

Mayo 2023
Núm. 405 Año 34

PAN

El mundo del



www.canainpa.org.mx

*¡Feliz Día Mamá
en México y el mundo!*



PROTEGE TU FUTURO,
Conoce la ciberseguridad

**INDUSTRIA PANADERA
SOSTENIBLE,**
Gracias a la agricultura



La Elección
Profesional

Celebramos con pro Ilsa

Crema Pura Clásica

Elaborada con grasa de leche de vaca sin azúcar, delicioso sabor, cremosidad y una apariencia irresistible.

Ideal para

Decorados finos. Por su calidad, sabor y excelente textura, podemos rellenar, cubrir y decorar pasteles. Es excelente ingrediente en postres de alta repostería.

Características

Crema líquida con un color ligeramente aperlado, textura cremosa y firme con un rendimiento superior al 150%.

Presentaciones

Caja de 1 Kg.
Caja de 10 Kg.

Tiempo de vida

En anaquel 27 días en un rango de temperatura de 4°C a 7°C.



s a Mamá Productos Frigo

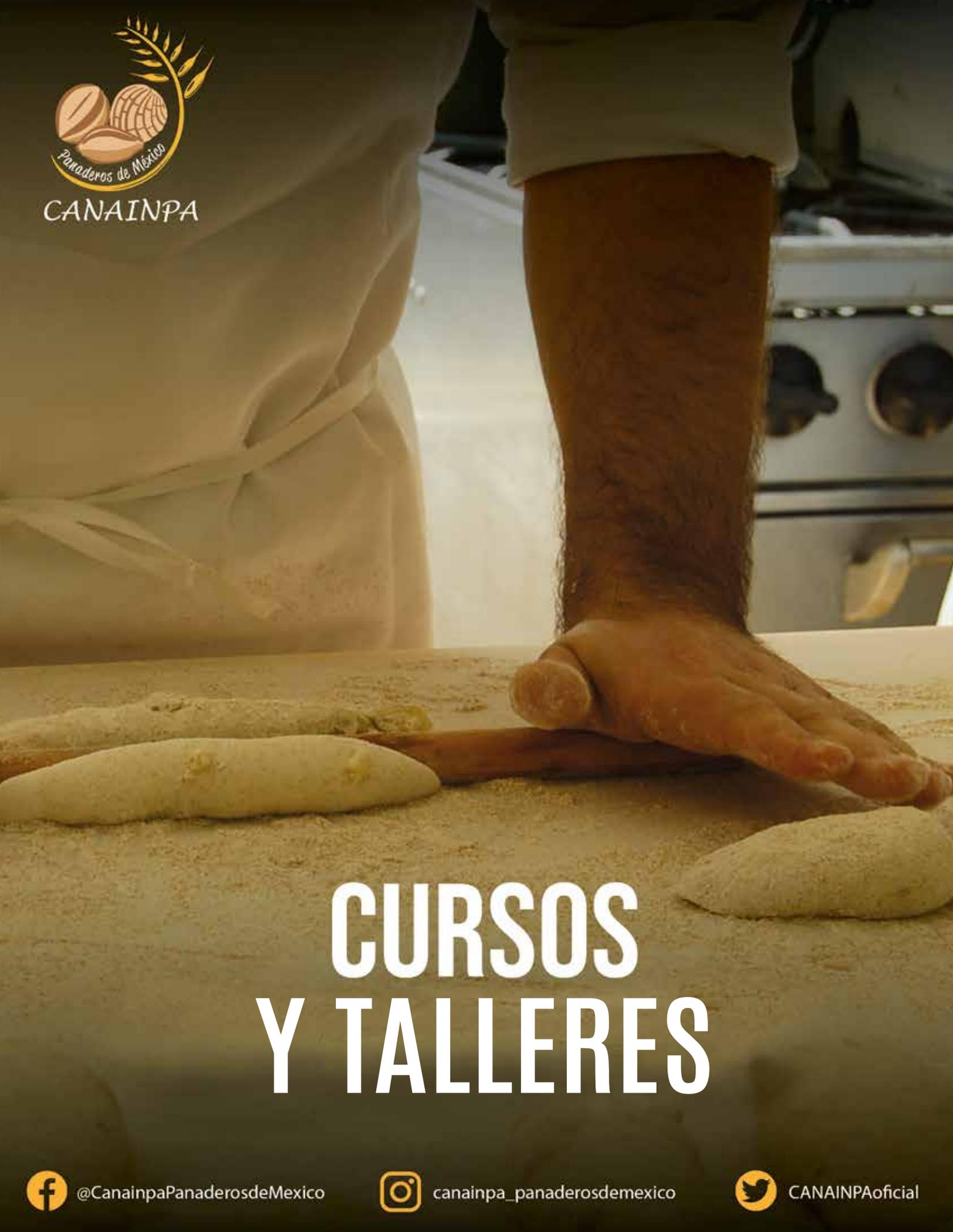


**Productos
Ilsa Frigo**



 IlsaFrigoMexico

 IlsaFrigo.Mexico



CURSOS Y TALLERES



@CanainpaPanaderosdeMexico



canainpa_panaderosdemexico



CANAINPAoficial



CANAINPA

DE VENTA EN CANAINPA

PANADERITOS ARTESANÍA

Para más información:

☎ 5593001572

@ dpromocion@canainpa.org.mx

📍 Los Juárez No. 10, Col. San José Insurgentes, Alcaldía Benito Juárez, C.P. 03900, CDMX.

“EL MUNDO DEL PAN”

Revista mensual, Distribución Gratuita

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

Venta de
Espacios Publicitarios
Tel 55 9300 1572

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

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

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

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

“AVISO DE PRIVACIDAD”

CÁMARA NACIONAL DE LA INDUSTRIA PANIFICADORA Y SIMILARES DE MÉXICO, con domicilio en Los Juárez 10, Col. San José Insurgentes, Alcaldía Benito Juárez, C.P. 03900, Ciudad de México; de conformidad con lo dispuesto en la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares, hace de su conocimiento lo siguiente:

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

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

ATENTAMENTE
CÁMARA NACIONAL DE LA
INDUSTRIA PANIFICADORA
Y SIMILARES DE MÉXICO

Año 34
Número 405



Luis Miguel Martínez Pérez
Presidencia

Rocío Ruíz Chávez
Directora de Relaciones Interinstitucionales

Leonel Díaz Sampayo

Quejas y Sugerencias
contacto@canainpa.org.mx

REVISTA EL MUNDO DEL PAN

Leonel Díaz Sampayo

COLABORADORES
Guadalupe Díaz Gómez
Luis Reyes

CONTENIDO

EDITORIAL

5

DELEGACIONES CANAINPA

6

LE RECORDAMOS

6

CONSULTORIO FISCAL

Reparto de utilidades 2023

7

9

ESPECIAL DEL MES

Ciberseguridad para pequeñas
empresas



HACIA UN MUNDO SOSTENIBLE

Panadería y agricultura sostenibles

16

ESTE MES CELEBRAMOS

1° de mayo
Día del trabajador

23

26

10 de mayo
Día mundial de las Madres



15 de mayo
Día de la familia

32

PARA EMPRESARIOS

Conservar productos

34

42

HABLEMOS DE INGREDIENTES

Flores comestibles



PANES EMBLEMÁTICOS

Pao de Queixo

51

INDICADORES FINANCIEROS

53

54

Pan de Dios



EFEMÉRIDES

5 de mayo
Batalla de Puebla

56

5 de mayo
Organización de los Estados
Americanos

57

8 de mayo
Día mundial de la
Cruz Roja

60

62

15 de mayo
Día del maestro y la maestra



RECETAS

Pan de papa

65

66

Pan de broa



OBLIGACIONES 2023

67

PERSONAS DESAPARECIDAS

72

ENTIDADES COLABORADORAS



CANAINPA



Otras entidades colaboradoras:

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

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

☎ 55 9300 1572

✉ rogeliolorenzo@canainpa.org.mx

Editorial



La industria del pan, está viviendo una época de desarrollo tecnológico y estratégico muy relevante, por lo que en este mes de mayo queremos brindarles a ustedes la mayor capacidad de información al respecto, ya que es importante que nosotros como industria mexicana busquemos de manera constante la actualización y conozcamos qué es lo que hace la industria en países importantes para nuestro sector, como España, por ejemplo. De esta manera, creemos que podemos apostar por la competitividad e innovación para nuestro país, buscando también que ustedes fomenten la creación de estrategias y vínculos con distintas redes, en este caso, la misma que nos provee la materia prima; la agricultura.

De igual forma, les queremos recordar las celebridades que en este mes podemos conmemorar, como el 10 de mayo, o el 5 de mayo que, en México tienen una gran historia, desde cómo se comenzaron a conmemorar hasta cómo se pueden celebrar alrededor del país e incluso, como éstos se ven reflejados en la cultura de otros países, por lo que, les brindamos la información y consejos de como ustedes pueden festejar al lado de sus seres queridos estas fechas de suma importancia, siempre desde nuestra trinchera, la panadería.

Como cuerpo e institución que es la cámara, queremos agradecer y dedicar un espacio en nuestros corazones a todas las que personas que ejercen la maternidad en todas sus variantes, por lo que hemos dedicado esfuerzos dentro del organismo para que ustedes se sientan conmemoradas y conocidas todos los días del año ya que es una responsabilidad de toda la vida y de tiempo completo, así que exhortamos a que de ahora en adelante, se procure más a éstas figuras y se les brinde el respeto y apoyo para cumplir esta árdua responsabilidad.

De todo corazón, les mandamos un saludo, un abrazo y les queremos brindar nuestras infinitas gracias por todo, por cuidar de nosotros, por transmitirnos el gran amor a esta tan orgullosa profesión que es la panadería.

¡Muchas gracias por todo Mamá!

ATENTAMENTE

**LUIS MIGUEL MARTÍNEZ PÉREZ
PRESIDENTE**

DELEGACIONES CANAINPA

CAMPECHE

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

REGIÓN OCCIDENTE (COLIMA, JALISCO Y NAYARIT)

DELEGACIÓN INACTIVA,

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

MORELIA

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

MORELOS

DELEGACIÓN INACTIVA,

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

OAXACA

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

REPRESENTACIONES

AGUASCALIENTES, AGUASCALIENTES

DELEGACIÓN INACTIVA,

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

PACHUCA DE SOTO, HIDALGO

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

TOLUCA DE LERDO, EDO. DE MÉXICO

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

TULA DE ALLENDE, HIDALGO

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

LE RECORDAMOS

MAYO

17

PAGO DE IMPUESTOS

JUNIO

17

PAGO DE IMPUESTOS

JULIO

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".

REPARTO DE UTILIDADES 2023

CONSULTORIO FISCAL



La PTU es la **Participación de los Trabajadores en las Utilidades de la empresa** y se trata de una prestación con la que **todo empleador está obligado a cumplirle a sus colaboradores**. En caso de que la empresa no haya obtenido utilidades durante el ejercicio fiscal anterior, no hay reparto.

El **reparto de utilidades** es el derecho que tienen los trabajadores de poder recibir un pago adicional a su salario cuando la empresa ha tenido ganancias en el año, concretamente, siempre y cuando el patrón o empresa haya registrado un ingreso anual declarado al impuesto sobre la renta (ISR), **mayor a 300 mil pesos en el ejercicio fiscal anterior**.

Las **utilidades** son un beneficio que busca repartir la riqueza y que además los empleadores las utilizan como bono extra hacia sus trabajadores, si bien no todos los trabajadores son candidatos a recibirlo, los que sí, tienen un estimado de tiempo para que se les pague.

Todos los trabajadores que presten a una persona física o moral un trabajo personal subordinado, mediante el pago de un salario, tienen derecho a participar en las utilidades de las empresas donde laboran. Para que los trabajadores puedan saber si el empleador con el cual laboran declaró utilidades, dicho empleador están obligados a entregar a los representantes de los trabajadores (al sindicato, o bien a la mayoría de los trabajadores) copia de la

declaración anual, dentro de 10 días contados a partir de la fecha de la presentación de la misma.

Los empleados que tienen derecho a recibir utilidades son los que hayan laborado **por lo menos 60 días en una empresa** para un patrón y que perciben sus ingresos a través de la **nómina**. Sin embargo, existen algunas excepciones, aquellos que no reciben este beneficio son los siguientes:

- Directores
- Administradores
- Gerentes generales
- Socios y accionistas
- Trabajadores eventuales con menos de 60 días laborados en el año correspondiente
- Prestadores de Servicios Profesionales

Así, el reparto de utilidades o PTU, **funciona como un incentivo que estimula la productividad**. La participación es concebida como una retribución al esfuerzo productivo de los colaboradores.

Todos los trabajadores que presten a una persona física o moral un trabajo personal subordinado, mediante el pago de un salario, **tienen derecho a participar en las utilidades** de las empresas donde laboran.

Para el cobro o reparto de utilidades, se tiene el plazo de un año a partir del día siguiente en que se genere la obligación. Cuando un trabajador no reclama su derecho al pago del PTU o reparto de utilidades, es importante recordar que, las utilidades del ejercicio anterior no reclamadas en el año en que sean exigibles, se agregará a la utilidad repartible del año siguiente.

El Servicio de Administración Tributaria (SAT) refiere que dicho reparto de utilidades se realiza dentro de los 60 días después de la fecha de la declaración anual o el pago de impuestos de la empresa. El cual se realiza el 31 de marzo en caso de las empresas. Y el 30 de abril las personas físicas. Por lo que las utilidades las deben pagar del 1 de abril al 30 de mayo.

De acuerdo con la **Ley Federal del Trabajo**, el monto dependerá basándose en los siguientes puntos:

- El dinero a repartir **se divide en dos partes iguales**: el primero se distribuye entre los trabajadores, de acuerdo con los días laborados en el año, y la segunda se aplica de manera proporcional al sueldo que tiene cada empleado.
- La empresa debe destinar el **10% de su utilidad fiscal** (es decir, después del pago de impuestos) y repartirla entre los trabajadores **de acuerdo con las horas laboradas y el sueldo diario de cada uno**.

Según estipula la LFT, la fecha en que comenzará el reparto de utilidades será entre el 1 de abril y el 30 de mayo para empresas. Mientras que del 1 de mayo al 29 de junio será para personas físicas.

FUENTE:

<https://factorial.mx/blog/reparto-utilidades-ptu-rh/#:~:text=Para%20pagar%20el%20reparto%20de,el%20trabajador%20durante%20el%20a%C3%B1o.>

<https://www.xataka.com/basics/pago-utilidades-2023-mexico-que-quien-recibe-cuando-se-pagan-como-se-calculan#:~:text=La%20Ley%20Federal%20del%20Trabajo,de%20junio%20para%20personas%20f%C3%ADsicas.>

CIBERSEGURIDAD PARA PEQUEÑAS EMPRESAS

ESPECIAL DEL MES



Las amenazas cibernéticas no son solo un problema para las grandes corporaciones y los gobiernos, las pequeñas empresas también pueden ser sus blancos. Es más: existe evidencia de que las pequeñas empresas son más vulnerables a los ciberataques, sobre todo porque a veces carecen de los recursos necesarios para protegerse de manera efectiva.

Es importante proteger su empresa de los ciberataques, pero la constante evolución del panorama cibernético, puede ser abrumador saber por dónde empezar. Esta es una guía para ayudar a las pequeñas empresas a navegar por el mundo de las amenazas cibernéticas.

¿Por qué la ciberseguridad es tan importante para las pequeñas empresas?

Los ciberataques ponen en riesgo su dinero, sus datos y sus equipos de TI. Si un hacker obtiene acceso a su red, puede infligir un daño significativo con la información que encuentre, por ejemplo:

- Acceso a listas de clientes
- Información de tarjetas de crédito de clientes
- Datos bancarios de su empresa
- Su estructura de precios
- Diseños de productos
- Planes de crecimiento empresarial

- Procesos de fabricación
- Otros tipos de propiedad intelectual
- Estos ataques no solo ponen en riesgo a su empresa. Los hackers pueden usar el acceso a su red como un trampolín hacia las redes de otras empresas cuyas cadenas de suministro formen parte de su negocio.

A medida que más personas en todo el mundo trabajan a distancia, la seguridad cibernética para las empresas se ha vuelto aún más importante. Muchas pequeñas empresas utilizan tecnología y herramientas de nube para sus operaciones diarias, entre ellas las reuniones en línea, la publicidad, la compra y venta, la comunicación con clientes y proveedores y las transacciones bancarias. Tanto por razones financieras como de reputación, es esencial proteger los datos y sistemas de nube frente a brechas o ataques.

¿Cuál es el impacto de los ciberataques en las pequeñas empresas?

Un ciberataque puede tener un impacto devastador en su negocio. Es más, el 60% de las pequeñas empresas que son víctimas de un ataque cierran dentro de los seis meses posteriores a la infracción. Si bien ese puede ser el resultado potencial más grave de un ataque, existen otras consecuencias que su empresa podría experimentar, entre ellas:

- Pérdidas financieras por robo de información bancaria
- Pérdidas financieras por interrupción del negocio
- Altos costos para eliminar las amenazas de su red
- Daño a su reputación después de decirles a los clientes que su información se ha visto comprometida

- Un hombre trabajando en una sala de servidores

Sugerencias de ciberseguridad para pequeñas empresas

Como pequeña empresa, es posible que se sienta impotente ante los ciberataques. Por fortuna, puede tomar medidas para proteger su empresa si se mantiene al día con las últimas ideas de seguridad para empresas. Estos son algunos consejos esenciales de ciberseguridad empresarial:

1. Capacite a sus empleados

Los empleados pueden hacer que su empresa sea vulnerable a ataques. Si bien las estadísticas precisas varían según el país y el sector industrial, es indudable que una gran proporción de las brechas de datos son causadas por personal interno que, de manera malintencionada o por negligencia, dan acceso a sus redes a los ciberdelincuentes.

Hay muchas formas en que los empleados podrían provocar que se inicien ataques. Por ejemplo, un empleado puede perder una tableta de trabajo o revelar sus credenciales de inicio de sesión. Los empleados también pueden abrir por error correos electrónicos fraudulentos, que pueden propagar virus en la red de su empresa.

Para protegerse contra las amenazas internas, invierta en capacitación en ciberseguridad para sus empleados. Por ejemplo, enséñele al personal la importancia de usar contraseñas seguras y a detectar correos electrónicos de phishing. Establezca directivas claras que describan cómo manejar y proteger la información del cliente y otros datos vitales.



2. Realice una evaluación de riesgos

Evalúe los riesgos potenciales que podrían comprometer la seguridad de las redes, los sistemas y la información de su empresa. Identificar y analizar posibles amenazas puede ayudarlo a diseñar un plan para cubrir las brechas de seguridad.

Como parte de su evaluación de riesgos, determine dónde y cómo se almacenan sus datos y quién tiene acceso a ellos. Identifique quiénes pueden querer acceder a los datos y cómo pueden intentar obtenerlos. Si los datos de su empresa están almacenados en la nube, puede pedirle a su proveedor de almacenamiento en la nube que le ayude a evaluar los riesgos. Establezca los niveles de riesgo de posibles eventos y cómo las brechas podrían afectar su empresa.

Una vez que este análisis esté completo y haya identificado las amenazas, use la información que ha recopilado para desarrollar o perfeccionar su estrategia de seguridad. Revise y actualice esta estrategia a intervalos regulares y siempre que haga cambios en la forma de almacenar y usar la información. Esto asegurará que sus datos estén siempre protegidos de la mejor manera que esté a su alcance.

3. Implemente software antivirus

Elija un software antivirus que pueda proteger todos sus dispositivos contra virus, spyware, ransomware y estafas de phishing. Asegúrese de que el software no solo ofrezca protección, sino

también tecnología que lo ayude a limpiar los dispositivos y los restablezca al estado previo a la infección. Es importante mantener su antivirus actualizado para mantenerse a salvo de las últimas amenazas cibernéticas y parchear cualquier vulnerabilidad.

4. Mantenga el software actualizado

Además del antivirus, todo el software que utiliza para mantener su negocio en funcionamiento debe mantenerse actualizado. Los proveedores actualizan con frecuencia su software para fortalecerlo o agregar parches que cierren brechas de seguridad. Tenga en cuenta que algunos tipos de software, como el firmware de un enrutador Wi-Fi, pueden necesitar una actualización manual. Sin nuevos parches de seguridad, un enrutador, y los dispositivos conectados a él, siguen siendo vulnerables.

5. Realice copias de seguridad de sus archivos con regularidad

¿Su empresa hace copias de seguridad de sus archivos? Si ocurre un ataque cibernético, los datos podrían verse comprometidos o eliminados. Si eso sucediera, ¿podría su negocio seguir funcionando? Piense en la cantidad de datos que

están almacenados en ordenadores portátiles y teléfonos celulares; sin ellos, muchas empresas no podrían funcionar.

Para ayudar, utilice un programa de copia de seguridad que copie automáticamente sus archivos al almacenamiento. En caso de un ataque, puede restaurar todos sus archivos de sus copias de seguridad. Elija un programa que le permita programar o automatizar el proceso de copia de seguridad para que no tenga que acordarse de hacerlo. Almacena copias de copias de seguridad offline para que no se cifren o sean inaccesibles si su sistema sufre un ataque de ransomware.

6. Cifre la información de importancia clave

Si su empresa maneja datos relacionados con tarjetas de crédito, cuentas bancarias y otra información confidencial, es una buena práctica tener un programa de cifrado. El cifrado mantiene los datos seguros al convertir la información del dispositivo en códigos ilegibles.

El cifrado está diseñado para el peor de los casos: incluso si sus datos son robados, serían inútiles para el pirata informático, ya que no tendría las claves para descifrar los datos y descifrar la información. Esa es una precaución de seguridad sensata en un mundo donde se exponen miles de millones de registros cada año.

7. Limite el acceso a datos confidenciales

Dentro de su empresa, limite al mínimo la cantidad de personas que tengan acceso a datos críticos. Esto minimizará el impacto de una brecha de datos y reducirá la posibilidad de que individuos de mala fe dentro de la empresa obtengan acceso autorizado a los datos. Establezca un plan que describa qué personas tienen acceso a ciertos

niveles de información, de modo que los papeles y la responsabilidad sean claros para todos los involucrados.

8. Proteja su red wifi

Si su empresa utiliza la red WEP (Wired Equivalent Privacy), asegúrese de cambiar a WPA2 o versiones posteriores, ya que estas versiones son más seguras. Es probable que ya esté usando WPA2, pero algunas empresas olvidan actualizar su infraestructura, por lo que vale la pena cerciorarse para estar seguro. Puede leer más sobre WEP versus WPA en nuestra guía.

Puede proteger su red Wi-Fi de las infracciones de los hackers cambiando el nombre de su punto de acceso inalámbrico o enrutador, también conocido como Identificador de conjunto de servicios (SSID). Puede usar una clave Pre-shared Key (PSK) para mayor seguridad.

9. Establezca una directiva estricta de contraseñas

Asegúrese de que todos los empleados utilicen una contraseña segura en todos los dispositivos que contienen información confidencial. Una buena contraseña debe tener al menos 15 caracteres de longitud (mejor si son más) y contener una combinación de letras en mayúscula y minúscula, números y símbolos. Cuanto más difícil sea descifrar una contraseña, es menos probable que un ataque de fuerza bruta tenga éxito.

También debe implementar una directiva para cambiar las contraseñas a intervalos regulares (al menos cada trimestre). Como medida adicional, las pequeñas empresas deben usar la autenticación multifactor (MFA) en los dispositivos y aplicaciones de los empleados.

10. Utilice administradores de contraseñas

Al crecer uso de contraseñas seguras únicas para cada dispositivo o cuenta, se hace cada vez más difícil recordarlas. La necesidad de recordar y escribir contraseñas largas también puede ralentizar a sus empleados. Por eso, muchas empresas utilizan herramientas de administración de contraseñas.

Un administrador de contraseñas almacena sus contraseñas, generando automáticamente el nombre de usuario, la contraseña e incluso las respuestas a las preguntas de seguridad correctas que necesita para iniciar sesión en sitios web o aplicaciones. Esto significa que los usuarios solo tienen que recordar un único PIN o contraseña maestra para acceder a su almacén de información de inicio de sesión. Muchos administradores de contraseñas también desaconsejan a los usuarios el uso de contraseñas débiles o reutilizadas y les recuerdan que las cambien regularmente.

11. Utilice un firewall

Un firewall protege tanto el hardware como el software, lo que es un beneficio para cualquier empresa que tenga sus propios servidores físicos. Un firewall también bloquea o impide que los virus ingresen a su red. Esto lo diferencia de un antivirus, que lidia con los virus que ya se han infiltrado.

El tener instalado un firewall protege el tráfico de red de su empresa, tanto entrante como saliente. Puede bloquear ciertos sitios web para impedir que los hackers ataquen su red. También se puede programar para restringir el envío de datos sensibles y correos electrónicos confidenciales desde la red de su empresa.

Una vez que su firewall esté instalado, recuerde mantenerlo actualizado. Compruebe con regu-

laridad que tenga las últimas actualizaciones de software o firmware.

12. Utilice una red privada virtual (VPN)

Una Red Privada Virtual proporciona otra capa de seguridad para su negocio. Las VPN permiten que los empleados accedan a la red de su empresa de forma segura cuando trabajan a distancia o viajan. Para ello, canalizan sus datos y su dirección IP a través de otra conexión segura entre su propia conexión a Internet y el sitio web real o el servicio en línea al que necesita acceder. Son especialmente útiles cuando se utilizan conexiones públicas a Internet, como en cafeterías, aeropuertos o Airbnb, que pueden ser vulnerables a los hackers. Una VPN brinda a los usuarios una conexión segura que pone una barrera entre los hackers y los datos que quieren robar.

12. Protéjase contra el robo físico

Si bien debe tener presente que los hackers intentan irrumpir en su red, no olvide que su hardware también puede ser robado. Debe impedir que personas no autorizadas obtengan acceso a dispositivos comerciales como ordenadores portátiles, PC, escáneres, etc. Entre otras cosas, puede proteger el dispositivo o añadirle un rastreador físico para recuperarlo en caso de pérdida o robo. Asegúrese de que todos sus empleados comprendan la importancia de cualquier dato que pueda estar almacenado en sus teléfonos celulares u ordenadores portátiles cuando están fuera de casa.

Para los dispositivos utilizados por varios empleados, considere la posibilidad de crear cuentas de usuario y perfiles aparte, para prestarles una protección adicional a cada uno. También es una buena idea configurar la eliminación remota, que le permite eliminar de forma remota los datos de un dispositivo perdido o robado.

14. **Preste especial atención a los dispositivos móviles**

Los dispositivos móviles tienen sus propios retos de seguridad, en particular si contienen información confidencial o pueden acceder a la red corporativa. Sin embargo, a veces se los puede pasar por alto cuando las empresas planifican su ciberseguridad. Pídale a sus empleados que protejan con contraseña sus dispositivos móviles, instalen aplicaciones de seguridad y cifren sus datos para impedir que los delincuentes les roben información mientras el teléfono está en redes públicas. Asegúrese de establecer procedimientos de notificación para teléfonos y tabletas perdidos o robados.

15. **Asegúrese de que los terceros que tratan con usted también estén protegidos**

Tenga cuidado con otras empresas, como socios o proveedores, a quienes se les haya otorgado acceso a sus sistemas. Asegúrese de que sigan prácticas similares a las suyas. No tenga miedo de verificar antes de otorgar acceso a alguien.

Qué debe tener en cuenta al buscar una compañía de ciberseguridad?

Para muchas pequeñas empresas, la ciberseguridad es algo secundario. Es comprensible que necesite ayuda con la ciberseguridad; después de todo, tiene un negocio que administrar. Pero, ¿cómo saber qué buscar en una empresa de ciberseguridad? Estos son los atributos clave a tener en cuenta:

Pruebas y revisiones independientes:

Una empresa de ciberseguridad podría deslumbrarlo con una jerga técnica y una campaña de marketing impresionante, por lo que es importante analizar pruebas y revisiones independientes.

Las mejores empresas de ciberseguridad quieren que se prueben sus productos y están felices de compartir los resultados.

Evite las opciones baratas:

No contrate a una empresa que entra, instala software y luego desaparece. Además, una empresa que dice especializarse en un solo campo sin ofrecer productos o soporte adicionales no puede brindarle la protección que necesita.

Soporte adicional:

Ya sea que se detecte una amenaza o que tenga problemas para realizar copias de seguridad de sus archivos, lo que busca es una empresa que ofrezca un nivel de soporte decente. Elija una empresa que lo ayude a entender los diversos tipos de amenazas, a encontrar soluciones y a eliminar las molestias de la ciberseguridad.

Potencial de crecimiento:

A medida que su negocio crece, necesita una empresa de ciberseguridad que pueda crecer con usted. Concéntrese en las empresas que ofrecen una gama completa de sistemas de seguridad para empresas, incluidos los que pueda necesitar en el futuro.

Los propietarios de pequeñas empresas siempre han tenido largas listas de tareas pendientes, pero ahora la ciberseguridad está en la parte superior de la lista. Por suerte, hay pasos que puede seguir para proteger su pequeña empresa, y la empresa de ciberseguridad adecuada puede ayudarlo a mitigar riesgos.

ARTÍCULO RECUPERADO DE:

<https://latam.kaspersky.com/resource-center/pre-emptive-safety/small-business-cyber-security>

Acompañamos el éxito de tu panadería



*Feliz día
mamá*



Harina preparada Esponja Máxima Retención

Absorben y retiene
hasta 200 % de su
peso en jarabe



Fácil de manipular



Búscalos con
los códigos:
Chocolate 03029640
y Vainilla 03029605



Dawn[®]

www.dawnfoods.com/mx

DawnFoodsLATAM

@DawnFoodsLATAM

Dawn Foods LATAM

@DawnFoods_LATAM

800 201 2578

PANADERÍA Y AGRICULTURA SOSTENIBLES

HACIA UN MUNDO SOSTENIBLE



¿Qué es la agricultura sostenible y por qué es tan importante hoy en día? Para ser sostenible, la agricultura debe cubrir las necesidades alimentarias y textiles de las presentes y futuras generaciones a precios razonables para los consumidores y suficientes para mantener la economía del sector agrario sin poner en peligro la salud del medio ambiente, ni la cantidad de recursos naturales. Podemos decir que la agricultura sostenible es un sistema de producción agraria conservador de recursos, ambientalmente sano y económicamente viable. La agricultura sostenible nace de la necesidad de desarrollar sistemas alternativos de agricultura que sean más acordes con las necesidades de la sociedad actual, que demanda formas de producción más sostenibles y menos agresivas para el medio ambiente, y que sean social y económicamente aceptables.

La aplicación de la sostenibilidad en la agricultura

El concepto de agricultura sostenible puede definirse como un sistema de prácticas agrícolas ecológicas basado en innovaciones científicas a través de las cuales es posible producir alimentos saludables con prácticas respetuosas para el suelo, aire, agua, y respetando los derechos y salud de los agricultores.

La agricultura sostenible persigue satisfacer las necesidades humanas de alimentación saludable mediante los siguientes principios básicos: la mejora de la calidad en el medio ambiente, la preservación de los recursos naturales, el uso eficiente de los recursos agrícolas y de las fuentes de energía no renovables, la adaptación a los ciclos naturales

biológicos, así como el apoyo al desarrollo económico rural y a la calidad de vida de los agricultores.

Para conseguir una agricultura sostenible los agricultores deben:

- Anticiparse a los cambios: reconocer, aceptar, planificar y actuar en consecuencia.
- Reconocer e identificar recursos y limitaciones: crear estrategias para utilizar los recursos y superar las limitaciones.
- Maximizar la calidad en todas las etapas de la actividad agrícola, no conformarse con productos o servicios de calidad subóptima.
- Tener en cuenta que las granjas sostenibles son ante todo y principalmente negocios, en los cuales el beneficio obtenido se puede reinvertir internamente o para otros fines sociales u otras metas ambientales.
- Asumir los riesgos necesarios, incurrir en deudas asumibles e invertir considerando oportunidades y dificultades, tanto en el medio como en el largo plazo.

De los principios comunes a las prácticas comunes

Los sistemas sostenibles tratan de hacer el mejor uso de los productos y servicios medioambientales sin dañarlos, adaptándose a la región y ajustándose al lugar. Los recientes indicios empíricos muestran que las exitosas iniciativas y proyectos en el campo de la agricultura sostenible surgen a partir de los cambios de factores en la producción agrícola (por ejemplo sustitución de fertilizantes por plantas leguminosas fijadoras de nitrógeno; de pesticidas químicos por “pesticidas” naturales; de arado por labranza cero).

Un concepto mejor que el extensivo es aquel que se centra en la intensificación de los recursos, haciendo un mejor y sostenible uso de los recursos existentes (por ejemplo: tierra, agua, biodiversidad) y las tecnologías.

Los pasos esenciales para conseguir la agricultura sostenible son:

- Integrar los procesos biológicos y ecológicos, como ciclos de nutrición, fijación de nitrógeno, regeneración del suelo, alelopatía, competencia, depredación y parasitismo, con los procesos de producción de alimentos.
- Minimizar el uso de los métodos no renovables que causan impacto negativo en el medio ambiente, en la salud de los agricultores y de los consumidores de alimentos.
- Aprovechar el conocimiento y habilidades de los agricultores, reforzando su capital humano y su independencia frente a terceros, evitando de este modo tales costes
- Aprovechar la capacidad de las personas para trabajar juntas y resolver los problemas comunes de la agricultura y de los recursos naturales, como por ejemplo plagas, acequias, riego, etc.

Modelos de agricultura sostenible

Los cuatro modelos de agricultura sostenible (la agricultura ecológica, la agricultura biodinámica, la permacultura y la producción integrada) tienen el mismo objetivo: labrar la tierra conservando los ecosistemas naturales. Todos estos modelos de agricultura sostenible han surgido a consecuencia del grave impacto ambiental de la agricultura convencional, como por ejemplo la disminución de insectos en los cultivos, que afecta gravemente

HACIA UN MUNDO SOSTENIBLE

a la producción agrícola. Hoy en día las técnicas de agricultura sostenible son una buena alternativa a la agricultura convencional.

Agricultura Ecológica

La agricultura ecológica es el modelo de agricultura sostenible más conocido y extendido en Europa, e incluso puede considerarse la base de los demás modelos. Sus principales características son: el uso exclusivo de las prácticas de cultivo sostenible que ayudan a preservar la biodiversidad del suelo e impiden su devastación; la prohibición del uso de fertilizantes y fitosanitarios de origen químico; la rotación de cultivos y aportación de materia orgánica para la conservación de fertilidad del suelo; el uso de “pesticidas” naturales para combatir plagas y malas hierbas.

Agricultura Biodinámica

La agricultura sostenible biodinámica se basa en la interacción entre el suelo, los nutrientes, los microorganismos, los animales y los cultivos, y las relaciones energéticas entre estos elementos. La palabra biodinámica tiene origen griego y significa “ciencia que estudia las fuerzas vitales de la vida”. Este modelo de agricultura sostenible nace de la teoría de antroposofía desarrollada por Rudolf Steiner a principios del siglo XX.

Este modelo de agricultura sostenible se caracteriza por el uso de compuestos específicos de procedencia animal y vegetal preparados durante meses, y teniendo en cuenta los ciclos astronómicos para siembra, labranza, mantenimiento y cosecha.

Permacultura

La permacultura, o agricultura sostenible permanente, surge en Australia al observar las abundantes interrelaciones en el ecosistema de la selva. Su principal objetivo es ajustarse lo máximo posible a la naturaleza, igual a como

lo hacían los pueblos indígenas durante siglos, asimismo se llegaría a la agricultura sostenible y más eficiente.

Sus características principales son:

- El estudio del terreno donde se sitúa el cultivo para determinar los organismos que lo habitan durante el año.
- La distribución de los cultivos para que dichas interrelaciones se lleven a cabo.
- La utilización multifuncional y sostenible de los elementos, aprovechando al máximo las interrelaciones.
- El cubrimiento de cada función con más de un elemento, incrementando así la seguridad en caso de fallo.
- La realización del mínimo esfuerzo para obtener el máximo rendimiento.
- El uso eficiente de los recursos gratuitos de la naturaleza, como por ejemplo temperatura o cambios de pendiente.

Producción Integrada

La producción integrada apareció a finales del siglo XX debido a las evidencias del impacto negativo de la agricultura convencional, por ejemplo los efectos perjudiciales del uso de pesticidas, fertilizantes sintéticos y herbicidas que hasta entonces se habían usado de manera descontrolada durante años. La producción integrada como el modelo de agricultura sostenible combina los métodos de lucha biológica (la utilización de organismos vivos) para el control de enfermedades y plagas junto con el uso de las técnicas agrícolas tradicionales, basadas en el uso de productos agroquímicos.

Indicadores de valoración de sostenibilidad

Para valorar el nivel de la agricultura sostenible debemos empezar por las funciones de la tierra que son distintas e incluyen: producción; mantenimiento de la biodiversidad medioambiental; regulación del clima; control de depósito y de movimiento de la superficie y del agua subterránea; almacén para los productos sin procesar y minerales para el uso humano; control de contaminación y residuos; suministro del espacio físico para las viviendas; archivación o patrimonio; provisión de espacios conectivos.

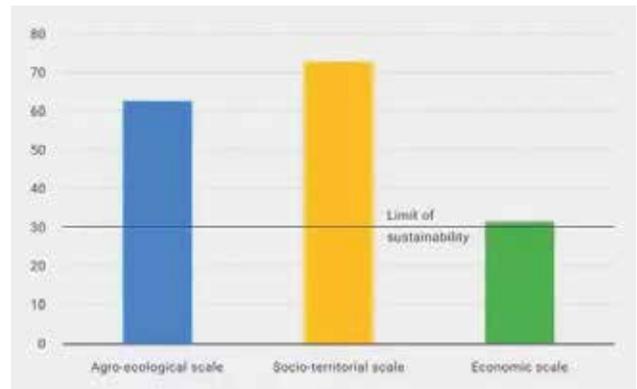
Las calidades y limitaciones de cada parcela se basan en las funciones mencionadas anteriormente. La evaluación de calidad sostenible de cualquier terreno debe utilizar los métodos para medir la capacidad de esta parcela para conseguir la función objetivo. Los objetivos principales de estos indicadores son los siguientes:

- Por un lado, la preservación de los recursos naturales (agua, aire, suelo, biodiversidad, paisaje y recursos mineros).
- Por otro lado, los valores sociales que son característicos de un cierto grado de socialización e implícitos en la agricultura sostenible (la ética, la conciencia social, etc.)

Centrémonos en los objetivos que forman tres escalas de sostenibilidad.

3 indicadores de evaluación de la sostenibilidad

Esta escala analiza la propensión del sistema técnico de combinar el uso eficiente del medio ambiente con el menor coste ecológico posible. Esta primera escala sostenible incluye los indicadores de agricultura sostenible que muestran la



capacidad de las granjas para ser más o menos autónomas en relación al uso de energía y materiales no renovables y generar más o menos contaminación.

- Prácticas de agricultura;
- Organización del espacio;
- Diversidad.

Escala Socio-Territorial

Esta escala de agricultura sostenible se caracteriza por la integración de la granja dentro de su territorio y sociedad. Busca evaluar la calidad de vida del agricultor y la importancia de los servicios de mercado prestados en el territorio y a la sociedad. En este sentido, nos permite analizar cuestiones que van más allá de la propia granja.

- Calidad de los productos y tierra
- Empleo y servicios
- Ética y desarrollo humano.

Escala Económica

La última escala de agricultura sostenible, en la que los indicadores vienen de las observaciones técnicas y financieras del sistema productivo,

analiza los resultados económicos mirando más allá del corto plazo y los vaivenes de la coyuntura económica.

- Transferibilidad de la independencia
- Viabilidad económica
- Eficiencia de agricultura sostenible
- verduras en la canasta

Recursos naturales y agrícolas

La agricultura sostenible puede ser tratada como un enfoque a la agricultura desde el punto de vista de ecosistemas, de ahí viene uno de sus objetivos principales, que es preservar los recursos naturales del planeta para las futuras generaciones. Es imposible sobreestimar la importancia de este planteamiento. Definiendo los recursos más valiosos como el agua, el suelo, la tierra, la energía y el aire, intentaremos especificar los problemas de cada uno y las posibles soluciones de agricultura sostenible usando la tecnología mencionada anteriormente.

Agua

La gran parte de terrenos agrícolas requieren riego artificial debido a la falta de lluvias. Para que el riego sea sostenible es importante cumplir con los siguientes objetivos: evitar la salinización y contaminación del suelo, disminuir el uso de insumos; utilizar menos agua de la que puede reponerse naturalmente; evitar la destrucción de los hábitats ribereños dentro de las cuencas hidrográficas. Mediante el uso de herramientas de detección remota las zonas inundadas se pueden identificar rápidamente, evitando así pérdidas de cultivos y gestionando el riego sostenible adecuadamente.

Suelo

Las prácticas agrícolas intensivas de las últimas décadas tienen un impacto devastador en la calidad del suelo. Reducen el nivel de carbono, aceleran el cambio climático, dañan la estructura del suelo, el crecimiento de los cultivos y el funcionamiento del ecosistema. Para evitar una mayor degradación, las técnicas de manejo de agricultura sostenible del suelo aplicables deben incluir agricultura sin labranza, diseño de líneas clave, cortavientos para reducir la erosión eólica, reconsiderar el uso de fertilizantes químicos y proteger el suelo de una escorrentía de agua.

Otro problema de la agricultura sostenible orgánica es el uso excesivo de aportes de fósforo que conduce a la eutrofización y al agotamiento de la fertilidad del suelo. La manera de evitar las consecuencias no deseadas incluye el uso de fosfato de roca, que es un elemento natural de algunos suelos y la implementación de inoculantes como los microorganismos solubilizadores de fosfato. La energía reflejada se mide en bandas espectrales más allá de la luz visible (infrarrojo, térmica, etc.), que pueden usarse por separado o combinadas con el fin de conocer el estado fenológico exacto de los cultivos para aplicar la cantidad adecuada de insumos.

Terreno

El desarrollo urbano, los cambios paisajísticos, la disminución de la biodiversidad, la erosión y la degradación del suelo son consideradas las principales amenazas.

Energía

Actualmente la agricultura, incluso la agricultura sostenible, depende en gran medida del uso de combustible y de recursos energéticos no renovables. La única manera de superar esta dependencia es el uso de sistemas agrícolas sostenibles “energy-smart”, para buscar una transición hacia

energías renovables. Una de las iniciativas más prometedoras en este campo es el riego sostenible mediante energía solar, desarrollado por científicos paquistaníes.

Aire

La práctica totalidad de las actividades agrícolas contaminan el aire con polvo, con humo de la quema de rastrojos, con restos de pesticidas, con emisiones de óxido nitroso mientras se aplican los fertilizantes en base de nitrógeno, así como por el uso de combustibles fósiles durante el transporte y la cosecha. Algunas de las medidas para mejorar la calidad del aire en la agricultura sostenible incluyen el uso de residuos de cultivo en lugar de fertilizantes para el suelo, la determinación de los niveles apropiados de labranza, la instalación de pantallas contra el viento, el uso de cultivos bajo cubierta y la selección de pastos perennes.

Prácticas aplicables

No existe una sola estrategia sostenible que cumpla con todos los requisitos, cada práctica tiene sus propias características y ventajas, por lo tanto la elección tiene que estar bien pensada dependiendo de cada situación y del terreno en cuestión. Las prácticas básicas de la agricultura sostenible son:

- Rotación de cultivos y fomento de la diversidad con el objetivo de obtener el suelo más sano y el mejor control de plagas
- Usar los cultivos bajo cubierta para evitar la erosión, reponer los nutrientes en el suelo y disminuir la necesidad de herbicidas
- Reducción de nivel de labranza o su completa cancelación para evitar la pérdida del suelo

- El uso del Manejo Integrado de Plagas (MIP) para controlar las poblaciones de plagas y minimizar la aplicación de pesticidas químicos
- Integración inteligente y sostenible de la producción agrícola y animal
- Prácticas agroforestales, o el conjunto de árboles y arbustos para dar sombra y refugio para los cultivos.

Ventajas de la agricultura sostenible

El argumento más común en contra de la agricultura sostenible es que no puede “alimentar al mundo” debido al control del suelo y a la gestión de cultivos. Pero vamos a considerar las ventajas de la estrategia agrícola sostenible.

La influencia destructiva del medio ambiente de la agricultura sostenible es mínima, puesto que ella trata de conservar y utilizar las tecnologías y métodos menos dañinos. Las granjas sostenibles no usan pesticidas químicos, fertilizantes o semillas modificadas genéticamente, antibióticos para los animales ni tampoco generan cantidades tóxicas de residuos no reciclables. Todos estos factores tienen influencia positiva en la salud pública y el proceso de cultivo es más seguro para los agricultores y los alimentos producidos son más saludables.

La agricultura sostenible también promueve y apoya el bienestar de los animales. Los granjeros crían a sus animales en condiciones cercanas a las naturales para disminuir el estrés, el dolor, las enfermedades y el sufrimiento del ganado. El aspecto social de la agricultura sostenible implica el replanteamiento de las granjas familiares y comunidades rurales. Combinada con otras estrategias la agricultura sostenible puede ayudar a

HACIA UN MUNDO SOSTENIBLE

aumentar el nivel de ocupación, educación, salud, asimismo cómo cubrir las necesidades culturales y espirituales.

En estos días en los que se ha desarrollado la Cumbre de París por el Cambio climático, la sostenibilidad es una palabra que no nos queda ajena, ya que supone tender hacia modelos que nos permitan seguir aumentando nuestro nivel de vida, a la vez que cuidamos nuestro entorno y el medio ambiente en que vivimos. La sostenibilidad es un valor importante para nuestro sector, y para la Asociación Española de la Industria de Bollería, Panadería y Pastelería (ASEMAC) se traduce en la búsqueda constante del equilibrio entre la elaboración de productos de alta calidad, con todas las garantías, y la reducción del impacto de esta actividad en el entorno social, económico y medioambiental.

Hablamos de un sector sostenible no solo económicamente, por la riqueza que genera para el país, sino también socialmente. Hasta las más grandes fábricas del sector están presentes en zonas rurales, donde el empleo que producen permite que las poblaciones puedan mantenerse en estos territorios en condiciones iguales a las que disfrutaban las que viven en las ciudades y no tengan que emigrar a las grandes urbes.

En cuanto al medio ambiente, nuestro sector contribuye al desarrollo de un ciclo sostenible como componentes de la cadena trigo-harina-pan. En ese aspecto, los fabricantes de productos de panadería, bollería y pastelería compatibilizan el desarrollo de su actividad industrial y comercial mediante el uso de procedimientos de cogeneración a través de los cuales consiguen una mayor eficiencia energética, así como la disminución de emisiones de gases contaminantes, dos factores que contribuyen a la lucha contra el cambio climático. Además, el sector ha realizado importantes inversiones en

innovación para conseguir la reutilización de los residuos generados por la industria, que hasta ahora solo se empleaban en alimentación animal principalmente, desarrollando envases biodegradables y compostables más respetuosos con el medio ambiente, que vuelven a ser utilizados por la misma industria de la que proceden.

El sector también está comprometido con la Estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad física y Prevención de la Obesidad) y su Código de Autorregulación de alimentos dirigidos a menores, así como con la Prevención de la Obesidad y la Salud (Código PAOS). Un compromiso que se hace patente en la elaboración de productos cada vez más saludables y con mejores valores nutricionales y que ha supuesto, por ejemplo, la reformulación de la cantidad de sal utilizada en la elaboración de pan, sin alterar las condiciones del mismo. En cuanto a los productos de bollería y pastelería, los asociados han conseguido, en los últimos 10 años, elaborar sus productos sin grasas total o parcialmente hidrogenadas y reducir los ácidos trans a niveles mínimos en las margarinas y las grasas empleadas, hasta situarlos en niveles inferiores al 2% en sus productos. Además han desarrollado una nueva bollería sin gluten, destinada a un sector de la población, cada vez más extendido, con algún tipo de intolerancia a esta proteína.

En resumen, hablamos de un sector que apenas genera contaminación ambiental, que recicla todos sus residuos y que utiliza prácticamente todos los recursos de cereales, levaduras, agua, grasas y mantequilla producidos en el país, por lo que el adjetivo “sostenible” está plenamente adquirido. En definitiva, una actividad sostenible, comprometida con las generaciones presentes y futuras.

1° DE MAYO, DÍA DEL TRABAJADOR

ESTE MES CELEBRAMOS



El 1° de Mayo continúa siendo una fecha emblemática para la sociedad en su afán por reivindicar los derechos sociales y el derecho a una vida digna. A lo largo de la historia de la humanidad, los movimientos de los trabajadores en el mundo han reflejado las necesidades y carencias a los que gran parte de las sociedades han sido sujetas bajo regímenes esclavistas, feudales o patronales. Después de la Revolución Industrial las malas condiciones de trabajo y vida de la clase obrera se

exacerban: explotación laboral, remuneraciones ínfimas y precarias, condiciones de trabajo insalubres, horarios interminables y pagos a destajo, trabajo infantil y femenino subpagado, entre otras calamidades. Es en este contexto que durante el siglo XIX el movimiento obrero cobra mayor relevancia, manifestándose con notorio vigor y presencia en los Estados Unidos, considerando la importancia que se otorgó a la industrialización como base de su desarrollo económico capita-

ESTE MES CELEBRAMOS

lista. Se dice que los albañiles y los carpinteros de Nueva York y Boston fueron los precursores remotos de la lucha obrera. La contienda obrera se dio en diversos ámbitos y lugares, sin embargo, destacan los sangrientos sucesos que culminaron con la tragedia de Chicago, iniciada en mayo de 1886 y epilógada con el ahorcamiento de varios dirigentes sindicales anarquistas el 11 de noviembre de 1887, que desde entonces son conocidos mundialmente como los Mártires de Chicago. A ellos se debe que la clase proletaria, después de muchas luchas, disfrute ahora de la jornada máxima de labores de 8 horas.

La fecha se fijó durante el Congreso Obrero Socialista de la Segunda Internacional celebrado en París en 1889. La idea era recordar y reivindicar a los Mártires de Chicago, grupo de sindicalistas que fueron condenados a muerte por su participación en una huelga que inició el 1 de mayo de 1886 en Estados Unidos. El movimiento huelguístico en Chicago se prolongó hasta el 4 de mayo, a pesar de la represión. Durante un mitin en la Plaza Haymarket, un desconocido arrojó una bomba contra la policía, acto que causó la muerte de siete gendarmes; la policía respondió disparando contra los manifestantes asesinando a varios, sumado a ello, detuvo a los oradores quienes fueron acusados de ser los autores intelectuales del ataque. Un año después, y tras un juicio manipulado, cinco de los inculpados fueron sentenciados: cuatro sucumbieron en la horca y uno más se suicidó.

“Cada primero de mayo serán resucitados”

“Les espera la horca. Eran cinco, pero Lingg madrugó a la muerte haciendo estallar entre sus dientes una cápsula de dinamita. Fischer se viste sin prisa, tarareando “La Marsellesa”. Parsons, el agitador que empleaba la palabra como látigo o cuchillo, aprieta las manos de sus compañeros antes de que los guardias se las aten a la espalda.

Engel, famoso por la puntería, pide vino de Oporto y hace reír a todos con un chiste. Spies, que tanto ha escrito pintando a la anarquía como la entrada a la vida se prepara, en silencio, para entrar en la muerte.

Los espectadores, en platea de teatro, clavan la vista en el cadalso. Una seña, un ruido, la trampa cede... Ya, en danza horrible, murieron dando vueltas en el aire.

José Martí escribe la crónica de la ejecución de los anarquistas en Chicago. La clase obrera del mundo los resucitará todos los primeros de mayo. Eso todavía no se sabe, pero Martí siempre escribe como escuchando, donde menos se espera, el llanto de un recién nacido”.

*Eduardo Galeano, fragmento del libro
De los Abrazos”*

El Día del Trabajo se conmemora internacionalmente desde 1889, como homenaje a estos obreros sindicalistas anarquistas de Chicago el 1º de mayo se reivindica la lucha de los obreros por sus derechos laborales [3]. Con el transcurso del tiempo, la conmemoración de esta fecha se convirtió en una celebración tradicional, que pone de manifiesto, que la lucha por mejorar las condiciones laborales de los trabajadores sigue vigente [4].

En México, la lucha por los Derechos Humanos en el trabajo también tuvo su expresión en el movimiento obrero, que dio lugar a la incorporación de los Derechos Sociales en la Constitución Mexicana de 1917, así en el Artículo 123º, se establecen los derechos laborales; la creación de tan importante artículo se debe a la influencia de Francisco J. Mújica, profesor michoacano, vinculado a los Flores Magón y su Plan del Partido Liberal. También se creó la Ley Federal del Trabajo para regular las relaciones laborales entre trabajadores (as) y patrones (as) [5].

Posteriormente el 30 de noviembre de 2012, se publicó en el Diario Oficial de la Federación el Decreto por el que se reforman, adicionan y derogan disposiciones de la Ley Federal del Trabajo. Dentro de estas adiciones podemos encontrar el concepto de trabajo “digno o decente” como aquel en el que se respeta plenamente la dignidad humana del trabajador; no existe discriminación por origen étnico o nacional, género, edad, discapacidad, condición social, condiciones de salud, religión, condición migratoria, opiniones, preferencias sexuales o estado civil [6].

El derecho al trabajo es un derecho fundamental y esencial para el ejercicio de otros derechos humanos y constituye una parte inseparable e inherente de la dignidad humana. Toda persona tiene derecho a trabajar para poder vivir con dignidad [7]. Asimismo, es necesario seguir trabajando para lograr los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), respecto al día mundial del atún podemos enfocarnos al “Objetivo 14” ya que nos habla de “Conservar y utilizar en forma sostenible los océanos, los mares y los recursos marinos para el desarrollo sostenible [8]. O en el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (PIDESC), donde el trabajo tiene por base el reconocimiento de la dignidad inherente a todos los miembros de la familia humana y de sus derechos iguales e inalienables como lo señala su artículo 6º, así como el reconocimiento de los derechos de los trabajadores en lo relativo a condiciones de seguridad laboral y remuneración, es decir recibir un salario equitativo y justo que les permita vivir y asegurar la vida de sus familias, el descanso y disfrute de su

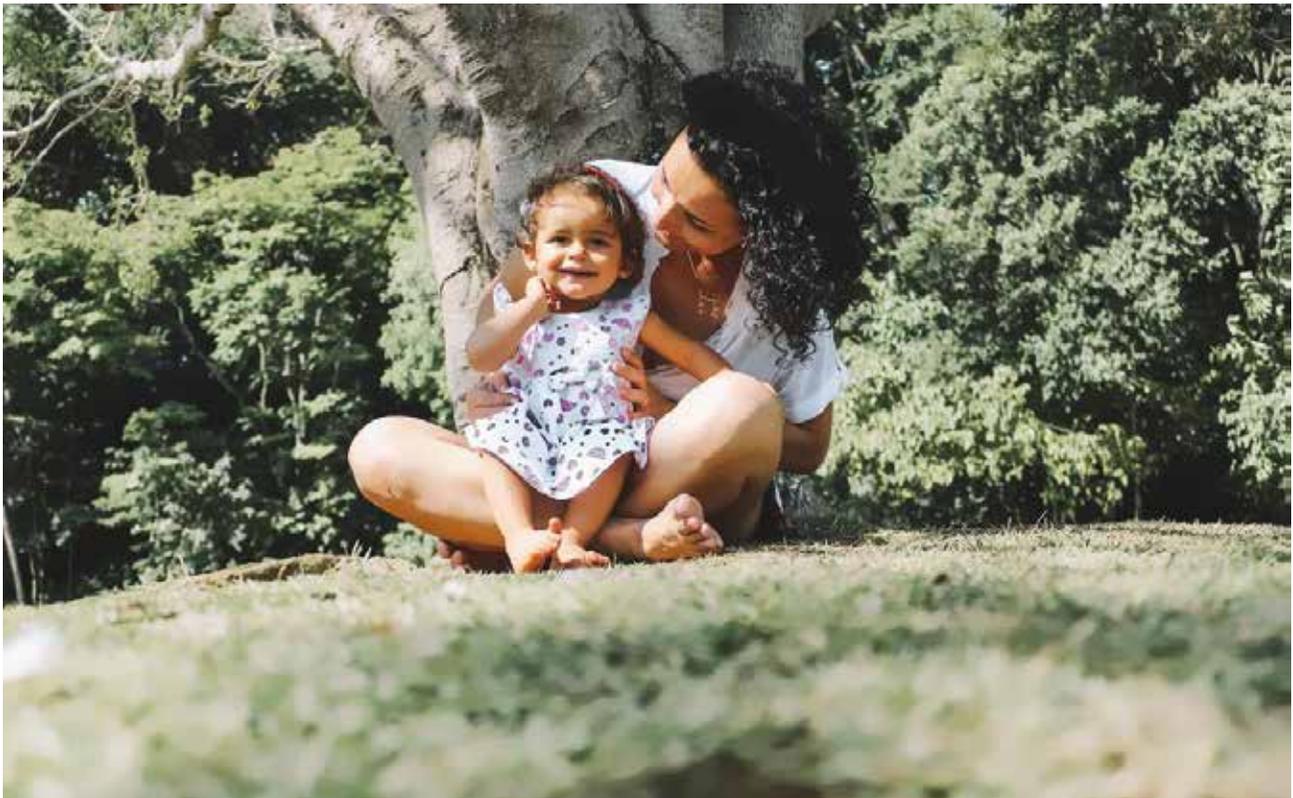
tiempo libre, tal como se subraya en el artículo 7º del mismo documento. Estos derechos fundamentales también incluyen el respeto a la integridad física y mental del trabajador en el ejercicio de su empleo, [9] el derecho a seguridad social, el derecho a formar sindicatos, el derecho a huelga, entre otros [10].

En la actualidad, donde las condiciones socioeconómicas y las relaciones laborales se han visto modificadas en el tránsito de una sociedad industrializada a una sociedad de tecnologías de información, las sucesivas reformas laborales de flexibilización y desregulación en el marco de la globalización han precarizado las condiciones de vida, polarizado los escasos empleos entre seguros y subcontratados, minando la justicia laboral y generado exclusión por el analfabetismo funcional de algunos trabajadores ante las rápidas innovaciones tecnológicas entre otros aspectos. Es fundamental recuperar el sentido del trabajo poniéndolo en el centro de los valores sociales y aplicar los mecanismos de defensa de derechos humanos que permitan el desarrollo y vida digna de las personas.



10 DE MAYO, DÍA MUNDIAL LAS MADRES

— ESTE MES CELEBRAMOS —



En México, el 10 de Mayo de 1922, se declaró como día especial para celebrar a las Madres. A partir de esta fecha todos los días 10 de Mayo, sin importar que día de la semana sea, se celebra el día de la madre. Esta tradición se ha convertido en México en uno de los días de fiesta más celebrados, donde se reúnen las familias Mexicanas a festejar a sus Madres.

El día de las Madres es quizás la fiesta Mexicana más importante para degustar los platillos y guisos típicos de la comida Mexicana.

El origen del día de las madres

Si bien en tiempos modernos se suele pensar que el Día de la Madre no es más que una estrategia de mercadotecnia que emplean las empresas para vender sus productos u ofrecer servicios, los orígenes de la festividad se remontan a la Grecia antigua. El Día de las Madres se celebraba en honor de Rhea, conocida como ‘la madre de los dioses’. Durante el siglo XIX hubo algunas propuestas para dedicar un día a homenajear a las madres, pero no fue sino hasta 1907 cuando Ana Jarvis, nacida en

ESTE MES CELEBRAMOS

Filadelfia, Estados Unidos, se reunió con un grupo de amigos y les planteó el reto de trabajar para que se estableciera una fecha para esta celebración.

A partir de ese momento comenzó una campaña para hacer que las autoridades accedieran a tal petición. Pronto se unieron amigos, vecinos y conocidos, quienes a través de folletos y textos en periódicos locales propagaron la idea en su comunidad. En 1908 se celebró la primera ceremonia no oficial para conmemorar a las madres en una iglesia metodista de Grafton, Virginia. El evento tuvo lugar el 10 de mayo del citado año y acudieron 407 mamás acompañadas de sus familias. En la ceremonia, Ana Jarvis regaló a cada madre presente un clavel, la flor favorita de su propia madre, quien había fallecido pocos años antes; desde entonces el clavel es representativo de este día.

A pesar de aquel evento, las autoridades no mostraron entusiasmo para que el Día de las Madres fuera una celebración oficial. La Cámara de Representantes de Estados Unidos aprobó la iniciativa casi al instante, pero el Senado archivó la resolución y no concluyó el trámite. Ana Jarvis y sus colaboradores recorrieron el país compartiendo su idea y contactando personas influyentes de manera personal o a través de correo. De tal forma, personas de todos los estratos sociales, de legisladores y gobernadores, protagonistas de medios de comunicación y hasta líderes religiosos, presionaron al Senado para que se aprobara la iniciativa.

El 10 de mayo de 1913 se emitió la resolución. Fue el presidente Woodrow Wilson quien, el 8 de mayo de 1914, decretó que el Día de las Madres se celebraría en Estados Unidos el segundo domingo de



ESTE MES CELEBRAMOS

cada mayo. La idea pasó a Europa y casi 40 países en todo el mundo iniciaron las celebraciones. En algunos casos se designó un día específico para llevarla a cabo, como en México, donde el 10 de mayo está dedicado a este festejo.

¿Cómo surgió el 10 de mayo en México?

El inicio de la celebración del Día de las Madres en México remonta al 13 de abril de 1922, día en que el periodista y fundador del periódico Excelsior, Rafael Alducin, lanzó una invitación a nivel nacional para elegir una fecha especial para rendir homenaje, cariño y respeto a las madres mexicanas.

¿Por qué se escogió el 10 de mayo en México para celebrar el día de las madres?

Antiguamente, el día 10 del mes era el “día de pago” en México, lo que significaba que todo el mundo podía permitirse un pequeño extra para comprar un regalo a mamá o llevarla a una comida elegante. El mes de mayo en México también está dedicado a una de las madres más famosas de la historia: la Virgen María.

¿Por qué se celebra el Día de las Madres?

Es importante celebrar el día de las madres para expresar nuestra gratitud y amor a estas mujeres, que son sumamente importantes en nuestra vida.

La institución del día de las madres en México

En México, la celebración comenzó en 1922, según el investigador del Consejo Nacional para la Cultura y las Artes de México.

Se escogió mayo por ser el mes consagrado a la Virgen y el 10 porque en aquella época en México se pagaba en las decenas, aunque otras fuentes sitúan el primer día de la madre mexicana en Oaxaca en 1913, cuando la esposa de un presbítero metodista encontró una revista donde se comentaba el festejo y decidió retomar la idea.

México fue el primer país latinoamericano en sumarse a esta conmemoración, y tal importancia adquirió la devoción a la madre que el 10 de mayo de 1949 se inauguró en la capital una gran escultura en honor a la madre.

En México se le da tanta importancia a este día que muchas oficinas de gobierno dan el día libre a las madres y a los hijos para que las festejen; en los colegios se realizan festivales.

Cómo se celebra el día de las madres en México

El 10 de mayo se presta para que los mexicanos salgan a las calles en busca del regalo perfecto para mamá. Los regalos más comunes en este día son los electrodomésticos, “para recordarle que es la jefa del hogar”. Productos de belleza, cosmética, ropa, teléfonos móviles y viajes encuentran su hueco entre los obsequios para las madres, pero nunca faltan las flores. Entre las flores, las rosas siguen siendo las favoritas, pero el girasol, la lili o el acapulco le siguen.

Miles de personas compran flores y reservan en restaurantes para celebrar el día de la madre en México, el cual se presenta como una de las festividades más esperadas a lo largo del año.

Una costumbre extendida en México es comer fuera toda la familia, y los restaurantes se reservan al menos diez días antes para encontrar sitio.



Día de la madre en el mundo

Si bien la festividad comenzó como una forma simple de reconocer el trabajo olvidado que hacen tantas madres, rápidamente se comercializó cuando las empresas se dieron cuenta de que podían capitalizar el amor que las personas sienten por sus madres. Hoy en día, es común dar flores, regalos y tarjetas a las mamás y llevarlos a restaurantes que a menudo crean menús especiales para el Día de la Madre.

Si bien el Día de la Madre es ahora un día festivo que se celebra en todo el mundo, esta comercialización, que según los informes odiaba Anna M. Jarvis, no es una pieza esencial de las festividades de todas las culturas. Con ese fin, Sunday Citizen compiló una lista de tradiciones del Día de la Madre en 10 países, incluida la forma de decir “Feliz Día de la Madre” en ese país.

Desde limpiar tumbas de ancestros femeninos hasta otorgar medallas a las mujeres más fértiles, sigue leyendo para ver cómo los diferentes lugares eligen celebrar a las mujeres que nos dan la vida.

India

India celebra a sus madres en un festival de 10 días llamado “Durga Puja”. Teniendo lugar en el mes de Ashvin, que cae aproximadamente entre septiembre y octubre, el festival es tanto religioso como secular, donde los participantes celebran la victoria de la diosa Durga sobre el demonio Mahishasur y celebran sus propias reuniones familiares.

Los últimos cinco días del festival en honor a “la diosa madre” son los más importantes, y cada uno está marcado con rituales específicos, fiestas,

entrega de regalos y procesiones públicas. Durga Puja obviamente celebra el triunfo del bien sobre el mal, pero también es, en parte, un festival de la cosecha que celebra la necesidad y el poder que tienen las madres en la vida y la creación.

En hindi, el clásico saludo del Feliz Día de la Madre se traduce como “Maatri Divas kee shubhkarmyaaye”.

Polonia

Desde principios del siglo XX, Polonia ha celebrado el Día de la Madre, o “Dzień Matki”, el 26 de mayo de cada año. Si bien la festividad no es reconocida a nivel federal como lo es en los Estados Unidos o el Reino Unido, es ampliamente celebrada por el público. La mayoría de los niños hacen “laurki” para sus madres, que son tarjetas de felicitación caseras decoradas con imágenes y notas dibujadas a mano.

Las familias celebran de la misma manera que en los Estados Unidos, con flores, comidas especiales y pequeños obsequios. El Día de la Madre en Polonia ganó popularidad después de la Segunda Guerra Mundial, momento en el que muchas escuelas

ESTE MES CELEBRAMOS

comenzaron a organizar programas o asambleas especiales para conmemorar la ocasión.

En polaco, “Feliz Día de la Madre” se traduce como “Wszystkiego najlepszego w dniu matki”.

Francia

Se cree que Napoleón Bonaparte propuso el equivalente francés al Día de la Madre, “La Fête des Mères”, en 1806 como una forma de animar a las madres a tener más hijos. Sin embargo, la festividad no se celebró popularmente hasta 1890, y el gobierno no la reconoció formalmente hasta 1920, cuando la administración comenzó a entregar premios a las mujeres que habían “criado con éxito a varios hijos”.

Los soldados estadounidenses estacionados en Francia durante la Primera Guerra Mundial ayudaron a traer muchas de las tradiciones del Día de la Madre de los Estados Unidos, como flores, tarjetas y regalos, al país europeo, que celebra su fiesta el último domingo de mayo o el primer domingo en junio. Francia a menudo celebra la festividad con comidas extravagantes y los restaurantes reservan con semanas de anticipación.

En francés, “Feliz Día de la Madre” se traduce como “Bonne Fête des Mères”.

Indonesia

Si bien la mayoría de los países celebran el Día de la Madre en la primavera, la celebración nacional de Indonesia cae el 22 de diciembre. El posicionamiento único de la festividad se puede atribuir al primer congreso de mujeres indonesias, que se llevó a cabo en esa fecha en 1928.

Inicialmente, la festividad conmemoraba el movimiento de mujeres, pero finalmente, a finales de los años 60, el país cambió el enfoque de la ocasión para celebrar simplemente a las madres. El país

asiático tiene una serie de tradiciones únicas en torno a sus celebraciones, incluido el lavado de los pies de la madre y la participación en una serie de competencias, desde cocinar hasta vestir “kebaya”. A menudo, los niños son los participantes mientras que las madres juzgan, pero ocasionalmente ambas partes participan en los juegos.

En indonesio, “Feliz Día de la Madre” se traduce como “Selamat Hari Ibu”.

Alemania

Alemania observó formalmente por primera vez el Día de la Madre, o “Muttertag”, en 1922, aunque las raíces de la festividad se remontan a un festival medieval de primavera que celebraba el nacimiento y la nueva vida que traía la temporada. Siglos después de ese festival inicial, durante los años del dominio nazi en el país, el gobierno utilizó el Día de la Madre como una oportunidad para otorgar medallas Mutterkreuz de bronce, plata y oro a las madres que dieron a luz a cuatro, seis u ocho hijos, respectivamente. Se cree que en los seis años en que se entregaron estos honores, entre 1938 y 1944, casi 4,7 millones de madres alemanas recibieron una medalla.

En estos días, el segundo domingo de mayo tiene menos carga política y las familias celebran de formas más típicamente occidentales, dando regalos, flores y tarjetas a sus madres. En alemán, “Feliz Día de la Madre” se traduce como “Schönen Muttertag”.

Etiopía

A diferencia de otros países en esta lista que celebran a las madres en una fecha específica, Etiopía varía el momento en que se llevará a cabo cada año. El festival “Antrosht” de tres días de duración de la nación africana, que está dedicado a sus madres, tiene lugar al final de la temporada de lluvias, generalmente en algún momento del otoño.

Para celebrar, las familias se reúnen para festejar y contar las historias de sus antepasados. Tradicionalmente, las hijas traen frutas, verduras o quesos, mientras que los hijos aportan las carnes, y cuando ambas ofrendas se combinan, dan como resultado una deliciosa comida tradicional.

En amhárico, “Feliz Día de la Madre” se traduce como “Melikami ye’inati k’eni”.

México

Las madres han sido celebradas durante mucho tiempo en México, como lo demuestran las antiguas civilizaciones indígenas, como los mayas, que tenían una estructura mayoritariamente matriarcal y tenían panteones llenos de diosas femeninas. Sin embargo, no fue hasta 1922 que el país comenzó a reconocer el Día de la Madre de manera formal.

Hoy, el feriado se celebra el 10 de mayo de cada año, independientemente del día de la semana. Las celebraciones típicas incluyen despertar a mamá con una canción, colmarla de regalos y sentarse a disfrutar de un festín familiar.

Perú

Otro país latinoamericano, Perú celebra su Día de la Madre el segundo domingo de mayo. El país está increíblemente entusiasmado con la festividad y, en los últimos años, lo ha convertido esencialmente en un festival de una semana, con ciudades organizando eventos, escuelas ejecutando programas y tiendas ofreciendo descuentos y ofertas especiales durante la semana previa al gran día.

Gran parte de la celebración del país les resultará familiar a los estadounidenses: hay entrega de regalos, compra de tarjetas y comidas en restaurantes, pero hay una tradición que es diferente. En el Día de la Madre, las familias visitarán las tumbas de sus ancestros femeninos, como madres, abuelas,

tías y bisabuelas, para hacerles una limpieza profunda y adornarlas con flores. Después de honrar a los muertos, permanecerán en el cementerio para compartir un bocado o una bebida con los miembros de su familia extendida.

Bolivia

El 27 de mayo de 1812, las mujeres de Bolivia, armadas con armas pequeñas, palos y sartenes, se unieron a sus hombres en la batalla, defendiendo su país contra un general español invasor. Esta ocasión, que marcó la primera vez que las mujeres lucharon en una guerra boliviana, ahora se conmemora con el Día de la Madre del país.

La festividad es enorme en el país, llegando justo después de la Navidad en términos de cuán elaborada se celebra y cuán ansiosamente se espera. Regalos, buenas comidas y flores fluyen en el día que celebra a todas las mujeres, no solo a aquellas que se han comprometido con la maternidad.

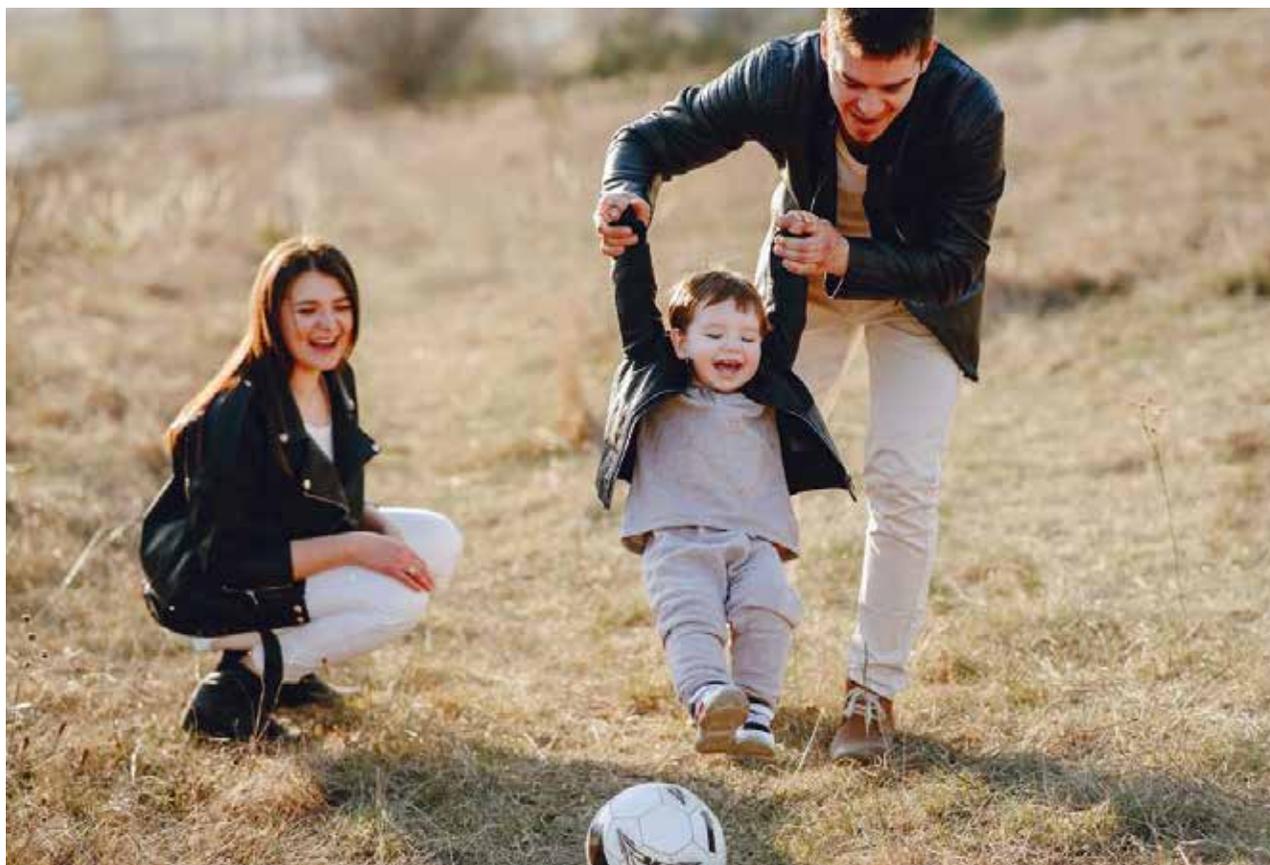
Tailandia

Relativamente nuevo en la tradición del Día de la Madre, Tailandia celebró por primera vez la festividad en 1950. En 1976, el país hizo del 12 de agosto su fecha oficial del Día de la Madre, en honor al cumpleaños de la reina Sirikit. Los residentes celebran dando ofrendas, como alimentos, a los monjes budistas y asistiendo a programas en las escuelas infantiles. Durante estos programas, que incluyen aspectos más estándar como recitaciones de poemas y canciones, los niños tailandeses también se arrodillan a los pies de sus madres en un emotivo gesto de respeto. El Día de la Madre en Tailandia también se celebra con regalos y comidas especiales.

En tailandés, “Feliz Día de la Madre” se traduce como “Sūkhṣaṅt̄ wān mæ”.

15 DE MAYO, DÍA DE LA FAMILIA

— ESTE MES CELEBRAMOS —



El Día Internacional de las Familias se celebra el 15 de mayo de cada año para crear conciencia sobre el papel fundamental de las familias en la educación de los hijos desde la primera infancia, y las oportunidades de aprendizaje permanente que existen para los niños y las niñas y los jóvenes.

A pesar de que el concepto de familia se ha transformado en las últimas décadas, evolucionando de acuerdo a las tendencias mundiales y los cambios demográficos, las Naciones Unidas

consideran que la familia constituye la unidad básica de la sociedad. En este contexto, el Día Internacional de las Familias nos da la oportunidad de reconocer, identificar y analizar cuestiones sociales, económicas y demográficas que afectan a su desarrollo y evolución. Por este motivo, para celebrar este día se organizan actividades, tales como talleres, conferencias, programas de radio y televisión, entre otros, con el objetivo de fomentar y favorecer el mantenimiento y la mejora de la unidad familiar.

En la década de los ochenta, las Naciones Unidas comenzaron a centrarse en temas relacionados con la familia. En 1983, siguiendo las recomendaciones del Consejo Económico y Social, la Comisión de Desarrollo Social, a través de su resolución 1983/23 sobre la función de la familia en el proceso de desarrollo, pidió al Secretario General que promoviera "entre los encargados de adoptar decisiones y el público una mayor conciencia de los problemas y las necesidades de la familia, así como de las formas eficaces de satisfacer dichas necesidades".

Más tarde el Consejo, en su resolución 1985/29, pidió a la Asamblea General que considerara la posibilidad de incluir en su programa provisional para el cuadragésimo primero periodo de sesiones el tema titulado "Las familias en el proceso de desarrollo", con la idea de pedir al Secretario General que iniciase un proceso para crear conciencia sobre este asunto entre los gobiernos, las organizaciones intergubernamentales y no gubernamentales, y la opinión pública. A continuación, atendiendo a las recomendaciones de la Comisión de Desarrollo Social formulada en su trigésimo periodo de sesiones, la Asamblea invitó a los Estados Miembros a que manifestaran su parecer acerca de la posible proclamación de un año internacional de la familia y formularan observaciones y propuestas al respecto. El Consejo también pidió al Secretario General que presentara ante la Asamblea en su cuadragésimo tercer periodo de sesiones un informe general, basado en las observaciones y propuestas de los Estados Miembros, sobre la proclamación del

año y otras medidas para mejorar la situación y el bienestar de las familias e intensificar la cooperación internacional como parte de los esfuerzos mundiales para favorecer el progreso y desarrollo en lo social.

Finalmente, en su resolución 44/82 el 9 de diciembre de 1989, la Asamblea General proclamó el Año Internacional de la Familia. Más tarde, en 1993, con la resolución A/RES/47/237, decidió celebrar el Día Internacional de la Familia cada 15 de mayo, con el fin de dar a conocer la cuestiones relativas a las familias y reflexionar acerca de cómo les afectan los procesos sociales, económicos y demográficos.

El 25 de septiembre de 2015, los 193 Estados Miembros adoptaron por unanimidad los Objetivos de Desarrollo Sostenible, un conjunto de 17 objetivos dirigidos a erradicar la pobreza, la discriminación, los abusos y las muertes prevenibles, abordar la destrucción del medio ambiente e iniciar una era de desarrollo para todos los habitantes del planeta. Las familias y las políticas que se ocupan de las cuestiones que les afectan son claves para la consecución de muchos de estos objetivos.



CONSERVAR PRODUCTOS

PARA EMPRESARIOS



El pan, el buen pan de verdad, es un producto que requiere dedicación, buenos ingredientes y cierta paciencia en las fermentaciones, especialmente en el caso de la masa madre o levadura salvaje. Incluso con el pan más industrial estamos ante un alimento complejo, al que exigimos ciertas condiciones de sabor, textura y durabilidad, pero para eso tenemos también que poner un poco de esfuerzo por nuestra parte. Si estamos volviendo a valorar el pan de calidad, también hay que aprender a tratarlo bien, cómo manipularlo y almacenarlo en casa.

Quizá sea un factor al que restemos importancia cuando solo compramos una barra corriente en el supermercado para salir del paso, el típico pan para acompañar la comida sin más. Sin embargo, si acudimos a un obrador artesano y estamos dispuestos a pagar cuatro o cinco euros por una hogaza, o si nos hemos molestado en fermentar, amasar y hornear nuestros propios panes, queremos que nos den alegrías durante muchos días.

UN BUEN PAN *se hornea*
CON CALIDEZ Y AMOR.
¡Felicidades mamá!





Hogaza

Sería una lástima echar a perder el esfuerzo y el tiempo invertidos por tratar al pan de cualquier manera, una vez ha salido del horno. No se trata solo de recordar los aspectos básicos de conservación, como evitar el plástico o la nevera; también es interesante saber por qué se estropea el pan y qué condiciones pueden acelerar su descomposición o pérdida de calidad. No todos los productos de panadería son iguales, y cada uno exige unos cuidados ligeramente diferentes.

¿Por qué se estropea el pan?

Según el tipo de pan y las condiciones de conservación, este puede endurecerse o reblandecerse. La corteza puede dejar de estar crujiente y la miga volverse gomosa. También hay pérdida de elasticidad y ternura, puede producirse una separación o descascarillado de la corteza, y en ocasiones el pan desarrolla moho. Y, sobre todo, se enrancia y pierde sabor y aroma.

Rebanadas

Hay que entender un poco la ciencia detrás de todos estos procesos. Durante la propia elaboración del pan y su horneado, las proteínas o almidones del trigo (y otros cereales) absorben agua y otros líquidos, rompiéndose su configuración geométrica cristalina; así el pan obtiene su estructura. Una vez horneado, al enfriarse, los almidones se reagrupan poco a poco, en un proceso llamado recristalización, como indica Harold Mcgee.

El pan horneado va perdiendo poco a poco su humedad, poniéndose duro y rancio.

Lo que sucede es que en esa retrogradación el pan va perdiendo humedad interior, se endurece tanto la miga como la corteza y pierde frescura, textura y aromas. En ambientes muy fríos y secos, el pan se enrancia más rápidamente; por eso no se recomienda, en general, recurrir a la nevera para almacenarlo. Si la humedad que sale no se escapa, la corteza puede reabsorberla; es cuando el pan se vuelve gomoso.

No es lo mismo un pan rancio que un pan reseco. Los climas más áridos y secos, con poca humedad ambiental y temperaturas elevadas, pueden estropear el pan provocando una pérdida de humedad diferente; el pan conserva aroma y sabor, pero se vuelve seco antes de tiempo.

Antes de plantearnos cómo conservar el pan para que dure el máximo posible, hay que respetar también su manipulación nada más sacarlo del horno, o de la bolsa de la panadería.

Cortar el pan aún caliente puede generar una miga pegajosa y gomosa.

Hay que evitar cortar el pan cuando todavía está caliente o tibio. La miga estará gelatinosa y pe-



gajosa, el corte sería difícil y estropearíamos su estructura interna al no darle tiempo al asentarse. Esto es especialmente importante en los panes integrales, de masa madre o con cereales como el centeno, que absorbe mucha más humedad y tiene menos gluten.

Los panes blancos de trigo aguantan mejor el corte cuando aún están tibios -sobre todo las barras y baguettes, más aún si son productos industriales precongelados. Son variedades de pan que piden ser consumidas frescas, enfriadas pero en las horas siguientes a su horneado. Si es un pan de calidad aguantará relativamente bien un día o dos, pero no están pensados para una conservación más larga.

Los panes más complejos, los mencionados de larga fermentación, integrales o con un elevado porcentaje de centeno, agradecerán un reposo de varias horas o días. Las hogazas y panes más gran-

des con centeno integral, de masa madre, mejoran incluso con el paso de los días, desarrollando un sabor más intenso.

Pan Rejilla

Todos los panes, como casi cualquier producto horneado, hay que dejarlos enfriar sobre una rejilla o similar para evitar que se produzca condensación en la base. El calor que desprende debe poder tener libertad de movimiento; se podría acelerar el enfriado aplicando una corriente de aire suave, incluso con ventiladores, aunque la corteza podría endurecerse ligeramente.

Los panes enriquecidos tipo brioche o de leche, y los bollos más dulces individuales, serían la excepción más admisible a comerlos aún calientes, cuando incluso ese calor residual puede potenciar sus aromas dulces y textura tierna, tan difícil de resistir cuando acaban de salir del horno.

Cómo y con qué almacenar y cuidar los diferentes tipos de pan

A modo de consideración general, si queremos un pan que aguante bien varios días priorizaremos las hogazas de masa madre y lenta fermentación, con harinas integrales, de gran tamaño, evitando las barras y formas estrechas. Si hay más corteza que miga, se pondrá duro antes.

Panes

En ambientes muy secos el pan se endurece más rápidamente; en los excesivamente húmedos podría generar moho en ciertas masas más hidratadas o grasas. Siempre hay que proteger el lado del corte del pan para que no esté expuesto al aire, y evitar el contacto con corrientes de aire, fuentes de calor, alimentos o productos de olores fuertes, y la luz solar.

Otra cuestión a considerar son los posibles visitantes indeseables, más comunes en primavera y verano: hormigas, polillas, escarabajos, ratones, etc.

Panes no grasos de corteza dura

Hablamos de los panes 'de diario', barras y hogazas, también de panecillos, blandos o integrales, de corteza dura y crujiente. La miga podrá ser más compacta o más alveolada, más elástica o más húmeda, pero son panes a los que no se añaden grasas, o la cantidad de estas es mínima.



Pan Duro

La parte más sensible del pan es el corte abierto que expone la miga al exterior. Si se va a consumir en pocas horas, o hasta uno o dos días en hogazas de masa madre, bastará con dejarlo boca abajo sobre la tabla de cortar de madera o una encimera de mármol; de esta manera el interior queda bien protegido hasta el siguiente corte.

Cuando la temperatura ambiente sea muy cálida o muy fría, o para una conservación más prolongada, es ya más conveniente recurrir a utensilios específicos. Una panera o caja de pan es perfecta para proteger y almacenar los panes enteros o cortados, y además permiten tener la cocina más ordenada. Si elegimos un modelo que nos guste, también suman puntos decorativos.

Panera Brabantia

Las tradicionales de madera, muy típicas en centroeuropa, funcionan de maravilla, pues permiten que el pan respire un poco sin aislarlo del todo, manteniendo una buena temperatura interior. Los recipientes totalmente herméticos no son aconsejables, por ello también se recomiendan las paneras de cerámica frente al metal, salvo que cuenten con orificios o una base especial de ventilación.

Si podemos escoger, una panera grande proporcionará un mejor espacio para el pan, permitiendo que ese aire circule mejor y de forma homogénea. En cualquier caso, que evitar llenarla demasiado con muchos panes distintos, y siempre protegiendo el lado cortado, en su caso.

Panes enriquecidos blandos

Con panes enriquecidos nos referimos siempre a aquellas masas a las que se añaden ingredientes grasos en una proporción notable. Es el mundo de la bollería y panes dulces, pero también de panes de molde, panecillos o trenzas de miga muy tierna y corteza suave y blanda. Brioche, rollos de canela, roscón de reyes, panettone, bollos y panecillos de leche, medias noches, panecillos de hamburguesa, etc.

Bollitos

A mayor cantidad de grasa, mejor conservación y durante más tiempo. Además, se conservarán mejor los productos grandes de una pieza que los individuales más pequeños.



Estos panes no son crujientes, o apenas ofrecen una corteza resistente. Aquí buscamos retener el máximo de humedad tanto en el interior como el exterior, para que la miga siga blanda y suave. Por tanto, el plástico sí está permitido, como ejemplifica la industria del pan de molde comercial.

Brioche

Podemos emplear bolsas reutilizables de plástico o material similar, o, si preferimos una alternativa más sostenible, tenemos la opción de recurrir al papel o tela procurando envolverlo en varias capas. Lo ideal es introducirlo luego en la panera, o al menos en un cajón o armario, lejos de fuentes de calor y corrientes.



Existen paneras especiales para este tipo de masas, que suelen incluir un material acrílico para aislar más el pan del exterior, incluso pueden contar con una guía especial para hacer cortes de rebanadas perfectas. Se aconseja conservar la primera porción cortada del extremo para conservar mejor la miga expuesta del resto del pan.

Precauciones para congelar y descongelar el pan en casa

Si no vamos a consumir el pan en los días siguientes, congelarlo es una buena solución para evitar su desperdicio. Desafortunadamente, el

congelador doméstico no es tan eficaz como uno profesional, por lo que también hay que tomar ciertas medidas.

Pan Congelado

Si queremos congelar panes completos, nos aseguraremos de que están completamente fríos y envolveremos cada ejemplar en plástico film, incluso con dos o tres capas. Después hay que introducirlos también en bolsas de congelación, sacando el máximo de aire posible.

Evita guardar el pan junto a alimentos de olores fuertes, y marca siempre la fecha. No acumules pan más allá de un mes, pues ya empezará a acusar pérdida notable de calidad; la pérdida paulatina de humedad puede producir migas blancas y secas, incluso provocando el desprendimiento de la corteza.



Para descongelar las rebanadas, puedes dejarlas a temperatura ambiente una media hora, o introducir las directamente en una tostadora; algunos modelos incluyen función de descongelar, si bien no es imprescindible. Si vas a encender el horno,

puedes aprovechar el calor de este también para descongelar.

Pan de masa madre

Las hogazas grandes congeladas pueden necesitar un par de horas a temperatura ambiente, según el calor o frío que haga en la cocina. No es recomendable recurrir al microondas bajo ningún concepto; el horno sería un método de emergencia como mal menor. Para ello, como recomienda Peter Reinhart en *El aprendiz de panadero*, lo mejor es envolverlo en un trapo humedecido con agua caliente y calentarlo a 200°C entre 10 y 30 minutos, según el tamaño y forma del pan.

Torrijas

Y si el pan se ha puesto ya demasiado duro, ¡no lo tires! Cuando es de calidad aún tiene muchas delicias que ofrecer, y es que no hay nada de malo en recuperar la cocina de aprovechamiento de épocas más difíciles.

La miga densa de un pan de masa madre es deliciosa remojada en leche con frutas, miel y canela, como si fuera avena, y también se puede rehidratar en sopas o guisos. Otra opción es reblandecerla con el aliño de una ensalada, o secarla del todo para hacer pan rallado. Y los panes más tiernos, son ideales para torrijas, puddings y tostadas francesas.





Pan-Pro®

Grasa Vegetal para Panificación

**GRASA 100%
VEGETAL
Y SALUDABLE**

Feliz día de la
Madre

OLEOFINOS
OLEOMEX

www.oleofinos.com.mx

Pedidos al:
800 8224035

 oleofinos

 oleofinos_ind

FLORES COMESTIBLES

HABLEMOS DE INGREDIENTES

En distintas ocasiones hemos visto a las flores “domésticas” como un bello detalle para regalar en cumpleaños, en días especiales para parejas o en días festivos como este 10 de mayo.

Sin embargo, muchas flores aunque creas que son comestibles, pueden ser tóxicas y por eso es muy importante saber distinguirlas. Es por eso que preparamos una lista de qué flores se pueden ingerir y te traemos un compendio de cuáles son las más populares y fáciles de añadir a tu repostería para estas fechas importantes.

¿Qué flores son comestibles?

Lo primero que se debe saber es que no todas las flores son comestibles. Por otro lado, aquellas que sí que están hechas para el consumo humano debes evitar comprarlas en floristerías porque estarán llenas de pesticidas u otros productos químicos. De igual manera, tampoco es recomendable que las recojas de lugares públicos como jardines y parques, o de zonas cercanas a la carretera, porque también pueden haber sido rociadas con herbicidas o pueden estar contaminadas.

Lo mejor es que estas plantas las cultives en tu propio jardín o terraza. Quedarán perfectas para decorar tartas, pasteles u otras recetas como ensaladas. Además, puedes incluirlas de manera regular en tu dieta baja en calorías.

10 flores para comer y plantar en tu jardín

Aquí te vamos a hablar de algunas flores que se pueden comer, pero queremos avisar que depen-



de de la persona, pueden desarrollar alergias y otros problemas de salud, así que siempre que vayas a consumirlas de forma regular, lo mejor es que te cerciores de que puedes hacerlo consultándolo antes con un experto.

Las violetas

El sabor de las violetas es fresco y dulce. Debido a la belleza de sus flores principalmente de color violeta, son perfectas para repostería o para darle un toque diferente a las ensaladas, mermeladas o infusiones. Se pueden comer frescas, pero también se pueden confitar o incluso cristalizar. Además, contienen vitaminas y antioxidantes.

Son plantas que puedes cultivar fácilmente tanto en tu jardín, como en una maceta en el interior de tu casa. Sus cuidados son muy sencillos y podrás disfrutar de sus flores hasta el otoño, e incluso el invierno si no hay temperaturas muy bajas.

Flor de begonia

La flor de begonia comestible es muy utilizada para la decoración de carnes, pescados y recetas dulces. Las puedes encontrar en múltiples colores y puedes combinarlas en un mismo plato para darle color y alegría. Se caracterizan por una textura crujiente y un sabor un poco ácido y dulce a la vez.

La manzanilla

Seguro que alguna vez en tu vida has bebido un té de manzanilla. Y no nos extraña, porque esta planta medicinal es una de las más famosas por sus beneficios para la salud, ya que tiene propiedades antiinflamatorias y antiespasmódicas. Aunque también la podrás encontrar decorando tartas o pasteles.

No debes confundir estas flores con las margaritas. Aunque son muy similares, éstas últimas tienen un tamaño más grande.

Flor de hibisco o Flor de Jamaica

Esta flor comestible tiene su origen en África y se caracteriza por sus numerosos beneficios para la salud, ya que tiene propiedades antioxidantes y analgésicas. Presenta un color rojo muy llamativo y su sabor y olor son bastante intensos. La mejor forma de aprovechar sus propiedades es con un té de Jamaica, pero también sirve para dar sabor y un toque muy elegante a numerosas recetas de repostería, carne y pescado.

Flores comestibles para cultivar en tu jardín

Flor de pensamiento

Las flores de pensamiento son ideales para dar alegría a tus platos porque las podrás encontrar en un montón de colores. Es elegante con una textura aterciopelada y tiene un sabor ligero similar a la lechuga, por lo que será un ingrediente perfecto para tus ensaladas.

Rosas

Los pétalos de las rosas son muy demandados por los amantes de la gastronomía por la delicadeza y elegancia que aportan a los platos. Se utilizan como guarnición o en postres. Si los envuelves en azúcar están deliciosos, aunque también puedes deshidratarlos para elaborar infusiones. Asimismo, su intensa fragancia irresistible aportará personalidad a cualquier receta en la que los incluyas.

La capuchina

Otra de las flores comestibles más populares es la capuchina, que se utiliza principalmente en ensaladas. Tiene un sabor similar a la rúcula y un toque picante que alegrará a más de un paladar. Además, el color de los pétalos naranjas o amarillos es muy llamativo. Puedes aprovecharla bien porque tanto sus pétalos, como sus hojas y sus semillas son comestibles.

Albahaca

Otra de las plantas comestibles muy demandadas en el mundo culinario es la albahaca. Se utiliza principalmente en platos salados y tiene un sabor dulce muy característico similar al ajo que aporta un sabor mediterráneo a las ensaladas, sopas o aceites.

De igual manera, la albahaca es una de las plantas famosas por atraer a la buena suerte. En este post te contamos más acerca de ello y sobre otras flores perfectas para decorar tu hogar y llenarlo de energía y buenas vibraciones.

Caléndula

Alegre, atrevida y con un toque picantón, la caléndula es una flor comestible de color naranja intenso perfecta para ensaladas de verano. El sabor de sus pétalos es similar al azafrán; fresco y picante. También es muy utilizada en guisos, sopas, infusiones o para decorar postres.

Si decides cultivarla en tu jardín, debes saber que apenas necesita cuidados especiales y que con un suelo bien drenado y riego moderado bastará.

HABLEMOS DE INGREDIENTES

Cerezas

Las cerezas se consumen como fruta fresca, pero también se usan en la elaboración de tartas, mermeladas y compotas. Se usan en almíbar, también se usan con vino. Se fabrican también tisanas, licores como el Kirsch y el licor de Marrasquino.

Las flores como decoración especialmente en Japón, donde la flor del cerezo (*sakura*) es símbolo de la cultura nacional, que tiene especial relevancia en el festival de Hanami, que se realiza cada año en el que se reúnen familias enteras y pasan el día bajo los cerezos para observar de la belleza de las flores.

Tipos de cereza más utilizados en repostería

Cerezas confitadas

Este tipo de cereza es excelente para decorar tartas, pasteles o bizcochos y también como ingrediente en helados. Combina muy bien con el chocolate y se emplea para la elaboración de tartas como la Selva Negra, tartas de frutas o de queso, bizcochos de chocolate, bombones, magdalenas, cupcakes, flanes, pudín, etc.

Cerezas amarena

Esta variedad de cereza se caracteriza por su color oscuro, casi negro, y su sabor ácido. Se utiliza principalmente para decorar postres y helados, aunque también se puede mezclar con otros ingredientes en postres como brownies, clafoutis, pannacotta, cheesecake, cupcakes, etc.

Cerezas al marrasquino

El marrasquino es un licor elaborado con una variedad de cereza amarga, almendras, miel y azúcar. Las cerezas, una vez bañadas en este licor, presentan un color y una presencia muy atractivas por lo que suelen utilizarse para la decoración de tartas, pasteles, helados y cócteles. También se emplea en el relleno de bizcochos o en la crema



pastelera, ya que su intenso sabor le da al postre un toque diferente e innovador.

Cerezas al licor

Este tipo de cereza presenta una mezcla de sabores muy atractiva, por un lado el ácido de las cerezas (se suelen utilizar variedades ácidas), por otro el sabor intenso del licor, y después los ingredientes que se utilicen para elaborar el producto, como el chocolate. Este es el tipo de cereza que se utiliza para elaborar pasteles, turrone y bombones (por ejemplo las Frutas de Aragón), para decorar todo tipo de postres y también para la creación de nuevas propuestas innovadoras por parte de los reposteros más vanguardistas.

Cerezas en almíbar

Este tipo de cereza es un clásico de la repostería. Se utiliza continuamente en la elaboración o decoración de tartas, pasteles, helados y todo tipo de postres por su intenso color y su inconfundible sabor dulce. También se consumen en desayunos o ensaladas. Muchos restaurantes las incluyen en sus buffets donde suelen tener un enorme éxito entre sus clientes.

Cerezas en alcohol

Se utilizan mucho para elaborar bombones ya que la cereza combina a la perfección con la mayoría de bebidas espirituosas (por eso se utiliza tanto en los cócteles) y, además, porque su textura y su intenso sabor potencia otros ingredientes, como el chocolate negro y el blanco.

Durazno

El durazno es una fruta muy apetecida por la gran mayoría de personas, gracias a su característica forma, piel aterciopelada, delicado aroma y dulce sabor. Muchos consideran al durazno como su fruta favorita por las múltiples propiedades que tiene ya que es una fruta con pocas calorías, contiene fibra, agua, vitaminas, minerales y nutrientes que el cuerpo necesita para su correcto funcionamiento.

El consumo del durazno es muy amplio en todo el mundo, ya que es una fruta muy versátil en la cocina que se acomoda perfectamente tanto para platos dulces como salados. El durazno se consume como fruta fresca pero también se usa para preparar almíbar, dulces, pasteles, mermeladas, jugos, postres, ensaladas, rellenos salados, entre otros.

El durazno es una fruta de origen chino y según la filosofía taoísta es considerada como símbolo de longevidad e inmortalidad. Es una fruta envuelta en una cáscara lisa o aterciopelada fina de color amarillo o rojizo, en su interior encontramos una carne o pulpa jugosa amarillenta de sabor dulce la cual rodea una semilla o denominada “hueso o carozo”.

Actualmente existen varios tipos de frutos que se diferencian por el tipo de pulpa, ya sea blanda o dura, que tan adherida se encuentran al hueso, donde este también puede variar de tamaño, forma y color. Según la forma dependerá su uso, por ejemplo, los duraznos de pulpa blanda su forma más común de consumo es con la fruta entera y fresca, en cambio cuando la pulpa es dura son destinados en la industria como durazno en almíbar. Además de ser una fruta deliciosa que combina perfectamente en cualquier preparación, es una fruta que debemos incluir en la alimentación por todo lo que le aporta a nuestro organismo. Dentro de sus propiedades se destaca el aporte de vitaminas A, E, K, C y vitaminas del Complejo B (B1, B2,



intensifica el nivel de hidratación de la dermis y aporta una diversa cantidad de ácidos: como el ácido pantoténico, málico y cítrico.

Origen

Muchos de nosotros cuando vamos al supermercado y llevamos alimentos a casa desconocemos su historia y origen, eso mismo pasa con el durazno, quizá no sabías que esta deliciosa fruta se originó en China y años más tarde se extendió hacia varios países mediterráneos y algunas regiones de Europa.

En el siglo XVI los exploradores españoles llevaron el durazno a América donde su cultivo se daba únicamente en los jardines de la nobleza, pero más adelante en el siglo XIX su cultivo se empezó a dar a gran escala. Actualmente las regiones con mayor producción de durazno se encuentran en Estados Unidos y algunas regiones de Canadá, en Latinoamérica los principales productores son México, Colombia, Venezuela, Argentina, Chile y Uruguay.

Al igual que ocurre con la mayoría de las frutas solo conocemos 2 o 3 tipos de duraznos que son los que vemos en el supermercado, pero actualmente en el mundo existen más de 15.000 variedades de duraznos, de las cuales solo 200 se comercializan.

Durazno amarillo

Esta variedad es la más común y la más consumida, la puedes identificar fácilmente ya que su

HABLEMOS DE INGREDIENTES

cáscara es de un color que va del amarillo claro, al anaranjado con algunas vetas rojas. Esta variedad es la favorita de muchos ya que se caracteriza por tener un sabor dulce y con unas ligeras notas ácidas.

Durazno Blanco

Este tipo de durazno es una variante de los duraznos asiáticos y se caracterizan por tener una cáscara de color rosa pálido y una pulpa de color amarillo pálido con un sabor similar al durazno amarillo, pero ligeramente más dulce dado que tiene una acidez más baja que el durazno amarillo. Aunque los duraznos son de sabor más suave que los amarillos y se consume fresco o cocinados a la parrilla, no es el adecuado para todo tipo de preparación, por ejemplo, no se recomienda usar este tipo de durazno para preparaciones al horno.

Los duraznos amarillos y blancos son los que se utilizan para los duraznos en conserva o duraznos en almíbar los cuales, estando limpios y sin piel se cortan en mitades y son envasados en una solución de agua con azúcares, se cierra hermética y posteriormente es sometido a un proceso de esterilización. Los duraznos en lata se utilizan para disfrutar en postres, bizcochos, salsas y demás recetas que requieran de esta dulce y deliciosa fruta.

Durazno dona

Es una variedad desconocida por muchos, pero ha ganado popularidad en los últimos años. También conocido como durazno chato o durazno rosquilla es una variedad que tiene una forma achatada o plana, además por caracterizarse por su peculiar forma, tiene una pulpa blanca de sabor dulce que lo hace perfecto para comer entera y cruda.

Néctares

La nectarina es una fruta de piel lisa, suave y sin pelusa, es el resultado de una mutación del durazno y se caracteriza por tener un sabor más dulce casi meloso y con leves notas ácidas, su pulpa puede ser blanca, amarilla o anaranjada dependiendo la variedad de nectarina. Tiene una textura firme que permite que sea usado en ensaladas, para asar a la parrilla o al horno.

Lichies

El lichi procede de China y su origen remonta a más de dos mil años. Su nombre está compuesto por los dos caracteres “li” y “tchi” ((荔枝))

y es uno de los pocos

frutos cuyo nombre se pronuncia de forma idéntica en casi todos los idiomas. El autor y embajador español, González de Mendoza, escribió en el siglo XVI que el lichi era considerado como "la fruta más deliciosa del Imperio Celestial". Era muy apreciada por los miembros de la dinastía Han en el siglo I, hasta tal punto que para garantizar su suministro a Pekín se empleaban veloces caballos para transportarlos desde las provincias más lejanas del Imperio. Fue la fruta predilecta de una de las mujeres más bellas de la antigua China: Yang Yuhuan, la favorita del emperador Xuanzong. El lichi es gelatinoso y jugoso, con aromas de rosa y moscatel, crece en racimos en árboles que pueden medir hasta 20 o 30 metros. Es el manjar de fin de año más consumido en China. En Occidente es un poste que también se asocia con fiestas destacadas. Hoy en día además de en China se cultiva en el Sureste Asiático, en el sur de Japón, en Australia, África subtropical y EE. UU. y en las últimas décadas ha sido introducido en Israel, en Canarias y la costa mediterránea española y en las islas portuguesas de Madeira.



HABLEMOS DE INGREDIENTES

Peras

Las peras son una de las frutas más ricas y saludables. Aportan muchos nutrientes beneficiosos para nuestro organismo, son muy ricas y las encuentras en el mercado prácticamente durante todo el año.

Las peras tienden a perderse en la confusión cuando se trata de frutas de otoño, pero son casi tan versátiles como las manzanas, las granadas y los arándanos. Las peras se pueden, por supuesto, comer crudas como cualquier otra fruta pero también son ideales cocinadas, admiten muchos tipos de cocinado (al horno, asadas, hervidas, confitadas...).

Esta fruta rica en nutrientes tiene un alto contenido de antioxidantes, vitaminas C y K que ayudan a mantener la inmunidad, la salud del corazón y la

digestión. Las peras son ricas en fibra insoluble y soluble, que son vitales para la digestión, ya que proporcionan volumen a las heces y ayudan a que los intestinos se muevan con regularidad.

Las peras son también ricas en minerales como el calcio, el potasio, el hierro o el yodo. Contienen flavonoides que ayudan a disminuir inflamaciones, ayudan a la salud cardiovascular y a controlar la diabetes. Además es una fruta estupenda para bajar peso por la gran cantidad de agua (80 %) y fibra que contiene, es rica en pectina y muy baja en calorías. Entre las variedades de peras europeas más populares y consumidas encontramos:

Pera Blanquilla

La pera pertenece a la familia de las rosáceas, de nombre científico *Pyrus communis*. La variedad Blanquilla es una fruta de piel lisa, fina, brillante y vercosa. La carne es jugosa y agradable, con

Nadie supera tus consejos y recetas
¡Gracias Mamá!

50 Años Natural de alimentos

Consulta tu Punto de Venta

Loma Linda Mantequilla

Vatel Crema para batir

Vanilla Naranja



Haz ejercicio y mantén una dieta balanceada

[f](#) [@](#) [v](#) [t](#) /naturaldealimentos

www.naturaldealimentos.com

800 201 20 73

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

HABLEMOS DE INGREDIENTES



corazón muy pequeño. Se recolecta en agosto-septiembre.

Superficie de la fruta sana, limpia, sin restos de tierra y libre de insectos u otros animales que puedan albergar en la fruta.

Pera Conferencia

Las peras conferencia son dulces, suaves y refrescantes. Contiene gran cantidad de agua, por lo que nos hidratan al comerlas y son ideales en días calurosos. Asimismo, su poder diurético regula la hipertensión y tiene un efecto depurativo. Son bajas en calorías (unas 100 kcal por pera), lo que nos va permitir comer un par de ellas sin culpa. Su alto nivel de fructosa es un chute extra de energía a media mañana en la calle o en la oficina, por ejemplo, y también aportan una generosa cantidad de nutrientes: calcio, potasio, hierro o yodo. De vitaminas van bien servidas: varias de tipo B y C, además de ser una fruta que actúa como antioxidante natural y rica en fibra. Esta cantidad de fibra junto a su pectina la convierten en un aliado para nuestro sistema digestivo.

Pera de San Juan

La pera de San Juan es una pera muy estacionaria, ya que solo la encontramos durante verano, se caracteriza por su pequeño tamaño, su carne firme y dura su piel fina y crujiente. Son muy dulces. Se

llaman también peras de Castell. Ayuda al buen desarrollo del bebé en el vientre materno. Destaca por su alto contenido en agua y de azúcares, fibra, minerales como el potasio. También, como la manzana, la pera es rica en taninos de acción astringente y ayuda a una buena digestión. Destaca su alto contenido en vitamina C.

Pera Ercolina

La pera pertenece a la familia de las rosáceas, de nombre científico *Pyrus communis*. Tiene forma de lágrima y la piel es fina y lisa. La pulpa es carnososa y blanda cuando está madura y su sabor es dulzón ácido y aromático. Variedad italiana de color amarillo verdoso.

Superficie de la fruta sana, limpia, sin restos de tierra y libre de insectos u otros animales que puedan albergar en la fruta.

Pera limonera

Tiene forma irregular, piel lisa, muy fina, de un color verde que se vuelve amarillo cuando el fruto madura. La pulpa es de color blanco, dulce y muy jugosa, que la convierte en una fruta muy apreciada en los meses de verano.

Piña

Entre sus componentes no nutritivos, la piña contiene bromelina, una enzima similar a las enzimas digestivas que ayuda a digerir las proteínas. La bromelina, de naturaleza proteica como el resto de las enzimas, realiza su acción en el estómago y en el intestino, facilitando la digestión de las proteínas. Esta enzima rompe la molécula de proteína para dar otras más pequeñas y libera aminoácidos que son absorbidos por el organismo. Su acción es tal que la industria alimentaria emplea la bromelina para ablandar las carnes.

HABLEMOS DE INGREDIENTES

Sin embargo, la bromelina se desactiva con la temperatura, por lo que es difícil que esté presente en la piña conservada o enlatada, que han sido sometidas a la acción del calor. Para apreciar las propiedades de la bromelina, es necesario tomar la piña fresca.

Además de esta acción proteolítica, a la bromelina se le atribuyen muchas más propiedades terapéuticas aunque no todas están demostradas científicamente. Parece comprobado que la bromelina:

- Inhibe la agregación plaquetaria previniendo el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
- Es antiinflamatoria y diurética y, como tal, muy útil en procesos inflamatorios, edemas, y para evitar la retención de líquidos, de ahí su empleo en tratamientos anticelulíticos.
- Es mucolítica, y fluidifica las mucosidades que acompañan a infecciones bacterianas, bronquitis y sinusitis.

Con arreglo a estas propiedades la bromelina se prescribe en medicina natural en forma de comprimidos y se habla de sus excelentes resultados en el tratamiento de la artritis reumatoide y en obesidad, entre otras patologías.

No obstante, es necesario tener en cuenta que el consumo de piña no se recomienda en personas que sufren de úlcera gástrica y gastritis debido a su contenido en ácidos y por su capacidad de aumentar la producción de jugos gástricos lo que ocasionaría un empeoramiento de la sintomatología.

La piña madura satisfactoriamente únicamente si está en la planta, donde suele duplicar su

contenido en azúcar durante la última fase de maduración. Si se recolecta cuando aún no está madura, presenta un sabor ácido y es pobre en nutrientes.

Al adquirirla en el mercado, se debe tener en cuenta que una piña de buena calidad está madura cuando:

- Su pulpa cede ligeramente al ejercer una suave presión con los dedos.
- Su aroma es intenso.
- La punta de las hojas son anaranjadas y se pueden arrancar con relativa facilidad.
- La piel es de color amarillo anaranjado uniforme. Si presenta un color más bien verdoso, la pieza está inmadura y si tiene manchas marrones, la piña está "pasada"

En cuanto a sus usos, si bien la mejor manera de aprovechar sus propiedades nutricionales es consumirla al natural, bien sola o acompañada, la utilidad gastronómica de la piña es muy variada y numerosa.

Así se puede ver en conserva en almíbar, resultando mucho más calórica que al natural, o cocida o al horno, con lo cual se intensifica su aroma y su sabor, en repostería como ingrediente de tartas, pasteles y mermeladas, o en forma de zumo, sola o acompañada de otras frutas.

La gran versatilidad y la perfecta combinación de su sabor con el de otros alimentos, no la relega exclusivamente a la elaboración de postres sino que aparece en multitud de platos, formando parte de entrantes, ensaladas, platos con mariscos, con carnes de sabor tan intensa como el cerdo o el pato, en verduras y hasta en cócteles.



HABLEMOS DE INGREDIENTES

Níspero

El níspero es un fruto redondeado de color anaranjado que es apreciado por su carne aromática, dulce y algo ácida. Se suele consumir en crudo, aunque se elaboran diversos preparados como mermeladas, pasteles o zumos. Apenas aporta nutrientes al organismo, aunque contiene potasio en cantidades apreciables y algunas vitaminas.

Existen dos especies de nísperos diferentes, el europeo y el de Japón, aunque el más conocido es este último. Los frutos son redondeados o aplanados con la piel de color amarillo-naranja muy fina y dura. La pulpa es aromática, de color blanco o anaranjado, carnosas y de sabor dulce algo ácido. Contiene varias semillas marrones de gran tamaño.

Los nísperos se consumen principalmente en crudo, como fruta fresca. También se usan para elaborar salsa, jaleas, mermeladas, gelatinas y productos de repostería, además de zumos o jarabes. En algunos casos se consumen guisados y en las Bermudas se elabora un licor característico a partir de ellos.

Es un alimento pobre en nutrientes que aporta muy pocas calorías al organismo, por lo que se puede usar para adelgazar. Aporta potasio y algo de calcio, fósforo, magnesio y hierro. También contiene pequeñas cantidades de vitaminas B1, B2, B3 y C.

La planta

El níspero es un árbol de unos 5-8m de altura muy ramificado que florece en otoño, dando un gran número de flores blancas agrupadas en los extremos de las ramas. Estas flores dan lugar a un fruto anaranjado muy jugoso y de sabor algo ácido, de hasta 6cm de largo.

El níspero es una planta perteneciente a la familia de las Rosáceas, cuyo nombre científico es Erio-



botrya japónica. Es un árbol pequeño, de unos 5-8m de altura, con la copa redondeada. El tronco es recto y se ramifica a muy baja altura. Las raíces son muy superficiales.

Las hojas son alternas y cubiertas de pelos, de forma lanceolada o elíptica. Miden entre 15 y 20cm de largo y presentan el margen aserrado.

Las flores son blancas y pequeñas, de 1,5cm de diámetro. Tienen 5 pétalos anchos. Aparecen agrupadas al final de los brotes en gran número, aunque no todas llegan a dar fruto y muchas caen.

El fruto es aplanado y de color amarillo anaranjado, midiendo entre 2,5 y 6cm de largo. La cáscara es fina y fuerte y la pulpa es blanca o amarilla, jugosa y algo ácida. Contiene entre 1 y 10 semillas de color castaño oscuro.

Esta especie florece en otoño, aunque en los trópicos puede haber hasta tres floraciones al año, siendo la segunda generalmente la que da más frutos.

PAO DE QUEIXO

PANES EMBLEMÁTICOS

Brasil



INGREDIENTES

1	taza	leche (250 ml)
½	taza	aceite de oliva (125 ml)
1	cdta	sal
4	tazas	almidón de tapioca (500 g)
3		huevos
250	gr	queso parmesano rallado

PROCEDIMIENTO:

1. Añadir la leche, aceite y sal en una olla. Remover y llevar a ebullición. Apagar el fuego y reservar.
2. En un bol, añadir el almidón de tapioca. Poco a poco verter la leche caliente mientras mezclamos con una cuchara de madera.
3. Una vez que la mezcla no esté tan caliente, mezclar con las manos.
4. Añadir los 3 huevos e inmediatamente mezclar todo. Luego añadir el queso rallado.
5. Tomar un trozo de la masa y formar una bolita de unos 2,5 cm. Colocar en una bandeja con papel de horno, dejando unos 2,5 cm de espacio entre ellas.
6. Hornear en horno precalentado a 200°C por 25 minutos o hasta que el queso se vuelva dorado y las bolitas estén cocidas. Consumir tibias, a disfrutar!

PANES EMBLEMÁTICOS

Origen:

El pão de queijo o pan de queso, es una pasión nacional en Brasil que está presente en distintos momentos, encuentros y ocasiones del día a día de quien vive en las tierras tropicales. Tratase de unas bolitas doradas, crujientes por fuera y suaves por dentro. Engañese quien piensa que el pan de queso es tal cual un pan relleno con queso, pues va más allá. Por ser hecho con harina de yuca (el almidón de la yuca), su interior tiene una textura esponjosa y suave, convirtiéndolo en una experiencia única para nuestro paladar.

Existen inúmeras especulaciones en cuanto a su origen, ya que el pan de queso, tan adorado en la cultura brasileña y nuestra fuente de inspiración para Q'shiño, es una receta que su historia se expande prácticamente por toda Sudamérica. Todo se remonta en las misiones religiosas jesuíticas portuguesas y españolas en América y la fusión de la cultura europea con la cultura de los indígenas. En Brasil, específicamente, este manjar tiene su gran fama y respeto en la región de Minas Gerais, un estado que se encuentra en el sureste de Brasil y que es famoso por sus ciudades coloniales del siglo XVIII, en donde además se encuentran una de las mejores versiones de pan de queso del país.

Cuenta la historia que durante estas épocas no había mucha producción de harina en la región, por lo que las cocineras de aquel entonces se las ingeniaron para reemplazar la harina por un producto que abunda en la zona, la mandioca, o más comúnmente conocida en México como yuca. Fue así, entonces, que crearon un polvo o "polvilho" con este alimento y posteriormente desarrollaron la receta del pan de queso que se difundió por todo Brasil debido a su practicidad, complejidad nutricional y delicioso sabor, ganando fama después incluso a nivel mundial y volviéndose un referente de la cultura brasileña.

En la actualidad se encuentran diferentes versiones y estilos de pan de queso, ya que esta receta ha ido evolucionando a medida que ha ido tocando diferentes fronteras, pero siempre podemos considerar la versión de Minas Gerais como la versión original del pan de queso.

Ingredientes y Preparación...

Ingredientes

La combinación de ingredientes empieza con la harina de yuca (almidón de yuca) mezclada con huevos, leche, aceite y mucho queso, los cuáles son los responsables de esta explosión de sabor. El queso es el ingrediente estrella de esta receta, usar un buen queso y en grandes cantidades harán que el pan de queso sea más rico y de mejor calidad. La elaboración del pan de queso tiene un delicado proceso, primero se mezcla la harina de yuca con sal, después se le agrega la leche y el aceite hervidos y de ahí se busca una masa que quede homogénea, después se agrega los huevos y por último la mezcla de quesos.

Tener Q' shiño en el congelador es de gran comodidad para poder comerlos en cualquier momento del día, siempre frescos y deliciosos. Mientras precalientas tu horno, como cualquier producto congelado, sin necesidad de descongelarse, sacarás los panes del empaque y los pondrás en una charola con un espacio de 2cm entre cada pan. El tiempo depende mucho de tu horno, pero quedarán listos entre 20-30min. Cada quién tiene su preferencia, a nosotros nos encantan doraditos. Aunque, si el horno convencional no es de tu preferencia, también puedes usar otros electrodomésticos para preparar tus panes de queso como el horno eléctrico o incluso un Air Fryer. Lo único que no recomendamos es prepararlos en el horno de microondas, ya que pierde muchas de sus propiedades.

El pan de queso es un producto muy versátil. Se pueden comer en las mañanas como desayuno, acompañar comidas, ser un snack, una botana, cena, en distintos y en todos los momentos de tu vida ¡Tan versátil como tu imaginación y antojos te permitan! Además de esta gran ventaja, pueden ser disfrutados tanto solos, así tal cual, o con rellenos, como sándwiches de lo que tú te puedas ingeniar, o simplemente bañados en dulce de leche o cajeta.

Q' Shiño...

Q'shiño y su textura

En Q'shiño sabemos del manjar culinario que es el pan de queso y lo rico que es la cultura gastronómica brasileña; por lo que nuestra misión es terminar de romper fronteras y lograr una mezcla en conjunto con la cultura gastronómica mexicana, que es por excelencia, una de las mejores del mundo.

Estamos convencidos de que este choque de culturas tiene como resultado una maravillosa experiencia que no querrás dejar de probar. Queremos llegar a todos los paladares y lograr de este proyecto una nueva tradición que sea expandida a nuevas fronteras. Mientras, seguiremos desarrollando y evolucionando nuestros productos, ya que, la gastronomía siempre trasciende en el tiempo y acompaña en todo momento.

Los mejores momentos de la vida siempre vienen acompañado de un bocadillo y en Q'shiño queremos ser partícipes de tus momentos para complementarlos dando el toque final a estas experiencias que se volverán inolvidables y trascenderán a lo largo de los años.



Debido a lo anterior, es nuestro compromiso siempre brindar productos de la más alta calidad, respetando las medidas de higiene y salubridad para que todos nuestros consumidores tengan la seguridad de que con Q'shiño tendrán un gran producto digno de ser compartido.

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%
Marzo	0.99%

INFLACIÓN MENSUAL

(Marzo)

0.99%

INFLACIÓN ANUAL

(MAR 22 - MAR 23)

7.45%

SALARIO MÍNIMO GENERAL

\$ 207.44

SALARIO MÍNIMO GENERAL

EN FRONTERA NORTE

DE MÉXICO

\$ 312.41

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

PAN DE DIOS

PANES EMBLEMÁTICOS

Brasil



El pão de Deus o, en español, o pan de Dios es un postre originario de Portugal. Se trata de un bollo de consistencia ligera y textura esponjosa que lleva por encima un poco de ralladura de coco (un ingrediente que fue añadido posteriormente). Y si bien, como decíamos antes, se solía consumir el Día de Todos los Santos, en la actualidad, se disfruta durante todo el año tanto en su lugar de origen como en países como Brasil y Venezuela, donde se han asentado comunidades portuguesas.

Muchos afirman que a este postre, de más de 200 años de antigüedad, se le añadió coco después de que los portugueses se asentaron en Brasil y comenzasen a asimilar nuevos sabores y asimilarlos en su tradición. No obstante, este dato no ha sido confirmado por los historiadores. Lo que sí es totalmente cierto es que existen varias recetas, que pueden incluir o no, algo de limón o licor.

INGREDIENTES PARA LA MASA

- 1 pizca sal
- 1 barra mantequilla (100 g)
- 2 huevos medianos
- $\frac{3}{4}$ taza azúcar (150 g)
- $\frac{1}{2}$ taza leche (125 ml)
- 4 tazas harina de trigo sin levadura (480 g)
- 2 cucharadas levadura de panadería fresca (30 g)

Opcional: ralladura de limón o naranja, 3 cucharadas de ron (45 ml), esencia de vainilla.

INGREDIENTES PARA LA COBERTURA

- 1 huevo mediano
- 1 taza coco rallado (100 g)
- 2 cucharadas azúcar glas (30 g)
- 2 cucharadas azúcar blanco (30 g)

PROCEDIMIENTO:

1. Preparación de la masa
Colocamos la leche en un recipiente refractario y la calentamos en el microondas durante un par de minutos. No hace falta que hierva, solo que esté tibia.
2. Con la leche tibia, hidratamos la levadura de la panadería. Removemos con una cuchara para ayudar a que se integre con la leche. Seguidamente, agregamos media taza de harina (60 g).
3. Batimos a mano hasta obtener una mezcla homogénea, sin grumos. Tapamos el recipiente y dejamos reposar durante 10 o 15 minutos. Mientras tanto, colocamos la mantequilla en un recipiente refractario y la derretimos en el microondas.
4. Aparte, colocamos la harina en un recipiente dejando un espacio en el centro para colocar allí los dos huevos cascados (y sin batir) y la mantequilla derretida. Agregamos también el azúcar y la levadura que preparamos anteriormente.
5. Procesamos con la batidora de mano para formar una masa. Formamos una bola y la dejamos reposar a temperatura ambiente, cubierta con un paño de tela, durante un par de horas. Durante este tiempo, la masa aumentará de tamaño.
6. Una vez transcurrido el tiempo de reposo, procedemos a espolvorear ligeramente con un poco de harina la superficie donde vamos a amasar.
7. Amasamos durante unos 5 minutos, aproximadamente, para darle flexibilidad. Debe estar lo bastante suave para que sea fácil de manipular.
8. Ahora, en el centro de la masa, abrimos un agujero (no demasiado profundo) y colocamos allí la pizca de sal. Cerramos y volvemos a amasar durante otros 5 minutos, de forma constante.

PREPARACIÓN DE LOS PANES

Coco y polvo de coco.

Entre sus elaboraciones más diversas, encontramos las que incluyen coco y las que no.

1. Separamos varias partes de masa y formamos pequeñas bolas (del tamaño de la mano). Luego, con un ligero toque, las aplanamos un poco para darle el aspecto de bollo. Reservamos.
2. Para preparar la cobertura, mezclamos en un bol un huevo cascado (sin batir), el azúcar blanco y el coco rallado. Refrigeramos hasta que sea el momento de utilizar.
3. Colocamos papel vegetal sobre una bandeja de horno y a su vez, precalentamos el mismo a 180 °C.
4. Posamos los panes a lo largo de la bandeja y pincelamos con un huevo batido. Inmediatamente, añadimos la mezcla de coco, azúcar y huevo por encima (con 1 cucharada por panecillo es suficiente). Es necesario que repartamos la mezcla de coco de forma que no se caiga del pan.
5. Llevamos al horno durante media hora. Una vez estén dorados, extraemos y espolvoreamos con el azúcar glas.
6. Se pueden servir en caliente o una vez se hayan enfriado. Todo dependerá de nuestro gusto. Por otra parte, hay que señalar que, en Venezuela, se suele disfrutar del pan de Dios con café o bien, rellenos de queso de vaca (bajo en sal). Algunas personas los preparan rellenos de crema y otros con mermelada. No obstante, si bien estas opciones son deliciosas, pueden resultar algo empalagosas si no estamos acostumbrados.

5 DE MAYO

BATALLA DE PUEBLA

EFEMÉRIDES

El 5 de mayo es una fecha muy importante para todos los mexicanos, pues se conmemora el día de la Batalla de Puebla, en la cual el ejército mexicano venció al ejército francés.

Cada año se celebra en México, con orgullo y pasión, esta victoria con grandes festejos, desfile militar y civil en la Ciudad de Puebla. La celebración se ha extendido a Estados Unidos, donde algunos colectivos de Puebla aprovechan para hacer desfiles y conciertos en los que festejan su origen mexicano con comida típica y mariachis.

El 5 de mayo de 1862, el Ejército de Oriente, comandado por el joven General Ignacio Zaragoza, derrotó a las tropas invasoras de Napoleón III. La Batalla de Puebla representa uno de los episodios más gloriosos de nuestra historia.

Antecedentes

Con Benito Juárez como presidente, en 1861, México se declara financieramente en ruinas y tiene deudas enormes que los conservadores contrataron con banqueros europeos para pagar la Guerra de Reforma (1857). La deuda era de 80 millones de pesos:

El 17 de julio de 1861, el presidente Benito Juárez declaró una moratoria de dos años en el pago de deudas a prestamistas extranjeros, pero la Alianza Tripartita amenazó con invadir el país si no se saldaban por completo las deudas con los tres países europeos. Juárez respondió con un exhorto para lograr un arreglo amistoso. España e Inglaterra lograron negociar por la vía diplomática los términos de pago de la deuda, pero cuando aún se realizaban las negociaciones, llegó a Veracruz un contingente militar francés bajo el mando de Charles Ferdinand Latrille, para luego atacar la ciudad de Puebla, nada menos que con 6 mil tropas francesas.



La Batalla

El presidente Juárez sabía que había una guerra inminente y se organizó para proteger la Ciudad de México y ordenando la fortificación de Puebla. Creó también al Ejército de Oriente, designando al mando al general Ignacio Zaragoza. El ejército mexicano contaba apenas 2 mil hombres, entre los que había unos pocos soldados y una gran cantidad de indígenas y guerreros de ascendencia mixta, dispuestos a dar todo por su suelo.

Ampliamente superados, sin preparación alguna y con una escasa administración, los combatientes mexicanos se dirigieron al frente de batalla.

El día 5 de mayo de 1862, tras una de las más duras batallas de la historia, los franceses terminaron por retirarse. El saldo fue de más de 500 bajas en las líneas francesas contra apenas unas 100 en las mexicanas.

Éste hecho se convirtió en un fuerte símbolo de la resistencia y del poder mexicano, representando justamente una victoria simbólica contra los grandes imperios.

FUENTE:

<http://www.dias-festivos-mexico.com.mx>

5 DE MAYO

ORGANIZACIÓN DE LOS ESTADOS AMERICANOS

EFEMÉRIDES



El 5 de mayo de 1948, México se adhirió a la Organización de los Estados Americanos (OEA) y ha participado de manera activa y comprometida en cada uno de los momentos clave de la gestación y construcción del sistema interamericano.

El multilateralismo en la región es de suma importancia para México, ya que fomenta y apoya los tres pilares fundamentales de la ONU: el desarrollo sostenible, la paz y la seguridad y los derechos humanos. México debe defender y preservar los valores del multilateralismo y la cooperación internacional, que son la base de la Carta de las Naciones Unidas y la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible.

La Organización de los Estados Americanos es el organismo regional más antiguo del mundo, cuyo origen se remonta a la Primera Conferencia Inter-

nacional Americana, celebrada en Washington, D.C., de octubre de 1889 a abril de 1890. En esta reunión, se acordó crear la Unión Internacional de Repúblicas Americanas y se empezó a tejer una red de disposiciones e instituciones que llegaría a conocerse como “sistema interamericano”, el más antiguo sistema institucional internacional.

Hace 69 años, la Novena Conferencia Internacional Americana constituyó la Organización de los Estados Americanos (OEA) la cual es una entidad panamericana de ámbito regional y continental creada el 30 de abril de 1948, con el objetivo de ser un foro que promueve el diálogo entre sus integrantes para la toma de decisiones consensuadas en los asuntos de interés para el continente americano, el diálogo multilateral y la integración de América.

EFEMÉRIDES

Desde ese entonces, México mantiene una representación permanente y activa ante la Organización de Estados Americanos, con lo que ratifica su compromiso con la protección de los derechos humanos; la promoción y el fortalecimiento de la democracia; la cooperación para el desarrollo integral y la lucha contra la pobreza; así como el fortalecimiento de la seguridad hemisférica.

México ha contribuido al desarrollo institucional de la OEA a partir de iniciativas concretas en sus cuatro pilares.

- Promover la democracia
- Defender los derechos humanos
- Garantizar un enfoque multidimensional de la seguridad y;
- Fomentar el desarrollo integral y prosperidad

Todo ello, ha llevado a México a suscribir, con la región de América, diversos convenios y acuerdos cuya virtud esencial radica en el anhelo de convivir en paz y de propiciar, mediante su mutua comprensión y su respeto por la soberanía de cada uno, el mejoramiento de todos en la independencia, en la igualdad y en el derecho.

Algunos de los tratados regionales, firmados y ratificados por México, en materia de derechos humanos son: Convención Americana sobre Derechos Humanos "Pacto de San José de Costa Rica", (OEA, San José de Costa Rica, 22 de Noviembre de 1969); Protocolo adicional a la Convención Americana sobre Derechos Humanos en materia de Derechos Económicos, Sociales y Culturales "Protocolo de San Salvador" (OEA, San Salvador, El Salvador, 17 de noviembre de 1988); Convención Interamericana para Prevenir y sancionar la Tortura (OEA, Cartagena de Indias, Colombia, 9 de diciembre de 1985); Convención Interamericana para Prevenir, sancionar y erradicar la Violencia contra la Mujer "Belem do Pará" (OEA, Belem do Pará, Brasil, 9 de

junio de 1994); Convención Interamericana para la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra las personas con Discapacidad (OEA, Guatemala, 7 de junio de 1999), entre otros.

Como parte del multilateralismo, nuestro país respaldó la creación de la Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH) en 1959 y la creación de la Corte Interamericana de Derechos Humanos (CorteIDH) en 1979. Esta Comisión, emana de la Carta de Organización de los Estados Americanos, establecida en su artículo 106, y que tiene como función principal, la de promover la observancia y la defensa de los derechos humanos y de servir como órgano consultivo de la Organización en esta materia.

El último caso presentado de la CIDH a la CorteIDH sobre México, es el caso 12.229, Familiares de Digna Ochoa y Plácido, respecto de México, el 12 de octubre de 2019. El cual, se relaciona con la responsabilidad del Estado mexicano por la falta de debida diligencia en la investigación seguida por la muerte de la defensora de derechos humanos Digna Ochoa y Plácido.

Es importante señalar que México ha impulsado el desarrollo de instrumentos jurídicamente vinculantes, mecanismos de seguimiento y estándares en materia de derechos humanos, y se ha adherido a los mismos de los derechos fundamentales, como un ejemplo claro podemos agregar la vinculación de México con el Sistema Interamericano de Derechos Humanos (SIDH) en 1998, cuando se reconoció la competencia contenciosa de la Corte Interamericana de Derechos Humanos, hecho que fue considerado en el tránsito de México hacia una sociedad cada vez más democrática, abierta y respetuosa de los derechos inalienable.

FUENTE:

<https://www.cndh.org.mx/noticia/mexico-se-integra-la-organizacion-de-los-estados-americanos-oea#:~:text=El%205%20de%20mayo%20de,del%20sistema%20interamericano%5B2%5D>

Crea los mejores pasteles **para mamá**
con **los mejores ingredientes**



UN **PASTEL PERFECTO**
PARA UNA **MAMÁ PERFECTA**



Escanea y encuentra todos los insumos que necesitas aquí

www.grupolaflorida.com/pasteleria
www.grupolaflorida.com

📱 📺 📺 /Grupo La Florida Oficial



8 DE MAYO DÍA MUNDIAL DE LA CRUZ ROJA

EFEMÉRIDES



El 8 de mayo de 1948 se celebró por primera vez en todo el mundo el Día Mundial de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, fecha del nacimiento de su fundador, Henry Dunant, quien después de haber sido testigo el 24 de junio de 1859 en la ciudad de Solferino, en Italia, de la batalla entre el ejército austriaco y francés publicó el libro "Recuerdos de Solferino", en donde propuso que se formaran sociedades de socorro en tiempo de paz, con personal médico ca-

pacitado para atender a los heridos en tiempo de guerra y que se protegiera y reconociera a

los voluntarios que habrían de colaborar con los servicios sanitarios de los ejércitos, mediante un acuerdo internacional. En 1863 se fundó el "Comité Internacional de Socorro a los Militares Heridos", que poste-



riormente se llamaría "Comité Internacional de la Cruz Roja" .

El Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja presta ayuda en casi todos los países, convirtiéndola así en la red humanitaria más grande del mundo. Neutral e imparcial, el Movimiento brinda protección y asistencia a personas afectadas por desastres y conflictos armados. Todas y cada una de las actividades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja tienen un objetivo fundamental: evitar y aliviar el sufrimiento humano, sin discriminación alguna y proteger la dignidad de la persona humana. El Movimiento, cuenta con aproximadamente unos 97 millones de voluntarios, colaboradores, personal empleado en 190 países y está compuesto por: el Comité Internacional de la Cruz Roja, la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, y las 190 Sociedades Nacionales de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja.

Dentro de esta fecha nacional encontramos ampliamente relacionado el derecho internacional humanitario ya que este permite el proteger la vida y la dignidad de las víctimas de los conflictos. Las normas por las que se rigen las acciones en caso de desastre estipulan la protección debida a todos los ciudadanos en caso de catástrofes naturales o causadas por el hombre.

La promesa hecha por la Cruz Roja y la Media Luna Roja de combatir el estigma y la discriminación es un modo de celebrar el principio de Humanidad, y nos insta a redoblar nuestros esfuerzos para ayudar a los olvidados, los heridos y los vulnerables.

En el caso de México el 21 de febrero de 1910 se fundó la Cruz Roja Mexicana. Todo inicia cuando en el año de 1898 el presidente Porfirio Díaz recibe, una Carta de la Cruz Roja Española solicitando

información acerca de los servicios de ambulancia existentes en el país y su relación con la Unidad Sanitaria del Ejército Mexicano en caso de conflicto armado, de conformidad con lo establecido por el Convenio de Ginebra firmado en 1864.

Es por ello que años más tarde en 1907, el Presidente, General Porfirio Díaz, expidió el decreto por el cual México se adhiere a la Convención de Ginebra de 1864 para el mejoramiento de la suerte de los heridos y enfermos de los ejércitos en campaña. Sin embargo, los días 27 y 28 de agosto de 1909, la ciudad de Monterrey se ve envuelta en una tromba que afectó a más del 50% de la población, con un gran número de víctimas y damnificados. Dicho acontecimiento aceleró la creación definitiva de la Cruz Roja Mexicana. Es por ello que, Porfirio Díaz expide el Decreto Presidencial No. 401 con fecha del 21 de febrero de 1910, en que se le da reconocimiento oficial a la Cruz Roja Mexicana. En ese mismo año comienza a funcionar la Cruz Roja Mexicana en el local ubicado en Rosales número 20, de la Ciudad de México.

Desde el año pasado, el mundo ha tenido que enfrentar la crisis sanitaria provocada por el COVID-19 (coronavirus), misma que ha tenido como resultado la muerte de millones de personas, entre ellas personal médico, personas mayores y demás grupos vulnerables. Es por ello que, la celebración del año 2020 y 2021 se ha enfocado particularmente en el reconocimiento para con los voluntarios y miembros del personal que, desde la primera línea del frente, atienden a las crecientes necesidades de las comunidades afectadas por la pandemia de COVID-19.

FUENTE:

<https://www.cndh.org.mx/noticia/dia-mundial-de-la-cruz-roja-y-de-la-media-luna-roja>

15 DE MAYO DÍA DEL MAESTRO Y LA MAESTRA

EFEMÉRIDES



El Día del Maestro y la Maestra, celebrado el 15 de mayo en México, es una fecha designada para honrar a todos los docentes y educadores de México. Esta celebración se la debemos al presidente Venustiano Carranza, quien en 1917 decretó que el 15 de mayo se celebrara a los maestros de nuestro país. La elección de esa fecha es gracias a que la fiesta de San Juan Bautista de La Salle coincidía con el aniversario de la toma de Querétaro, suceso que marcó la caída del Segundo Imperio Mexicano comandada por Maximiliano de Habsburgo, y se consolidó la República en México.

Una de las cualidades del gremio educativo es estar en todas partes, desde el rincón más alejado y agreste del país hasta el barrio más céntrico de

cada ciudad. Históricamente la presencia de los maestros ha sido relevante para generar vínculos, valores, en la vida familiar y social y en la construcción comunitaria.

En México, para el ciclo escolar 2018-2019, el Sistema Educativo Nacional (SEN) contaba con 2 millones 100 mil 277 maestros, de los cuáles 58.3% pertenecía a la educación básica, 20% a educación media superior y 19.7% educación superior, además un 2% participaba en el programa de capacitación para el trabajo.

Desde el surgimiento de México como país, la necesidad e importancia de la presencia y trabajo de los Maestros, ha estado presente. Se planteó la

urgencia de contar con profesionales de la docencia dedicada a la enseñanza básica se impulsaron diversos procesos desde entonces. Durante el fin de la Guerra de Independencia se contrataron los servicios de una compañía que impulsaba la “enseñanza mutua” creada en Gran Bretaña por Joseph Lancaste y Andrew Bell; La Constitución de 1824 puso en manos de los gobiernos estatales establecer las instituciones educativas que se requirieran; las Reformas liberales de 1833 para terminar con el carácter privado de la religión, y el carácter absolutista de la iglesia llevo a la creación de la escuela normal, y de estudios superiores, y a la creciente necesidad de profesionales de la Educación. Durante la invasión norteamericana en 1846 Vidal Alcocer impulso la creación de la sociedad de beneficencia para la educación, donde los profesores laboraban con los hijos de los más pobres.

Otro proyecto educativo del SXIX que contó con la intensa participación de maestros normalistas fue encabezado por el liberal potosino Ponciano Arriaga quien implemento la iniciativa de crear una institución para los más vulnerables los segmentos sociales en situación de precariedad, logrando establecer la “Procuraduría de los Pobres” en su estado natal facultada para exigir de las autoridades la inmediata reparación de cualquier agravio en el orden judicial, político o militar y si era omisa hacerlo público y obligarla a cumplir con su deber; con respecto a la educación reclamaba que el Estado se hiciera cargo de solventar los costos del vestido, calzado alimentación y útiles, y respecto a los profesores que debían “ser depositarios de una conducta apegada a la sana moral, ser ilustrados y virtuosos, tener la cordura y paciencia necesaria que les permitiera formar ciudadanos útiles al estado, puesto que los jóvenes eran la esencia misma de la futura dicha de la comunidad”. Durante el Porfiriato las condiciones en que trabajaban los docentes de enseñanza básica,

era confuso, agobiante inestable, con profundas diferencias laborales, escuelas alejadas y también profesores ambulantes que se trasladaban de comunidad en comunidad, tan difícil era cumplir con esa tarea que las autoridades establecían cumplir el programa de manera completa o reducida, aun con las reformas de Justo Sierra se consideraba que el magisterio era un apostolado de la cual no podía renegar.

Después del periodo revolucionario durante los trabajos del Congreso Constituyente la participación del gremio normalista tuvo una significativa presencia con 19 delegados egresados de escuelas Normales, como Esteban Baca Calderón, Jesús Romero Flores, Luis G Monzón y otros después de profundas discusiones, finalmente en el Artículo 3º de la Constitución de 1917 referente a la Educación, se aprobó que debería ser libre pero laica, prohibía a ministros de cultos religiosos establecer o dirigir escuelas de instrucción primaria, dado que ese nivel educativo seria impartido gratuitamente por el Estado.

La labor del maestro ha estado vinculada al desarrollo y transformación del país. En las comunidades, sobre todo rurales el maestro o maestra de la escuela se constituía en la figura principal, ya que normalmente pertenecía a la misma comunidad o se integraba igualitariamente, aprendían con la comunidad y la enseñanza la basaban en las necesidades y saberes de la misma. Con el desarrollo urbano y crecimiento de las grandes ciudades, la relación docente-comunidad se ha venido distanciando, sin embargo, en muchos lugares aún perdura, inclusive en las zonas urbanas el vínculo que se establece entre maestros y educandos sigue aportando a la cohesión y conformación comunitaria.

Otra característica importante y destacada del magisterio ha sido su lucha por mejorar

sus condiciones de trabajo y salariales, así como por alcanzar la autonomía y la democracia de sus organizaciones sindicales. Los enfrentamientos con los sectores burocráticos administrativos de la educación pública nacional ha sido una constante.



En torno a ellas los profesores defienden su trabajo, sus anhelos de mejora en derechos laborales, el obtener el completo dominio sobre su materia de trabajo, situación que debe ser estudiada y comprendida por amplios sectores de la población. Durante los últimos doscientos años los profesores y profesoras de enseñanza elemental ha sido una piedra fundamental en la construcción de las capacidades culturales que han permitido el progreso de amplios segmentos de la población. Sin embargo, este importante sector social ha sufrido la discriminación económica, política e incluso racial en múltiples ocasiones de la historia de México.

En los últimos dos años el mundo está viviendo una pandemia debido al coronavirus COVID-19, por lo que el homenaje al personal docente durante la celebración del año 2020 y en esta ocasión del año 2021 son diferentes, así como también, lo han sido las actividades de enseñanza- aprendizaje, que se han desarrollado bajo confinamiento obligando a docentes y a estudiantes a realizar sus actividades mediante el uso de la tecnología, lo que ha representado uno de los más grandes desafíos para todos, no sólo por el entorno hiperconectado en el cual se desarrollan muchos niños y jóvenes, sino también porque se convirtió en la única forma de trabajo en un período donde el

aislamiento social es obligado. La integración de los docentes en el área tecnológica presentaba ya problemas específicos, pero a partir del cierre de las escuelas por el COVID-19 el problema evidenció su magnitud.

Esta crisis de COVID-19 ataca en un momento en el que muchos sistemas educativos no están listos para las oportunidades que brinda el aprendizaje digital. Los y las niñas y jóvenes carecen de un espacio para estudiar dentro del hogar, en el mejor de los casos deben compartirlo con el resto de la familia, y tampoco tienen acceso a una computadora con conexión a internet para hacer sus deberes escolares en casa. En México, el 94% de los jóvenes de 15 años de entornos privilegiados tienen un enlace a Internet en sus hogares, en comparación con solo el 29% de aquellos de entornos desfavorecidos.

Es importante recordar que, por su carácter de derecho habilitante, la educación es un instrumento poderoso que permite a los niños y adultos que se encuentran social y económicamente marginados salir de la pobreza y participar plenamente en la vida de la comunidad. La Educación es un derecho humano fundamental que ocupa el centro mismo de la misión de la UNESCO y está indisolublemente ligado a la Declaración Universal de Derechos Humanos (1948) y a muchos otros instrumentos internacionales en derechos humanos.

FUENTE:

<https://www.cndh.org.mx/index.php/noticia/dia-del-maestro-y-la-maestra>

PAN DE PAPA

RECETAS



INGREDIENTES

Harina	300 gr.
Azúcar	30 gr.
Levadura	10 gr. (fresca) o 5 gr. (seca)
Leche	100 ml.
Papa hervida	250 gr.
Manteca	50 gr.
Sal	10 gr.

PROCEDIMIENTO:

1. Agregar todos los ingredientes en la batidora salvo la manteca (también lo podemos hacer manual).
2. Una vez que se integran los ingredientes agregamos la manteca.
3. Colocar sobre la mesada y sin amasar mucho formamos un bollo ayudándonos con un poco de harina.
4. Tapamos con plástico film y dejamos descansar hasta duplicar su volumen.
5. Cortamos y armamos los bollitos para cada molde. Agregamos semillas a gusto.
6. Horneamos a 180 ° en horno precalentado por 25 minutos o hasta que esté listo (metemos un cuchillo y debe salir seco).

PAN DE BROA

RECETAS



INGREDIENTES

2	cucharaditas	levadura seca
125	ml	leche tibia
200	ml	agua
200	gr	harina de maíz amarilla
300	gr	harina de fuerza tamizada
1.5	cucharadita	sal
1	cucharada	aceite de oliva

PROCEDIMIENTO:

1. Ponemos en el vaso el agua, la leche, el aceite y la levadura y le damos 1 minuto y medio. Añadimos el resto de los ingredientes y mezclamos 10 segundos. Dejamos la masa dentro del vaso, lo tapamos con un paño durante 1 hora. Pasado el tiempo sacamos la masa del vaso, desinflamos y dejamos reposar 10 minutos. Dar la forma de un pan redondo.
2. Dejar leudar una hora o hasta que duplique su volumen. Espolvorear con harina de maíz, llevar al horno previamente calentado y dejar 45 minutos, hasta que adquiera un color dorado y suene hueco cuando se golpee en la base.
3. Dejar enfriar sobre una rejilla.

Poner sobre una placa de horno enharinada con harina de maíz y tapar con un paño de cocina.

OBLIGACIONES 2023

MES

OBLIGACIÓN

DÍA

ENERO

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

FEBRERO

- Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior. 17
- Pago de Impuesto Sobre Nóminas (CDMX) del mes inmediato anterior. 17
- Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC. 17
- Pago de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior. 17
- Fecha límite para enviar la balanza (contabilidad electrónica) correspondiente al cierre del ejercicio 2022 de las personas morales. 20
- Fecha límite para presentar en el IMSS la determinación de la prima de grado de riesgo. 28
- Fecha límite para pago de Impuesto Predial en la CDMX con descuento del 5% (varía). 28

MARZO

- Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior. 17
- Pago bimestral inmediato anterior (enero-febrero 2023) de cuotas INFONAVIT e IMSS, Ramo Retiro, Cesantía en Edad Avanzada y Vejez. 17
- Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC. 17
- Pago de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior. 17
- Pago de Impuesto Sobre Nóminas (CDMX). 17
- Fecha límite para enviar la balanza (contabilidad electrónica) correspondiente al cierre del ejercicio 2022 de las personas morales. 20
- Fecha límite para presentación de declaración anual del Impuesto Sobre la Renta para personas morales. 31
- Fecha límite para el pago de Tenencia en la CDMX. 31



OBLIGACIONES 2023

MES

OBLIGACIÓN

DÍA

ABRIL

- Pago de Impuesto Sobre Nóminas (CDMX). 17
- Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior. 17
- Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC. 17
- Pago de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior. 17
- Fecha límite para presentación de declaración anual del Impuesto Sobre la Renta personas físicas. 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. 9 y 10
- Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior. 17
- Pago de Impuesto Sobre Nóminas (CDMX) del mes inmediato anterior. 17
- Pago bimestral inmediato anterior (marzo-abril 2023) de cuotas INFONAVIT e IMSS, Ramo Retiro, Cesantía en Edad Avanzada y Vejez. 17
- Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC. 17
- Pago de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior. 17
- Fecha límite para el pago de utilidades a trabajadores que prestan servicios a personas morales 31

JUNIO

- Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior. 17
- Pago de Impuesto Sobre Nóminas (CDMX) del mes inmediato anterior. 17
- Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC. 17
- Pago de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior. 17
- Fecha límite para el pago de utilidades a trabajadores que prestan servicios a personas físicas. 30



OBLIGACIONES 2023

MES

OBLIGACIÓN

DÍA

JULIO

- Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior. 17
- Pago bimestral inmediato (mayo-junio 2023) de cuotas INFONAVIT e IMSS, Ramo Retiro, Cesantía en Edad Avanzada y Vejez. 17
- Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC. 17
- Pago de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior. 17
- Pago de Impuesto Sobre Nóminas CDMX. 17

AGOSTO

- Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior. 17
- Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC. 17
- Pago de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior. 17
- Pago de Impuesto Sobre Nóminas CDMX. 17

SEPTIEMBRE

- Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior. 17
- Pago bimestral inmediato anterior (julio-agosto 2023) de cuotas INFONAVIT e IMSS, Ramo Retiro, Cesantía en Edad Avanzada y Vejez. 17
- Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC. 17
- Pago de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior. 17
- Pago de Impuesto Sobre Nóminas CDMX. 17

OCTUBRE

- Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior. 17
- Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC. 17
- Pago de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior. 17
- Pago de Impuesto Sobre Nóminas CDMX. 17



OBLIGACIONES 2023

MES	OBLIGACIÓN	DÍA
NOVIEMBRE	● PROFECO intensifica la Verificación y Vigilancia de precios pan de muerto. Se deben exhibir los precios al público.	31, 1 y 2
	● Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior.	17
	● Pago bimestral inmediato anterior (septiembre-octubre 2023) de cuotas INFONAVIT e IMSS, Ramo Retiro, Cesantía en Edad Avanzada y Vejez.	17
	● Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC.	17
	● Pagos de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior.	17
DICIEMBRE	● Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior.	17
	● Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC.	17
	● Pagos de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior.	17
	● Fecha límite pago de Impuesto Sobre Nóminas CDMX.	17
	● Fecha límite para el pago de aguinaldo 2023.	20

CALIBRACIÓN DE BÁSCULAS

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

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

SECRETARÍA DE TRABAJO Y PREVISIÓN SOCIAL

Puede realizar inspecciones todo el año y son de:

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

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

SECRETARÍA DE SALUD

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

INSTITUTO DE VERIFICACIÓN ADMINISTRATIVA DE LA CDMX (INVEA)

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

CÓDIGO FISCAL DE LA FEDERACIÓN

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



Abril 2023
Núm. 404 Año 34

PAN

El mundo del



www.canainpa.org.mx

SEMANA SANTA

origen y significado



**¿QUIERES ANUNCIARTE
EN NUESTRA REVISTA?**

COMUNÍCATE al
559300 1572
comunicacion@canainpa.org.mx

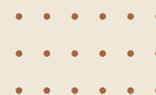
LA SALUD ES UN DERECHO
¡Ejércelo!



Nuestra nueva dirección

Tel. 55.9300.1572

Los Juárez No. 10
Col. San José Insurgentes,
Alcaldía Benito Juárez, C.P. 03900,
CDMX





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

 @RegresoACasa_mx

 @RegresoACasa

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

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

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



LAURA RODRÍGUEZ RAMÍREZ

Edad: 50 años

Complexión: Robusta

Estatura: 1.57 mts.

Color de piel: Morena clara

Señas particulares: Tatuajes con letra "LYG" en hombro, símbolo infinito, "LAU y GERA" y "YESENIA" en brazo, todos del lado izquierdo.

Historia: Fue sustraída de manera violenta de su domicilio por más de 6 sujetos, desde ese momento se desconoce su paradero.

Lugar y fecha de extravío: Calle María Velazco, Col. Los Cántaros, Tlajomulco de Zúñiga, Jalisco
10 de marzo de 2023.

JESÚS ANTONIO ALVARADO LÓPEZ

Edad: 25 años

Complexión: Regular

Estatura: 1.70 mts.

Color de piel: Morena

Señas particulares: En el brazo izquierdo tiene un tatuaje de un sol con un ojo.

Historia: Se sabe que el vendía tamales en una moto en las calles de Hidalgo.

Lugar y fecha de extravío: Se le vió por última vez en el Estado de Hidalgo.



LILITH SAORI ARREOLA ALVEAR

Edad: 21 años

Complexión: Delgada

Estatura: 1.50 mts.

Color de piel: Clara

Señas particulares: Tatuaje destiny en pierna derecha, tatuaje de evangelion en antebrazo derecho, lunar abultado debajo de la nariz.

Historia: Fue de vacaciones a Puerto Escondido con su pareja, se comenta que el día 02 de enero del 2023 sale corriendo del Hotel Villa Casalet, dicen que por un aparente ataque de pánico dirección playa Zicatela, iba descalza y sin dinero, a partir de ese momento se desconoce su paradero.

Lugar y fecha de extravío: Playa Zicatela, Santa Mariza Colotepec Pochutla, Oaxaca.

2 de enero de 2023.





POSTERS DE VENTA EN CANAINPA

INFORMES:

DPROMOCION@CANAINPA.ORG.MX

TEL: 55 93 00 15 72

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



Ilsa Frigo Más cerca de ti

