórica del Banco de México.

El peso mexicano esta presentando constantemente apreciaciones frente al dólar, situación que fortalece al tipo cambiario. La última apreciación frente al dólar ha sido de un .18% ubicándose en 18.09 por unidad.

Se tiene la expectativa de que la moneda nacional cerrará en un mejor nivel a las estimaciones que

analistas están esperando, y es que diversas variables que respaldan a la divisa local están logrando que recupere valor con respecto al dólar.

Medidas contra la Inflación

Ante el incremento en los precios alrededor del mundo, el gobierno mexicano ha implementado el Paquete contra la inflación y la carestía (PACIC) para compensar el aumento en precios a nivel local. El paquete cubre 24 productos de la canasta básica como pollo, aceite vegetal, chuleta de puerco, arroz, manzana, frijol, atún en lata para sopa, jabón, papel higiénico, entre otros.

Se espera que próximamente, las autoridades hagan pública la ampliación del Paquete Contra la Inflación y la Carestía (PACIC) con una publicación en el Diario Oficial de la Federación (DOF), pues el nuevo decreto extiende la temporalidad del pago de arancel a la importación de algunos alimentos, productos de higiene, alimentos para animales e insumos para agricultura.

La versión actualizada del PACIC se ampliará hasta el 31 de diciembre de 2023, sumando la lista de 24 a 30 productos para mantener la canasta básica por debajo de los 1,039 pesos.

Gracias a programas gubernamentales es que se han tomado medidas económicas para poder tener control en cuanto a los constantes cambios de precios para que de esta manera no afecten drásticamente a los bolsillos de la población y el poder adquisitivo no disminuya, es decir, a pesar del alza de precios, el consumo no disminuya y se puedan adquirir bienes y/o servicios.

COLABORACIÓN:

Andrea Guadalupe García Pérez

FINIQUITO E INDEMNIZACIONES EN MÉXICO

CONSULTORIO FISCAL

La relación laboral en México se rige mediante la Ley Federal del Trabajo (LFT) la cual estipula las causas de la terminación de las relaciones de trabajo. Para la ley existen 2 tipos de rescisión laboral.

Rescisión de la relación de trabajo, sin responsabilidad para el patrón

Es cuando el trabajador renuncia de manera voluntaria, o bien el trabajador incurre en actos indebidos que establece artículo 47 de la LFT sin responsabilidad para el patrón

Renuncia voluntaria

Es cuando el trabajador por voluntad propia decide separarse del cargo. En este supuesto corresponderá su finiquito integrado por las prestaciones proporcionales devengadas (ganadas): sueldo, vacaciones, prima vacacional y aguinaldo.

Despido justificado

Es cuando el patrón decide rescindir el contrato por motivos que sustentan un mal desempeño del trabajador (ausentismo, por ejemplo) o bien a causa de una falta grave cometida. En este supuesto corresponderá su finiquito integrado por las prestaciones proporcionales devengadas: sueldo, vacaciones, prima vacacional y aguinaldo).

Rescisión de la relación de trabajo, con responsabilidad para el patrón

Es cuando el patrón incurre en actos que afectan directamente al trabajador.

Despido injustificado

Es cuando el patrón decide separar al empleado de su cargo sin existir alguna causa que sea motivo de despido.

En estos supuestos el empleador no solo deberá pagar el finiquito, también la debida indemnización.

Tipo	Prestaciones	Renuncia voluntaria	Despido justificado	Despido injustificado
Finiquito	Sueldo, proporcionales (aguinaldo, vacaciones, prima vacacional)	SI	SI	SI
Indemnización	90 días de sueldo	NO	NO	SI
	20 días de sueldo por año laborado	NO	NO	SI
Prima de antigüedad	12 días por cada año laborado	SI (Después de 15 años laborando)	SI	SI

Caso práctico

Luis Reyes trabaja en la empresa *INVALIDA*, SA de CV, desde 01 de febrero de 2005, la empresa invalida decide realizar recorte de personal, con lo cual ha decidido rescindir su contrato el día 15 de febrero de 2023, notificándole su despido con la liquidación correspondiente conforme a ley. A la fecha no se le adeudan ni salarios, vacaciones o prima vacacional pendiente.

Nota: Estos cálculos lo realizaremos con la Calculadora en Excel GRATIS que proporciona el Blog de Luis Reyes

Datos:

Salario mensual \$14,000.00
Días trabajados en el año: 46
Días de aguinaldo al año: 15
Días de vacaciones al año: 26
Prima Vacacional: 25%

Nombre Empleado:	Luis Reyes		
UMA	103.74		
SMGV	207.44		
DATOS LABORABLES			
Fecha de Ingreso:	01-feb-05	Días de Aguinaldo	15
Fecha de Baja:	15-feb-23	Prima Vacacional	25%
Años Laborados	18.05	Días de Vacaciones	26
Sueldo Mensual	14,000.00	Vacaciones Pendientes	
Sueldo Diario	460.22		
SBC	487.33		
Días trabajados	13.00	Aplica Prima de Antigüedad:	Si <--No Tocar
Tipo de descuento		Aplica Indemnización:	Si
Cantidad		Aplica 20 días por año:	No

Calculo Finiquito:

Aguinaldo:

(Días de aguinaldo / 365) * días trabajados en el año = días de aguinaldo proporcional
(15/365) = 0.0411 factor por día
46 (días trabajados) * 0.0411 (factor por día) = 1.89 días de aguinaldo proporcional
1.89 (días) * 460.22 = **\$ 870 de aguinaldo proporcional**

Vacaciones:

(Días trabajados / días del año) * días de vacaciones = días de vacaciones proporcionales
Aniversario 1 de febrero de 2023

Días laborados después del aniversario: 14

(26 / 365) = 0.0712 factor por día
14 (días laborados) * 0.0712 = 0.997
Días * Salario Diario = Pago proporcional de vacaciones
0.997 * 460.22 = **\$ 458.96 proporcional de vacaciones**

Prima vacacional:

Pago proporcional de vacaciones * porcentaje establecido de ley = prima vacacional

(458.96 * 25%) = **\$ 114.74 proporcional de prima vacacional**

Parte Proporcional:		
Concepto	Monto	Días
Sueldo	5,982.86	
Aguinaldo	870.00	1.89
Vacaciones	458.96	0.997
Prima Vacacional	114.74	0.25
Total	7,426.56	

Como ya se cumple el criterio de los 15 años laborados aplica prima de antigüedad que lo vamos a calcular más adelante.

Tratándose de un despido injustificado aplica la indemnización de 90 días del SBC.

INDEMNIZACIÓN:

90 días por concepto de indemnización
90 * 487.33 = **\$ 43,859.70 por concepto de indemnización**

Prima de antigüedad:

12 días por cada año laborado * 18.05 años = 216.6 días.
Tope de ley salario mínimo general * 2 = \$ 414.88
Su salario diario es mayor a los dos salarios mínimos \$460.22, por lo que se usara el tope establecido.
216.60 días * 414.88 = 89,863.00 por concepto de prima de antigüedad.

Indemnización	
Concepto	Monto
Indemnización (90 días)	41,419.80
Prima de antigüedad	89,873.24

Descarga la calculadora de finiquitos e indemnizaciones de la pagina de Luis Reyes: <https://www.elblogdeluisreyes.com/2023/03/calculadora-de-finiquitos-e.html>



REFERENCIAS:

Artículo 123 Constitucional, apartado A, fracción XXII
Ley Federal del Trabajo:
Artículo 33, Artículo, Artículo 51, Artículo 87, Artículo 89, Artículo 95, Artículo 162

COLABORACIÓN:

Luis Reyes. WhatsApp: 55.8455.3535

SANCIONES Y CONSECUENCIAS DE NO TENER ASEGURADOS A LOS TRABAJADORES

CONSULTORIO FISCAL

La Seguridad Social es un derecho fundamental que tienen todos los trabajadores de una organización, y ésta garantiza su cumplimiento con la Ley del Seguro Social de 1973, que ha establecido a lo largo del tiempo, responsabilidades que se deben cumplir por parte de la empresa hacia sus trabajadores, específicamente sobre las prestaciones y seguro social. Por otro lado, debemos saber que esta Ley también incluye diversas sanciones para toda empresa que quiera incumplir sus obligaciones.

LEY DEL SEGURO SOCIAL TITULO PRIMERO DISPOSICIONES GENERALES CAPITULO UNICO

Artículo 1. La presente Ley es de observancia general en toda la República, en la forma y términos que la misma establece, sus disposiciones son de orden público y de interés social.

Artículo 2. La seguridad social tiene por finalidad garantizar el derecho a la salud, la asistencia médica, la protección de los medios de subsistencia y los servicios sociales necesarios para el bienestar individual y colectivo, así como el otorgamiento de una pensión que, en su caso y previo cumplimiento de los requisitos legales, será garantizada por el Estado.

En México, el Instituto Mexicano del Seguro Social, de acuerdo con la Ley del Seguro Social, dicta que “**la finalidad de la seguridad social es garantizar el derecho humano** a la salud, la asistencia médica, la protección de los medios de subsistencia y los servicios sociales necesarios para el bienestar individual y colectivo.” En el capítulo tercero están estipulados todos los delitos que serán penados por las autoridades.

Por ello, es importante conocer algunas de las **consecuencias y sanciones de no tener a tus empleados afiliados en el IMSS.**

Artículo 307. Cometen el delito de defraudación a los regímenes del seguro social, los patrones o sus representantes y demás sujetos obligados que, con uso de engaños o aprovechamiento de errores omitan total o parcialmente el pago de las cuotas obrero patronales u obtengan un beneficio indebido con perjuicio al Instituto o a los trabajadores.

Estas son algunas de las **acciones que pueden hacerte acreedor de multas e infracciones** ante el IMSS:

- No estar dado de alta como patrón en el IMSS.
- No inscribir a los trabajadores de la empresa al Seguro Social, o hacerlo fuera de los plazos establecidos.

- No informar al Instituto sobre alguna modificación en el salario de los trabajadores
- Entregar documentación falsa
- No tener registros de nómina
- No tenerlos registrados con su salario real

Artículo 308. El delito de defraudación a los regímenes del seguro social, se sancionará con las siguientes penas:

- I. Con prisión de tres meses a dos años cuando el monto de lo defraudado no exceda de trece mil salarios mínimos diarios vigentes en el Distrito Federal;
- II. Con prisión de dos a cinco años cuando el monto de lo defraudado exceda de trece mil salarios mínimos diarios vigentes en el Distrito Federal, pero no de diecinueve mil salarios mínimos diarios vigentes en el Distrito Federal.
- III. Con prisión de cinco a nueve años, cuando el monto de lo defraudado fuere mayor de diecinueve mil salarios mínimos diarios vigentes en el Distrito Federal. Cuando no se pueda identificar la cuantía de lo que se defraudó la pena será la establecida en la fracción I de este artículo.

Estas multas pueden ir desde los 20 hasta los 350 salarios mínimos (desde 1,600.00mxn hasta 28,014.00 m.n.), dependiendo de la norma que haya sido violada por tu empresa. Además, de acuerdo con el artículo 308 de la Ley del Seguro Social, tendrás que pagar lo que no hayas liquidado por cada uno de tus trabajadores y, si este monto excede los 13 mil salarios mínimos, podrás ir a prisión de 2 a 5 años.

Por no afiliarlos al IMSS

Una de las consecuencias por no tener asegurado a tus trabajadores es entrar en **conflicto con las autoridades correspondientes** en caso de que

recibas una denuncia de alguno de tus trabajadores. En ese caso, tendrás no sólo que pagar la multa, sino también contratar abogados y pagarles dependiendo del servicio o trámite que requieras.

Por incidentes

Como patrón, eres el responsable solidario (o responsable legal) de tu empleado, en caso de que éste sufra algún accidente y no esté incorporado al Seguro Social, no tendrá los servicios médicos del Instituto. De ser así, se te obligará a pagar costos elevados por no haber hecho los trámites legales correspondientes y haber privado a tu trabajador de sus derechos laborales. Esos gastos se pueden incrementar según qué tan grave sea la lesión, además, tendrás que cubrir los gastos de la contratación de servicios de un abogado laboralista. Incluso, podrías llegar a tener que presentarte a un juicio laboral.

De acuerdo con los artículos **307, 308, 309, 310 y 311** de la Ley del Seguro Social, podrías ir a prisión **por delito de defraudación a los regímenes del seguro social**, si otorgas datos falsos, si intentas sacar provecho de un subsidio fiscal, si no realizas los pagos de cuotas a tus obreros, entre otras muchas razones. Las penas van desde 3 meses hasta 9 años de prisión.

Ahora ya lo sabes, no tener dados de alta a tus trabajadores en el Instituto Mexicano del Seguro Social, puede traer varias consecuencias monetarias, jurídicas y judiciales. Además, piensa en la imagen empresarial que dará tu negocio si no te preocupas por el bienestar de quienes lo conforman. Tus empleados tienen el derecho de estar afiliados y gozar de los beneficios de contar con un seguro médico, un fondo para su retiro y la posibilidad de tener un crédito.

REFERENCIAS:

<https://www.ips.com.mx/blog/3-consecuencias-de-no-dar-de-alta-a-mis-empleados-en-el-imss>
<https://rhslatam.com/que-pasa-si-tu-trabajador-no-esta-dado-de-alta-ante-el-imss>

COLABORACIÓN:

Guadalupe Díaz Gómez

CONCEPTO DE RELACIÓN DE TRABAJO, EL SALARIO Y LAS CONDICIONES DE TRABAJO

CONSULTORIO FISCAL

RELACIÓN DE TRABAJO

La Relación de trabajo, cualquiera que sea el acto que le dé origen, la prestación de un trabajo personal subordinado a una persona, mediante el pago de un salario (Artículo 20 LFT). • Contrato individual de trabajo, cualquiera que sea su forma o denominación, es aquel por virtud del cual una persona se obliga a prestar a otra un trabajo personal subordinado, mediante el pago de un salario. (Artículo 20 LFT). • La prestación de un trabajo a que se refiere el párrafo primero y el contrato celebrado producen los mismos efectos

Elementos de la relación de trabajo:

Elementos subjetivos: Trabajador y Patrón.

Elementos objetivos: Prestación de un servicio personal subordinado y el pago de un salario. Se presumen la existencia del contrato y de la relación de trabajo entre el que presta un trabajo personal y el que lo recibe. (Artículo 21 LFT).

La relación laboral trae consigo el nacimiento de una relación jurídica; es decir, el conjunto de derechos y obligaciones que vinculan al trabajador con el patrón y viceversa.

Para tener una mejor idea del alcance de la subordinación, es preciso enfocar nuestro análisis a la

forma como opera esta característica en el trabajo prestado. El derecho subjetivo de mando, que se vincula con el patrón, siendo la facultad que, para recibir el servicio, de impartir órdenes en relación con la materia, eficiencia, lugar y tiempo, en que la actividad laboral debe prestarse. El deber jurídico de obediencia, que se vincula con el trabajador, consistente en la obligación que tiene, de prestar un servicio, de desarrollar la actividad laboral conforme a las órdenes recibidas siempre y cuando sean relativas al trabajo contratado.

La duración de las relaciones de trabajo puede ser para obra o tiempo determinada, por temporada o por tiempo indeterminado y en su caso podrá estar sujeto a prueba o a capacitación inicial. A falta de estipulaciones expresas, la relación será por tiempo indeterminado (**Artículo 35 LFT**).

Las relaciones de trabajo por Obra Determinada pueden estipularse únicamente cuando lo exija su naturaleza (Artículo 36 LFT). Ejemplo: Construcción de una casa, realizar un inventario, auditorías, etc. Si vencido el término que se hubiese fijado subsiste la materia del trabajo, la relación quedará prorrogada por todo el tiempo que perdure dicha circunstancia (Artículo 39 LFT).

Las relaciones de trabajo por **Tiempo Indeterminado** como su nombre lo dice no tienen un plazo estipulado y puede concluirse en cualquier

momento. En las relaciones de trabajo por tiempo indeterminado o cuando excedan de ciento ochenta días, podrá establecerse un periodo a prueba, el cual no podrá exceder de treinta días, con el único fin de verificar que el trabajador cumple con los requisitos y conocimientos necesarios para desarrollar el trabajo que se solicita (Artículo 39-A LFT). El periodo de prueba a que se refiere el párrafo anterior, podrá extenderse hasta ciento ochenta días, sólo cuando se trate de trabajadores para puestos de dirección, gerenciales y demás personas que ejerzan funciones de dirección o administración en la empresa o establecimiento de carácter general o para desempeñar labores técnicas o profesionales especializadas.

Durante el periodo de prueba el trabajador disfrutará del salario, la garantía de la seguridad social y de las prestaciones de la categoría o puesto que desempeñe. Al término de la capacitación inicial, de no acreditar el trabajador que satisface los requisitos y conocimientos necesarios para desarrollar las labores, a juicio del patrón, tomando en cuenta la opinión de la Comisión Mixta de Productividad, Capacitación y Adiestramiento en los términos de esta Ley, así como a la naturaleza de la categoría o puesto, se dará por terminada la relación de trabajo, sin responsabilidad para el patrón.

La relación de trabajo con periodo a prueba o de capacitación inicial, se hará constar por escrito garantizando la seguridad social del trabajador; en caso contrario se entenderá que es por tiempo indeterminado, y se garantizarán los derechos de seguridad social del trabajador.

Los periodos a prueba y de capacitación inicial son improrrogables.

CONDICIONES DE TRABAJO

LFT Artículo 24.- Las condiciones de trabajo deben hacerse constar por escrito cuando no existan contratos colectivos aplicables. Se harán dos ejemplares, por lo menos, de los cuales quedará uno en poder de cada parte.

El escrito en que consten las condiciones de trabajo deberá contener:

Nombre, nacionalidad, edad, sexo, estado civil, Clave Única de Registro de Población, Registro Federal de Contribuyentes y domicilio del trabajador y del patrón;

Si la relación de trabajo es para obra o tiempo determinado, por temporada, de capacitación inicial o por tiempo indeterminado y, en su caso, si está sujeta a un periodo de prueba;

El servicio o servicios que deban prestarse, los que se determinarán con la mayor precisión posible;

El lugar o los lugares donde deba prestarse el trabajo;

La duración de la jornada; VI. La forma y el monto del salario

El día y el lugar de pago del salario;

La indicación de que el trabajador será capacitado o adiestrado en los términos de los planes y programas establecidos o que se establezcan en la empresa, conforme a lo dispuesto en esta Ley;

Otras condiciones de trabajo, tales como días de descanso, vacaciones y demás que convengan el trabajador y el patrón.

La designación de beneficiarios a los que refiere el artículo 501 LFT, para el pago de los salarios y prestaciones devengadas y no cobradas a la muerte de los trabajadores o las que se generen por su fallecimiento o desaparición derivada de un acto delincuencia. Es importante mencionar que la falta del escrito a que se refieren los artículos 24 y 25 LFT no priva al trabajador de los derechos que deriven de las normas de trabajo y de los servicios prestados, pues se imputará el patrón la falta de esa formalidad.

El patrón tiene obligación de conservar y exhibir en juicio los documentos que a continuación se precisan:

Contratos individuales de trabajo que se celebren, cuando no exista contrato colectivo o contrato Ley aplicable;

Listas de raya o nómina de personal, cuando se lleven en el centro de trabajo; o recibos de pagos de salarios;

Controles de asistencia, cuando se lleven en el centro de trabajo;

Comprobantes de pago de participación de utilidades, de vacaciones y de aguinaldos, así como las primas a que se refiere esta Ley, y pagos, aportaciones y cuotas de seguridad social;

Los demás que señalen las leyes.

Los documentos señalados en la fracción I deberán conservarse mientras dure la relación laboral y hasta un año después; los señalados en las fracciones II, III y IV, durante el último año y un año después de que se extinga la relación laboral; y los mencionados en la fracción V, conforme lo señalen las Leyes que los rijan, de conformidad con el Artículo 804 Ley Federal del Trabajo. El incumplimiento a lo dispuesto anteriormente, establecerá la presunción de ser ciertos los hechos que el trabajador exprese en su demanda, en relación con tales documentos, salvo la prueba en contrario.

El salario (concepto, forma de pago y acreditación de entrega).

Definición de salario:

El salario es la retribución que debe pagar el patrón al trabajador por su trabajo.

El salario puede fijarse por:

Unidad de tiempo: lo característico es que el trabajador percibe su salario en función al tiempo que dedica el trabajo (hora, día, semana, quincena, mes).

Unidad de obra: comúnmente se denomina esta

forma de pago “a destajo”, el salario se determina por el número de unidades y no por el tiempo tomado en producirlas.

Por comisión: puede fijarse mediante un porcentaje sobre el precio final de venta, mediante una tarifa, fijada en pesos, por unidad vendida.

A precio alzado: el salario se determina por el número de unidades, no por el tiempo tomado en producirlas, a pesar de la fluctuación que pueda existir en los distintos costos de la misma. Sea cual sea la forma de cómo se pacte el salario, el salario se integra con los pagos hechos en efectivo por cuota diaria, gratificaciones, percepciones, habitación, primas, comisiones, prestaciones en especie y cualquiera otra cantidad o prestación que se entregue al trabajador por su trabajo, de conformidad con el Artículo 84 de la Ley Federal del Trabajo.

Forma de pago:

En efectivo. La forma en cómo de pagarse el salario al trabajador nunca podrá ser mayor de una semana para las personas que desempeñan un trabajo material y de quince días para los demás trabajadores.

Acreditación de entrega: El Artículo 101 de la Ley Federal del Trabajo establece que el salario en efectivo deberá pagarse precisamente en moneda de curso legal, no siendo permitido hacerlo en mercancías, vales, fichas o cualquier otro signo representativo con que se pretenda substituir la moneda.

Previo consentimiento del trabajador, el pago del salario podrá efectuarse por medio de depósito en cuenta bancaria, tarjeta de débito, transferencias o cualquier otro medio electrónico.

Los gastos o costos que originen estos medios alternativos de pago serán cubiertos por el patrón. En todos los casos, el trabajador deberá tener acceso a la información detallada de los conceptos y deducciones de pago.

Los recibos de pago deberán entregarse al trabajador en forma impresa o por cualquier otro medio, sin perjuicio de que el patrón lo deba entregar en documento impreso cuando el trabajador así lo requiera. Los recibos impresos deberán contener firma autógrafa del trabajador para su validez; los recibos de pago contenidos en comprobantes fiscales digitales por Internet (CFDI) pueden sustituir a los recibos impresos; el contenido de un CFDI hará prueba si se verifica en el portal de Internet del Servicio de Administración Tributaria.

Características del salario:

El salario de los trabajadores no será objeto de compensación alguna.

La obligación del patrón de pagar el salario no se suspende, salvo en los casos y con los requisitos establecidos en esta Ley.

Está prohibida la imposición de multas a los trabajadores, cualquiera que sea su causa o concepto. El pago del salario se efectuará en el lugar donde los trabajadores presten sus servicios. El pago deberá efectuarse en día laborable, fijado por convenio entre el trabajador y el patrón, durante las horas de trabajo o inmediatamente después de su terminación. Los descuentos en los salarios de los trabajadores, están prohibidos salvo en los casos y con los requisitos siguientes:

Artículo 110 LFT.

Pago de deudas contraídas con el patrón por anticipo de salarios, pagos hechos con exceso al trabajador, errores, pérdidas, averías o adquisición de artículos producidos por la empresa o establecimiento.

La cantidad exigible en ningún caso podrá ser mayor del importe de los salarios de un mes y el descuento será al que convengan el trabajador y el patrón, sin que pueda ser mayor del treinta por ciento del excedente del salario mínimo;

Pago de la renta a que se refiere el artículo 151 LFT, que no podrá exceder del quince por ciento del salario.

Pago de abonos para cubrir prestamos provenientes del Fondo Nacional de la Vivienda para los Trabajadores (INFONAVIT) destinados a la adquisición, construcción, reparación, ampliación o mejoras de casas habitación o al pago de pasivos adquiridos por estos conceptos...”

Pago de cuotas para la constitución y fomento de sociedades cooperativas y de cajas de ahorro, siempre que los trabajadores manifiesten expresa y libremente su conformidad y que no sean mayores del treinta por ciento del excedente del salario mínimo;

Pago de pensiones alimenticias en favor de acreedores alimentarios, decretado por la autoridad competente. En caso de que el trabajador deje de prestar sus servicios en el centro de trabajo, el patrón deberá informar a la autoridad jurisdiccional competente y los acreedores alimentarios tal circunstancia, dentro de los cinco días hábiles siguientes a la fecha de la terminación de la relación laboral; VI. Pago de las cuotas sindicales ordinarias previstas en los estatutos de los sindicatos.

Todo acto que contravenga lo establecido en el apartado de “Normas protectoras del salario y privilegios”, será una causal imputable al patrón sin responsabilidad para el trabajador, de conformidad con el Artículo 51, fracción IV y V y apartado “Obligaciones de los Patrones”, Artículo 132, fracción II de la ley Federal del Trabajo respectivamente.

COLABORACIÓN:

Guadalupe Díaz Gómez

LA SALUD, ES UN DERECHO... ¡EJÉRCELO!

CONSULTORIO NUTRICIONAL



A ctualmente, la situación salubre en México y el mundo es complicada, recién se ha logrado aumentar las defensas en el grueso poblacional respecto a las medidas sanitarias, debido a la pandemia que comenzó en el 2020, por el COVID-19. Pero no todo se tiene que reducir a acciones preventivas de contagio, actualmente, en el país hay 2.1 millones de personas que no ejercen su derecho a la salud porque no saben que lo tienen o, en su defecto, no conocen los procedimientos o requerimientos para poderlo ejercer.

A pesar de que la afiliación en servicios de salud se ha incrementado en los últimos años, en México aún hay 172 municipios donde una de cada cuatro personas o más no tienen acceso a los servicios de salud. Estos municipios se encuentran distribuidos en 18 entidades del país, entre las que destacan Oaxaca, Michoacán, Puebla, Veracruz, Estado de México y Chiapas.

En conjunto, estos municipios concentran a 2.1 millones de personas que no pueden ejercer su derecho a la salud conforme lo mandan los ordenamientos de la Constitución y la Ley General de Salud, toda vez que no están adscritas a alguna institución de seguridad social o al Sistema Nacional de Salud, o no conocen que cuentan con el acceso.

El reto: avanzar en la integración del sistema público de salud, reduciendo su fragmentación y mejorando los mecanismos de coordinación interinstitucional.

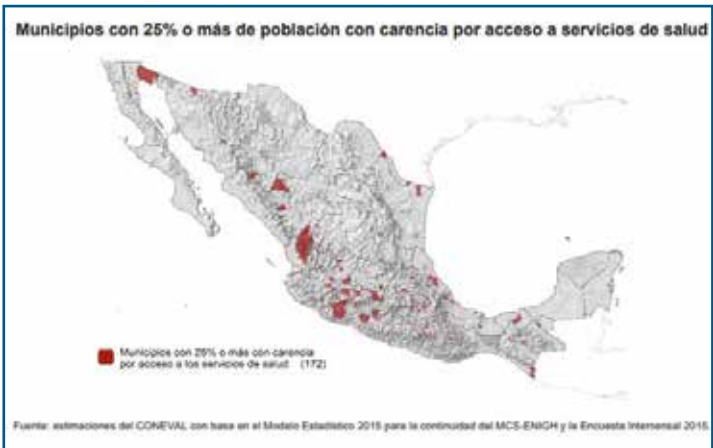
En el marco de la conmemoración del Día Mundial de la Salud, enfocado este año a la salud universal, bajo el lema “Salud universal: para todos y todas, en todas partes”, el Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL) señala en el documento Estudio Diagnóstico del Derecho a la Salud 2018 que, a pesar de los avan-

CONSULTORIO NUTRICIONAL

ces registrados en los últimos años en garantizar este derecho, es necesario avanzar hacia el acceso oportuno, asequible y con calidad para todas las personas en el país.

Entre 2008 y 2016 la carencia por acceso a servicios de salud, medida como falta de afiliación, se redujo 22.9%; al pasar de 38.4% en 2008 a 15.5% en 2016. Pese a esto, 19.1 millones de personas aún no contaban con acceso a servicios de atención médica.

La carencia por acceso a servicios de salud es la privación que más se ha reducido en los últimos años. Sin embargo, en México aún hay 172 municipios donde una de cada cuatro personas o más tienen esta privación.



En conjunto, estos municipios concentran a 2.1 millones de personas que no pueden ejercer su derecho a la salud conforme lo mandatan los ordenamientos de la Constitución y la Ley General de Salud, toda vez que no están adscritas a alguna institución de seguridad social o al Sistema Nacional de Salud, o no conocen que cuentan con el acceso.

Adicionalmente, cuando enfrentan problemas de salud, ocho de cada diez personas carentes de acceso a servicios de salud llegan a pagar por

al menos un rubro relacionado con la atención de sus padecimientos. Las consultas y los medicamentos son los conceptos por los que se paga con más frecuencia.

Porcentaje de población que pagó por servicios de atención médica la última vez que se enfermó, según condición de carencia por acceso a los servicios de salud, 2016				
Servicio	No carentes por acceso a los servicios de salud			Carentes por acceso a los servicios de salud
	Derechohabientes a instituciones de seguridad social*	Afiliados al seguro popular	Con seguro privado de gastos médicos	
Consulta	2.3	7.6	75.4	73.2
Medicamentos	4.0	15.1	78.1	74.6
Estudios de laboratorio	1.3	4.3	32.4	14.2
Hospitalización	0.3	1.9	18.6	6.4
Instrumental médico	0.2	0.9	11.0	2.5
Otro	0.3	0.8	4.2	1.0
No pagó nada	94.9	79.7	13.7	20.5
Pagó por al menos un servicio	5.1	20.3	86.3	79.6

Fuente: estimaciones del CONEVAL con base en el MCS-ENIGH 2014 y el IMEC 2016 del MCS-ENIGH.
* Se refiere a la población derechohabiente al IMSS, ISSSTE, ISSSTE estatal, PEMEX, Defensa, Marina, IMSS.Proserpa y otros.

En este último caso, prácticamente todos los pagos (94.5%) se realizan en servicios médicos privados, una alternativa a la que incluso la población con derechohabencia recurre, ante la percepción de falta de calidad u oportunidad de los servicios públicos.

La esperanza de vida al nacer pasó de 34 años en 1930 a 75 años en 2016 (INEGI, s.f.), pero aún es una de las más bajas entre los países miembros de la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos (OCDE), la cual se ubica alrededor de los 80 años (OCDE, 2017).

Entre 2010 y 2016, ha bajado la proporción de hogares cuyos integrantes tardarían más de dos horas en llegar a un hospital en caso de una emergencia (3.7 a 2.1 respectivamente) (CONEVAL, 2017b). En cuanto a la accesibilidad económica, México fue el tercer país entre los miembros de

la OCDE con menor gasto total en salud en 2016, 5.8% contra 9% del PIB promedio (OCDE, 2018).

El gasto público en salud de México fue de 3% en 2016, el más bajo entre los países de la OCDE con 6.5% promedio (OCDE, 2018). En este mismo año (2016), el gasto privado de México en salud fue el segundo más alto entre los países de la OCDE (OCDE, 2018): 41.4% fueron erogaciones directas de las familias mediante gasto de bolsillo y 6.5% de aseguramiento privado.

Los recursos disponibles no siempre se usan de la forma más eficiente y equitativa, probablemente como consecuencia de la fragmentación del sistema de salud. Además, existe una coordinación limitada para recaudar ingresos adicionales y que garantice la asignación equitativa entre las distintas instituciones (OCDE, 2016).

Principales retos en el ejercicio del derecho a la salud

Al revisar la situación actual en el cumplimiento del derecho a la salud en México, el CONEVAL identifica los siguientes retos para garantizar su disfrute:

- Promover la generación de recursos humanos para la salud, atendiendo la calidad en la formación del mismo y generando mecanismos para incentivar su distribución territorial con relación a las distintas necesidades en toda la extensión del país con especial atención a las zonas detectadas con insuficiencia de personal calificado.
- Mejorar la calidad en los servicios de atención a la salud, considerando en lugar central al paciente, sus necesidades, expectativas y preferencias.
- Promover la planeación de políticas públicas enfocadas en la prevención y promoción de la salud con atención especial a las necesidades de grupos sociales en desventaja, así como de regiones prioritarias.
- Contribuir de forma prioritaria a reducir la incidencia de la epidemia de obesidad y sobrepeso, con especial atención en el grupo de niños, niñas y mujeres adultas.
- Avanzar en la integración del sistema público de salud, reduciendo su fragmentación y mejorando los mecanismos de coordinación interinstitucional.
- Mejorar la calidad y eficiencia del gasto en salud definiendo criterios claros para una asignación equitativa y resolutive de las necesidades prioritarias de atención de la población.
- Aumentar la infraestructura en salud con especial énfasis en el primer nivel de atención, así como mejorar su distribución con base en las necesidades de la población, priorizando a las comunidades rurales y de difícil acceso geográfico.



El derecho a la salud debe incluir acceso oportuno, aceptable y asequible para todas las personas; aun así, se ha señalado que los grupos sociales menos aventajados soportan una mayor carga de problemas sanitarios y de costos asociados con

la pérdida de la salud y búsqueda de atención; esto ha ocasionado que, en el mundo, unas 100 millones de personas vivan debajo del umbral de pobreza a consecuencia de los gastos sanitarios. Estos grupos sociales suelen presentar tasas de mortalidad y morbilidad más altas que la población general y pueden llegar a ser víctimas de leyes y políticas que agravan la marginación y dificultan el acceso a servicios de prevención y atención (OMS, 2017d).

El objetivo de este capítulo es mostrar un horizonte sobre las brechas identificadas entre diferentes grupos de población, que, por ciertas características como la edad, el sexo, el tipo de localidad donde habitan, la pertenencia a un grupo social históricamente en condiciones de rezago como los grupos indígena o por alguna condición de discapacidad, exhiben dificultades para acceder al pleno disfrute de su derecho.

La definición de “Derecho a la salud”

El derecho a la salud es un concepto de amplia envergadura; por lo tanto, es conveniente contar con una definición operativa, entendida como una “conceptualización objetiva y práctica del derecho que permita establecer criterios para el análisis de la situación del mismo” (CONEVAL, 2017a).

La definición del derecho a la salud no está exenta de limitaciones; se ha llegado a reconocer que el término “derecho a la salud” puede resultar confuso, ya que, en realidad, no existe un derecho humano a estar sano, dado que esto depende de factores de naturaleza muy diversa, como la genética, las conductas, accidentes, entre otros (López, 2011).

Aquí se vuelve un recurso valioso rescatar el concepto de salud-enfermedad como proceso, en el que estos conceptos no constituyen dos estados en oposición, sino diferentes momentos de un

proceso continuo. La categoría salud-enfermedad instauro el concepto de proceso como lo contrario a lo estático, a lo inmóvil, a lo no modificable y, además, indica relación-multifactorialidad-interdependencia.

En consecuencia, el concepto de salud se sitúa mucho más allá de una apropiación biologicista e implica una conceptualización sanitaria, de responsabilidad social, de apropiación de recursos físicos, económicos y humanos, es decir, un acuerdo social acerca de cuáles son los recursos que el Estado y la sociedad deben destinar al propósito de garantizar a los ciudadanos condiciones de salud que, acompañadas de otros elementos como la vivienda, el trabajo y la educación, resulten en condiciones de vida digna (Vélez, 2007).

La Declaración Universal de los Derechos Humanos de 1948 incluye la noción del derecho a la salud (aunque no lo define) en su artículo 25:

“Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, vejez y otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.”

El PIDESC (ONU, 1966) define en su artículo 12 el derecho a la salud como el derecho al disfrute del nivel más alto de salud física, mental y social. El utilizar esta definición permitió tomar como referente la Observación General 14, documento que profundiza en la explicación de los elementos que deben considerarse en la definición de este derecho; por ello, para saber cómo entender universalmente el derecho al disfrute del nivel más alto de salud física, mental y social o derecho a la

salud, se examina el contenido normativo de este derecho en el numeral 1 de la citada observación:

- El derecho a la salud no debe entenderse como un derecho a estar sano.
- Es un derecho que entraña libertades y otros derechos.
- Tiene en cuenta las condiciones biológicas y socioeconómicas de la persona; es un derecho inclusivo que considera la atención a la salud y los principales factores determinantes de la salud.
- Debe entenderse como un derecho al disfrute de una gama de facilidades, bienes, servicios y condiciones necesarias para alcanzar el más alto nivel posible de salud.
- Establece como elementos necesarios la accesibilidad, disponibilidad, calidad aceptabilidad, y conceptualiza y define cada uno de estos elementos.

La definición del derecho a la salud del PIDESC se considera como la más amplia y acabada por tres razones. En primer lugar, por su amplitud; mejora el concepto del derecho a la salud expuesto en la constitución de la OMS (1946 y por la Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948), y se aprecia una gradualidad en el alcance del derecho y, además, se determinan sus partes.

En segundo lugar, porque la definición proporcionada por el PIDESC es un concepto dinámico que permite incorporar los nuevos retos globales. Esto queda establecido en el numeral 10 de la observación general 14, la cual menciona que, desde la firma de los dos pactos internacionales de las Naciones Unidas, la situación en el mundo respecto a la salud de la población se ha modificado de forma importante, por lo que el concepto de salud

ha cambiado también en cuanto a su contenido y alcance. Advierte la necesidad de tomar en cuenta los elementos determinantes de la salud, como la distribución de recursos y la perspectiva de género, así como cuestiones de carácter social que incluyen la violencia y los conflictos armados. De igual forma, considera las enfermedades antes desconocidas o poco estudiadas, pero que presentan en la actualidad retos de salud mundial, como es el caso del VIH/sida y el cáncer (Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, 2000).

La tercera razón, central para el objetivo de diagnosticar el cumplimiento de las obligaciones del Estado mexicano referente al derecho a la salud, radica en que la definición citada es vinculante jurídicamente. A diferencia de la OMS, en la que México tiene estatus de Estado o miembro, en el PIDESC, el país suscribió compromisos como Estado parte, lo cual, por el derecho de los tratados y con base en el principio *pacta sunt servanda*, obliga al Estado mexicano a cumplir estas responsabilidades y obligaciones adquiridas.

En ese sentido, la definición del PIDESC, junto con la observación general 14, en la cual se aclara la naturaleza y el contenido de este derecho, se reconoce como la interpretación más acabada y operativa del derecho a la salud (OMS, 2017a). Por las razones mencionadas, se consideró la definición del derecho a la salud proporcionada por el citado pacto como el punto de partida para el estudio diagnóstico del derecho a la salud.

La prevención y promoción de la salud son pilares indispensables para mejorar los resultados sanitarios de cualquier país; por ello, se debe transitar de un sistema que prioriza la atención curativa a uno orientado a las actividades de prevención y promoción, centrado en las necesidades de las personas.

HISTÓRICO INFLACIÓN MENSUAL

2022

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%
Febrero	0.56%

INFLACIÓN MENSUAL

(Febrero)

0.56%

INFLACIÓN ANUAL

(FEB 22 - FEB 23)

7.62%

SALARIO MÍNIMO GENERAL

\$ 207.44

SALARIO MÍNIMO GENERAL

EN FRONTERA NORTE

DE MÉXICO

\$ 312.41

Entre las acciones de prevención prioritarias se encuentran las dirigidas a evitar el cáncer cérvico-uterino y el cáncer de mama, que son la primera y tercera causa de muerte por tumores malignos entre las mujeres de 30 a 59 años, enfermedades que, de ser detectadas y manejadas a tiempo, pueden mejorar considerablemente su pronóstico. Aunado a lo anterior, la mortalidad por diabetes mellitus tipo II que casi se ha duplicado en los últimos 15 años, al pasar de 47.2 muertes por cada 100,000 habitantes en el 2000 a una tasa de 86 en 2016; es la principal causa de muerte entre las enfermedades prevenibles y evitables sensibles a atención primaria. Esto da cuenta de la necesidad de fortalecer la política sanitaria con enfoque integral que aborde de manera efectiva las múltiples causas de las enfermedades crónicas no transmisibles, y priorizar las acciones preventivas sobre las correctivas, con acciones diferenciadas para los grupos y las regiones más vulnerables por estas condiciones.

México se ha convertido en uno de los países más afectados por la pandemia de obesidad y sobrepeso. En 2016, ocupaba el primer lugar en el porcentaje de personas adultas con sobrepeso y obesidad (72.5) entre los países de la OCDE; sobrepasó incluso a Estados Unidos (70.1 en 2014), Nueva Zelanda (66.8 en 2016) y Australia (63.4% en 2014). Si bien estas condiciones se observan en todos los grupos poblacionales en cada una de las regiones del país, existen grupos que están siendo más fuertemente afectados o que, por su condición de vulnerabilidad, sus efectos se vuelven más perniciosos, como es el caso de los niños, niñas y mujeres adultas. Al examinar la información existente por sexo, resulta que la prevalencia de sobrepeso y obesidad entre los adultos es mayor en las mujeres que en los hombres (75.6% entre 69.4%, en 2016), lo que coloca a las mujeres respecto de los hombres en un estado de vulnerabilidad mayor ante enfermedades derivadas de estas condiciones.

En cuanto a los niños y las niñas, México es uno de los países del mundo con mayores índices de obesidad infantil; uno de cada tres niños tiene sobrepeso o es obeso. Esta situación puede tener efectos a largo plazo en la salud de los infantes, al predisponerlos a padecer sobrepeso u obesidad en su vida adulta, comorbilidades asociadas a estas condiciones y, finalmente, la muerte prematura. Por lo anterior, resulta indispensable fortalecer las estrategias integrales y multisectoriales para frenar el avance en la incidencia de estos padecimientos en la población general mediante acciones diferenciadas para los grupos más vulnerados por estas condiciones.

REFERENCIAS:

https://www.coneval.org.mx/Evaluación/IEPSM/Documents/Derechos_Sociales/Diag_derecho_Salud_2018.pdf

CEREALES SOSTENIBLES, COMIENZA LA INNOVACIÓN

— HACIA UN MUNDO SOSTENIBLE —



LIFE Innocereal

comienza 2023 con la revolución en la producción sostenible de cereales.

El proyecto europeo LIFE Innocereal EU para la producción de cereales bajos en emisiones en Europa comienza a llevar a cabo importantes avances tras sus primeros seis meses.

El objetivo durante los cuatro años que dura la iniciativa es encontrar el camino hacia una producción sostenible de cereal mediante el 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 maltera 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).

Hasta el momento, el proyecto europeo ha realizado una selección y caracterización del suelo red en las siete fincas demostrativas que forman parte de la iniciativa, y que se encuentran ubicadas en Andalucía, Aragón, Castilla-La Mancha y Castilla y León. La búsqueda ha sido realizada por la Aso-

ciación Española de Agricultura de Conservación (AEACSV), beneficiaria del proyecto. Igualmente, tanto en las fincas demostrativas como en la finca piloto de Rabanales de la Universidad de Córdoba (UCO), se han implantado ensayos de campo con trigo duro, trigo blando y cebada maltera aplicando algunas de las Buenas Prácticas Agrícolas recogidas en el Manual que ha desarrollado la UCO. Un documento encaminado a mejorar la sostenibilidad ambiental y económica de la producción cerealista y focalizado sobre el impacto y mitigación de la misma en el cambio climático.

El proyecto ha desarrollado un Manual de Buenas Prácticas en el que se recogen un conjunto de acciones encaminadas a mejorar la sostenibilidad ambiental y económica de la producción cerealista, focalizando sobre el impacto y mitigación de la misma en el cambio climático.



Además, y previamente a la implantación de los ensayos de campo, Greenfield Technologies, otro de los beneficiarios del proyecto, llevó a cabo un mapeo de la conductividad eléctrica del suelo para desarrollar mapas de dosificación variable de fertilizantes y vuelos de dron con una cámara multiespectral datando el Índice de vegetación de diferencia normalizada (NDVI) antes de la aplicación de un abonado en cobertera.

Por otra parte, se ha puesto en marcha una barra de tratamientos herbicidas de distribución variable mediante tecnología NIR, tarea que se está llevando a cabo junto a la empresa ATASA junto con la UCO, fabricante internacional de maquinaria agrícola.

Otro de los objetivos de LIFE Innocereal EU es el desarrollo de una certificación de calidad y sostenibilidad que permita mejorar la competitividad

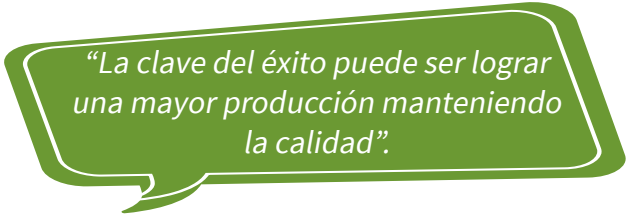
de los productores de trigo blando, trigo duro y cebada maltera. Desde la Asociación Española de Técnicos Cerealistas (AETC), beneficiaria del proyecto, ya se están dando los primeros pasos para lograrlo con la redacción de un informe previo de evaluación de las barreras socioeconómicas a nivel nacional y europeo.

Las claves para instalar una panadería

El éxito de una panadería radica fundamentalmente en que esté bien ubicada, organizada y atendida. Un negocio totalmente rentable si tienes el plan correcto. Para esto, debes saber que se necesita gran conocimiento y sacrificio. Aquí te presentamos los puntos clave de este negocio.

Cuando estés elaborando tu plan de negocio, se deben considerar los siguientes elementos, si se está montando la panadería desde cero: máquinas para amasar el pan, hornos, decoración del local, mostrador, mobiliario o número de empleados. Se estima que para que realmente la producción de la panadería sea buena se deberían elaborar 500 kilogramos diarios de esta forma la inversión sería rentable. Se debe tratar de crear la mayor variedad de productos posibles, al menos veinte diferentes variedades incluyendo todos los tipos de panes posibles y sobre todo la calidad y variedad deben ir

de la mano. Además, se debe procurar que el local donde se establezca el negocio tenga puestos de estacionamiento donde los clientes puedan instalarse con la mayor comodidad posible.



“La clave del éxito puede ser lograr una mayor producción manteniendo la calidad”.

La parte tecnológica también juega un rol importante en un negocio de panadería, se necesitan programas informáticos que permitan agilizar las tareas repetitivas, controlar los puntos de venta, optimizar la producción y controlar los costos que facilitará también llevar un control de los consumos diarios y observar qué producto hay que elaborar más y cual de ellos hay que elaborar menos. Uno de los aspectos más importantes es calcular el costo de fabricación de los productos, definiendo las materias primas para hacer las previsiones de los productos de stock en función a las necesidades de fabricación lo que se traduciría en evitar aumentar innecesariamente los costos de producción y determinar una pérdida en las ganancias.

Elaborar un pan de buena calidad implica un excelente manejo y conocimiento de los diferentes tipos de masa, por eso es importante que se contrate de primera instancia un maestro panadero con experiencia. Esta persona será la pieza clave de tu negocio, ya que al elaborar un buen pan y excelentes productos derivados de la harina lograrás que los clientes vuelvan constantemente y recomienden el lugar. También se debería contratar a un pastelero que pueda ofrecer una gran diversidad de dulces de pastelería y tortas o pasteles decorados para fiestas y cumpleaños. Y a un maestro hornero que es el que se hace cargo de colocar y retirar todos los productos del horno y lograr su cocción perfecta. Lograr una mayor producción manteniendo la mejor calidad puede ser la clave del éxito para lo que quizás sea necesario

mantener o retomar las técnicas de los maestros panaderos que elaboraban la masa a mano y combinarlo con la más moderna tecnología. Además, hay que intentar mantener los precios competitivos, siempre y cuando no se baje la calidad de los productos. También necesitarás recetas.

Lo más probable es que se comience con recetas de instructores de cocina que luego se podrán ir modificando. Debes desarrollar un grupo de recetas básicas y luego desarrollarlas con el correr del tiempo. Tu tienda será más exitosa si desarrollas tu colección de recetas teniendo en cuenta un tipo específico de clientes, como panes artesanales y pasteles para los clientes de mayor poder adquisitivo.

Junto a este requisito es necesario conseguir una excelente ubicación. Una zona comercial donde la gente pueda pasar a desayunar antes de ir al trabajo, pueda ir a almorzar rápidamente sin el recargo extra del servicio de mesonero de un restaurante o pueda pasar de salida del trabajo antes de ir a la casa para llevar pan fresco para la cena, esta sería la zona ideal de una panadería.

El oficio de panadería es un negocio que requiere un gran sacrificio, ya que los hornos se encienden a las 4:00 a.m. y se apagan alrededor de las 8:00 p.m. por eso hay que tener un empleado de confianza que abra el negocio al público a primera hora de la mañana, regularmente a las 6:00 a.m. para que los clientes que tengan que trabajar más temprano tengan un lugar donde pasar a desayunar o a tomar un café. Al ser un negocio que abre de lunes a domingo se debe organizar bien las jornadas de trabajo de los empleados y buscar la manera para que cada empleado tenga al menos dos días libres a la semana y jornadas de ocho horas diarias.

REFERENCIAS:

<https://pandecalidad.com/life-innocereal-comienza-2023-con-la-revolucion-en-la-produccion-sostenible-de-cereales>

7 DE ABRIL, DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

— ESTE MES CELEBRAMOS —

El 7 de abril se celebra el Día Mundial de la Salud, en reconocimiento a la salud como un derecho básico y universal, así como fomentar el acceso a la atención sanitaria de calidad en todas las regiones del mundo, especialmente en la población de escasos recursos.

¿Cómo se originó este Día Internacional?

En 1948 la Asamblea Mundial de la Salud proclamó el 7 de abril como Día Mundial de la Salud. Esta fecha fue escogida en conmemoración a la fundación de la Organización Mundial de la Salud (OMS), para generar conciencia sobre las enfermedades mortales mundiales y fomentar hábitos sanos en las personas.

La celebración de este día internacional se lleva a cabo desde el 7 de abril de 1950.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la Cobertura Sanitaria Universal de Salud está referida al acceso que deben tener todas las personas a servicios de salud esenciales cuando y donde lo requieran, sin que les genere dificultades económicas.

En los últimos años, las campañas de la OMS han trabajado para fomentar que la sanidad llegue a todos los rincones del planeta, posibilitando que las personas puedan tener acceso a la atención sanitaria en el seno de su comunidad y que sea asequible para las familias. De esta forma se procura su bienestar, así como el mejoramiento de su calidad de vida. A pesar de ello, al menos la mitad de las personas en todo el mundo siguen sin tener acceso a una atención sanitaria de calidad. Se han visto obligadas a elegir entre la salud y otros gastos cotidianos, como alimentos e incluso un techo.



En tal sentido, la Cobertura Sanitaria Universal es un elemento clave en el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), relacionados con la erradicación de la pobreza extrema, el acceso a servicios de salud de calidad e incremento de la equidad.

Y de hecho también existe el Día Internacional de la Cobertura Sanitaria Universal.

Lemas anuales del día mundial de la salud

■ 2022: "Nuestro Planeta, Nuestra Salud"

En la celebración de esta efeméride, anualmente se escoge un tema basado en las necesidades y sugerencias realizadas por los Estados miembros, tomando en cuenta las áreas de salud prioritarias. A través de esta campaña se invita a las personas, las comunidades, los gobiernos y diversas organizaciones en todo el mundo a compartir información acerca de las medidas a adoptar para proteger nuestra salud y nuestro planeta.

Con ello se pretende fomentar un movimiento orientado a crear sociedades basadas en el bienestar. Al respecto, se destacan los progresos en las últimas décadas de los servicios de salud, el medio ambiente y otros factores en la Región de las Américas. No obstante, aspectos tales como la contaminación atmosférica, el saneamiento

inadecuado, el agua contaminada y el impacto del cambio climático constituyen amenazas ambientales en la salud pública. Es por ello que se debe generar una respuesta efectiva con el apoyo de los gobiernos y la sociedad.

■ 2021: "Construir un mundo más justo y saludable"

En 2020, el Día Mundial de la Salud nos sorprendió en pleno confinamiento estricto decretado en la mayoría de los países del mundo, debido a la grave pandemia de COVID-19.

En el año 2021, y ya con tiempo para reflexionar, la Organización Mundial de la Salud puso el acento en las desigualdades que condenan a las poblaciones de escasos recursos a las enfermedades.

En tal sentido, el lema del Día Mundial de la Salud 2021 fue "Construir un mundo más justo y saludable".

Está claro que la pandemia de coronavirus ha afectado más directamente a las poblaciones más vulnerables pobres y con acceso a servicios sanitarios más deficientes. Esta circunstancia no solo es injusta, sino que también es evitable.

Se animó a los países y gobernantes a luchar para acabar con estas desigualdades y que todos podamos salir juntos de esta crisis sanitaria, con las mismas oportunidades.

¿Cómo Podemos Proteger Nuestra Salud y Nuestro Planeta?

La pandemia de coronavirus obliga a muchos países a decretar medidas de confinamiento de la población.

La pandemia de coronavirus obliga a muchos países a decretar medidas de confinamiento de la población.

En la celebración del Día Mundial de la Salud todos podemos participar, comenzando por cuidar nuestra salud física y mental para nuestro bienestar, así como cuidar al planeta.

A continuación mostramos algunas acciones que podemos aplicar para contribuir con la salud personal y del planeta, sugeridas en el marco

de la campaña 2022 de esta efeméride "Nuestro Planeta, Nuestra Salud":

■ Gobiernos nacionales, regionales y locales:

- ♦ Diseñar y aplicar políticas gubernamentales para la producción y uso de energías limpias, la reducción del desperdicio de alimentos, la crisis climática y la reducción de residuos y plásticos.
- ♦ Incentivar la reducción de los niveles de carbono.
- ♦ Construir espacios verdes, como parques y jardines.
- ♦ Fomentar el uso de transporte público, con bajas emisiones de carbono.
- ♦ Garantizar agua limpia en establecimientos de salud.
- ♦ Implementar fuentes de energía renovables.
- ♦ Promover la implementación de ciclovías y vías peatonales.

■ Empresas:

- ♦ Garantizar a los empleados y trabajadores el acceso al agua potable.
- ♦ Apoyar el teletrabajo.
- ♦ Apoyar la lactancia materna por parte de madres trabajadoras.
- ♦ Contribuir al ahorro energético, apagando las luces de oficinas y edificaciones.
- ♦ Producir o adquirir productos reciclables o reutilizables.

■ Personas:

- ♦ Alimentarse balanceadamente. Evitar el consumo de alimentos y bebidas altamente procesados.
- ♦ Hacer ejercicios regularmente.
- ♦ Evitar el consumo de alcohol y sustancias estupefacientes.
- ♦ Desplazarse en la medida de lo posible a pie o en bicicleta.
- ♦ Mantener hábitos personales de higiene y limpieza diarios.
- ♦ Apagar las luces que no se estén utilizando en el hogar.
- ♦ Gestionar el manejo del estrés y la ansiedad.
- ♦ Mantener hábitos de sueño saludables.
- ♦ No automedicarse.
- ♦ Usar el cinturón de seguridad en autos y utilizar cascos al ir en bicicleta o en moto.
- ♦ Asistir a revisiones médicas periódicas.

9 DE ABRIL, PASCUA

— ESTE MES CELEBRAMOS —



La Pascua celebra la resurrección de Jesucristo tres días después de haber sido crucificado, según se relata en el Nuevo Testamento de la Biblia. Es la celebración más importante de la Iglesia cristiana. La Pascua es también conocida como Día de Pascua, Domingo de Pascua, Domingo de Resurrección, Domingo de Gloria o Domingo Santo, y este año 2023 se celebra el domingo 9 de abril.

Con la Pascua finaliza la Semana Santa, días en los que se conmemora la crucifixión y muerte de Jesús el Viernes Santo y se celebra su resurrección y aparición ante sus discípulos el Domingo de Pascua. Después de la Pascua se inicia un periodo co-

nocido como Tiempo Pascual, que dura cincuenta días, y que finaliza el Domingo de Pentecostés.

Según las Sagradas Escrituras, a través de la Pascua, Dios da a los cristianos la esperanza, gracias a la resurrección y por una nueva forma de vida, representada mediante el regreso de Cristo al mundo de los vivos. La Pascua es una fiesta móvil, cuyo día varía cada año. Esto se debe a que la fecha es fijada siguiendo el año litúrgico, que se rige por los ciclos lunares. Así, la Pascua se ubica siempre después de la primera luna llena, después del inicio de la primavera en el hemisferio norte, y del otoño, en el hemisferio sur.

En este sentido, la Pascua puede celebrarse entre los días 22 de marzo y 25 de abril. Dicha fecha es necesaria a la hora de calcular las fechas de otras fiestas religiosas, como el Pentecostés y la Ascensión. El término Pascua proviene del latín *páscae*, que a su vez proviene del griego *πάσχα* (*pasja*), una adaptación del hebreo *פסח* (*pésaj*), que significa “paso” o “salto”.

Origen de la Pascua

El origen de la celebración de la Pascua se encuentra en el Antiguo Testamento de la Biblia, en el libro del Éxodo. Allí se narra la marcha del pueblo de Israel del cautiverio en Egipto hacia la tierra prometida, y se explica cómo debe ser llevada la celebración pascual para el pueblo hebreo. Los cristianos, sin embargo, separaron la celebración de la Pascua judía y cristiana en el Primer Concilio de Nicea (año 325 d. de C.), y definieron así los elementos propios de la celebración cristiana, que festeja la resurrección de Jesucristo.

Pascua judía

También conocida como Pesaj, la Pascua judía es la festividad que conmemora la salida de Egipto del pueblo hebreo, relatada en el libro bíblico del Éxodo. El pueblo hebreo considera que este hecho marca el nacimiento de su pueblo como tal.

La celebración coincidió en el mes hebraico (*Nisan*) que corresponde a los últimos días de los meses de marzo y abril, cuando comenzaba la estación de la primavera.

Los judíos siguen con la tradición contemplada en el libro Éxodo. Durante la festividad, que se realiza durante siete días, es servida una cena especial con pan ácimo, vino, hierbas y cordero, donde se reúne toda la familia. Durante estas fiestas está prohibida la ingesta de cereales fermentados.

Símbolos de Pascua

■ Conejo de Pascua

El conejo de Pascua es símbolo de la fertilidad, pues, al final del invierno y principios de la primavera, en el hemisferio norte, era cuando comenzaban a aparecer los animales con sus crías, recordando el renacer de la tierra.



■ Huevo de Pascua

El huevo de Pascua representa el inicio de la vida. Por esto, en varios países se regalan huevos de chocolate a los amigos y la familia para desearles una buena Pascua.

■ Cirio pascual

Es un cirio grande y decorado con una cruz en el centro que se usa durante la Vigilia Pascual. Su luz simboliza la resurrección de Cristo.



■ Flores

Las flores representan la vida y la alegría por la resurrección de Jesús y la nueva vida que él nos trae. Los templos suelen ser adornados con muchas flores este día.



■ La luz

Las luces tienen un protagonismo especial en las celebraciones pascuales: son ellas las que nos evocan la idea de que la Pascua es el regreso de la luz para todos en la resurrección de Cristo. Por ello, se recurre no solo a cirios, sino a colores claros, alegres y festivos.

REFERENCIAS:

<https://www.significados.com/semana-santa/>

30 DE ABRIL, DÍA DEL NIÑO

— ESTE MES CELEBRAMOS —



En el año de 1924, en México, se señaló el 30 de abril como Día del niño siendo presidente de la República el General Álvaro Obregón y Ministro de Educación Pública el licenciado José Vasconcelos. Esta decisión fue tomada con la finalidad de lograr reafirmar los derechos de los niños y crear una infancia feliz para un desarrollo pleno e integral como ser humano. Lo anterior debido a que el 20 de noviembre de 1959, la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) instituyó la celebración del día internacional de los niños, sin embargo, cada país ha decidido un día especial a fin de celebrar a los pequeños de todo el planeta; no obstante, la ONU declaró el 20 de noviembre el Día Universal del Niño, fecha en que se aprobó también la Declaración de los Derechos del Niño y la Convención Sobre Los Derechos del Niños.

El objetivo del Día Universal del Niño es recordar a la ciudadanía que los niños son el colectivo más vulnerable y, por tanto, que más sufre las crisis y los problemas del mundo, de igual manera es un

día para dar a conocer los derechos de la infancia y concienciar a las personas de la importancia de trabajar día a día por su bienestar y desarrollo.

Es por ello que, en 1924 el entonces secretario de Educación Pública, durante el mandato del expresidente de México Álvaro Obregón, exhortó a todas las instituciones a fomentar la fraternidad y la comprensión hacia esa población, así como a desarrollar actividades para la promoción de su bienestar de sus derechos. José Vasconcelos decía que había que hacer de cada escuela “un palacio con alma”, para que los niños pobres, descalzos y hambrientos vivieran en palacios las mejores horas de su vida y guardaran recuerdos luminosos.

De acuerdo al Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) el desarrollo de la infancia que va de los seis a los trece años de edad, es clave para consolidar las capacidades físicas e intelectuales, para la socialización con las demás personas, y para formar la identidad y la autoestima.

ESTE MES CELEBRAMOS

Respecto al marco legal, los Derechos Humanos de niñas, niños y adolescentes están mencionado en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en los tratados internacionales y en las demás leyes aplicables, esencialmente en la Convención sobre los Derechos del Niño y en la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes (publicada el 4 de diciembre de 2014). Por otro lado, podemos hacer mención de los 8 derechos fundamentales de los niños:

- Derecho a la vida;
- Derecho a la educación;
- Derecho a la alimentación;
- Derecho a la salud;
- Derecho al agua;
- Derecho a la identidad;
- Derecho a la libertad; y
- Derecho a la protección.

La pandemia ha puesto de manifiesto las lagunas no sólo en campos tan vitales como la educación, sino en necesidades tan básicas como el acceso al agua, a los alimentos y al trabajo. Todos ellos causan un impacto directo en millones de niños que verán afectado su crecimiento y que necesitan protección por parte de instituciones internacionales, gobiernos, ONG y sector privado. Siguiendo esta línea, el Grupo de Referencia del Comité Permanente entre Organismos sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Situaciones de Emergencia (GR IASC SMAPS), junto con el apoyo de expertos mundiales, regionales y nacionales de los Organismos Miembros del GR IASC SMAPS, además de padres, cuidadores, profesores y niños de 104 países, elaboraron y publicaron un libro infantil titulado “Mi Héroe eres tú”, en el cual los menores podrán conocer más sobre el coronavirus.

¡Solo con ver se Antoja!

50 Años
Natural
de alimentos

Más Información

Haz ejercicio y mantén una dieta balanceada

ESR EMPRESA SOCIALMENTE RESPONSABLE

www.naturaldealimentos.com 800 201 20 73

[f](#) [i](#) [@](#) [d](#) /naturaldealimentos

¿QUÉ BUSCA EL CONSUMIDOR AL ENTRAR EN UNA PANADERÍA?

BUZÓN DE PREGUNTAS

La clave que cualquier empresario desearía tener en su poder: cómo conseguir que los compradores acudan a su establecimiento. Aunque no se puede dar una respuesta infalible, sí que existen algunos trucos que ayudan a conseguirlo.

Ubica bien tu local para que los clientes entren

Cuando la decisión de montar un negocio está tomada, uno de los principales interrogantes con los que se encuentra el empresario es ubicar el establecimiento en el sitio idóneo, decisión que debe ser estudiada con detenimiento ya que, una vez emprendida la actividad, condicionará la atracción de la clientela hacia la tienda y, por lo tanto, la rentabilidad del negocio. En más ocasiones de las que creemos, elegimos una tienda frente a cualquier otra por su localización.

Consejo mobiliario: Por ello es importante situar el local donde presente las mínimas limitaciones posibles para la clientela potencial del negocio. Una vez ubicado, el local debería tener la entrada por la derecha ya que, la mayoría de personas caminan, de forma inconsciente, por ese lado. De este modo, nos aseguramos que quien pase por delante de la tienda vea todo el establecimiento y pueda sentirse motivado a entrar.



Monta un mostrador que llame la atención

El mostrador es la tarjeta de presentación de un negocio y por eso es importante que el empresario se preocupe en actualizarlo. Con un poco de imaginación y originalidad se puede conseguir el objetivo del mostrador, atraer a la clientela para que entre en el establecimiento. Los artículos que se escogen para exhibir en el mostrador han de reunir tres cualidades: ser atractivos a la vista, actuales y tener un buen precio.

Un buen mostrador ha de estar correctamente distribuido, iluminado y debe mostrar una cuidada combinación de colores. También es esencial que ofrezca una imagen pulcra en todos sus elementos: cristales, productos, repisas. Cada tres o cuatro semanas se ha de variar el mostrador y los artículos que se muestran en él.

para que no aburra. Lo ideal es que los productos que se exhiben estén relacionados para que los conceptos que se transmitan sean claros. También es importante que los precios estén visibles. El mostrador debe llamar la atención de quien pasa frente a él. De este modo, el cliente, si en un primer momento no se decide a entrar, más tarde puede recordar en qué tienda vio un determinado artículo.

Está demostrado que más de la mitad de las compras que se realizan no están planificadas antes de llegar al punto de venta. Se trata de la compra por impulso, la que se decide en el establecimiento; la que el cliente hace porque se siente atraído por un producto. Y, para motivar al comprador, es importante colocar los productos de forma estratégica. Existen algunos trucos que pueden ayudar a distribuir los artículos en una tienda. Por ejemplo, la altura ideal para colocar un producto es la que va desde debajo de los ojos hasta las rodillas porque, de este modo, se facilita la accesibilidad del cliente.

Atrae a los clientes a través de sus sentidos

Si se quiere llamar la atención de la clientela hacia un lugar concreto del establecimiento o hacia determinados productos, los colores juegan como aliados a nuestro favor. De forma inconsciente, centramos nuestra atención en los objetos cuyo color nos transmite alguna sensación agradable. Eso sí, para cada intención un color. Por ejemplo, si lo que se quiere es destacar alguna novedad, el rojo y el amarillo pueden resultar efectivos. El rosa, combinado con el azul cielo, suele atraer al comprador femenino y el rojo, aliado al amarillo verdoso, conquista a los hombres. Los olores desempeñan un papel similar al de los colores en este sentido. También se puede motivar la compra por el olfato. El olor a pan recién hecho, a pizza, situados de forma estratégica, puede incitar a los compradores.

Coloca los carteles donde los lean

Para que el cliente preste atención a los letreros de publicidad lo ideal es colocarlos en un lugar del establecimiento en el que lo único que tenga que hacer el comprador es leer. No es efectivo colocar carteles entre la puerta de la calle y la zona de tienda, este es el lugar que los clientes necesitan para habituarse al nuevo espacio, por lo que es mejor que se deje libre.

Se amable con los compradores

Resulta fundamental que el cliente se sienta bien atendido para que vuelva a comprar en un establecimiento. En este sentido, es esencial que el personal de la tienda sea amable con el comprador, tanto en la atención telefónica como a la hora de pagar. Los empleados han de saber escuchar al cliente e intentar satisfacer los productos o servicios que éste busca. Otro factor indispensable es la fluidez, y no tener prisas, en la atención, tanto en la propia venta como en el cobro. El servicio que el cliente reciba hará que repita o no en la panadería. La amabilidad, cordialidad y simpatía marcarán también la evolución y rentabilidad de un negocio.

¿Cómo ser un buen vendedor?

A la hora de proceder a la venta de un producto, el cliente es la persona más importante, esta figura es la que determina la calidad, transmite una marca que puede ser positiva o negativa, es el patrón



o portador de ideas, y por último, es el objetivo y propósito de la empresa.

En el otro lado de la balanza se encuentra el vendedor en el que se tienen que dar una serie de requisitos imprescindibles para que la relación funcione y que quedan resumidos en los siguientes puntos: un conocimiento profesional basado en la experiencia y en la satisfacción unido a una buena presentación y unos buenos modales que favorezcan la posibilidad de aconsejar de la mejor manera posible al cliente. A esto hay que añadir una sonrisa y la confianza ante una posible venta.

Cuando un posible comprador entra en la panadería, la primera impresión es la que cuenta por lo que, lo primero de todo, es imprescindible establecer un contacto visual con el cliente en donde la sonrisa adquiere una importancia absoluta. Hay que demostrar a esta persona que nos gusta el trabajo que estamos realizando con una actitud positiva lo que generará un efecto de carácter retroactivo. La higiene juega un factor primordial en donde se deben evitar los aromas y olores corporales desagradables. El uniforme o la ropa de trabajo deben ser la correcta con las manos cuidadas y el pelo arreglado.

La primera impresión es tan importante como la última por lo que no se debe olvidar: sonreír, mirar al cliente a los ojos y tomarse el tiempo necesario para despedirse. Dentro de estos modales, hay que destacar, que la persona que se encuentra detrás del mostrador se tiene que sentir importante por lo que mientras le atendemos debemos estar únicamente a su servicio, y este debe percibirlo incluso si hay otros clientes a su alrededor. Por supuesto, debe ir acompañado de una educación irreprochable y en el que la paciencia debe ser una de las mayores virtudes que hay que mostrar en muchas ocasiones.

¿En qué puedo ayudarles?

En el proceso de compra nos podemos beneficiar de una serie de preguntas que determinarán que es lo que quiere el cliente. Estas cuestiones pueden ser abiertas que constituyen la pieza central en la conversación de una venta y las específicas que nos ahorrarán tiempo y nos permitirán comprender lo que realmente desea el cliente. Pero para poder aconsejar es necesario primero tener un conocimiento técnico de los productos que queremos vender, cuales son sus ventajas, si contamos con algún producto único, especialidades e innovaciones que suponen una ventaja única y que nos diferenciarán de la competencia, así como la ubicación que tienen estos productos, la composición, su precio o el empaquetado correcto de los mismos. La venta debe ser cerrada con una pregunta como por ejemplo ¿le apetece otra cosa? ¿desea probar este producto? o el caso de las degustaciones que pueden generar una venta adicional que aunque no debe ser lo prioritario puede ayudar al negocio. En una palabra, los buenos vendedores no venden, satisfacen los deseos de los clientes.

Por último, en la despedida, todos los usuarios deben ser tratados de la misma manera con un tono amable y natural en el que se debe nombrar al cliente por su nombre y debe ir acompañado según el momento del día por un buenos días o tardes/ buen fin de semana o buenas vacaciones. No debemos olvidar que la panadería es un negocio, y que como tal, su objetivo es vender los productos que en ella se ofrecen por lo que la persona que hay detrás del mostrador no sólo debe dispensar pan, sino venderlo.

REFERENCIAS:

<https://pandecalidad.com/que-busca-el-consumidor-al-entrar-en-una-panaderia>

<https://pandecalidad.com/claves-para-ser-un-buen-vendedor>

SESIÓN MENSUAL DE CONSEJO DIRECTIVO Y COMISIÓN EJECUTIVA

OFICIAL



El pasado miércoles 15 de Marzo, en el Auditorio Luis German Carcoba, dentro de las instalaciones de la CONCAMIN, se llevó a cabo la sesión ordinaria convocada por el presidente de la cámara Luis Miguel Martínez Pérez, en la cuál se tuvo la oportunidad de cumplir con algunos puntos de la orden del día, los cuáles fueron los siguientes:

- I. Declaración de apertura de la sesión y designación de escrutadores.

Se realizó la declaración de inicio y apertura para dar pie a la sesión de manera híbrida, realizada por el presidente Luis Miguel Martínez Pérez.

- II. Lista de asistencia y declaración, en su caso, de la existencia del quórum legal.
- III. Presentación y aprobación del informe de actividades 2022.
- IV. Presentación y aprobación del informe de tesorería 2022.



En esta ocasión, entre los asistentes presenciales, además del convocante y, presidente, también se encontraron los consejeros y vicepresidentes Francisco Álvarez, Armando Pascual, los consejeros: Mikel Arriada, Antonio Meleiro, Antonio Arias y la directora de relaciones interinstitucionales, Rocío Ruíz, mientras que, de manera virtual se contó con la asistencia de la analista de información de la CANAINPA, Andrea García y Leonel Díaz quien está apoyando con la elaboración de la revista.

La presentación y aprobación del informe de tesorería fue expuesto por Mikel Arriada, demostrando la situación financiero del cierre de año fiscal pasado, el cual coincidía con los planes y gestiones esperadas para ese mismo año durante la gestión de presupuesto de ese mismo año.



ALIMENTOS TRANSGÉNICOS EN LA INDUSTRIA PANADERA MEXICANA

¿CÓMO LIDIAR CON ELLOS?

PARA EMPRESARIOS

México no es un país que se caracterice por el cultivo de alimentos transgénicos, no obstante, el 50% del maíz que importa para su consumo, es transgénico.

¿Qué es un alimento transgénico?

Los alimentos transgénicos son aquellos que están genéticamente modificados, es decir, su composición procede de un organismo que contiene un gen de otra especie. Este gen ha sido modificado por expertos para incluir genes de otras plantas o animales. Gracias a esto, se puede transferir un gen de un organismo a otro para dotarlo de alguna cualidad del que éste carece, de esta forma algunas plantas pueden aguantar mejor las sequías, por ejemplo.

La historia de la liberación legal de transgénicos al ambiente comenzó en México cuando en 1988 la empresa Sinalopasta (propiedad de Campbell'sen) solicitó la autorización para la siembra experimental de tomate transgénico, la cual le fue autorizada ese mismo año. Uno de los primeros lugares aprobados para los cultivos transgénicos fue el municipio de Guasave ubicado en el estado de Sinaloa, tiempo después se

extendió a los estados de Baja California Norte y Sur, Jalisco, Nuevo León, Coahuila, Estados del centro y sureste del país.

A inicios de los 90 la Secretaría de Agricultura (SAGARPA) fue la responsable de la bioseguridad y apoyándose en un grupo interdisciplinario de científicos constituyeron el Comité Nacional de Bioseguridad Agrícola (CNBA), quienes definieron la política, con base en el principio precautorio y el establecimiento de la carga de la prueba a los productores de OGM y se elaboró la NOM 68 fito x (1994), antecedente de la NOM 056 fito 19952, para el manejo de transgénicos.

En México durante la liberación de transgénicos se cultivaron distintas semillas y frutas que se utilizan en el sector, entre ellas podemos encontrar:

- Alfalfa
- Canola
- Frijol
- Limón mexicano
- Trigo
- Arroz



HARINERA
ANÁHUAC



**TE ACOMPAÑAMOS
PARA SEGUIR CREANDO**

¡Feliz día del niño!

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



HARINA DE TRIGO ADICIONADA CON ÁCIDO FÓLICO

¿El Reglamento permite la siembra de transgénicos a nivel comercial o sólo de manera experimental?

El Reglamento, al igual que lo dicta la Ley, se debe basar en los principios de caso por caso y paso por paso; así que, a priori, el Reglamento no permite ni prohíbe la siembra de organismos genéticamente modificados.

Adicionalmente, dado que la Ley determina que “todo OGM (organismo genéticamente modificado) que esté destinado a ser liberado comercialmente debe ser previamente sometido a pruebas satisfactorias conforme a los estudios de riesgo, la evaluación de riesgos y los reportes de resultados aplicables en la realización de actividades de liberación experimental y de programa piloto”, el Reglamento es consistente con este enfoque.

Las instancias competentes deben evaluar a la luz de lo anterior cualquier solicitud de siembra de organismos genéticamente modificados que reciban, incluido el maíz, y determinarán, en función de los niveles de riesgo evaluados científicamente y de las medidas de bioseguridad propuestas, si procede o no la siembra de ese cultivo. De considerarla procedente, las instancias competentes deberán determinar también bajo qué condiciones se debe realizar la siembra.

En este contexto, sólo procederá la liberación comercial de cualquier organismo genéticamente modificado en tanto este se someta a una evaluación científica, primero a nivel experimental y después en programa piloto.

Actualmente, la industria de los alimentos transgénicos es una escena de investigación y apuesta por la mejora de cada uno de los componentes y que su desarrollo se vuelva cada vez más sostenible para poder asegurar con fines ecológicos y salubres la seguridad de su cultivo y de su consumo, pero ¿Sabes cuáles son las ventajas y desventajas que estos alimentos conllevan en nuestra vida

cotidiana? Posteriormente se anexará un gráfico con un resumen grosso de éstas, sin embargo, buscaremos explicar con detalle cada uno de estos puntos, para poder brindarles la mayor cantidad de información posible.

Ventajas de los alimentos transgénicos

Las ventajas resultan de la mejoría o la utilidad que los organismos modificados genéticamente aportan a las diferentes áreas del quehacer humano. Entre las ventajas tenemos:

1. Crecimiento acelerado del producto

Conociendo la fisiología de los organismos, se puede descubrir los genes que están involucrados en los mecanismos de crecimiento. Esto se puede utilizar para producir animales o plantas más grandes o que crecen más rápido.

Por ejemplo, el salmón transgénico tarda en alcanzar el tamaño adulto en mitad del tiempo del salmón silvestre. Esto le da una ventaja de comercialización en menor tiempo.

2. Aumento de la producción

La productividad de los cultivos agrícolas disminuye por la presencia de hierbas, que compiten por el agua y los nutrientes. Una estrategia para eliminar las hierbas competidoras es modificar las plantas de interés agrícola, como el maíz y la soya, de forma que sean resistentes a herbicidas.

3. Defensa contra enfermedades agrícolas

En algunas regiones del mundo los cultivos son atacados por virus, hongos o bacterias que los destruyen, provocando grandes pérdidas económicas. Mediante técnicas de bioingeniería se pueden construir alimentos capaces de resistir el ataque de estos agentes.

Por ejemplo, la papaya es afectada por un virus que destruye la planta. Se desarrolló una papaya resistente a este virus, lo que permitió recuperar el cultivo de esta fruta en muchas regiones.

	VENTAJAS	DESVENTAJAS
Para la economía	<ul style="list-style-type: none"> ● Crecimiento acelerado del producto ● Aumento de la producción ● Defensa contra las enfermedades ● Combatir plagas en la agricultura 	<ul style="list-style-type: none"> ● Inversión financiada por grandes compañías ● Complicaciones para regular y legalizar su uso
Para el ambiente	<ul style="list-style-type: none"> ● Reducción del impacto ambiental de la agricultura ● Precisión en las características deseadas ● Preservación de la biodiversidad 	<ul style="list-style-type: none"> ● Competición biológica ● Pérdida de la biodiversidad ● Efectos negativos en la fauna silvestre
Para la salud	<ul style="list-style-type: none"> ● Combatir deficiencias nutricionales ● Reducción de toxinas 	<ul style="list-style-type: none"> ● Potenciales efectos negativos en la salud humana ● Implicaciones éticas

4. Combatir deficiencias nutricionales

En muchas poblaciones humanas existen deficiencias nutricionales que producen enfermedades. Esto por lo general se debe a la dificultad para acceder a cierto tipo de alimentos. La suplementación es una medida costosa y no está al alcance de todo el mundo.

Por ejemplo, en ciertas zonas de Asia existe una deficiencia de vitamina A que provoca problemas en la visión y mortalidad infantil. Para combatir este problema, se diseñó un arroz que pudiera producir un precursor de la vitamina A. Este es conocido como el arroz dorado.

5. Combatir plagas en la agricultura

La bacteria *Bacillus thuringiensis* produce un insecticida que se usa comúnmente para proteger los cultivos. Se ha logrado insertar el gen de esta bacteria en algunas plantas, de forma tal que la planta pueda producir por sí misma el insecticida.

6. Precisión en las características deseadas

El ser humano desde la creación de la agricultura ha seleccionado las mejores plantas y animales para su consumo. A través de la selección artificial y la hibridación, se favoreció la producción de determinadas especies, pero esto consume mucho tiempo y fallas. Por ejemplo, el maíz que conocemos ahora tardó milenios y se originó de una planta (el teosinte) que apenas tenía unos cuantos granos.

Con la biotecnología se puede precisar el efecto deseado, como por ejemplo, producir un cerdo con más músculos o una vaca con mayor producción de leche. Este proceso es mucho más rápido que la selección artificial o la hibridación, además de ser más fácil de controlar.

7. Reducción del impacto de la agricultura en el medio ambiente

El uso de fertilizantes, pesticidas, herbicidas y antibióticos son prácticas de la industria agropecuaria que alteran el medio ambiente. Con la creación de organismos resistentes a plagas y de mayor crecimiento se reduce el uso de toxinas y sustancias que pueden alterar el equilibrio de los ecosistemas.

8. Reducción de toxinas dañinas al humano

El maíz que es afectado por los insectos es más propenso a ser infectado por hongos productores de micotoxinas. Estas micotoxinas provocan daños en el hígado, son carcinogénicas y las mujeres embarazadas que consumen maíz contaminado con micotoxinas corren un riesgo mayor de tener bebés con defectos.

Con la introducción del gen de la bacteria *Bacillus thuringiensis* en el maíz, se reduce los niveles de micotoxina en las mazorcas.

9. Preservación de la biodiversidad

Con la implementación de cultivos transgénicos más productivos se reducirá la necesidad de inter-

PARA EMPRESARIOS

venir en zonas vírgenes. De esta forma, la fauna y flora silvestre queda protegida del impacto de la transformación del bosque para uso agrícola.

Por otro lado, con la reducción del uso de pesticidas sintéticos de efecto inespecífico, se mantiene la diversidad de insectos que no afectan los cultivos.

Desventajas de los alimentos transgénicos

La pérdida de la biodiversidad es uno de los grandes riesgos de los organismos transgénicos.

Los alimentos transgénicos presentan algunos riesgos y problemas si no se regulan adecuadamente su implementación.

1. Competición biológica con las especies originales

Una de los riesgos que plantea la utilización de organismos genéticamente modificados es que tengan mejor desarrollo con respecto a la especie nativa, estableciendo una competencia por los recursos disponibles. Esto puede conducir a la disminución y potencial desaparición de la especie original.

2. Gran inversión financiada por grandes compañías

Los procesos de ingeniería genética son costosos y las grandes compañías biotecnológicas dominan el mercado de los alimentos transgénicos. Además, el exceso de regulaciones disminuye el interés económico para desarrollar estos organismos por parte de instituciones públicas. Esto promueve el establecimiento de oligopolios que pueden controlar el mercado.

3. Potenciales efectos negativos en la salud humana

Los opositores a los alimentos transgénicos argumentan que la modificación genética de los alimentos puede causar alergias u otros problemas de salud. En este sentido, para asegurar que un organismo de este tipo sea seguro para el consumo humano, se realizan diferentes pruebas y análisis antes de comercializarlos.

Por otro lado, los estudios controlados realizados en los alimentos transgénicos muestran que estos no son más propensos a producir enfermedades que los alimentos normales. Por ejemplo, la mandioca si no es preparada correctamente puede provocar la muerte.

4. Pérdida de la biodiversidad

Uno de los riesgos más difundidos es la desaparición de las especies nativas por causa de la superioridad de los alimentos transgénicos. Esto ha logrado resolverse creando organismos genéticamente modificados incapaces de reproducirse.

5. Complicaciones para regular y legalizar el mercadeo de los alimentos transgénicos

El Protocolo de Cartagena sobre Seguridad en Biotecnología es un acuerdo entre diferentes países que establece las normas para la importación y exportación de organismos vivos con modificaciones en su genoma.

Sin embargo, cada país es responsable de establecer las leyes para la utilización de alimentos transgénicos. Por ejemplo, el salmón transgénico es comercializado en Canadá, mientras en el país vecino, los EE.UU., se ha retrasado su aprobación.

6. Implicaciones éticas

La manipulación genética de cualquier tipo siempre ha despertado inquietudes con respecto a lo correcto o necesario. Asegurar la alimentación de los humanos podría ser una razón para producir más y mejores alimentos transgénicos.

Pero, ¿es ético crear un pez que brilla en la oscuridad para que sea más fácil de pescarlo? ¿Ayuda a la seguridad alimentaria producir un maíz decorativo de color azul sin ningún valor nutricional extra?

7. Efectos negativos en la fauna silvestre

El uso de algunos herbicidas en cultivos resistentes a los mismos no solo elimina las hierbas, también pueden afectar la fauna silvestre, como insectos polinizadores benéficos.

REFERENCIAS:

<https://www.ecologistasenaccion.org/3176/riesgos-de-los-cultivos-transgenicos/>

<https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-contra-alimentos-transgenicos>

FRUTAS DE TEMPORADA

HABLEMOS DE INGREDIENTES

Naranja

La manera más habitual de consumir naranjas y mandarinas es fresca, “de manera natural” tal cual, o en forma de zumo, pero la cocina tiene un gran aliado en esta fruta que se emplea en los recetarios de todo el mundo de diferentes formas. Se utiliza para hacer tartas, bizcochos, macedonias, helados, ensaladas y salsas. Combina muy bien con el chocolate, por lo que suele estar también muy presente en repostería y pastelería, donde también se utiliza la corteza de este fruto, escarchada o confitada. La naranja amarga se emplea para hacer mermeladas, a las que les confiere un sabor muy particular.

Esta fruta que se obtiene del naranjo, es símbolo de vitamina C. Es increíblemente rica tanto para degustar en gajos, como para beber en zumo y además participar en la cocina como un ingrediente más. Perfuma el paladar y endulza, manteniendo su contenido de magnesio, agua, potasio y ácido fólico. La cantidad de fibra soluble que contiene es muy significativa. El género botánico Citrus es el más importante de la familia, y consta de unas 20 especies con frutos comestibles todos ellos muy abundantes en, además de vitamina c, en flavonoides y aceites esenciales. Los frutos, llamados hespérides, tienen la particularidad de que su pulpa está formada por numerosas vesículas llenas de jugo.



Información nutricional:

Energía 42.0 kcal	Carbohidratos 8.6 g	Proteínas 0.8 g	Grasas 0.0 g
Energía	2.0 g	Ácidos grasos saturados	0.0 g
Ácidos grasos monoinsaturados	0.0 g	Ácidos grasos polinsaturados	0.0 g
Colesterol	0.0 mg	Calcio	36.0 mg
Hierro	0.3 mg	Zinc	0.18 mg
Vitamina A	40.0 ug	Vitamina c	50.0 g
Ácido fólico	37.0 ug	Sal (sodio)	3.0 mg
Azúcares	8.6 g		

La naranja combina muy bien con algunos de los ingredientes más utilizados en repostería, de ahí que los profesionales la utilizan continuamente para sus elaboraciones, creando postres cada vez más innovadores y con gran éxito. Estos son algunos de los ingredientes con los que combina bien la naranja:

HABLEMOS DE INGREDIENTES

Chocolate

Es una combinación clásica en numerosos postres. Se pueden agregar trocitos de naranja confitada en bizcochos, galletas, brownies, bombones, helados, etc. También se pueden utilizar tiras de naranja o rodajas para adornar tartas de chocolate.

Almendras

Se pueden utilizar almendras molidas o troceadas para mezclar con la naranja confitada. Siempre son una combinación perfecta, sobre todo en bizcochos, tartas, tartalelas o cupcakes y en creaciones como macarrones de chocolate, magdalenas de coco con frambuesas o tarta de fresas y almendras, entre otros.

Vainilla

El sabor suave de la vainilla combina perfectamente con el sabor potente de la naranja, sobre todo en helados, gofres, muffins, galletas, etc. También se puede utilizar extracto de vainilla en las elaboraciones que lleven naranja confitada para realzar su sabor.



Papaya

La papaya es una de las frutas tropicales preferidas por todos, debido a su increíble gusto dulce y textura cremosa, jugosa y suave que convierten a este ingrediente en uno muy versátil al poderse consumir fresca o agregar a ensaladas, jugos, helados, cremas y otras preparaciones donde además de su delicioso aroma y sabor también aporta mucho color a las recetas.

Es una fruta originaria de México y desde siempre ha hecho parte de los desayunos de todo el mundo por ser una fruta económica y de la cual podemos sacar un gran provecho por ser muy “carnosa” y con una alta composición de agua. Se reconocen fácilmente al tener una característica forma ovalada con una piel que no es comestible de color amarillo verdoso que a medida que va madurando, se va tornando hacia un tono amarillo-naranja. La magia ocurre al abrirla, descubriendo una deliciosa pulpa de color naranja que dependiendo de la variedad se pueden encontrar de una tonalidad pálida o más vibrantes, la cual forma en su interior una cavidad con muchas semillas redondas, resbaladizas y negras que al consumir la pulpa suelen desecharse, pero lo que muchos no saben es que son comestibles.

Cristóbal Colón la bautizó como la “fruta de los ángeles”. Se caracteriza por contar con un índice calórico muy bajo, siendo excelente para librarnos de la retención de líquidos al ser rica en potasio y baja en sodio. En la actualidad hablamos de un buen momento para la

Feliz
Día del Niño

Donuts-Pro®

GRASA ESPECIALIZADA
PARA DONAS Y CHURROS

www.oleofinos.com.mx

Pedidos al:
800 8224035

 oleofinos
 oleofinos_ind

OLEOFINOS
OLEOMEX

HABLEMOS DE INGREDIENTES

papaya, por diversas razones... La popularidad de la exótica fruta de la papaya sigue aumentando en muchos países, pero sigue siendo un producto de nicho entre los consumidores. A pesar de ello, el aumento de la demanda ha conllevado un incremento de los precios y las ventas, así como de la producción en países como Sudáfrica y Australia.

En la pastelería y repostería su uso está en franco ascenso y siempre con la buena aceptación de los consumidores, que valoran en alto grado sus propiedades. Barras con miel, mousse, helados, pasteles, tarta de papaya con queso y limón, crema de papaya, muffins... las posibilidades cada vez son más amplias para disfrutar de este fruto, que hace tan solo unos años atrás solamente disfrutamos de manera "natural", en conserva o en jugo. En repostería se alía perfectamente con muchas otras frutas como el maracuyá, el melón o el mango.

Beneficios de la papaya

La papaya es una fruta muy concentrada en nutrientes de calidad y de bajo aporte energético, por lo que resulta de gran ayuda para prevenir carencias nutricionales, siendo especialmente útil para obtener carotenos, vitamina A y vitamina C.

Además, por su gran concentración de antioxidantes la papaya puede reducir el efecto de los radicales libres del oxígeno en el cuerpo y así, ayudar en la prevención de enfermedades degenerativas como el cáncer, particularmente cáncer de mama y de hígado como concluye una investigación publicada en *Journal of Medical Sciences*. Rica en fibra soluble, la papaya es saciante y muy efectiva contra el estreñimiento. También contiene papaína, una enzima que ayuda a descomponer las proteínas y mejora el proceso digestivo, además de aliviar trastornos como la gastritis y la acidez estomacal.

Información Nutricional

Energía 27.0 kcal	Proteínas 0.52 g	Grasa total 0.14 g	Colesterol 0.0 mg
Glúcidos	6.30 g	Vitamina C	82 mg
Fibra	1.90 g	Vitamina D	0 u
Calcio	20.70 mg	Vitamina E	1.12 mg
Hierro	0.42 mg	Vitamina B12	0 u
Vitamina A	97.50 mg	Folato	1 up

Por 100 gramos



Piña

La pulpa jugosa de la piña, de exótico aroma y refrescante sabor entre dulce y ácido, es una buena fuente de vitamina C y una gran aliada frente a la pesadez de estómago. En una mesa festiva resplandece con luz propia. La piña, *Ananas comosus*, se llama así por su similitud con las piñas de los pinos, aunque el término "ananás" deriva del idioma tupi, del Brasil, donde la denominan nanás, que significa "fruta deliciosa" o "flor de frutos".

La planta de la piña es tan peculiar como su fruto, ya que solo producen tres piñas de media a lo largo de su vida, siendo (por lo general) la primera de ellas de mayor tamaño. Afortunadamente, se pueden obtener varios esquejes de un tallo principal para aumentar su producción. La piña era un símbolo de

hospitalidad en las tribus indígenas y se ofrecía a los visitantes como signo de amistad. Cristóbal Colón, en su segundo viaje en noviembre de 1493, dio con ella en la isla de Guadalupe. Los marinos españoles pronto descubrieron que consumiendo piñas en sus viajes podían prevenir el escorbuto. Desde entonces la producción de esta fruta tropical se ha extendido por todo el mundo.

Información nutricional

Energía 48.0 kcal	Proteínas 0.4 g	Agua 86.5 g	Lípidos 0.1 g
Hidratos de carbono total	11.8 g	Vitamina C	18 mg
Hidratos de carbono disponible	9.84 g	Ácido fólico	14 mg
Fibra	1.46 g	Potasio	146 mg
Vitamina A	5 mg	Magnesio	15 mg
Vitamina E	0.1 mg	Fósforo	1 mg
Zinc	0.1 mg		

El principal componente nutritivo de la piña, al igual que la mayoría de frutas, es el agua (85 %), de ahí que sea un alimento muy bajo en calorías. Esto desmonta la creencia popular de que la piña engorda, más bien todo lo contrario. La piña fresca es rica en vitaminas, principalmente en vitamina C (12 mg/100 g). Asimismo contiene vitaminas A, B1 y ácido fólico, pero en porcentajes inferiores al de la vitamina C. Respecto al contenido en minerales, cabe señalar su riqueza en potasio, y a distancia, en magnesio y hierro.

La piña posee una enzima, la bromelina, que se halla en el tallo y en el fruto, que facilita la digestión. En concreto, tiene la virtud de fragmentar las proteínas y convertirlas en aminoácidos, lo que favorece el proceso digestivo. Se considera un "medicamento" por su riqueza en vitaminas, pero sobre todo por las propiedades de la enzima que contiene. A continuación detallamos sus increíbles beneficios para la salud:

1. Digestivo por excelencia

La inclusión de la piña en los primeros platos es especialmente beneficiosa porque estimula la producción de jugos gástricos. Está especialmente indicada para digerir proteínas. No obstante, el consumo de piña está contraindicado en personas que sufren de úlcera gastroduodenal y de gastritis debido a su contenido en ácidos y por su capacidad para aumentar la producción de jugos gástricos.

2. Antidiarréica

Se ha indicado en casos de diarrea, ya que parece inhibir el crecimiento de los microbios intestinales y mejora los receptores del intestino. Tanto la fruta como la decocción de la raíz se recomiendan tradicionalmente en el tratamiento de los parásitos intestinales.

3. Depurativa e antiinflamatoria

La piña es un excelente remedio para el hígado y se sabe que su consumo regular aumenta la circulación en este órgano vital. Ejerce una notable acción antiinflamatoria, útil en casos de tendinitis y afecciones reumáticas con edema de los miembros.

4. Cardiosaludable

Inhibe la agregación plaquetaria y ejerce una actividad fibrinolítica, lo que reduce el riesgo de embolias.

5. Antigripal

En caso de resfriado, catarro o sinusitis, sobre todo si se acompaña de mucosidad, la piña es un excelente complemento alimentario, ya que al ejercer una acción proteolítica disuelve las mucosidades, las vuelve más líquidas y ayuda enormemente a eliminarlas.



Plátano:

El plátano o banano tiene su origen en Asia meridional, siendo conocido desde el año 650, la especie llegó a las Canarias en el siglo XV y se introdujo al continente americano en 1516. Su cultivo comercial se inició a finales del siglo XIX y principios del XX.

El plátano es considerado el principal cultivo de las regiones húmedas y cálidas del sudeste asiático. Los consumidores del hemisferio norte lo aprecian como postre, sin embargo en muchos países tropicales y subtropicales constituye una parte esencial de la dieta diaria de sus habitantes. Los plátanos o bananos tienen forma oblonga, alargada y algo curvada. Existen distintas variedades que van desde las más grandes como el plátano macho, que llega a pesar unos 200 gramos o más cada unidad, hasta los más pequeños como el bananito, cuyo peso oscila entre los 100 y 120 gramos. El color de la piel de los frutos puede ser amarillo verdoso, amarillo, amarillo-rojizo o rojo. El plátano macho tiene una piel gruesa y verdosa y su pulpa es blanca; en el bananito, la pulpa es de color marfil y la piel fina y amarilla.

El plátano y el bananito destacan porque su sabor es dulce, intenso y perfumado. En el plátano macho, la pulpa tiene una consistencia harinosa y su sabor, a diferencia del resto de plátanos de consumo en crudo, no es dulce ya que apenas contiene hidratos de carbono sencillos.

Los plátanos se pueden cosechar todo el año y son más o menos abundantes según la estación. Se cortan cuando han alcanzado su completo desarrollo y cuando empiezan a amarillear. Con frecuencia, y especialmente en invierno, se anticipa la recolección y se dejan madurar los frutos suspendiéndolos en un local cerrado, seco y cálido conservado en la oscuridad.

Destaca su contenido de hidratos de carbono, por lo que su valor calórico es elevado. Los nutrientes más representativos del plátano son el potasio, el magnesio, el ácido fólico y sustancias de acción astringente; sin pasar por alto su elevado aporte de fibra, del tipo fruto-oligosacáridos.

El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un efecto laxante. El ácido fólico interviene en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis del material genético y la formación de anticuerpos del sistema inmunológico. También contribuye a tratar o prevenir anemia y de espina bífida en el embarazo.

Información nutricional

	Plátanos	Bananas
Valor energético	96.4 kcal	110.5 kcal
Hidratos de carbono	22.5	26.2
Proteínas	1.7	1.2
Fibra	2.5	2.3
Potasio	490 mg	434 mg
Calcio	7.8 mg	12.5 mg
Magnesio	38.5 mg	41.5 mg
Fósforo	59.1 mg	38.7 mg
Hierro	0.3mg	0.9 mg
Cobre	0.1 mg	0.3 mg
Zinc	0.2 mg	0.3 mg
Manganeso	0.1 mg	0.7 mg
Vitamina C	17.5 mg	18.7 mg

HABLEMOS DE INGREDIENTES

Su cultivo se reconoce de gran importancia a nivel mundial; en 2018, la producción de fruto alcanzó un total de 156.99 millones de toneladas, siendo India, China e Indonesia los principales países productores. En relación con su aporte, México se sitúa en la posición número diez y nueve, contribuyendo con alrededor de 2.2 millones de

toneladas (FAOSTAT). Su creciente demanda se debe sin duda no sólo a sus propiedades organolépticas, también a su valor nutricional ya que en su composición destaca su alto contenido de hidratos de carbono (almidón, sacarosa, glucosa y fructosa), de potasio y vitamina B6.

Fresa

La fresa es un fruto de color rojo brillante, dulce, carnoso y que tiene forma de corazón. Se obtiene de la planta que recibe su mismo nombre. En gran parte del mundo es conocida como la "reina de las frutas". Pues no sólo ofrecen dulzura y sabor, sino que también posee muchos beneficios para la salud. Suele emplearse con fines medicinales ya que posee excelentes propiedades que ayudan a preservar el bienestar de nuestro organismo, ya que en comparación con otras frutas conocidas, como las manzanas, naranjas o plátanos, las fresas son las que tienen mayor cantidad de nutrientes. Además, se pueden comer de diversas formas, ya sea crudas, como compota, mermelada, etc. Esta fruta es quizás la más apreciada durante el comienzo de la primavera y verano, por eso, comenzarás a encontrar una buena variedad y calidad en las góndolas de vuestro mercado más cercano.

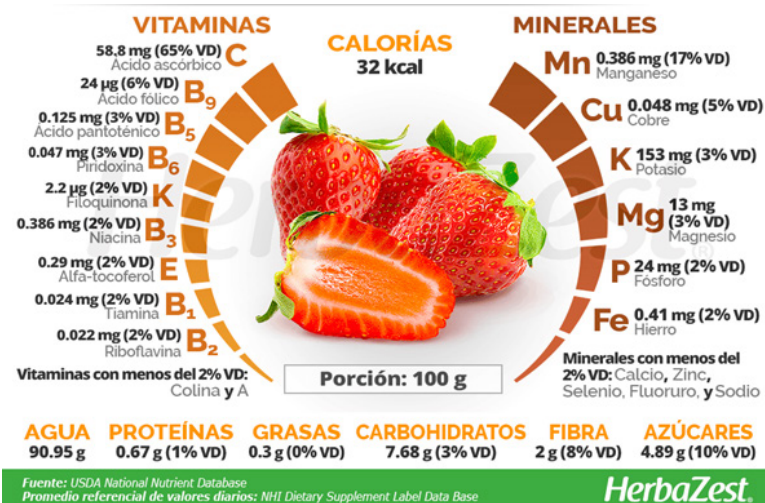


mezcladas a su llegada a Europa, pues la fresa que conocemos actualmente se introdujo en Europa por los primeros colonos de Virginia (Estados Unidos). Con la llegada de la fresa de Virginia en el siglo XIX, se obtuvieron nuevas variedades que ganaron en tamaño y perdieron en sabor. Más tarde se realizaron cruces entre ésta y una variedad chilena, consiguiendo una fresa más grande y dulce.

Información nutrimental

La fresa silvestre es originaria de la zona de los Alpes y fue descubierta por los romanos, quienes la consideraban un alimento privilegiado. Se dice que en la época de la Roma Antigua, la fresa estaba ligada a las festividades de Adonis, ya que la leyenda señala que el origen de esta fruta se da a la muerte de Adonis, cuando Venus llora lágrimas que al tocar el suelo se convierten en fresas.

El fresón es una variedad de fresa que proviene de dos especies americanas,



HABLEMOS DE INGREDIENTES

Las fresas se pueden utilizar en repostería de muchas formas: crudas o cocinadas, congeladas o frescas. Además de que son una fuente importante de vitamina C y fibra dietética, son deliciosas y lucen muy bien, algo que es importantísimo en la pastelería. Aquí te dejamos algunas formas en las que se pueden preparar y disfrutar:

- **Jarabes:** Las fresas combinadas con el azúcar al fuego dan como resultado un rico jarabe, lo que permite añadir el color, el aroma y el sabor de la fresa a las preparaciones. En casa funciona para helados, bizcochos y por supuesto que también para panquecas y waffles.
- **Rellenos:** Si se trituran, se cocinan o se hacen conservas de fresa pueden ser el relleno de tortas, donas, cupcakes, fileteadas en las tartaletas y en lo que se te ocurra.
- **Mermeladas:** Al calor y usando la misma cantidad en gramos de fresas que de azúcar, y añadiendo unas gotas de jugo de limón, se prepara una mermelada para disfrutar en casa, para chuparse los dedos.
- **Helados y sorbetes:** Desde algo tan sencillo como llevar a la licuadora crema de leche o yogur (también se puede usar solo hielo), azúcar y fresas congeladas, y preparar un sorbete; hasta el más cremoso helado artesanal elaborado con alguna receta tradicional italiana o usando métodos tan modernos y sofisticados como el nitrógeno, la fresa si siempre será protagonista entre las opciones para un postre helado.

Limón



Para muchos el origen del limón suele ser desconocido, hay quienes dicen que es de China y otros de Birmania, pero la teoría que parece más probable es que este cítrico proviene de Assam, una región que se encuentra situada al noreste de la India. Su origen data de hace más de 2,500 años y se dice que el árabe hispánico utilizaba la palabra *lamún* para referirse al limón y originalmente fungía como una planta ornamental.

La historia señala que fueron los comerciantes árabes quienes llevaron este cítrico a Medio Oriente y África, y varios años después el limón comenzó a cultivarse para su consumo pues comenzaron a descubrir sus propiedades. Los primeros limones llegaron al Nuevo Mundo en los barcos de Cristóbal Colón, según relatan *Elbert Luther Little*, *Frank Wadsworth* y *José Marrero* en el libro *Árboles comunes de Puerto Rico y las Islas Vírgenes*.

De acuerdo a la historia, el limón fue introducido en 1493, como una planta medicinal y de decoración, en La Española, una isla que comparten República Dominicana y Haití, el primer asentamiento español en el territorio americano. Años después, el limón se llevó al resto del mundo y comenzó a usarse para cocinar y dar sabor. Sin embargo, este cítrico se convirtió en un fruto valioso para los marineros del siglo XVIII, quienes lo usaban para combatir el escorbuto, una enfermedad producida por la falta de vitamina C.

De esta forma, el limón comenzó a tener un papel importante en la sociedad, no solo para los alimentos y bebidas, sino para hacer conservas, jarabes y otras preparaciones; al grado que hoy en día se utiliza hasta para la limpieza del hogar. Actualmente el limón se ha naturalizado en regiones tropicales y subtropicales, crece en diferentes países y continentes; a pesar de que su origen fue en la India.

En México los principales productores de limón son Michoacán y Veracruz, aunque también se produce en otras entidades del país, como Guerrero, Colima, Oaxaca, Tabasco y Jalisco; donde abundan tres tipos diferentes:

Información nutrimental

Energía 29 kcal		Vitaminas 0.04 mg	
Composición			
Carbohidratos	9.32 g	Grasas	0.3 g
Azúcares	2.5 g	Agua	1.1 g
Fibra alimentaria	2.8 g	Proteínas	
Vitaminas			
Tiamina (vit. B-1)	0.02 mg	Ácido pantoténico	0.19 mg
Riboflavina (vit. B2)	0.7 mg	Vitamina B 6	0.08 mg
Niacina (vit. B3)	0.1 mg	Vitamina C	53 mg
Minerales			
Calcio	26 mg	Fósforo	16 mg
Hierro	0.6 mg	Potasio	138 mg
Magnesio	8 mg	Zinc	0.06 mg
Manganeso	0.03 mg		

Por 100 gramos

■ Limón colima

También conocido como limoncito, este cítrico es pequeño y redondo, tiene muchas semillas y su sabor es muy ácido. Se produce mayoritariamente en Michoacán, según informa la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco).

■ Limón persa

Llamado limón de injerto o sin semilla, este es más barato, menos ácido y con más jugo; de color verde oscuro o amarillo claro. Profeco señala que su principal productor es Veracruz.

■ Limón italiano

Conocido también como amarillo o Eureka; es de forma ovalada, tamaño medio y color amarillo intenso, es más ácido que los otros dos. De acuerdo con Profeco, la entidad con mayor producción de este limón es Tamaulipas.



Mango:

Este fruto succulento y carnoso es uno de los más cotizados en México y el mundo. Desde febrero hasta agosto, es característico tener en nuestro país el dulce y refrescante sabor del mango en nuestras mesas. El mango es de climas cálidos, y en México se cosecha en 23 estados, siendo Sinaloa, Guerrero, Nayarit y Chiapas las principales entidades, ya que solo esos estados generan dos terceras partes del volumen cosechado a nivel nacional.

Nuestro país cuenta con las condiciones ideales para cultivar esta fruta, pues el mango requiere de un clima tropical con alternancia entre lluvia y sequía, con duración mínima de un mes para inducir la floración de la planta. Se requiere de un suelo arenoso, limoso o arcilloso para que la planta tenga una rápida penetración y anclaje de las raíces.

Existen muchas variedades de mango, en México podemos identificar distintos tipos, entre los más populares se encuentran el mango Ataulfo, originario de Chiapas, pequeño y ovalado con una pulpa dulce y cremosa.

El mango Kent es uno de los favoritos por su sabor dulce, baja fibra y jugosidad. Es de color rojo

HABLEMOS DE INGREDIENTES

intenso y amarillo. El tipo Keitt es entre dulce y ácido, con una pulpa firme sin fibra. Por su parte el mango Tommy Atkins se distingue por su color rojo intenso que cuando madura se torna verde oscuro con algunos pigmentos rojos. El mango Hadden tiene una cascara color verde y amarillo con pequeños puntos blancos y es perfecto para acompañar ensaladas o platillos fríos. Finalmente, el mango Manila, que cuenta con un sabor y textura suave sin fibra, utilizado en la repostería por la finura de su pulpa.

México se ha consolidado com el 6° Productor mundial

Información nutrimental:

Agua	81.8	Ácido ascórbico	80 mg
Carbohidratos	16.4	Fósforo	14 mg
Fibra	0.7	Calcio	10
Vitamina A	1100 ui	Hierro	0.4
Riboflavia	0.07	Tiamina	0.04 mg
Proteína	0.5	Grasa	0.1

Por 100 gramos

Aunque el árbol de mango es endémico del sureste de Asia, México ha sabido aprovechar su territorio para producir y exportar este producto. Tan solo en 2019 se observó un nuevo máximo en sus exportaciones con un total de 450 mil 524 toneladas.

Son 38 países los que principalmente adquieren esta fruta. Estados Unidos por ejemplo, en 2019

adquirió 326 mil 663 toneladas. El mango es una fruta tropical versátil y nutritiva. Cuenta con alto contenido en fibra y es fuente de vitaminas A, E y C, ácido fólico, hierro, calcio y zinc, sin contar la cantidad importante de azúcares que aporta al organismo.

Suele consumirse fresco, tradicionalmente con chile, limón y chamoy, sobre todo en zonas de playa; además suele ser procesado para la creación de diversos productos como mermeladas, conservas, salsas, helados, jugos, yogurth, entre otros. En nuestra gastronomía, el mango aporta un toque dulce a diversos platillos, siendo por esto cotizado a nivel mundial. Este fruto representa para los mexicanos un producto tradicional, rico, saludable y que además, genera un ingreso fuerte para las y los productores de México que trabajan año con año para producir esta fruta maravillosa.

Una de las características más distintivas del mango es su aroma intenso y fragante, lleno de toques frutales aterciopelados. Por esta razón, la mayoría de las recetas preparadas con esta fruta tienen un no sé qué especial que cautiva hasta los paladares más exigentes. Además, sus valores nutricionales son muy apreciados, pues contiene abundante fibra, potasio, magnesio, vitamina A y C, entre otros. Si hablamos del ámbito culinario, esta fruta se aprovecha por igual en recetas dulces o saladas, dando como resultado platillos originales con un toque exótico.



Mamey

El mamey es una fruta nativa de México y Centroamérica y se distribuye, principalmente, en Belice, Guatemala, Salvador, Honduras y Nicaragua, además de nuestro país. El mamey pertenece a la familia Sapotaceae. Se caracteriza por su forma ovoide,

HABLEMOS DE INGREDIENTES

con cáscara delgada que posee una textura áspera y quebradiza de color café claro con tonalidades rosas, pulpa de color rojo-naranja y un sabor dulce que lo hace un manjar muy apetecible.

El setenta por ciento del mamey se compone de agua, por lo que es un alimento que complementa nuestras necesidades de hidratación. Además, proporciona calcio, hierro y fibra; es rico en proteína, sodio, potasio y carbohidratos, que le proporcionan dulzura, así como altos niveles de vitamina A y vitamina C, lo que es un factor importante para mantener un balance de nutrientes en nuestra dieta.

El color de la pulpa se atribuye a su alto contenido de carotenoides, como luteína, -caroteno y un carotenoide único llamado sapotexantina; a estos compuestos se les adjudican propiedades benéficas para el mantenimiento de la piel, efectos en la prevención de la artritis y las enfermedades mentales relacionadas con el envejecimiento. Se ha reportado que este fruto posee una gran cantidad de compuestos fenólicos, como ácido gálico y ácido p-cumárico, que han demostrado actividad antimicrobiana y antioxidante, así como la epicatequina, conocida por su acción estimulante para regenerar el tejido muscular.

Información nutrimental

Gracias a su gran valor nutricional y contenido de

Energía 50-54.5 kcal	Carbohidratos 11.7-12.5 g	Proteínas 0.2 g	Gordura total 0.5
Acidez	0.10-0.20 %	Sólidos solúveis totais	20-26 Brix
Fibras totais	0.2 g		

Por 100 gramos

agua, se recomienda consumirlo en rebanadas, aguas frescas, licuados con leche o helados y postres. Académicos(as) del Laboratorio de Antioxidantes y Alimentos Funcionales del Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo (CIAD) realizan investigación sobre el mamey, su cáscara,

pulpa y semilla, enfocando sus esfuerzos en la obtención y análisis de sus compuestos bioactivos, además de los beneficios más allá de la nutrición que propicia a la salud del ser humano.

El sabor del mamey ha sido comparado con el del albaricoque básicamente por el color parecido que ambos tienen en su interior, de igual forma la textura de ambas frutas. Tradicionalmente, se come fresco o en conservas, aunque algunos chefs, especialmente aquellos que buscan difundir los sabores autóctonos, han logrado crear con ellos platos particulares e innovadores.

REFERENCIAS:

<https://www.lazayafruits.com/es/blog-de-frutas-en-conserva/postres-tipicos-con-naranjas-confitadas/>
<https://diariodepasteleria.wordpress.com/2016/11/17/naranja-y-pasteles-la-combinacion-perfecta/>

<https://www.gastronomiavasca.net/es/gastro/glossary/naranja>

<https://www.recetasnestle.cl/la-cocina-nestle/tips/propiedades-papaya-semillas>

<https://redbakery.cl/2022/03/07/alta-fruta-innovacion-de-la-papaya-en-la-paste>

<https://www.cuerpomente.com/guia-alimentos/pina>

https://www.economia.gob.mx/files/Monografia_Platano.pdf

<https://www.inecol.mx/inecol/index.php/es/2017-06-26-16-35-48/17-ciencia-hoy/1429-origen-y-domesticacion-del-platano-un-cultivo-de-gran-importancia-para-mexico>

<https://dulcear.com/blog/fresas-reposteria-usos>

<https://www.finedininglovers.com/es/noticia/todo-sobre-la-fresa>

<https://fincacarmina.com/aplicaciones-y-usos/el-limon-en-la-cocina/>

<https://www.gob.mx/agricultura/articulos/el-mango-producto-estrella-en-mexico#:~:text=Aunque%20el%20árbol%20de%20mango,que%20principalmente%20adquieren%20esta%20fruta.>

<https://www.ciad.mx/el-mamey-deliciosa-fresca-y-nutritiva-fruta-tropical/#:~:text=El%20mamey%20es%20una%20fruta,pertenece%20a%20la%20familia%20Sapotaceae.>

PANDEBONO VALLUNO

PANES EMBLEMÁTICOS

Colombia



El pandebono es una mezcla característica del Valle del Cauca y que también se prepara en toda Colombia. Su origen proviene de la ciudad de Cali. Aunque es llamado pan, no lo es en realidad, se encuentra en forma redonda y rosca, si bien el tradicional tiene forma de tira corta. En su preparación no se utiliza harina de trigo, sino fécula de maíz, junto con almidón de yuca fermentado, queso y huevo, que, luego de amasarse, se forman pequeñas porciones; usualmente achatadas que posteriormente se hornean. Se utiliza para acompañar, desayunos, meriendas en las tardes o en cualquier momento del día.

Con un origen desconocido, en cuanto a su nombre, una de los posibles orígenes de su nombre hace referencia a que originalmente le decían El pan de la Hacienda Bono, y que con el pasar del tiempo se llamó pandebono. La versión está documentada por Edouard André en "América Equinoccial" publicado en "América Pintoresca" (Barcelona: Montaner y Simon, 1884) tomo 3, p. 704, es que había en el camino entre Dagua y Cali un lugar llamado "El Bono" donde se preparó por primera vez este producto que vino a ser identificado, por consiguiente, con el nombre de su lugar de origen.

"Era consumido por todos, la gente que venía de trabajar compraba para tomar con café, porque en esos tiempos fue en los que se empezaba a sembrar mucho café por acá. Todo se bajaba con café."



Según otra tradición, el pandebono debe su nombre a un panadero italiano que residía en Cali que salía a vender sus panecillos a la calle gritando "pan del bono" (pan del bueno), por su pronunciación italiana, lo que determinó que la gente terminara conociendo popularmente el producto como "pandebono".

Sin embargo, todos los registros históricos con algo de validez apuntan a que fue Genoveva, la matrona-cocinera de la hacienda el Bono, que buscando darle mayor valor alimenticio y sensorial al pan tradicional, le agregó almidón de yuca, luego maíz, y queso. Además, para los jornaleros, el pandebono representaba un alimento de mayor consistencia, a mitad de camino entre un entremés y una comida, capaz de aguantar en el morral todo un día.

Otra más, atribuye el nombre a una supuesta costumbre en los ingenios de caña de azúcar, en los cuales los corteros recibían a la entrada al trabajo un boleto o 'bono' que valía por un pan y agua que servía como almuerzo. Como el pan era supuestamente llamado el 'pan del bono', se dice popularmente que de allí deriva el nombre.

PAN ALIÑADO

PANES EMBLEMÁTICOS

Colombia



Blando, suave y cremoso, así es el pan que se originó en el municipio tolimese de San Sebastián de Mariquita. De ahí recibe su nombre, pan mariquiteño, muy popular en esta región cálida del centro del país.

Esta receta nace en las manos y cocinas de las mujeres tolimeses que eran las que preparaban el pan para toda la familia incluyendo a los empleados que trabajaban en las fincas, en esos ensayos de mezclas de distintos ingredientes se fue formando una deliciosa masa que se volvió tradicional y se fue quedando entre los tolimeses, hasta convertirse hoy en una de las recetas más apetecidas por propios y extraños.

Los panaderos más tradicionales recuerdan con nostalgia que amasarlo a mano y hornearlo

en leña le daba un sabor inigualable, que con la industrialización se ha perdido un poco, sin embargo para otros, esta receta conserva sus características tradicionales como la esponjosidad, miga suave que se derrite fácilmente en la boca y el color.

Hoy la receta de pan aliñado que más fama tiene en el departamento es la que se prepara en la panadería y pastelería “El Néctar” un reconocido negocio que tiene 34 años de historia y que en la actualidad cuenta con 2 sedes en Honda, 1 en Guaduas y dos puntos en Mariquita. Jorge Enrique Primo es el dueño y fundador de este popular negocio en esta zona del país.

8 DE ABRIL DÍA MUNDIAL DE LA EMPANADA

EFEMÉRIDES

La empanada, producto y plato típico muy versátil para cualquier evento, plan y reunión, ya que presenta muchas posibilidades para degustar en su relleno. En todas las comunidades autónomas se elabora esta receta con un relleno característico en función del producto regional. La duda que se nos puede presentar es el origen de esta receta tan popular.

El nombre empanada proviene del castellano empanar, cuyo primer significado es "encerrar algo en masa o pan para cocerlo en el horno" y así es. La empanada es una seña de identidad en cualquier región del territorio español formando parte de cualquier comida o evento que se celebre aunque donde no falta es en las romerías. Los ingredientes básicos para preparar una buena empanada son muy sencillos. No puede faltar masa de trigo o maíz, cebolla abundante y pimientos. A partir de ahí el relleno es a gusto del propio consumidor. Con la harina de trigo o maíz se prepara una masa fina.

A continuación se rellena con el sofrito de cebolla y pimientos dándole forma ya que esta puede ser tanto redondeada como rectangular. El último paso es introducirla en el horno para que quede perfecta y lista para degustar.

Hay muchos tipos de empanadas, cada zona tiene una más popular en función del producto regional. Las más conocidas son de atún, bacalao y carne aunque también se pueden degustar de pulpo, zamburiñas, chorizo y huevo... Hay tantas variedades que es complicado decantarse por una pero las más famosas o conocidas son las empanadas de Galicia rellenas de atún y pollo, aunque también suelen hacerse con sardinas y mejillones.



No cabe duda que este plato ofrece gran versatilidad y es idónea para viajeros. La escritora Emilia Pardo Bazán afirmaba en su día: "La empanada debió ser en su origen, sin duda muy remoto, una forma de llevar reunidos el pan y el plato en cacerías o expediciones". Al ser una receta que nos acompaña en numerosas ocasiones y

tan especial tiene hasta un día en concreto y es hoy mismo, el 8 de abril conmemoramos este producto típico, el "Día Mundial de la Empanada".

Origen de la empanada

El origen de la empanada es totalmente incierto. Tanto es así que muchas comunidades de España se adjudican su autoría y aseguran que el origen de la empanada proviene de su región. La empanada gallega tal y como la conocemos actualmente se especula que su origen se encuentra en la entrada de los árabes de la Península.

Los árabes elaboraban una especie de empanadillas de trigo rellenas con carne de cordero que años a posteriori fueron evolucionando con gran variedad de relleno y forma según el territorio cocinándose en conjunto con el relleno. Además muchos ciudadanos adquirieron la costumbre de rellenar panes con vegetales que los pastores y viajeros llevaban para picotear o comer entre horas en el campo.

Este plato se popularizó concretamente cuando aparecieron en España durante las invasiones árabes. Si se tiene un origen rastreable en Grecia donde allí se preparaban con masa philo, que se caracterizaba por tener una apariencia muy fina, casi traslúcida. Este producto dió lugar a la elaboración de preparaciones como los calzone italianos y los cornish pasties británicos.

23 DE ABRIL DÍA NACIONAL DE LA TARTA DE QUESO CON CEREZAS

EFEMÉRIDES



Los libros de cocina y los pasteleros ofrecen una gran variedad de recetas de tarta de queso con cerezas. Algunas recetas de tarta de queso con cerezas exigen que las cerezas se mezclen en la masa y otras colocan las cerezas por encima.

Este suave postre da el pego cuando llega el final de la comida. Mientras que la mayoría de los pasteles tienen miga, la textura de la tarta de queso no se parece en nada a la de un pastel. De hecho, su carácter cremoso y espeso, similar al de un pudín, proviene del queso blando utilizado como ingrediente principal. Dependiendo de la receta, se utiliza queso crema o requesón. El queso se mezcla con el azúcar, los huevos y otros ingredientes, y la masa se añade a una corteza.

Cuando se prepara una tarta de queso, una de las cortezas más utilizadas es la de galletas Graham.

Otras opciones son la corteza de galleta, la de hojaldre o la de bizcocho. Sin embargo, algunas tartas de queso no tienen corteza. Dependiendo de la receta, las tartas de queso pueden prepararse horneadas o sin hornear.

Las cerezas por sí solas ofrecen una gran cantidad de nutrientes. Por ejemplo, los antioxidantes de este fruto rojo protegen las células de los daños. Como las cerezas tienen un efecto antiinflamatorio, también pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón.

REFERENCIAS:

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-47821137>

<https://www.diainternacionalhoy.com/dia-nacional-de-la-tarta-de-queso-con-cerezas-23-de-abril/>

<https://www.ciad.mx/los-beneficios-de-la-nuez-pecana-para-la-salud/>

ENSAIMADA

RECETAS

INGREDIENTES

400 gr.	de harina de fuerza
15 gr.	levadura prensada
1	Huevo
150 ml	de agua
120 gr.	Azúcar
Una pizca	de sal
	Manteca de cerdo
	Azúcar glas para espolvorear



PROCEDIMIENTO:

1. Calentar ligeramente el agua, colocarla en un bol y deshacer en ella la levadura.
2. En un bol grande poner la harina y añadir el agua con la levadura, el huevo batido, el azúcar y la sal.
3. Amasar quince minutos o hasta que consigamos una masa lisa.
4. Hacemos una bola, la ponemos en un bol untado con aceite y dejar que doble de volumen, como mínimo una hora.
5. La amasamos para sacar el aire y la dividimos en seis partes. Amasar cada una de ellas y estirarlas mucho con ayuda de un rodillo.
6. Cuando estén bien estiradas, untarlas generosamente con la manteca de cerdo.
7. Estirar con las manos para que la masa quede fina.
8. Enrollamos formando un rol con cada porción.
9. Dejamos reposar los rulos hasta que la masa pierda tensión, lo ideal es una hora.
10. Después estiramos los rulos para que queden lo más finos posibles.
11. Forramos dos bandejas de horno con papel de hornear y realizamos una espiral sobre ella con cada porción. Debemos dejar espacio entre las curvas de la espiral, para que al elevar la masa no se junten.
12. Guardamos las dos bandejas en el horno con una taza de agua y dejamos levar las ensaimadas toda la noche o unas 10 horas.
13. Este paso es muy importante, porque las ensaimadas deben fermentar con lentitud para que queden bien.
14. Pasado este tiempo, calentamos el horno a 200°C y las cocemos unos 10-12 minutos.
15. Una vez frías se espolvorean con mucho azúcar molido.

SOBAOS PASIEGOS

RECETAS



INGREDIENTES

250 gr	de mantequilla
250 gr	de harina
250 gr	de azúcar
1 sobre	de levadura en polvo (16 gr)
1 cucharada	de anís
	La ralladura de medio limón
3	huevos
	Sal

PROCEDIMIENTO:

1. Bate los huevos. Pon en un bol la mantequilla a punto de pomada, los huevos batidos, el anís, la ralladura de limón, el azúcar y una pizca de sal y mézclalo bien.
2. En otro bol, pon la harina y la levadura, mézclalo y añade a la mezcla anterior. Remueve hasta obtener una masa homogénea. Procura que no queden grumos.
3. Echa la masa en moldes de papel para sobaos pasiegos hasta que llegue a la mitad. Introduce en el horno precalentado a 180°C durante 15 minutos.
4. Deja enfriar y sirve los sobaos pasiegos.



SEMANA SANTA

ESPECIAL



La Semana Santa es la conmemoración cristiana anual de la pasión de Cristo, es decir, de la entrada a Jerusalén, la última cena, el viacrucis, la muerte y resurrección de Jesús de Nazaret. Comienza el Domingo de Ramos y finaliza el Domingo de Resurrección, aunque su celebración suele iniciarse en varios lugares el viernes anterior, es decir, el Viernes de Dolores. La fecha de la celebración es variable: entre marzo y abril.

Sigue siendo Cuaresma hasta el atardecer del Jueves Santo, cuando da comienzo el Triduo Pascual: ese mismo día se celebra la institución de la Eucaristía en la última cena; el Viernes Santo, la crucifixión y muerte del Señor, y la noche del Sábado Santo, la Vigilia Pascual. Durante la Semana Santa tienen lugar numerosas muestras de religiosidad popular a lo largo de todo el mundo, destacando las procesiones, penitencias y las representaciones de la Pasión, muerte y resurrección de Jesús.

En algunos países se ha tomado como días de asueto, lo que también le ha valido la denominación de Semana Mayor. Es en el Concilio de Nicea I, en el año 325, donde se llega finalmente a una solución para este asunto. En él se estableció que la Pascua de Resurrección había de ser celebrada cumpliendo unas normas:

- Que la Pascua se celebrase en un domingo.
- Que no coincidiese nunca con la Pascua judía, que se realizaba independientemente del día de la semana (de esta manera se evitarían paralelismos o confusiones entre ambas religiones).
- Que los cristianos no celebren nunca la Pascua dos veces en el mismo año. Esto tiene su explicación, porque el año nuevo empezaba con el equinoccio de primavera, por lo que se prohibía la celebración de la Pascua antes del equinoccio real (antes de la entrada del sol en Aries).

No obstante, siguió habiendo diferencias entre la Iglesia de Roma y la Iglesia de Alejandría, si bien el Concilio de Nicea dio la razón a los alejandrinos, estableciéndose la costumbre de que la fecha de la Pascua se calculaba en Alejandría, que lo comunicaba a Roma, la cual difundió el cálculo al resto de la cristiandad. Finalmente, Dionisio el Exiguo (en el año 525), desde Roma convenció de las bondades del cálculo alejandrino, unificándose al fin el cálculo de la pascua cristiana.

La Pascua de Resurrección es el domingo inmediatamente posterior a la primera luna llena tras el equinoccio de marzo, y se debe calcular empleando la luna llena astronómica. Por ello puede ocurrir no antes del 22 de marzo y el 25 de abril como máximo.



En gran parte del mundo existen celebraciones asociadas a la Semana Santa, algunas de ellas de un enorme interés a nivel internacional.

En España, son reconocidas de interés turístico internacional la Semana Santa de Málaga, Semana Santa de Sevilla, Semana Santa de Granada, la Semana Santa en Zamora, la Semana Santa de Valladolid, de Cuenca, Zaragoza, Lorca, León, Medina del Campo, Toledo o Cartagena entre otras. Y son reconocidas de interés turístico nacional,

la Semana Santa marinera de Valencia (2011), Semana Santa de Jerez de la Frontera (1993), la Pasión viviente de Castro Urdiales (2012), o Los Picaos de San Vicente de la Sonriera (2005), entre otras de igual titulación.

En México es destacada como días santos, su celebración se lleva a cabo en varias entidades del país pero sobre todo destacan 2 principales, las cuales son conocidas por mayoría en algunas partes del mundo como lo son la representación de Taxco de Alarcón la segunda más importante del país y la primera y principalmente importante la cual es la Pasión de Cristo en Iztapalapa que se celebra año con año desde 1843 en esa demarcación de la Ciudad de México.



Domingo de Ramos

El Domingo de Ramos, también llamado a veces sexto domingo de Cuaresma, es una celebración religiosa en la que la mayoría de las confesiones del cristianismo conmemora la entrada de Jesucristo en Jerusalén, dando inicio a la Semana Santa. Es una fiesta cristiana movable que cae el domingo antes de Pascua, es decir, el sexto domingo de Cuaresma.

La fiesta conmemora la Entrada triunfal en Jerusalén, un evento mencionado en cada uno de los cuatro evangelios canónicos. El Domingo de Ramos marca el primer día de la Semana Santa. Para los seguidores del cristianismo de Nicea,

es la última semana de la temporada solemne cristiana de Cuaresma que precede a la llegada de la Pascua.

En la mayoría de las iglesias litúrgicas, el Domingo de Ramos se celebra con la bendición y distribución de ramas de palma o las ramas de otros árboles nativos, que representan las ramas de palma que la multitud esparció frente a Cristo mientras él entraba en Jerusalén. La dificultad de conseguir palmas en climas desfavorables llevó a su sustitución por ramas de árboles nativos, incluidos boj, olivo, sauce y tejo. El domingo a menudo se llamaba por estos árboles sustitutos, como en el Domingo de tejo, o por el término general Domingo de ramos.

Muchas iglesias de las principales confesiones cristianas, incluidas las tradiciones ortodoxa, católica, luterana, metodista, anglicana, morava y reformada, distribuyen ramas de palma a sus congregaciones durante sus liturgias del Domingo de Ramos. Los cristianos se llevan estas palmas, a menudo bendecidas por el clero, a sus casas, donde las cuelgan junto al arte cristiano, especialmente cruces y crucifijos, o las guardan en sus Biblias o devocionarios. En el periodo que precede a la Cuaresma del año siguiente, conocido como carnestolendas, las iglesias suelen colocar una cesta en su nártex para recoger estas palmas, que luego se queman ritualmente el martes de Carnaval para hacer las cenizas que se utilizarán al día

siguiente, el miércoles de ceniza, que es el primer día de la Cuaresma.

El Lunes Santo es el segundo de los días de la Semana Santa, cuyo comienzo tiene lugar el Domingo de Ramos, durante la cual los cristianos conmemoran la Pasión, Muerte y Resurrección de Jesucristo. Así se pone de manifiesto en la liturgia de las distintas ceremonias que tienen lugar en Semana Santa en las distintas confesiones cristianas.

Además de los actos celebrados en los templos, diversas manifestaciones populares tienen lugar durante la Semana Santa en todo el mundo, destacando las procesiones que se organizan en muchos pueblos y ciudades. A diferencia de otros días de la Semana Santa que cuentan con ceremonias singulares, en lunes santo la Iglesia católica continúa la celebración normal de la misa. Durante ésta, el Evangelio que es proclamado refleja el pasaje de la Unción en Betania, en casa de Lázaro, en el que una de las hermanas de este, María le unge con costosos perfumes. La lectura corresponde al Evangelio de San Juan:

Seis días antes de la Pascua, fue Jesús a Betania, donde vivía Lázaro, a quien había resucitado de entre los muertos. Allí le ofrecieron una cena; Marta servía, y Lázaro era uno de los que estaban con él a la mesa. María tomó una fibra de perfume de nardo, auténtico y costoso, le ungió a Jesús los pies y se los enjugó con su cabellera. Y la casa se llenó de la fragancia del perfume. Judas Iscariote, uno de sus discípulos, el que lo iba a entregar, dice:

«¿Por qué no se ha vendido este perfume por trescientos denarios para dárselos a los pobres?».

Esto lo dijo, no porque le importasen los pobres, sino porque era un ladrón; y como tenía la bolsa llevaba lo que iban echando. Jesús dijo:

«Déjala; lo tenía guardado para el día de mi sepultura; porque a los pobres los tenéis siempre con vosotros, pero a mí no siempre me tenéis».

Una muchedumbre de judíos se enteró de que estaba allí y fueron, no sólo por Jesús, sino también para ver



a Lázaro, al que había resucitado de entre los muertos. Los sumos sacerdotes decidieron matar también a Lázaro, porque muchos judíos, por su causa, se les iban y creían en Jesús.

Juan 12, 1-11



El Martes Santo continúa con las celebraciones de la Semana Santa cristiana, que conforme va acercándose los días de los principales cultos del Triduo Pascual (Jueves Santo al atardecer, Viernes Santo, Sábado Santo y Domingo de Pascua) siguen su reflexión acerca de diversos pasajes de la Pasión, Muerte y Resurrección de Jesús de Nazaret.

En el Evangelio del Martes Santo, Jesús anticipa a sus discípulos la traición de Judas y las negaciones de San Pedro. El texto es de San Juan:

En aquel tiempo, Jesús, profundamente, dijo:

-«Os aseguro que uno de vosotros me va a entregar».

Los discípulos se miraron unos a otros perplejos, por no saber de quién lo decía. Uno de ellos, el que Jesús tanto amaba, estaba reclinado a la mesa junto a su pecho. Simón Pedro le hizo señas para que averiguase por quién lo decía. Entonces él, apoyándose en el pecho de Jesús, le preguntó:

-«Señor, ¿quién es?».

Le contestó Jesús:

-«Aquel a quien yo le dé este trozo de pan untado».

Y untando el pan, se lo dio a Judas, hijo de Simón el Iscariote. Detrás del pan, entró en él Satanás. Entonces Jesús le dijo:

-«Lo que tienes que hacer hazlo en seguida».

Ninguno de los comensales entendió a qué se refería. Como Judas guardaba la bolsa, algunos suponían que Jesús le encargaba comprar lo necesario para la fiesta o dar algo a los pobres. Judas, después de tomar el pan, salió inmediatamente. Era de noche. Cuando salió, dijo Jesús:

-«Ahora es glorificado el Hijo del hombre, y Dios es glorificado en él. Si Dios es glorificado en él, también Dios lo glorificará en sí mismo: pronto lo glorificará. Hijos míos, me queda poco de estar con vosotros. Me buscaréis, pero lo que dije a los judíos os lo digo ahora a vosotros: Donde yo voy, vosotros no podéis ir».

Simón Pedro le dijo:

-«Señor, ¿a dónde vas?»

Jesús le respondió:

-«Adonde yo voy no me puedes acompañar ahora, me acompañarás más tarde».

Pedro replicó:

-«Señor, ¿por qué no puedo acompañarte ahora? Daré mi vida por ti».

Jesús le contestó:

-«¿Con que darás tu vida por mí? Te aseguro que no cantará el gallo antes que me hayas negado tres veces».

Juan 13, 21-33 36-38

La primera parte de la Semana Santa cristiana llega a su fin con la celebración del Miércoles Santo. El Miércoles Santo es el último día completo de la Cuaresma, previo al comienzo del Triduo Pascual el día siguiente. El Miércoles Santo es el día en que se reúne el Sanedrín, el tribunal religioso judío, con Judas Iscariote para condenar a Jesús.

El Evangelio del **Miércoles Santo** continúa con la traición de Judas Iscariote en este caso en relato de San Mateo:

En aquel tiempo, uno de los Doce, llamado Judas Iscariote, fue a los sumos sacerdotes y les propuso:

-«¿Qué estáis dispuestos a darme, si os lo entrego?»

Ellos se ajustaron con él en treinta monedas. Y desde entonces andaba buscando ocasión propicia para entregarlo. El primer día de los Ázimos se acercaron

los discípulos a Jesús y le preguntaron:

-«¿Dónde quieres que te preparemos la cena de Pascua?»

Él contestó:

-«Id a la ciudad, a casa de Fulano, y decidle: "El Maestro dice: Mi momento está cerca; deseo celebrar la Pascua en tu casa con mis discípulos"».

Los discípulos cumplieron las instrucciones de Jesús y prepararon la Pascua. Al atardecer se puso a la mesa con los Doce. Mientras comían dijo:

-«Os aseguro que uno de vosotros me va a entregar.»

Ellos, consternados, se pusieron a preguntarle uno tras otro:

-«¿Soy yo acaso, Señor?»

Él respondió:

-«El que ha mojado en la misma fuente que yo, ése me va a entregar. El Hijo del hombre se va, como está escrito de él; pero, ¡ay! del que va a entregar al Hijo del hombre!; más le valdría no haber nacido».

Entonces preguntó Judas, el que lo iba a entregar:

-«¿Soy yo acaso, Maestro?»

Él respondió:

-«Tú lo has dicho».



El Jueves Santo es una fiesta cristiana, anual y tradicional, que se celebra el jueves anterior al Domingo de Resurrección, dentro de la Semana Santa, cierra el Ciclo Cuaresmal y abre el Triduo Pascual al atardecer de este día. En este día la Iglesia católica conmemora la institución de la Eucaristía en la Última Cena y el lavatorio de los pies realizado por Jesús según los evangelios canónicos.

El Jueves Santo se conmemora la Institución de la Eucaristía en la celebración de los Santos Oficios. Más tarde, en la denominada hora santa, se rememora la agonía y oración de Jesús en el huerto de los olivos, la traición de Judas y el prendimiento de Jesús. Por la mañana, aún siendo Cuaresma, se oficia la llamada "Misa Crismal", que es presidida por el obispo diocesano y concelebrada por su presbiterio. En ella se consagra el Santo Crisma y se bendicen los demás óleos, que se emplearán en la administración de los principales sacramentos. Junto a ello, los sacerdotes y diáconos renuevan sus promesas realizadas el día de su ordenación. Es una manifestación de la comunión existente entre el obispo y sus presbíteros en el sacerdocio y ministerio de Cristo. Es recomendable litúrgicamente, y es de práctica común celebrarla en la catedral.

Misa de la Cena del Señor

Se trata de una misa vespertina que constituye la introducción al Triduo Pascual. Los oficios de Semana Santa llegan el Jueves Santo a su máxima relevancia litúrgica. En esta tarde se da comienzo al Triduo Pascual que culminará el Domingo de Pascua, la Resurrección de Jesucristo.

Los Santos Oficios del Jueves Santo se celebran a las 21:00, a la hora de cenar, para conmemorar la Última Cena de Jesús con sus discípulos. No obstante, por razones pastorales se puede anticipar su comienzo, no pudiendo en ningún caso empezar antes de las 18:00 horas. El Jueves Santo es tiempo de Cuaresma hasta la hora nona, es decir, toda la mañana hasta las tres de la tarde. A partir de ahí comienza el Triduo Pascual, que durará desde la tarde del Jueves Santo hasta el Domingo de Resurrección. En la celebración participa, junto a los sacerdotes celebrantes, un seglar, que será el que nos irá informando de lo que se va a ir celebrando a lo largo de estos oficios.

Al comienzo de la celebración, el sagrario debe presentarse vacío con la puerta abierta. El altar mayor, donde se celebrará la Santa Misa, se adorna con cirios, manteles y sin flores hasta la Resurrección.

Se inicia con la entrada procesional, encabezada por los acólitos, seguida por los ministros sagrados (diáconos, concelebrantes si los hay) y finalizada por el celebrante principal, un Sacerdote u Obispo. Mientras tanto, el coro acompaña con cantos, pues ya ha terminado la Cuaresma y se va a celebrar uno de los momentos más importantes del año litúrgico, la Institución de la Eucaristía y el mandamiento del amor. Los cantos de esta celebración están enfocados a la celebración de la institución de la Eucaristía. El color de esta celebración es el blanco eucarístico, sustituyendo al morado cuaresmal.

En esta celebración se canta de nuevo el "Gloria" a la vez que se tocan las campanas, y cuando este termina, las campanas dejan de sonar y no volverán a hacerlo hasta la Vigilia Pascual en la Noche Santa.

La celebración se realiza en un ambiente festivo, pero sobrio y con una gran solemnidad, en la que se mezclan sentimientos de gozo por el sacramento de la Eucaristía y de tristeza por lo que ocurrirá a partir de esa misma tarde de Jueves Santo, con el encarcelamiento y juicio de Jesús.

Durante la noche se mantiene la adoración del Santísimo en el monumento", celebrándose la llamada "Hora Santa" en torno a la medianoche, quedando el Santísimo allí hasta la celebración del Viernes Santo. Esta reserva recuerda la agonía y oración en Getsemaní y el encarcelamiento de Jesús, y por eso los sacerdotes celebrantes de los oficios piden que velen y oren con Él, como Jesús pidió a sus apóstoles en el huerto de Getsemaní. Una vez han terminado los oficios, se rememora la oración y agonía de Jesús en el huerto de los

olivos, la traición de Judas y el prendimiento de Jesús, que se suele celebrar con procesiones en la tarde-noche del Jueves Santo.

En algunos lugares, existe la tradición de visitar siete monumentos en distintos Templos de una misma ciudad, para recordar a modo de "estaciones", los distintos momentos de la agonía de Jesús en el Huerto y su posterior arresto.

Desde hace unos años, la Iglesia Católica celebra el Jueves Santo, el llamado Día del Amor Fraternal.



Viernes Santo

En la religión católica, en este día no se celebra la eucaristía, como el Sábado Santo. En su lugar, se celebra la "Liturgia de la Pasión del Señor" a media tarde del viernes, a las 15:00, hora en la que se ha situado la muerte de Jesús en la cruz. Por razones pastorales puede anticiparse o celebrarse más tarde, aunque en ningún caso la celebración puede comenzar antes de las 12:00 ni concluir pasadas las 21:00. Los únicos sacramentos que se celebran durante este tiempo son el bautismo (en caso de peligro de muerte), la penitencia y la unción de enfermos.

Antes de iniciar la celebración, el primer día del templo se presenta con las luces apagadas; de no ser posible, a media luz. El altar y los laterales se encuentran sin manteles ni adornos, mientras que a un costado de aquel ha de disponerse un pedestal para colocar en él la santa cruz, que será ofrecida a veneración.

El comienzo de esta celebración es en silencio. El sacerdote se postra frente al altar, con el rostro en tierra, recordando la agonía de Jesús. El diácono, los ministros y los fieles se arrodillan en silencio unos instantes. El sacerdote, ya puesto de pie, se dirige a la sede donde reza una oración (a modo de oración colecta).

En seguida, estando los fieles sentados, se inicia la Liturgia de la Palabra: se proclaman dos lecturas, la primera del profeta Isaías (el siervo sufriente) y la segunda de la Carta a los Hebreos, intercaladas por un salmo ("Padre, en tus manos encomiendo mi espíritu").

Después de la segunda lectura, sin aclamación, se proclama el relato completo de la "Pasión según san Juan". En su lectura pueden participar varias personas, en cuyo caso lee los papeles de Jesús el diácono o el sacerdote, el cronista una persona y el Sanedrín (las personas que aparecen en el relato) otra, mientras un seglar informa de lo que se va a ir realizando a lo largo de esta celebración, al igual que en el día anterior. La homilía es algo más breve de lo habitual debido a lo extenso del Evangelio.

La Liturgia de la Palabra finaliza con la "Oración universal", hecha de manera solemne. Se ora por la Iglesia, por el papa, por todos los ministerios (obispos, presbíteros y diáconos), por los fieles, por los catecúmenos, por la unidad de los cristianos, por los judíos, por los que no creen en Cristo, por los que no creen en Dios, por los gobernantes y por los atribulados.

Después tiene lugar la adoración del Árbol de la Cruz, en la cual se descubre en tres etapas el crucifijo para la adoración por todos. El sacerdote celebrante va a los pies de la iglesia junto con dos personas (diáconos o monaguillos normalmente) que portan unos cirios, va avanzando con la cruz tapada con una tela oscura o roja y la va destapando mientras canta en cada etapa la siguiente aclamación: "Mirad el árbol de la cruz, donde estuvo clavada la Salvación del Mundo", respondiendo los fieles y el coro "Venid a adorarlo", de modo que al llegar al Altar queda totalmente descubierta.

Terminada esta parte, se coloca un mantel en el altar y el celebrante invita a los fieles a rezar el Padre Nuestro como de costumbre. Se omite el saludo de la paz y, después de rezar el Cordero de Dios, se procede a distribuir la comunión a los fieles con las Sagradas Formas reservadas en el monumento el día anterior, o sea, el Jueves Santo. La celebración culmina sin impartirse la bendición, al igual que en el día anterior, ya que la celebración culminará con la Vigilia Pascual, y se invita a esperar junto a María la llegada de la Resurrección del Señor; pero, mientras tanto, se produce un profundo silencio y meditación sobre la muerte del Señor.



El Sábado Santo es un día de luto, pues se trata de un día de silencio, no hay celebración eucarística. En la Iglesia católica también se conmemora la Soledad de María después de

llevar al sepulcro a Cristo, quedando en compañía del Apóstol Juan. Pueden ser expuestas en la Iglesia, a la veneración de los fieles, la imagen de Jesucristo crucificado, o en el sepulcro, o descendiendo a los Infiernos, ya que ilustran el misterio del Sábado Santo. Hoy la Iglesia se abstiene absolutamente del sacrificio de la Misa, al igual que el Viernes Santo. La Sagrada Comunión puede darse solamente como viático. No se concede celebrar el Matrimonio, ni administrar otros sacramentos, a excepción de la Penitencia y la Unción de los Enfermos. En algunos lugares durante la noche de vigilia pascual, se realiza de forma simbólica la bendición del fuego y el agua.



El Domingo de Pascua es una celebración que no se fija con relación al calendario civil. El Primer Concilio de Nicea (año 325) estableció la fecha de la Pascua como el primer domingo después de la luna llena tras el equinoccio de primavera en el hemisferio norte, y fijó el equinoccio en el 21 de marzo. Por lo tanto, la fecha varía entre el 22 de marzo y el 25 de abril. Dado que en las Iglesias orientales se sigue el calendario juliano, para el cual el 21 de marzo corresponde al 3 de abril según el calendario gregoriano, para estas comunidades la Pascua cae entre el 4 de abril y 8 de mayo.

Durante este día se celebran en distintos lugares del mundo procesiones religiosas, así como celebraciones litúrgicas. Las costumbres del Domingo de Resurrección varían en todo el mundo cristiano, pero la decoración de los huevos de Pascua es algo común en muchos países del mundo occidental.

La actual Pascua cristiana hunde sus raíces en el año 1513 antes de Cristo, cuando, según la tradición judía, el pueblo judío emprendió su éxodo desde Egipto hacia la Tierra Prometida. La conmemoración de este hecho, celebrado cada año, como recordatorio de la liberación del pueblo hebreo de su esclavitud en Egipto, recibía y recibe aún hoy en el judaísmo el nombre de Pésaj o Pascua.

En la víspera del primer día, se comían hierbas amargas mojadas en vinagre, para recordar la tristeza de la servidumbre. Y se narraban en tono cadencioso cánticos que hacían alusión a las diez plagas de Egipto.

El cordero de Pascua era escogido por cada familia. Con el tiempo, la ceremonia de inmolación fue llevada a cabo por la clase sacerdotal. El animal debía ser macho, cordero o cabrito, sano y de un año de edad. Se inmolaba al finalizar el día; y por la noche lo comían con verduras amargas. No estaba permitido romper sus huesos, ni dejar restos de carne. Por esta razón, si la familia no era suficientemente grande para comer un animal ellos solos, los israelitas se reunían en grupos, para cumplir con las prescripciones de orden sagrado. Durante los siete días posteriores al 14 de Nisán (mes del calendario israelita correspondiente a marzo - abril del calendario español), el pueblo hebreo solo comía pan sin levadura (no fermentado), al que llamaban «ázimo» («sin fermento»), o «pan de aflicción».

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.



PANT

Elena Reygadas, p. 44



May 2023 isbn 1405 - 1427V

Mexicanas



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



DANIEL AGUSTÍN TIRADO VEGA

Edad: 38 años

Complexión: Mediana

Estatura: 1.75 mts.

Color de piel: Morena clara

Señas particulares: Hoyuelo en la barbilla, hoyuelo marcado del lado del cachete derecho, marca en el entrecejo por varicela.

Historia: Fue visto por última vez en Xul-Ha, Quintana Roo.

Lugar y fecha de extravío: Hul-Ha, Quintana Roo.
26 de noviembre de 2022.

JONATHAN SEGUNDO VENTURA

Edad: 26 años

Complexión: Media

Estatura: 1.70 mts.

Color de piel: Morena

Señas particulares: Tatuaje hombro izquierdo nombre Jony, tatuaje antebrazo izquierdo santa muerte, lunar claro cuello lado izquierdo, lunar ojo izquierdo.

Historia: Abordo un pecero en Tejones con dirección a Piedras Negras en compañía de su pareja, se dirigían a casa de su cuñado, su pareja se baja en el psiquiátrico y el se sigue y no llega a su destino, desde ese momento se desconoce su paradero.

Lugar y fecha de extravío: Colonia La Providencia, Municipio Valle de Chalco, Edo. de México.

23 de febrero de 2022.



TADEO BENJAMÍN DE LOS ÁNGELES DELGADILLO

Edad: 29 años

Complexión: Robusta

Estatura: 1.60 mts.

Color de piel: Morena

Señas particulares: Cicatrices: dos en el pómulos derecho, en pierna derecha y en hombro izquierdo, tatuajes; duende fumando en antebrazo derecho, santa muerte en color verde en la espalda, un rostro rodeado de fuego en hombro derecho y una trucha en pierna derecha.

Historia: Se le vió por última vez en la sucursal de Coppel La Moreña ubicada en La Barca.

Lugar y fecha de extravío: La Barca, Jalisco. Col. Centro.
3 de septiembre de 2022.

LE RECORDAMOS

ABRIL

17

PAGO DE IMPUESTOS

MAYO

17

PAGO DE IMPUESTOS

JUNIO

17

PAGO DE IMPUESTOS

IMPORTANTE

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

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

NOTAS:

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

INDICADORES AGRÍCOLAS

ROBUSTA	MAY 23	JUL 23	SEP 23
(dls. por ton.)	2,162	2,150	2,131
AZUCAR 11	MAY 23	JUL 23	OCT 23
(cts. por lb.)	20.92	20.25	19.92
AZUCAR 16	MAY 23	JUL 23	SEP 23
(cts. por lb.)	37.35	37.45	37.45
AZUCAR 5	MAY 23	AGO 23	OCT 23
(cts. por lb.)	588.4	572.7	555.8
CACAO ICE	MAY 23	JUL 23	SEP 23
(dls. por ton.)	2,760	2,766	2,759
MAIZ CBOT	MAY 23	JUL 23	SEP 23
(dls. por bushel)	6.4	6.28	5.84
SOYA CBOT	MAY 23	JUL 23	AGO 23
(cts. por bushel)	1,518.75	1,506	1,469.75
HARINA CBOT	MAY 23	JUL 23	AGO 23
(dls. por bushel)	4.81	4.72	4.58
ACEITE CBOT	MAY 23	JUL 23	AGO 23
(cts. por lb.)	.61	.61	.60
TRIGO CBOT	MAY 23	JUL 23	SEP 23
(dls. por bushel)	7.09	7.17	7.28
J. DE NARANJA	MAY 23	JUL 23	SEP 23
(cts. por lb.)	226.85	218.65	214.4
AVENA CBOT	MAY 23	JUL 23	SEP 23
(dls. por bushel)	3.32	3.34	3.4
ARROZ CBOT	MAR 23	MAY 23	JUL 23
(cts. por lb.)	17.35	17.63	15.98
ALGODÓN ICE	MAY 23	JUL 23	OCT 23
(cts. por lb.)	84.17	84.79	84.42
RES CME	ABR 23	JUN 23	AGO 23
(cts. por lb.)	165.43	160.68	159.9
CERDO CME	ABR 23	MAY 23	JUN 23
(cts. por lb.)	84.55	93.45	100.63

ACTUALIZADO AL 16 DE MARZO 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



La Elección Profesional



Ilsa Frigo

La elección profesional

Tiempo de vida

En anaquel 6 meses.
Temperatura 2°C a 7°C.

Mantequilla Gourmet

Producto pasteurizado elaborado con grasa butírica, con aroma y sabor característicos de la mantequilla fresca.

Características

Su porcentaje de grasa la hace una mantequilla con excelente plasticidad, ideal para laminados.

Presentaciones

Barra de 1 Kg.
Caja de 10 piezas.

Placa de 2 Kg.
Caja de 5 piezas.

Creación de:

Pastas secas
Pastisetas
Batidos de Muffin
Pan fino de Rosca de Reyes
Pan de Muerto

