

Junio 2023  
Núm. 406 Año 34

# PAN

*El mundo del*



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

## Día del Padre ¿cómo celebrarlo de la mejor manera?

**ELENA REYGADAS:**

La mejor chef del mundo

**SALUD MASCULINA,**  
una oportunidad  
para consultarte





# *Ilsa Frigo a tu lado en cada Celebración*







**Productos  
Ilsa Frigo**

*Felicidades  
Papá*



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](http://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 406



**Luis Miguel Martínez Pérez**  
Presidencia

**Rocío Ruíz Chávez**  
Directora de Relaciones Interinstitucionales

**Leonel Díaz Sampayo**

**Quejas y Sugerencias**  
[contacto@canainpa.org.mx](mailto: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

## EL PAN MEXICANO

BIMBO go

7

9

México, referente viral del pan dulce



Elena Reygadas, la mejor chef  
del mundo

10

## CONSULTORIO FISCAL

Guía de devolución automática 2022

12

## INDICADORES FINANCIEROS

15

## OFICIAL

CANCOPE. Oaxaca

16

SEDECO. Morelia

17

2do. Festival de repostería en  
Morelia

18

## PARA EMPRESARIOS

5 Consejos para evitar robos a tu  
negocio y proteger tu inversión

19

Comunicación interna en PYMES

23

## ESPECIAL DEL MES

Semana internacional de la salud  
masculina

26

32

## ESTE MES CELEBRAMOS

Día del padre



## MUNDO SOSTENIBLE

Puratos pone en marcha una  
instalación de placas solares en sus  
instalaciones de Sils

38

La pastelería del futuro: con  
vegetales, sin azúcar y sostenible

40

## CONSEJOS TÉCNICOS

El pan perfecto  
Jordi Morera

43

46

## HABLEMOS DE INGREDIENTES

Éstas son las frutas y verduras de  
temporada para el mes de junio



## PANES EMBLEMÁTICOS

Historia sobre los postres reales  
de Tailandia  
Sanay Chan

52

Khao tom

53

## EFEMÉRIDES

Día mundial de la dona

54

5 de junio

Día mundial del medio ambiente

56

6 de junio

Día mundial de la concientización  
sobre la importancia del control  
de plagas

57

6 de junio

Día mundial de la inocuidad en  
alimentos

58

20 de junio

El día más feliz del año

61

## RECETAS

Pastel dorado

64

65

Crepas tailandesas dulces



## OBLIGACIONES 2023

67

## PERSONAS DESAPARECIDAS

72

# ENTIDADES COLABORADORAS



Otras entidades colaboradoras:

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

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

☎ 55 9300 1572

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



# Editorial



Con prontitud se ha llegado a la mitad del año, realmente el paso del tiempo es particularmente especial. Diversidad de cosas han pasado en este lapso y dentro de la cámara, también se ha podido respirar un nuevo aliento. Junio es, para muchas personas, un lugar en el calendario en el que se deciden a tomar nuevos horizontes en sus vidas, en el que lo realizado con anterioridad durante esta primera mitad de año suele ser evaluado personalmente, por lo que cambios o mejoras a nuestras rutinas, hábitos o acciones para nuestras metas han de ser tomadas. En la naturaleza, también éste toma un papel importante en los cambios, ya que, en México, es en junio dónde la tierra se ve bendecida por la alta cantidad de lluvia y de sol, por lo que... es un segundo aire para los cultivos, de ahí conocemos refranes tan interesantes como *“Junio soleado y brillante, te pone de buen talante.”* o *“Junio brillante, año abundante.”*

**ESTE MES CELEBRAMOS** también a los padres de familia. Pilares de ella, figuras de apoyo y primeros ídolos de muchos de nosotros. Personas que, al igual que las madres, dedican su vida por el bienestar de la nuestra, sacrificando tiempo, dinero e incluso, muchas veces, la salud. En junio también toma lugar la semana mundial de la salud masculina, por lo que al igual que muchas veces los padres cuidan de nosotros como si de sus pequeños hijos aún se tratase, es momento de que nos ocupemos de la preocupación de nuestros papás, y, también de nuestros compañeros, amigos o conocidos varones, ya que, también, muchos de nosotros conocemos a alguien que pueda necesitar ese recordatorio, ese amistoso empujoncito para que se anime a ver por su salud... Nunca está de más.

Es momento de priorizar la salud de todas las personas que lo necesiten, en este caso, particularmente, quisiéramos que este mensaje llegue con buenos humos a todas las personas que lo necesiten.

Recordando una vez más, que, en este mes, la celebración más grande es la del día del padre, por lo que exhortamos a que, al igual que a las madres de familia, a éstos también se les consienta y se les reconozca su esfuerzo. En ocasiones, la paternidad es ejercida no por una persona con vínculo sanguíneo directo, si no por alguien más, y está bien, la paternidad es apoyar, no desamparar a nadie quien lo necesite, guiar, aconsejar, proveer y enseñar, entre muchas otras cosas. Aprovechen esta oportunidad para demostrar su cariño a estas personas que día a día nos inspiraron, nos apoyaron y no nos dejaron solos ni una sola vez. ¡Muchas gracias papá!

Muchas felicidades también, a todas las personas que ejerzan la paternidad dentro y fuera de la industria. Desde la cámara, a todas las personas les deseamos un hermoso día del padre y que esta temporada, signifique no más que cosas increíbles y un reflejo de todo lo que en este año han venido cosechando con tanto esfuerzo, ¡Enhorabuena!

**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

**JUNIO**

**17**

PAGO DE IMPUESTOS

**JULIO**

**17**

PAGO DE IMPUESTOS

**AGOSTO**

**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".



# BIMBO GO

EL PAN MEXICANO  
(noticias panaderas de nuestro país)



La empresa mexicana Grupo Bimbo ha decidido aventurarse en nuevas maneras de ofrecer sus productos al consumidor, en este caso, decidió apostar por las ventas directas al público, sin intermediarios. ¿Cómo? Abriendo tiendas dedicadas exclusivamente a sus productos. Fue en marzo del año pasado que el gigante de la panadería en México y el mundo, inauguró su primer establecimiento bajo el nombre de *Bimbo Go*.

Dado que es un concepto nuevo dentro de la industria, uno pensaría con facilidad que esta inauguración se vería acompañada de bombo y platillo, pero no fue así, ni siquiera fue anunciada, como si todo lo quisieran mantener bajo secreto.

Unas semanas después de informó que la primera tienda Bimbo Go ya estaba operando en la ciudad de Monterrey, Nuevo León. Podría pensarse que es un típico expendio de pan, donde suelen vender productos que están próximos a caducar, pero no es así. Según medio local *Distrito Regio*, en el local se ofrecen productos frescos a precios de fábrica, lo que representa un ahorro para los consumidores.

*Existe una segunda sucursal en la Ciudad de México en las instalaciones de la fábrica de Marinela, ubicada en la alcaldía Azcapotzalco. Esta abre de lunes a viernes de 8:30 a 16:30 horas, y los sábados de las 8 a las 13 horas.*

# EL PAN MEXICANO



## ¿Qué ofrecen las tiendas Bimbo Go?

Como era de esperarse, los estantes están repletos de los productos que engloba Grupo Bimbo. Además de su famosa línea de panadería, cuentan con todo tipo de panes, galletas y golosinas de marcas como Barcel, Marinela, Milpa Real, Sanissimo, Tía Rosa, Del Hogar y Wonder.

El establecimiento tiene una zona para preparar alimentos, como hot dogs y café, así como expendedores de dulces y refrigeradores con bebidas saborizadas de sus marcas Gansito y Nito. Incluso cuenta con un área de barra con bancos para que la gente se sienta a disfrutar sus alimentos.

Los fans de la firma podrán adquirir ahí mercancía propia de la firma, como peluches y llaveros de su famosa mascota, el Osito Bimbo. También ofrecen unos simpáticos muñecos con forma de 'concha', uno de los panes más tradicionales de la nuestra gastronomía.

## Exportaciones agroalimentarias registran superávit

En el primer bimestre de este año, la Balanza Comercial Agroalimentaria registró un superávit por noveno año consecutivo, por 955 millones de dólares, debido a las exportaciones de aguacate, jitomate, pimienta, azúcar, fresas, pepino y cítricos, que mantienen alta demanda en el extranjero, informó la Secretaría de Agricultura.

De acuerdo con cifras del Banco de México (BM) y del Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera (SIAP), en dicho período las ventas al exterior de dichos productos fueron del orden de 8 mil 350 millones de dólares. Esto implicó un

aumento anual de 7.85 por ciento, respecto a las exportaciones en el primer bimestre de 2022.

*Hortalizas, bebidas y frutas fueron los principales grupos de exportación al concentrar el 61 por ciento del total con el 24, 19 y 18 por ciento de participación, respectivamente.*

El sector de hortalizas, plantas, raíces y tubérculos fue el que presentó mayor dinamismo durante enero y febrero de este año, con una variación positiva de 25.4 por ciento respecto al mismo período del año pasado.

Las ventas al extranjero de aguacate fueron de 545 millones de dólares; de jitomate, de 483 mdd; de pimienta, 385 mdd; de las fresas, alcanzaron 267 mdd; pepinos, 182 mdd y cítricos, 169 millones de dólares. Le siguieron las exportaciones de col, con 154 mdd; almendras, nueces, pistaches, con 120 mdd; cebolla, 88 mdd; melón, sandía y papaya 77 mdd; café sin tostar, 66 mdd; trigo duro, 42 mdd; algodón, 40 mdd; plátano, 39 mdd; guayaba, mango y mangostanes, 33 millones de dólares.

El valor de las exportaciones del sector agroindustrial en este lapso fue en el caso de la cerveza por 757 millones de dólares; tequila y mezcal, 616 mdd; productos de panadería, 386 mdd; azúcar, 255 mdd; productos de confitería sin cacao, 176 mdd. Frutas en conserva, 137 mdd; carne de cerdo, 119 mdd; hortalizas cocidas en agua o vapor, 117 mdd y jugo de naranja congelado, 94 millones de dólares.

Respecto al sector pesquero, las mayores ventas al exterior fueron de camarón congelado con un valor de 55 mdd; pescado fresco o refrigerado, excepto filete, 41 mdd; crustáceos, excepto camarón congelado, 19 mdd; moluscos, 18 mdd y pescado congelado, excepto filete, 12 millones de dólares.

Nota recuperada de: <https://www.elsoldemexico.com.mx/finanzas/exportaciones-agroalimentarias-registraron-superavit-sader-9925628.html>

Escrita por: Bertha Becerra para El Sol de México



# MÉXICO, REFERENTE VIRAL DEL PAN DULCE

---

## EL PAN MEXICANO

(noticias panaderas de nuestro país)

---

El pasado 30 de Abril, en la plataforma de videos cortos *tiktok* se haría tendencia el video de una chica de nacionalidad colombiana, que se identifica en la red social como *@julianasedanv*; en el que se sorprende de la variedad de pan dulce que existe en nuestra gastronomía, además de, tamaño de la panadería en la que se encuentra.



En la grabación se aprecia el interior de una sucursal de la popular Pastelería La Ideal, fundada en 1927. Al ver su tamaño, la colombiana no puede ocultar su asombro: *“estoy sorprendida con la panadería en Ciudad de México, creo que es la más grande que he visto en mi vida”*.

“Les voy a mostrar esta locura: empecemos por el tamaño, es increíblemente grande, es demasiado grande. Yo no puedo creer, además la gente hace mercado, como que cada persona va con su bandeja haciendo mercado de pan, yo nunca había visto eso”, continuó.

Pero la ciudadana colombiana no es fue la única en mostrarse sorprendida por la manera en que

se vende el pan en México; pues algo similar le ocurrió a una mujer de nacionalidad chilena identificada como *@caturriz*, quien realizó un tutorial para comprar este alimento dentro de un súper mercado de la cadena Walmart en México:

“Les quiero mostrar, por qué aquí es muy diferente a como se saca el pan en Chile. Se los quiero mostrar porque la primera vez que yo vine no sabía nada”, comentó la mujer. “Hay unas charolitas y unas pincitas. Vamos a tomar donas, pancitos de acá y la ponemos en la charola. Acá en México hay mucha variedad, hay pasillos y pasillos de pancitos dulces, hay un montón de cositas ricas por todos lados”

# ELENA REYGADAS, LA MEJOR CHEF DEL MUNDO

---

EL PAN MEXICANO  
(noticias panaderas de nuestro país)

---



La empresa *William Reed Business Media*, de Reino Unido, desde el año 2011 realiza el evento *The World's best restaurants* en el que, se reconoce a los mejores restaurantes a nivel global como a los mejores chefs del mundo. En las dos últimas ediciones, Latinoamérica ha sido casa de los premios a mejor chef del mundo, 2021 en Perú para Pía León y 2022 en Colombia para la chef Leo Espinosa.

Elena Reygadas ha sido una chef que junto a su restaurante Rosetta en la ciudad de México, no

han dejado de ser el centro de miradas fijas en las capacidades culinarias que tiene para ofrecer a nuestros paladares, así es como en esta edición, Elena Reygadas se vuelve la segunda mexicana en obtener este reconocimiento a mejor chef del mundo.

Reygadas, una de las figuras clave de la comida mexicana contemporánea, divide su tiempo entre las cocinas de sus cinco restaurantes en Ciudad de México, que van desde un lugar refinado al que viajan personas de todo el mundo (Rosetta) a



varios conceptos informales muy apreciados por los comensales locales (Lardo, Café Nin y Bella Aurora), así como una panadería que ha alcanzado el estatus de icono por sí misma (La Panadería de Rosetta). Pero durante la mayor parte de su vida, Reygadas luchó por asumir su papel de líder.

Pero antes de ser la cocina su gran amor, la literatura ocupó un lugar muy especial dentro de sus intereses. Elena se rodeó de olores y sabores desde su cuna materna, siempre curiosa de los ingredientes, se dice que a los 3 años tuvo que acudir al hospital por comer demasiada greñeta y aunque la cosa quedó ahí, sería más tarde cuando empezaría a interesarse en la cocina. Estudió letras inglesas en la Universidad Nacional Autónoma de México, sin embargo, el lenguaje con el que decidió escribir su historia en las artes culinarias. Así, comenzó sus estudios en el Instituto Culinario Grancés de Nueva York, meses después se fue a Londres a aprender del chef italiano Giorgio Locatelli en su restaurante Locanda Locatelli, galardonado con una estrella Michelin.

Contrario del arquetipo que se tiene de los chefs, Elena se piensa a sí misma como una líder firme, más no autoritaria. Considera que reconocimientos como el que recibió le otorgan una gran responsabilidad para con sus colaboradores y comensales. Reconoce que el talento es parte fundamental para la cocina, pero es la disciplina la que forma a los buenos cocineros. Elena no notó hasta pasados algunos años el impacto que tenía en los más jóvenes, con ello tuvo que asumir la persona y figura en la que se había convertido. Bajo esta idea, creó la Beca Elena Reygadas, un apoyo para mujeres estudiantes de gastronomía con la cual pueden continuar sus estudios.

Paralelamente, gracias a su amor por las letras, en 2022 lanzó una serie de cuadernos donde ahonda problemáticas socioculturales en torno a la gastronomía. Por el momento cuenta con 4



ejemplares, aunque seguramente habrá más de ellos en un futuro cercano.

Para Elena, las cosas más importantes de la vida ocurren a través de la comida. “Como cocinera soy muy suertuda de tener tantos sabores, tantos ingredientes; hay tal biodiversidad en este país que es infinita. Yo no termino de encontrar nuevos ingredientes y nuevas técnicas”, menciona.

El tema representa gran orgullo para los mexicanos pues Reygadas posee ahora uno de los máximos galardones del mundo culinario: el título de Mejor Chef Femenina del Mundo, que anteriormente ostentaron potencias gastronómicas como Dominique Crenn y Ana Roš, y que votaron más de 1,000 expertos de todo el mundo. En junio subirá al escenario del impresionante complejo de la Ciudad de las Artes y las Ciencias de Valencia (España) para recibir su trofeo ante otras figuras reconocidas del sector de la hostelería mundial y los medios de comunicación más influyentes de la industria, y está decidida a utilizar la plataforma que se le ha concedido en beneficio de las mujeres de todos los niveles de la cadena de producción alimentaria.

#### NOTA RECUPERADA DE:

<https://www.conexiones365.com/nota/abastur/restaurantes/elena-reygadas-mejor-chef-del-mundo>

# GUÍA DE DEVOLUCIÓN AUTOMÁTICA 2022

CONSULTORIO FISCAL

## Guía de devolución automática 2022

Abril, 2023

**1.** El Sistema Automático de Devoluciones es una facilidad administrativa a través de la cual se confirma el saldo a favor del impuesto sobre la renta que manifiesta el contribuyente en su Declaración Anual de personas físicas, conforme a validaciones automáticas que realiza la autoridad y se efectúa el depósito del saldo procedente sin que medie ninguna acción adicional, siempre que:

- La declaración anual corresponda al ejercicio 2022.
- Hayas optado por devolución en tu declaración.
- El saldo a favor sea menor a 150 mil pesos.
- Proporcionas una cuenta CLABE activa y a tu nombre.

- De seleccionar la CLABE precargada, podrás firmar con Contraseña hasta por un importe de 150 mil pesos.

No procederá la devolución automática cuando:

- Hayas obtenido ingresos derivados de bienes o negocios en copropiedad, sociedad conyugal o sucesión.
- Solicites un saldo a favor por un monto superior a 150 mil pesos.
- Solicites la devolución por ejercicios fiscales distintos a 2022.
- Presentes solicitud de devolución vía Formato Electrónico de Devoluciones, previo a la obtención del resultado de la declaración que hubieres ingresado a la facilidad administrativa.



- Presentes la declaración con Contraseña y estés obligado a utilizar la e.firma o la e.firma portable.
- No elijas la opción de devolución.
- Presentes la declaración después del 31 de julio de 2023.
- Te encuentres dentro del listado a que se refieren los artículos 69 o 69-B del Código Fiscal de la Federación.
- Solicites la devolución con base en comprobantes fiscales expedidos por contribuyentes que se encuentren dentro del listado a que se refieren los artículos 69 o 69-B del Código Fiscal de la Federación.
- Se te hubiera cancelado el certificado emitido por el SAT, conforme al artículo 17-H, fracción X, del Código Fiscal de la Federación.
- Si te encuentras como no localizado en tu domicilio fiscal registrado ante el SAT, salvo que solo tengas sueldos y salarios.

2. Para consultar el estado de tu devolución, ingresa a [sat.gob.mx](http://sat.gob.mx) y da clic en el menú Devoluciones y compensaciones / Seguimiento a trámites y requerimientos.

3. Posteriormente, ingresa tu RFC, Contraseña y escribe la palabra del código captcha o ingresa con tu e.firma.

El formulario, titulado "Acceso por contraseña", está rodeado por un recuadro rojo. Contiene los siguientes campos:

- RFC:** Campo de texto con el placeholder "RFC".
- Contraseña:** Campo de texto con el placeholder "Contraseña" y un ícono de ojo para alternar visibilidad.
- e.firma portable:** Campo de texto con el placeholder "Clave dinámica".
- Captcha:** Imagen de un código captcha con los caracteres "P Q N S M G". Debajo de la imagen hay un campo de texto con el placeholder "Escriba la palabra del captcha".

Debajo de los campos hay dos botones: "e.firma" (destacado con un recuadro rojo) y "Enviar".

Enlaces de ayuda:

- [¿Olvidaste tu contraseña?](#)
- Si aún no cuentas con tu contraseña, obténla [aquí](#).
- Si aún no cuentas con tu e.firma portable, obténla [aquí](#).
- [Requisitos de uso de e.firma portable](#)

La imagen muestra la interfaz de usuario del portal del SAT. En la parte superior, hay una barra de navegación con pestañas: "Personas", "Empresas", "Nuevos contribuyentes" y "Residentes en el extranjero". A la derecha de estas pestañas hay un campo de búsqueda con el texto "Buscar" y un ícono de lupa.

Debajo de la barra de navegación, hay una fila de iconos que representan diferentes servicios: "Declaraciones", "Factura electrónica", "Trámites del RFC", "Adeudos fiscales", "Devoluciones y compensaciones" (destacado con un recuadro rojo), "Otros trámites y servicios" y "Comercio exterior".

En la parte inferior izquierda, hay un banner para el "Régimen Simplificado de Confianza".

En la parte inferior derecha, hay un menú desplegado para "Devoluciones y compensaciones" (destacado con un recuadro rojo). Este menú contiene los siguientes elementos:

- Consulta tu devolución automática (Ejercicio 2015 y...)
- Seguimiento de trámites y requerimientos** (destacado con un recuadro rojo)
- Solicita tu devolución
- Realiza la sustitución de cuenta CLABE por devolución...
- Ver más...

Debajo del menú, hay una lista de enlaces:

- Régimen Simplificado de Confianza
- CITASAT
- Catálogo de Minisitios del SAT
- ISR de Grandes Contribuyentes
- Renueva tu e.firma caduca para...
- Prestadores de Servicios Digitales

4. En la siguiente pantalla, selecciona el Tipo de solicitud Devolución automática ISR, en Ejercicio 2022 y en el campo de mostrar solicitudes te aparecerá el estado en que se encuentra tu devolución, el cual puede ser:

- **En proceso de validación:** declaración pendiente de procesar en el Sistema Automático de Devoluciones 2022.

- **En proceso de pago:** devolución autorizada y enviada a la Tesorería de la Federación para depósito en las próximas 48 horas.

- **Pagada:** devolución depositada en la cuenta CLABE manifestada por el contribuyente en la Declaración Anual 2022.

- **En revisión por créditos fiscales:** devolución autorizada con créditos fiscales pendiente de resolver por la Administración Desconcentrada de Auditoría Fiscal (ADAF).

- **Autorizada con inconsistencia en cuenta CLABE:** devolución autorizada con error en la cuenta CLABE y que el contribuyente debe sustituir en la consulta de devoluciones en el Portal del SAT.

- **Rechazada:** devolución con inconsistencias o rechazo y que el contribuyente debe realizar la corrección mediante una declaración complementaria, o bien, presentar el Formato Electrónico de Devoluciones de acuerdo con la acción correctiva que se señala en la consulta de devoluciones en el Portal del SAT.

- **Abono no efectuado:** devolución que no se pudo depositar por error en la cuenta CLABE y que el contribuyente debe sustituir

en la consulta y seguimiento de trámites en el Portal del SAT.

Posteriormente, da clic en el botón Buscar.

» Devoluciones y compensaciones » Seguimiento de trámites y requerimientos

### Consulta de trámites

Tipo de Solicitud: Devolución automática ISR    Ejercicio: 2022    Mostrar Solicitudes: Seleccione

Buscar

5. En la siguiente pantalla da clic en el registro que deseas consultar y luego da clic en el botón Consultar Detalle.

6. Posteriormente aparecerá el detalle de tu devolución, verifica si la misma ya fue depositada y la cantidad por la cual se realizó el depósito en tu cuenta CLABE seleccionada o en caso de existir alguna inconsistencia o rechazo, visualiza la acción correctiva que debes llevar a cabo para obtener tu saldo a favor.

### Consulta de trámites

Tipo de Solicitud: Devolución automática ISR    Ejercicio: 2022    Mostrar Solicitudes: Pagada

Consultar Detalle    Buscar

Folio de la declaración	Número de Control	Tipo de trámite	Concepto	Pe
191120004259	SA141900153227	Devolución automática ISR	ISR Personas Físicas	Dr

Da clic en el registro que deseas consultar y luego da clic en el botón "Consultar detalle".

## Consulta de trámites

RFC:

Nombre:

Folio de la declaración: 17045004444

Estimado contribuyente:

El Servicio de Administración Tributaria localizó la(s) siguiente(s) inconsistencia(s):

Estimado contribuyente:

El Servicio de Administración Tributaria localizó la(s) siguiente(s) inconsistencia(s):

- Existe diferencia entre el impuesto sobre los ingresos acumulables manifestados por el contribuyente contra lo calculado por esta autoridad.
- Existe diferencia en el ISR conforme a la tarifa anual declarado contra lo calculado por esta autoridad.
- Existe diferencia entre la determinación de la base gravable manifestada por el contribuyente contra lo calculado por esta autoridad.
- Existe diferencia entre los datos manifestados en su declaración anual y la información contenida en las Bases de Datos del SAT, por lo que esta Autoridad requiere verificar los comprobantes fiscales que amparen los ingresos por intereses y sus retenciones correspondientes.
- Existe diferencia entre la determinación del ISR causado manifestado por el contribuyente y lo calculado por esta autoridad.
- Esta autoridad requiere verificar la determinación del saldo a favor, toda vez que del cálculo realizado por esta autoridad no existe saldo a favor a devolver en el Sistema Automático de Devoluciones.

Para poder continuar con el proceso de devolución:

- Solventa las inconsistencias que generan el saldo a cargo. Posteriormente, presenta la declaración complementaria para que tu devolución sea considerada en el Sistema Automático de Devoluciones.

La falta de pago total o parcial no constituye una negativa a su devolución ni se considera resolución definitiva.

[Regresar](#)

7. Estas son las acciones correctivas que debes realizar para obtener tu saldo a favor:

- Presentar declaración complementaria de tu declaración anual.
- Actualizar la cuenta bancaria estandarizada (CLABE).
- Presentar la solicitud de devolución a través de internet, mediante el Formato Electrónico de Devoluciones.
- Adjuntar la documentación requerida, entre otras; para ello, consulta los instructivos que se encuentran dentro del minisitio Declaración Anual 2022, apartado Material adicional.

8. Si tu devolución fue autorizada de manera parcial, podrás recuperar la diferencia no autorizada al presentar el Formato Electrónico de Devoluciones, hasta que la devolución automática tenga el estado Pagada dentro de la consulta de Seguimiento a trámites y requerimientos.

### ARTÍCULO RECUPERADO DE:

<http://omawww.sat.gob.mx/DeclaracionAnual2022/Paginas/documentos/GuiaDevolucion%20Automatica.pdf>

## HISTÓRICO INFLACIÓN MENSUAL

### 2022

<b>Marzo</b>	0.99%
<b>Abril</b>	0.54%
<b>Mayo</b>	0.18%
<b>Junio</b>	0.84%
<b>Julio</b>	0.74%
<b>Agosto</b>	0.70%
<b>Septiembre</b>	0.62%
<b>Octubre</b>	0.57%
<b>Noviembre</b>	0.58%
<b>Diciembre</b>	0.38%

### 2023

<b>Enero</b>	0.68%
<b>Febrero</b>	0.56%
<b>Marzo</b>	0.27%
<b>Abril</b>	<b>-0.02%</b>

INFLACIÓN MENSUAL  
(Abril)  
**0.02%**

INFLACIÓN ANUAL  
(ABR 22 - ABR 23)  
**6.25%**

**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)



# CANCOPE OAXACA

OFICIAL



de la CANAINPA gozó con formar parte de los invitados para apoyar este evento, por lo que el representante de dicho estado, Armando Guzmán Pascual estuvo presente.

El evento comenzó a las 11 de la mañana, donde niños y adultos ya estaban espe-

El pasado 30 de abril se llevó a cabo, en la ciudad de Oaxaca de Juárez, en las inmediaciones de la arena San Francisco se realizó un evento a beneficio de los niños, por su día. Este evento se realizó gracias a la unión de distintos organismos y empresarios los cuáles decidieron unir fuerzas para poder ofrecerle a los infantes de Oaxaca un evento de calidad y de entrada gratuita.

Dicho evento giró en torno a la lucha libre, recolectando a luchadores icónicos y a todos los participantes, entre ellos, la delegación de Oaxaca

rando reunidos a que comenzara el espectáculo de peleas en la *catedral de la lucha* con figuras estelares como “la Parkita”, “Piratita Morgan Jr”, “Templario” entre otros. Además de la función de lucha libre, hubo convivio en compañía de todos los acompañantes y gente que realizaba dinámicas para regalar juguetes y comida, entre ellos se pudieron captar las siguientes imágenes.



# SEDECO MORELIA

OFICIAL



El pasado 3 de Mayo, con 231 charlas en el transcurso de un año, cumple su aniversario la estrategia de capacitación “AcadeMICH” en la ciudad de Morelia, Michoacán, coordinado por a la SEDECO (Secretaría de Desarrollo Económico).

Esta es la nota rescatada del portal *Quadratin*, Michoacán:

*En comunicado de prensa, de acuerdo con la Dirección de Desarrollo Empresarial y Economía Social, esta acción se ha ofrecido de forma gratuita tanto de manera presencial como en línea, ya que, a través de la plataforma Zoom han participado 7 mil 729 personas; por Facebook Live, 2 mil 260; 560 han acudido a Espacio Emprendedor; en tanto que se registran 48 mil 400 reproducciones de las charlas que quedan en las plataformas digitales. En este primer año, a través de acadeMich*

*fueron acreditados 11 integrantes de la Cámara Nacional de la Industria Panificadora y Similares de México (Canainpa) en su participación en el curso Análisis de costos, fijación de precios de venta y rendimientos en la industria de la panificación; también se ofreció el Curso in-*

*tegral para tu negocio, a Papeleros Unidos de Michoacán (Pumich), de la que 18 personas recibieron acreditación con validez oficial de la Secretaría de Educación Pública (SEP). En la fecha de aniversario, correspondió al especialista en Administración, Baltazar Cerda Gómez impartir la charla ¿Por qué deberían comprarnos a nosotros?, en la que expuso la importancia de la innovación y la diferenciación, en la que exhortó a las y los participantes a identificar esos elementos diferenciadores de sus negocios y a explotarlos para fortalecer sus negocios.*

#### FUENTE:

<https://www.quadratin.com.mx/economia/capacitados-mas-de-10-mil-emprendedores-a-traves-de-academich-sedeco/>



# 2DO. FESTIVAL DE REPOSTERÍA EN MORELIA

OFICIAL



**E**l pasado 6 y 7 de Mayo se llevó a cabo la segunda edición del festival de repostería de Morelia, en donde estuvieron presentes más de 15 productores, pertenecientes a la CANAINPA. Hubo una gran variedad de expositores como de productos, por lo que este festival era apto para todo tipo de personas, incluso, hubo productores preocupados por la salud de sus comensales, por lo que, uno de las líneas más destacadas por innovación, fue la línea de repostería para diabéticos.

Por su lado, Genaro Ruíz Martínez, de CANAINPA enuncia lo siguiente:

*los incrementos de las materias primas no han parado y que están padeciendo la inestabilidad del precio del huevo y la mantequilla. Además que desde el inicio de este año el pan sufrió un aumento del 12 por ciento en el estado.*

## FOTO:

Javier Guerrero | El Sol de Morelia

## FUENTE:

<https://www.elsoldemorelia.com.mx/local/este-fin-de-semana-segundo-festival-de-reposteria-en-morelia-10023977.html>



# 5 CONSEJOS PARA EVITAR ROBOS A TU NEGOCIO Y PROTEGER TU INVERSIÓN

---

## PARA EMPRESARIOS

---



Los negocios más vulnerables de robos y asaltos son las tiendas de conveniencia o minisupers, se estima que más del 50% de los negocios de este giro han sufrido al menos un asalto, teniendo que considerar algunos consejos para proteger su inversión.

Cuando tenemos un negocio comercial, una de las principales preocupaciones, si no la mayor, es la seguridad de nuestra propiedad y colaboradores. Sin embargo, la pérdida causada por robos a tu negocio puede reducirse o evitarse si los dueños de los negocios toman más precauciones al proteger su inversión y ponen en práctica algunos consejos para aumentar la seguridad y crear un entorno de protección contra robos.

Entre otros giros de negocios que han sido afectados están los restaurantes, establecimientos de pinturas, negocios de acceso a Internet (cibercafé), electrónica, ferreterías, farmacias, papelerías, abarrotes y tiendas de materias primas.

A pesar de que el año pasado de enero a septiembre del 2021 se reportaron 64 mil 720 delitos de robo a negocios, con una tendencia en incremento. Actualmente, la Secretaría de Seguridad del Estado de México ha anunciado un decremento del 13% en el delito de robo a negocio, esto debido a la suma de esfuerzos en conjunto con autoridades, sector empresarial y la ciudadanía al poner en práctica algunos consejos para la protección contra robos a negocios.

Para tener un mayor contexto de lo que esta práctica ilícita como son los robos a negocios afectan es importante mencionar que una de sus principales repercusiones es en la economía del país. Es complicado cuantificar con exactitud el costo económico de todos estos delitos, sin embargo, se ve directamente en la cancelación de inversiones, aumento de sus costos por la implementación de sistemas de seguridad y en la pérdida de mercancía.

Para evitar estas repercusiones por robos a negocios te compartiremos 5 consejos para aumentar la seguridad de tu negocio y ayudarte a proteger tu inversión.

## ¿Cómo evitar robos a mi negocio y proteger mi inversión?

Es necesario que consideres las siguientes recomendaciones y medidas de seguridad para mantener todas las áreas de tu negocio protegidas.

### 1. Colocar un sistema de alarmas y cámaras alarmas y cámaras para seguridad de mi negocio

Instala un sistema de alarma y hazlo visible, así, cualquiera que pretenda realizar un robo a tu negocio sabrá que se expone a ser descubierto. Además, el uso de cámaras de videovigilancia a través de un circuito cerrado de TV, te dará un panorama claro para el cuidado de tu negocio.



### 2. Revisa puertas y ventanas revisa puertas y ventanas protege tu negocio evita robos

Otro consejo para aumentar la seguridad de tu negocio es revisa las cerraduras de puertas y ventanas cada cierto tiempo. En caso de que se encuentren dañadas, te recomendamos cambiarlas de forma inmediata. Recuerda realizar constante mantenimiento, ya que estos accesos son tu primer sistema de seguridad.



### 3. Capacita a tu personal en temas de protección y seguridad de espacios capacitar a personal para proteger tu negocio

Este punto es un pilar fundamental para la seguridad de los negocios, contar con colaboradores capaces de responder ante diferentes situaciones, será clave. Involucrar a los trabajadores en charlas, capacitaciones sobre prevención de robos y más, los pondrá un paso adelante y sabrán de



qué manera abordar a los clientes que presenten actitudes sospechosas y les dará las herramientas para actuar de manera correcta si se presenta un caso delictivo como robo o asalto.

#### **4. Procura tener el efectivo en lugares que no estén a la vista guardar dinero para proteger tu negocio**

Este es un error frecuente que se comete en muchísimos locales comerciales. Tomar el dinero y contarlos delante de “clientes”, le da a conocer las cantidades que se manejan y los horarios en que se hacen los conteos. Hay que evitar tener grandes cantidades de dinero en cajas porque es un factor

de riesgo, así como enviar diariamente a la misma persona a realizar el depósito del dinero, o utilizar la misma ruta al banco.



#### **5. Mantente alerta y sé precavido al momento de abrir y cerrar tu negocio mantente alerta al abrir y cerrar protege tu negocio**

Los momentos en los que se realiza la apertura o cierre de tu negocio son los preferidos para robar o asaltar, ya que son los de mayor debilidad. Normalmente, los ladrones aprovechan estos instantes para llevar a cabo sus asaltos. Por ello, uno de los mejores consejos para evitar robos a tu negocio que te podemos brindar es mantente muy alerta y estudia los alrededores por si descubres cualquier movimiento extraño.

Tener protegido el perímetro de tu negocio es una necesidad para evitar que ladrones ingresen a él, sobre todo si cuentas con bodega o estacionamiento, así podrás cuidar tu inversión y proteger a tus clientes.

Sin duda, poner en práctica todos estos consejos que te hemos dado te ayudará a evitar un robo a tu negocio y proteger tu inversión. Si tu negocio no se encuentra terminado y aún tienes en construcción tu obra, te recomendamos leer el siguiente artículo: 5 consejos para proteger tu obra con una reja de acero. Como parte complementaria para elevar la protección de tu negocio te recomendamos colocar algunos productos:

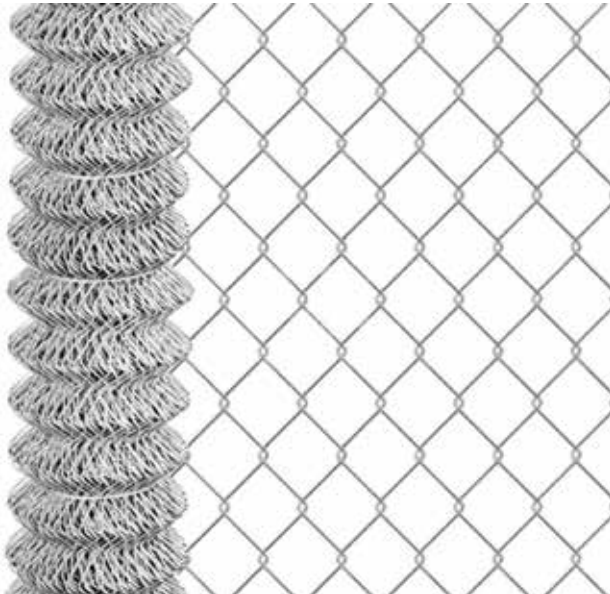
#### **¿Qué producto necesito para reforzar la seguridad de mi negocio?**

Uno de los productos más usados para este objetivo es el alambre de púas sirve para reforzar la seguridad, esta solución está hecha de alambres de acero galvanizados trenzados entre sí, cuenta con una serie de púas entrelazadas y entorchadas a los alambres. Es un complemento de seguridad para cercos hechos con malla, cercos perimetrales y bardas de concreto. Para elegir el mejor es importante saber qué tipo de alambre de púas necesitas para cada situación.





Otro de los productos que estamos seguros que has escuchado hablar es la Malla Ciclónica es bien sabido que ayuda a proteger negocios, espacios, propiedades y más. Sin embargo, a diferencia del alambre de púas, esta malla cuenta con alambres muy suaves y fáciles de cortar, por lo que, es ideal en propiedades donde la probabilidad de robos y asaltos no sea tan elevada.



## Seguridad y protección a tu alcance

Para proteger y delimitar un negocio de adentro hacia afuera, te recomendamos cercar para prevenir la entrada de intrusos. Ante esta necesidad, la Malla es una excelente opción, ya que es una de las mejores en cuanto a seguridad, calidad y resistencia que puede mostrar ante cualquier situación.

Además, sus alambres son de alta resistencia y soportan 400 veces más al corte que los alambres normales, por lo que su forma y estructura no cambiará a pesar de cortes y estirones. Por su diseño, no es fácil de escalar y sus aberturas no permiten introducir el pie para escalar el cerco,

además no cuenta con soportes superiores que faciliten esta acción.

Si se requiere de un mayor nivel de seguridad, está la malla y puede ser reforzada con púa concertina o cerco eléctrico. Este tipo de malla puede adaptarse a cualquier situación problemática, por contar con una calidad máxima y por generar seguridad completa gracias al soporte de sus vallas y al triple nudo de su alambre grueso.

La Malla Urbana está hecha con alambre galvanizado y de duración máxima, cuenta con una estructura completamente firme, ya que tiene entorches en nudo triple y tensión independiente en cada alambre horizontal.

Estas mallas se utilizan casi siempre para prevenir el paso, áreas privadas y limitadas, ya que le da un punto de freno a cualquier objeto que desee cruzar.

La seguridad de tus empleados y la tuya son lo primordial, adicional a los consejos para evitar robos a tu negocio que te dimos y la recomendación de productos compartidos contigo. Te recordamos que si por algún motivo al llegar a tu negocio encuentras la puerta forzada o abierta, no entres y comunícate inmediatamente con la policía.

Si tú o tus empleados están presentes cuando se cometa el robo, guarden la calma, por ningún motivo afronten a los asaltantes. Observa el aspecto físico y vestimenta de los delincuentes, además de características del vehículo en el que se desplazan y la dirección hacia donde huyen.

### ARTÍCULO RECUPERADO DE:

<https://blog.deacero.com/evita-robos-a-tu-negocio-y-protege-tu-inversion-con-estos-consejos>

# COMUNICACIÓN INTERNA EN PYMES

---

## PARA EMPRESARIOS

---



La Comunicación Interna opera como un proceso que posibilita la interacción de los colaboradores internos para optimizar la operatividad y logística de los procesos productivos y/o de servicios en el ánimo de afianzar la dinámica organizacional para consolidar la cultura y el clima a partir de un liderazgo efectivo que posibilite el afianzamiento de la identidad; y de las dinámicas relacionales internas que optimizan la capacidad de respuesta con los públicos y grupos de interés.

La comunicación interna en la pequeña y mediana empresa no solo debe considerar el tamaño sino la naturaleza de la empresa, la ubicación espacial, la dispersión geográfica, la accesibilidad, la naturaleza, disponibilidad del capital, dimensiones,

características de estas unidades de negocios, también debe considerarse el contexto del mercado Latinoamericano y del Caribe con sus aspectos influyentes oportunos y amenazantes; al tiempo que deben considerarse las neo tendencias de administración y producción que pueden impulsar el desarrollo del negocio a partir de diversos esquemas administración y gestión.

Se debe considerar pues que las pequeñas y medianas empresas reconocidas por sus siglas [PyMe], constituyen unidades de negocios caracterizadas por su dimensión y ámbito de acción que asumen importantes dinámicas socio-económicas, y realizan serios esfuerzos para adaptarse a las dinámicas y los cambios del entorno, a fin de

superar retos y afrontar las oportunidades que permitan responder a las demandas globales-locales.

La herramienta fundamental de la comunicación en las PyMe, es el '*cara a cara*' centrada en los diálogos y las conversaciones. Siempre que ese *face to face* esté enmarcado en una comunicación directa, formal. Considero que hay que darle formalidad sin hacerla rígida es esencial.; sin embargo, para brindar formalidad a la comunicación interna en las PyMe, no deben desestimarse los medios impresos, los medios audiovisuales.

Adicionalmente, las PyMe deben considerar las nuevas herramientas y tendencias de comunicación con apoyo en las nuevas tecnologías, y con apertura a nuevos paradigmas emergentes que rompan los esquemas tradicionales, propicien nuevos escenarios y fortalezcan el desarrollo sostenible y sustentable de las PYMES. No obstante, las *star-ups* han sido muy empleadas y hasta abusadas en los últimos tiempos por las micro y pequeñas empresas. Si bien una startup puede definirse como PyME, no todas las PyMEs pueden definirse como *startups*.

El tamaño organizacional se establece como una característica que debe ser resaltada, en la construcción de la estrategia comunicacional, dado que una organización conforma un conglomerado de humano gestionado con propósitos productivos y de servicio variables.

Sin duda no es igual gestionar una microempresa que por su tamaño integra un máximo de 10

trabajadores, a una pequeña empresa en la que se articulan 50 trabajadores, una mediana empresa que opera con un máximo de 200 trabajadores; y ni hablar de las empresas grandes que operan con mayor número de trabajadores.

Con lo anterior se pretende destacar, cómo el tamaño de las organizaciones importa, sino que es determinante; para las consideraciones estratégicas de la comunicación; muchas organizaciones desestiman la necesidad en el construir una estrategia de comunicación organizacional especialmente en la tamaños micro y pequeñas; en virtud al flujo de comunicación, por lo cual parece menos importante generar estrategias de comunicación organizacional, sin la mano de un profesional de comunicación, dado que es una competencia humana individual, noblemente manejada en el más básico nivel de formación.

Las Microempresas por ser empresas de menor medida requieren mucha más claridad entre los individuos que la conforman al momento de comunicarse; entre las barreras de comunicación más frecuentes en este tamaño se establece el nivel de confianza, y el exceso de sentido de pertenencia que en muchos casos llega a desbordar los egos.

Otra barrera que atender con frecuencia en las Microempresas está asociada al capital restringido

para acciones operativas en mayor medida que para estrategias específicas, por cuanto las micro empresas suelen adherirse al concepto de comunicación como competencia humana. Y en tal sentido, la estrategia no se considera ni vital, ni necesaria.





## Algunas Recomendaciones Para Pymes

- a)** Afianzar la visión de destino compartido, a objeto de garantizar que los miembros de la organización operan en un mismo sentido generando cohesión y unidad.
- b)** Tener claridad de los actores comunicacionales con los cuales se articulan para evitar reiteraciones y recurrencias. En esto la selección es vital.
- c)** Generar una gramática comunicacional que posibilite unificar los criterios tanto en la dimensión interna como en la proyección de la microempresa.
- d)** Los medios de comunicación directos son idóneos; no obstante, eso no implica agotarse en extensas reuniones, puede darse la articulación directa y permanente a partir de medios soportados en tecnologías.
- e)** Conviene la formalidad de la comunicación, el exceso de confianza puede invisibilizar algunos aspectos esenciales en el marco de una comunicación excesivamente formal.
- f)** Regularmente la comunicación interna en las PyMes puede ser más efectiva, pero también es susceptible de estar viciada por barrera de personalidad, culturales, de género y queda tan expuesta a chisme como el resto.

### ARTÍCULO RECUPERADO DE:

<http://dialogusci.com/comunicacion-interna-las-pequenas-medianas-empresas/>



# SEMANA INTERNACIONAL DE LA SALUD MASCULINA

— ESPECIAL DEL MES —



A nualmente se celebra en el mes de junio la Semana Internacional de la Salud Masculina, también denominada Semana Internacional de la Salud del Varón, con el objeto de generar conciencia acerca de los problemas de salud prevenibles que afectan a niños y varones, así como las alternativas que permitan la oportuna asistencia a la población masculina.

## Origen de la Semana Internacional de la Salud Masculina

La creación de esta Semana Internacional surgió a raíz del reconocimiento oficial por parte del Congreso de los Estados Unidos, en el año 1994, como semana nacional de ese país. Posterior-

mente, durante el 2° Congreso Mundial sobre Salud Masculina celebrado en Viena (Austria) en el año 2002, la organización Men's Health Network debatió la posibilidad de organizar anualmente eventos con alcance internacional, con la participación de organizaciones de salud masculina a nivel mundial.

A partir del año 2017 comenzó a festejarse el día conocido como Lunes Azul, propuesta por la fundación Men's Health, como parte de la celebración de la Semana Internacional de la Salud del Varón. Con este evento se pretende promover la práctica de la actividad física, así como recaudar fondos para investigaciones relacionadas con la salud masculina.

## Factores y enfermedades que afectan la salud masculina

Los principales factores que afectan la salud de los varones son el estrés, la depresión y antecedentes hereditarios que pueden incidir en la aparición de algunas enfermedades que afectan la salud masculina:

### Cáncer de próstata.

El cáncer se origina cuando las células del cuerpo comienzan a crecer en forma descontrolada. Las células de casi cualquier parte del cuerpo pueden convertirse en células cancerosas y luego se pueden extender a otras áreas del cuerpo. Si desea más información sobre el cáncer, cómo se origina y se propaga, consulte ¿Qué es el cáncer?

El cáncer de próstata se origina cuando las células de la próstata comienzan a crecer fuera de control. La próstata es una glándula que sólo tienen los hombres. Esta glándula produce parte del líquido que conforma el semen.

La próstata está debajo de la vejiga (el órgano hueco donde se almacena la orina) y delante del recto (la última parte de los intestinos). Justo detrás de la próstata se encuentran las glándulas llamadas vesículas seminales, las cuales producen la mayor parte del líquido del semen. La uretra, que es el conducto que transporta la orina y el semen fuera del cuerpo a través del pene, pasa por el centro de la próstata.

El tamaño de la próstata puede cambiar a medida que el hombre envejece. En los hombres más jóvenes, la próstata es del tamaño aproximado de una nuez. Sin embargo, puede ser mucho más grande en hombres de más edad.

Casi todos los cánceres de próstata son adenocarcinomas. Estos cánceres se desarrollan a partir de

las células glandulares (las células que producen el líquido prostático que se agrega al semen).

Otros tipos de cáncer que se pueden originar en la próstata son:

- Carcinomas de células pequeñas
- Tumores neuroendocrinos (aparte de los carcinomas de células pequeñas)
- Carcinomas de células transicionales
- Sarcomas

Estos otros tipos de cáncer de próstata son poco comunes. Si a usted le dicen que tiene cáncer de próstata es casi seguro que sea un adenocarcinoma.

Algunos cánceres de próstata crecen y se propagan rápidamente, pero la mayoría crece lentamente. De hecho, los estudios realizados en algunas autopsias muestran que muchos hombres de edad avanzada (e incluso algunos hombres más jóvenes) que murieron por otras causas también tenían cáncer de próstata que nunca les afectó durante sus vidas. En muchos casos, ellos no sabían, y ni siquiera sus médicos, que tenían cáncer de próstata.

### Cáncer de testículo.

El cáncer testicular es una proliferación de células que comienza en los testículos. Los testículos se encuentran en el escroto. El escroto es un saco de piel flácida que se encuentra debajo del pene. Los testículos producen espermatozoides y la hormona testosterona. El cáncer testicular no es un tipo de cáncer común. Puede presentarse a cualquier edad, pero ocurre con más frecuencia de los 15 a los 45 años.

El primer signo de cáncer testicular suele ser una protuberancia o bulto en un testículo. Las células



cancerosas pueden crecer rápidamente. A menudo, se diseminan del testículo a otras partes del cuerpo. El cáncer testicular es altamente tratable, incluso cuando se disemina a otras partes del cuerpo. Los tratamientos dependen del tipo de cáncer testicular que tengas y de cuánto se diseminó. Los tratamientos comunes incluyen cirugía y quimioterapia.

## Cáncer de colon.

El cáncer de colon es un tipo de cáncer que comienza en el intestino grueso (colon). El colon es la parte final del tubo digestivo.

El cáncer de colon suele afectar a los adultos mayores, aunque puede ocurrir a cualquier edad. Por lo general, comienza como grupos pequeños y no cancerosos (benignos) de células llamados pólipos que se forman en el interior del colon. Con el tiempo, algunos de estos pólipos pueden convertirse en cáncer de colon.

Los pólipos pueden ser pequeños y generar pocos síntomas o ningún síntoma. Por esta razón, los médicos recomiendan pruebas de detección regulares para ayudar a prevenir el cáncer de colon mediante la identificación y extirpación de pólipos antes de que se conviertan en cáncer.

Si aparece un cáncer de colon, hay muchos tratamientos disponibles para ayudar a controlarlo, incluidos la cirugía, la radioterapia y los tratamientos farmacológicos, como la quimioterapia, la terapia con diana específica y la inmunoterapia.

El cáncer de colon a veces se denomina cáncer colorrectal, que es un término que combina el cáncer de colon y el cáncer rectal, que comienza en el recto.

## Enfermedades cardíacas.

La enfermedad cardíaca incluye una gran variedad de afecciones que afectan al corazón. Entre las enfermedades cardíacas se encuentran las siguientes:

- Enfermedad de los vasos sanguíneos, como enfermedad de las arterias coronarias.
- Latidos cardíacos irregulares (arritmia).
- Problemas cardíacos de nacimiento (defectos cardíacos congénitos).
- Enfermedad del músculo cardíaco.
- Enfermedad de las válvulas cardíacas.

Muchas formas de enfermedad cardíaca pueden prevenirse o tratarse con elecciones de un estilo de vida saludable.

Los síntomas de la enfermedad cardíaca dependen del tipo de enfermedad cardíaca.

La enfermedad de las arterias coronarias es una afección cardíaca común que afecta los principales vasos sanguíneos que irrigan el músculo cardíaco. La causa de esta enfermedad suelen ser los depósitos de colesterol (placas) en las arterias cardíacas. La acumulación de dichas placas se conoce como aterosclerosis. La aterosclerosis reduce el flujo sanguíneo que llega al corazón y a otras partes del cuerpo, y puede provocar un ataque cardíaco, dolor en el pecho (angina de pecho) o un accidente cerebrovascular.

Los síntomas de la enfermedad de las arterias coronarias pueden incluir lo siguiente:

- Dolor en el pecho, opresión del pecho, presión en el pecho y molestia en el pecho (angina de pecho).
- Falta de aire.

- Dolor en el cuello, la mandíbula, la garganta, la parte superior del abdomen o la espalda
- Dolor, entumecimiento, debilidad y sensación de frío en las piernas o los brazos si los vasos sanguíneos en esas zonas del cuerpo se estrechan

Es posible que no te diagnostiquen enfermedad de las arterias coronarias hasta que tengas un ataque cardíaco, angina de pecho, un accidente cerebrovascular o insuficiencia cardíaca. Es importante estar atento a los síntomas cardíacos y comunicar las preocupaciones al proveedor de atención médica. A veces, las enfermedades cardíacas (cardiovasculares) pueden detectarse a tiempo con exámenes médicos regulares.

Síntomas de enfermedad cardíaca causados por latidos cardíacos irregulares (arritmias cardíacas)

- Dolor o molestia en el pecho
- Mareos
- Desmayo (síncope) o casi desmayo
- Aleteo en el pecho
- Aturdimiento
- Latidos cardíacos acelerados (taquicardia)
- Falta de aire
- Latidos cardíacos lentos (bradicardia)

El corazón tiene cuatro válvulas: la aórtica, la mitral, la pulmonar y la tricúspide. Estas válvulas se abren y se cierran para que la sangre fluya por el corazón. Son muchos los factores que pueden dañar las válvulas cardíacas. Una válvula cardíaca puede estrecharse (estenosis), presentar fugas (regurgitación o insuficiencia) o cerrarse incorrectamente (prolapso).

La enfermedad cardíaca valvular también se denomina “valvulopatía cardíaca”. Según qué válvula

no funcione correctamente, los síntomas de la valvulopatía cardíaca suelen incluir los siguientes:

- Dolor en el pecho.
- Desmayos (síncope).
- Fatiga.
- Latidos irregulares del corazón.
- Falta de aire.
- Hinchazón de los pies o los tobillos.

La endocarditis es una infección que afecta las válvulas cardíacas, así como el recubrimiento interno de las cavidades y las válvulas cardíacas (endocardio). Los síntomas de la endocarditis pueden incluir los siguientes:

- Tos persistente o seca.
- Fiebre.
- Cambios en los latidos del corazón.
- Falta de aire.
- Erupciones cutáneas o manchas inusuales en la piel.
- Hinchazón de las piernas o el abdomen.
- Debilidad o fatiga.

Las enfermedades cardíacas son más fáciles de tratar cuando se detectan a tiempo. Habla con el proveedor de atención médica si tienes alguna inquietud sobre tu salud cardíaca. Juntos, tú y el proveedor de atención médica pueden analizar formas de reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Esto es especialmente importante si tienes antecedentes familiares de dichas enfermedades.

Si crees que puedes tener síntomas de enfermedad cardíaca, programa una cita médica con el proveedor de atención médica.

### Disfunción eréctil.

La disfunción eréctil (impotencia) es la incapacidad para lograr y mantener una erección lo suficientemente firme como para tener relaciones sexuales.

Tener problemas de erección de vez en cuando no es necesariamente un motivo para preocuparse. Sin embargo, si la disfunción eréctil es un problema recurrente, puede provocar estrés, afectar la confianza en uno mismo y contribuir a causar problemas en las relaciones. Los problemas para lograr o mantener una erección también pueden ser un signo de una afección médica subyacente que necesita tratamiento y un factor de riesgo de enfermedades cardíacas.

Si estás preocupado por la disfunción eréctil, conversa con el médico, incluso si te avergüenza. A veces, el tratamiento de una afección subyacente es suficiente para revertir la disfunción eréctil. En otros casos, podrían necesitarse medicamentos u otros tratamientos directos.

En muchos casos, la disfunción eréctil se debe a factores físicos. Estas son las causas más comunes:

- Enfermedades cardíacas
- Vasos sanguíneos obstruidos (ateroesclerosis)
- Colesterol alto
- Presión arterial alta
- Diabetes
- Obesidad
- Síndrome metabólico: afección que consiste en un aumento de la presión arterial, niveles altos de insulina, grasa corporal alrededor de la cintura y niveles altos de colesterol
- Enfermedad de Parkinson
- Esclerosis múltiple
- Determinados medicamentos de venta con receta médica
- Consumo de tabaco
- Enfermedad de Peyronie: desarrollo de tejido cicatricial dentro del pene
- Abuso de alcohol y de otras sustancias

- Tratamientos contra el cáncer de próstata o el agrandamiento de la próstata
- Cirugías o lesiones que afectan la zona pélvica o la médula espinal
- Testosterona baja

## Causas psicológicas de la disfunción eréctil

El cerebro cumple una función clave en la activación de la serie de sucesos físicos que provocan una erección, en la que el primero es la sensación de excitación sexual. Varios factores pueden interferir en los sentimientos sexuales y provocar o empeorar la disfunción eréctil. Estos incluyen los siguientes:

- Depresión, ansiedad u otras afecciones de salud mental
- Estrés
- Problemas de pareja a causa del estrés, de la mala comunicación o de otras preocupaciones

## Factores de riesgo

A medida que envejeces, las erecciones pueden tardar más en desarrollarse y pueden no ser tan firmes. Es posible que necesites un contacto más directo en el pene para lograr una erección y mantenerla.

Varios factores de riesgo pueden contribuir a la disfunción eréctil, por ejemplo, los siguientes:

- Enfermedades, en particular la diabetes o las afecciones cardíacas
- Consumo de tabaco, que limita el flujo de sangre a las venas y arterias; con el tiempo, puede provocar afecciones médicas crónicas que conducen a la disfunción eréctil
- Tener sobrepeso, especialmente si eres obeso
- Ciertos tratamientos médicos, como ciru-



gía de próstata o radioterapia contra el cáncer

- Lesiones, en particular si estas dañan los nervios o las arterias que controlan las erecciones
- Medicamentos, como antidepresivos, antihistamínicos y medicamentos para tratar la presión arterial alta, el dolor o las afecciones de la próstata
- Trastornos psicológicos, como estrés, ansiedad o depresión
- Consumo de alcohol y drogas ilícitas, en especial si consumes drogas o bebes mucho desde hace tiempo

## Infertilidad

Casi 1 de cada 7 parejas es infértil, lo que significa que no han podido concebir un niño, aunque hayan tenido relaciones sexuales frecuentes y sin protección durante un año o más. En hasta la mitad de estas parejas, la infertilidad masculina juega al menos un papel parcial.

La infertilidad masculina se debe a una baja producción de esperma, a anomalías en la función del esperma o a obstrucciones que impiden su salida. Las enfermedades, las lesiones, los problemas de salud crónicos, las elecciones de estilo de vida y otros factores pueden contribuir a la infertilidad masculina.

La incapacidad de concebir un hijo puede ser estresante y frustrante, pero existen varios tratamientos para la infertilidad masculina.

## Síntomas

El signo principal de infertilidad masculina es la incapacidad para engendrar un hijo. Es probable que no haya otros signos ni síntomas evidentes. No obstante, en algunos casos, un problema subyacente, como un trastorno heredado, un desequilibrio hormonal, la dilatación de las venas alrededor del testículo u otra afección que obstruya la salida del

esperma, puede provocar signos y síntomas. Los signos y síntomas que quizás notes son los siguientes:

- Problemas de la función sexual. Por ejemplo, dificultad para eyacular o bajo volumen de líquido eyaculado, disminución del deseo sexual o dificultad para mantener la erección (disfunción eréctil)
- Dolor, inflamación o bultos en la zona testicular
- Infecciones respiratorias recurrentes
- Incapacidad para oler
- Crecimiento anormal de las mamas (ginecomastia)
- Vello facial o corporal escaso u otros signos de anomalía cromosómica u hormonal
- Conteo de espermatozoides por debajo de lo normal (menos de 15 millones de espermatozoides por mililitro de esperma o un conteo total de espermatozoides de menos de 39 millones por eyaculación)

## Recomendaciones para la salud masculina

A continuación mostramos algunas recomendaciones básicas para la salud masculina:

- Dormir entre 7 y 8 horas diarias.
- Limitar el consumo de alcohol, tabaco y el uso de sustancias estupefacientes.
- Asistir a evaluaciones y chequeos médicos anuales.
- Practicar algún deporte o actividad física.
- Alimentarse balanceadamente.
- Disfrutar de actividades recreativas, relajarse y descansar.

## ¿Cómo se celebra esta Semana Internacional?

La Semana Internacional de la Salud Masculina se festeja cerca de la celebración del Día del Padre en algunos países del mundo, honrando de esta manera la importancia de la salud y el bienestar de la población masculina.

# DÍA DEL PADRE

— ESTE MES CELEBRAMOS —



**E**n México se celebra cada tercer domingo del mes de junio como un esfuerzo para reforzar los vínculos entre los papas y sus hijas e hijos. Según datos del INEGI, solo 50% de la población mexicana celebran al día de los padres, muy alejado del 78% de la población que celebran el día de la madre.

Este día pretende promover las paternidades y su importancia en las familias, invitándolos a involucrarse de manera activa en la vida de sus hijas e hijos, e impulsar medidas como la licencia de paternidad con goce de salario por tres días que desde 2005 reconoce el Colegio de la Frontera Sur y que se ha replicado en diversas instituciones públicas de nuestro país.

## Los orígenes del Día del Padre

La idea de conmemorar a los padres se le ocurrió a Dodd por el recuerdo del ejemplo que vivió en su adolescencia cuando su padre *William Smart*, granjero y veterano de la Guerra de Secesión (1861-1865) tuvo que hacerse cargo de sus seis retoños tras la muerte de su madre, *Ellen Victory Cheek-Billingsley*, en el parto del último de los hijos. Entre Sonora, la hermana mayor, y su progenitor, aquella familia siguió adelante y ella, de mayor, decidió que rendir homenaje a la labor de su padre y de tantos otros era algo que podía y debía hacerse en las iglesias cristianas.







En familia, creamos  
pan con *orgullo y tradición.*  
*¡Feliz día papá!*



 HARINERA  
ANÁHUAC

Poniente 150 No. 731, Col Industrial Vallejo, C.P. 02300, CDMX, Del. Azcapotzalco.

Tels.: (55) 6720 8100 con 30 líneas, LADA sin costo, 01 800 711 3834

[www.harineraanahuac.com](http://www.harineraanahuac.com)  AnahuacHarinera  HarineraAnahuac





Sonora Smart Dodd, la mujer que ideó el Día del Padre / Imagen: cortesía de The Spokesman-Review

Cabe mencionar que la idea no nació de la nada pues apenas dos años antes, en 1908, *Anna Jarvis* (1864-1948) había conseguido organizar el Día de la Madre en la iglesia metodista de Grafton, Virginia Occidental, para “honrar el sacrificio que las madres hacen por los hijos”. De buen principio, este ritual de acompañamiento y consideración fue utilizado con fines comerciales, siendo las tiendas departamentales *Wanamaker's* de Filadelfia las primeras en usar la maternidad como reclamo comercial.

Escandalizada por el sesgo mercantil que la ceremonia tomó en el conjunto de Estados Unidos, *Anna Jarvis* pasó los 28 años que le restaban de vida luchando por abolir el Día de la Madre que ella imaginó como una jornada

familiar donde “usar un clavel blanco como insignia y visitar a la madre de uno” o “asistir a misa”. 26 meses después, un 19 de junio de 1910, nació oficialmente el Día del Padre que, al cabo de los años, adquirió una dimensión más comercial con regalos a menudo estereotipados -corbata, cartera, reloj- que ofuscó otro origen remoto, pero crucial: el recuerdo de los padres que se fueron demasiado temprano, víctimas de las terribles condiciones de trabajo del capitalismo.

Así sucedió en una catástrofe minera que tuvo lugar en *Monongah*, Virginia Occidental, el 6 de diciembre de 1907 cuando una probable chispa de gas metano provocó el colapso del laberinto de corredores subterráneos que alimentaban de carbón las fábricas y casas cercanas: 361 mineros murieron en aquella tragedia y una huérfana, *Grace Golden Clayton*, sugirió al clérigo local de *Fairmont* una ceremonia de homenaje a las víctimas de un accidente que dejó 1000 huérfanos en cuestión de horas:

Aquella ceremonia pasó desapercibida en los anales de la historia, aunque recurrentes tragedias mineras nos recuerdan el precio de sangre que muchos hombres han pagado para apoyar y proveer a sus hijos. Quedó, pues, la memoria iniciada en Sonora Smart Dodd y ese tercer domingo de junio, instaurado como celebración porque en



esta fecha la iglesia metodista inició sus sermones del Día del Padre que fueron expandiéndose del pequeño estado de Washington al conjunto de los Estados Unidos para llegar, años después, a México y el resto de América Latina.

## El modelo de paternidad

La paternidad es concebida tradicionalmente como un ejercicio de autoridad y provisión en el hogar. Debido a estereotipos y roles de género, según los cuales a los hombres les corresponde el papel de proveedores de recursos generados fuera del hogar, mientras que a las mujeres les toca ser administradoras de los mismos y servidoras de diferentes tipos de cuidados en el hogar, se ha establecido un patrón de paternidad donde el padre, generalmente ausente por cuestiones de trabajo, es visto por hijos e hijas como un dispensador de dinero y autorizaciones.

Este patrón excluye a los hombres tanto de las tareas relacionadas con el cuidado de sus hijos y del hogar, como de las posibilidades de disfrutar de relaciones más íntimas y cálidas con su familia.

- Las percepciones acerca del padre están divididas en dos grandes conjuntos: la imagen del padre bondadoso, trabajador, respetuoso y cariñoso con los hijos, y la concepción del padre ausente e irresponsable, asociado a palabras como abandono, ausencia, maltrato y castigo.
- Las palabras relacionadas con el padre se refieren a la esfera pública, tienen connotación positiva, pero en menor grado que las relacionadas con la madre.
- La figura del padre evoca en los varones, en primer lugar, autoridad, y, en segundo lugar, enseñanza y disciplina.

- Las mujeres enfatizan en la figura del padre cualidades morales y emotivas: amor, comprensión y ternura. Ambos la identifican como “cabeza de familia”.

## El rol del padre en un mundo cambiante

Reevaluadas las ideas tradicionales sobre lo masculino y lo femenino hoy se propende por **maternidades** y **paternidades compartidas**, desdibujando los tradicionales modelos de hombres y de mujeres, de padres y de madres. Las mujeres ya no solamente cuidan a los hijos y se encargan de las tareas domésticas, sino que los roles de esposa y madre tienen una calidad imprecisa y difusa en sus obligaciones. Los hombres a su vez, han comenzado a **participar de lo doméstico**, llegando a este espacio mayormente, a través de los hijos. Las ideas que circundan la parentalidad apoyan la crianza compartida, como algo que favorece la salud mental y la equidad entre los géneros en todos los campos de la interacción humana.

*No es la sangre o el linaje lo que hace a un padre, como ocurría en épocas premodernas; la paternidad contemporánea aparece como una opción subjetiva y como una relación vivida, en un universo donde el proceso de individuación se ha intensificado. Padre es el que ama, cuida y disfruta de la relación con su prole (Meler, 2000b).*

La crianza compartida y ejercer las obligaciones con los hijos es un modelo relativamente nuevo en la sociedad mexicana, ya que durante muchos años el modelo se basaba en el padre proveedor y la mujer era la responsable absoluta de la crianza de los hijos.

Las labores relacionadas con la crianza han involucrado cada vez más a los padres: ahora ya es común ver en las juntas escolares a hombres

# ESTE MES CELEBRAMOS

---

e, incluso, ya en diferentes lugares públicos el cambiador para pañales ya está en los baños para hombres.

Este cambio social significa un gran avance para construir sociedades más equitativas y en las que el día de festejar a papá tenga un significado especial, tan entrañable como el del Día de la Madre, cuando los hijos —porque todos lo somos— hemos recibido los cuidados, el cariño, la mirada y el sustento de nuestros padres.

## Consejos para padres y la educación de las y los hijos

- **Comunícate y escucha a tus hijos:** escuchar sus vivencias y preocupaciones, compartir pensamientos y emociones.
- **Comparte y pasa tiempo con ellos:** la presencia o ausencia de una figura parental concreta es un factor muy influyente en el desarrollo de un niño o niña.
- **Da ejemplo:** nuestros hijos imitarán el comportamiento que observen en el hogar.
- **Demuestra afecto:** manifestar tu cariño y afecto por tus hijos de forma directa es algo esencial.
- **Establece límites:** es imprescindible que el niño tenga unos límites marcados.
- **Compararlos con alguien más puede ser dañino:** realizar comparaciones con otras personas puede hacer pensar al niño que él no es suficientemente bueno o que es apreciado o debe apreciarse a sí mismo en función de lo que los demás tengan o hagan.

- **Elogia sus logros:** es importante para un niño que cuando haga algo bien o cumpla un objetivo o logro ello sea elogiado y celebrado por parte de los padres.
- **Dale espacio:** déjale caer y cometer sus propios errores.
- **Evita la rigidez:** el ser demasiado rígido puede generar un patrón de pensamiento y comportamiento temeroso e inseguro.
- **Contesta sus dudas:** responderlas supone aumentar la información de la progenie respecto a los diferentes aspectos de la realidad, a la vez que permite una mayor vinculación con ellos.
- **Permite las emociones:** reprimir las emociones, sean las del niño o las propias, puede provocar que el niño las vea como una debilidad o algo aversivo que debe ser ocultado.
- **Sé coherente:** si le castigas por algo, pero luego le compras un juguete para que se ponga contento provocas un mensaje contradictorio en el que no sabrá si algo está bien o mal.
- **Genera un clima familiar respetuoso:** es muy importante para el correcto desarrollo poder contar con un clima familiar adecuado que genere estimulación positiva y permita la adquisición de confianza y de diferentes valores.
- **Nadie es perfecto:** habrá veces en las que te encuentres mal, que pierdas la paciencia, que no te des cuenta de que algo le pasa a tu hijo, que no puedas estar presente o que por algún motivo cometas diferentes errores.



# ESTE MES CELEBRAMOS

Pensar que debemos ser siempre perfectos es perjudicial ya que se pierde espontaneidad y da apariencia de ser algo forzado, con lo que se reduce la credibilidad.

## ¿Cómo celebrar el día del Padre?

Si estás lejos, una llamada, y si vives en la misma ciudad o a poca distancia, quizás puedas hacerle una visita, invitarlo a comer o hacer alguna actividad que les guste a todos.

Regalarle algún detalle bonito, como una foto familiar enmarcada, imanes de foto para la nevera, un libro, un disco o algo que le guste. A nadie le amarga un dulce.

Este día, para muchos, es un día más en el calendario, pero para otras familias mexicanas, se ha



vuelto tan importante como el día de la madre, por lo que de la manera de celebrarlo es muy particular entre habitantes, sin embargo, si se tiene la oportunidad, no hay que dejarlo de lado y habrá que reconocer y apapachar a nuestros padres de familia por el trabajo y esfuerzo que implica ejercer la paternidad. ¡Felicidades papá!

Un toque de Sabor en cada postre!!

**Vatell**

Crema Batida

Real para postres y batidos

50 Años Natural de alimentos

Más Información

Haz ejercicio y mantén una dieta balanceada

ESR EMPRESA SOCIALMENTE RESPONSABLE

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

800 201 20 73

# PURATOS PONE EN MARCHA UNA INSTALACIÓN DE PLACAS SOLARES EN SUS INSTALACIONES DE SILS

MUNDO SOSTENIBLE



La instalación de 2572 placas solares, ocupando una superficie de 6735 metros cuadrados y con una energía de 1,9Gwh/anuales, permitirá a **Puratos** producir hasta el 11% del total de la energía anual necesaria para sus plantas de producción en Sils en forma de **energía renovable**. Esta nueva instalación supone un importante paso hacia su objetivo de ser CO2 neutrales en 2025. Se trata

de la segunda instalación de placas solares para la compañía, al contar desde hace años con un parque fotovoltaico, el cual provee de la energía renovable necesaria a su edificio de oficinas situado en la misma sede central de Sils.

A la inauguración han asistido el CEO del Grupo Puratos, Pierre Tossut y el cónsul de Bélgica en





España, Pierre Emmanuel Brusselmans entre otras autoridades. Pierre Tossut ha destacado el compromiso de la empresa con la sostenibilidad y su objetivo de ser una empresa respetuosa con el medio ambiente “En Puratos, nos sentimos orgullosos de liderar el camino hacia un futuro más **sostenible** en el sector alimentario y seguimos trabajando para que las futuras generaciones puedan disfrutar de un planeta mejor. La instalación de estas placas solares en Puratos España es un ejemplo más del compromiso con la sostenibilidad que tiene el Grupo y que incluirá nuevas iniciativas en los próximos años”.

Por su parte, el director general de Puratos España, Jorge Grande ha señalado que “Siendo Puratos una empresa líder en el sector alimentario, es nuestro deber generar un impacto positivo en los lugares en los que operamos. La instalación de estas placas solares nos convierte en la primera empresa de la comarca de la Selva en términos de producción de **energía renovable** y son un ejemplo más del compromiso de la empresa con la sostenibilidad. Dicho compromiso no se acaba aquí y tenemos mu-

chas ideas para seguir avanzando en iniciativas que nos aporten mayor competitividad gracias a una **optimización de los recursos y al uso de energías renovables**”.

## Compromiso Puratos con la sostenibilidad

El compromiso de Puratos con la **sostenibilidad** es uno de sus pilares fundamentales y se ha fijado objetivos claros de reducción de CO2 a través de la eficiencia energética, las energías renovables y la compensación de carbono, así como la disminución de residuos y consumo de agua. Ser **neutros en carbono** en 2025 y tener un equilibrio hídrico en 2030 son dos de sus grandes retos para los próximos años. Puratos está comprometida en fomentar internamente y en el sector alimentario una gestión responsable y sostenible en todas sus actividades.

### ARTÍCULO RECUPERADO DE:

<https://pandecalidad.com/puratos-pone-en-marcha-una-instalacion-de-placas-solares-de-19-gwh-anuales-en-sus-instalaciones-de-sils>



# LA PASTELERÍA DEL FUTURO: CON VEGETALES, SIN AZÚCAR Y SOSTENIBLE

MUNDO SOSTENIBLE



Usar espárragos y berenjenas para hacer un postre o la cáscara del cacao para fabricar helados e infusiones: la pastelería del futuro tiene menos azúcar, usa más verduras y apuesta por la reducción y el uso de desperdicios para ser más sostenible y más saludable para los más golosos.

*Madrid International Pastry* sirve de escaparate para las nuevas tendencias del sector más dulce de la gastronomía y congrega entre hoy y mañana en Madrid a pasteleros, panaderos y cocineros españoles y de todo el mundo.

## POSTRES CON VERDURA

Ramón Freixa, con dos estrellas Michelin en el restaurante que lleva su nombre en Madrid, apuesta desde hace años por los postres hechos con verdura: desde hace una década al menos uno de los postres de su carta esté hecho con vegetales.

*“Los postres están evolucionando -argumenta-, son menos dulces, se hacen con menos azúcares y mantequilla y por lo tanto son más saludables”. Freixá ha cocinado en directo la*



Grasa Vegetal para Panificación

**GRASA 100%  
VEGETAL  
Y SALUDABLE**



**FELIZ**

*Día del Padre!*

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

**Pedidos al:  
800 8224035**

 [oleofinos](#)

 [oleofinos\\_ind](#)

**OLEOFINOS**

**OLEOMEX**



*tradicional tarta Tatin -hojaldre y manzana- pero versionada con verduras: berenjena, tomate y apio, una versión que a su juicio puede sonar muy "provocadora" al oído, "pero no al paladar".*

Cuando vas a un restaurante y comes varios platos, apetece un postre dulce al final, pero no tiene por qué ser "empalagoso ni pesado", ni incluir mantequilla o chocolate. Uno de los nuevos postres de la carta de su restaurante tiene el espárrago blanco -que se cuece en leche para subir el dulzor-, como ingrediente principal.

Pepino, espárrago, tomate, zanahoria o pimiento rojo pueden usarse para hacer postres, todos ellos contienen azúcares de manera natural, solo hace falta "darles protagonismo". El uso de vegetales en repostería no es nuevo: en la famosa portada de Ferrá Adria en la revista Times, el catalán aparecía con un aire de zanahoria, y hay países donde la tarta de este tubérculo es todo un clásico.

## CERO RESTOS

Las tartas y la repostería del futuro no son solo de vegetales, también están hechas con desperdicios. La reducción de residuos en hostelería es una de las claves del futuro, según han explicado Eric Ortuño y Ximena Pastor, fundadores de L'Atelier, escuela y pastelería fundada en Barcelona, especialistas en chocolate.

Los pasteleros comenzaron a experimentar hace unos años con la cascarilla de cacao, un producto que habitualmente se tiraba o se destinaba para la alimentación de ganado y ellos ahora usan -infusionada-, para confeccionar bebidas, tartas y helados de chocolate.

Con ella, han explicado, consiguen matices que hasta entonces no habían encontrado usando solo las semillas del cacao. También han comenzado a reutilizar los recortes de la masa de sus croissants

para hacer churros, que luego envuelven en azúcar y cacao en polvo, con lo que han conseguido reducir considerablemente los desperdicios de su negocio.

*"El planeta continuará con o sin nosotros, pero con cosas tan sencillas podemos aportar nuestro grano de arena", ha subrayado Pastor.*

## MENOS ES MÁS

André Morán, pastelero jefe de la clínica Sha Wellnes en Alicante, combina las dos claves anteriores. Sus postres apuestan por la reducción de desperdicios, los productos de cercanía -tienen huerto propio- y no usa azúcar ni alimentos procedentes de animales (lácteos o huevos).

*"Tenemos que alimentarnos de manera respetuosa con nuestro entorno. Necesitamos un cambio urgente", ha explicado. Todos sus postres son cien por cien vegetales, saludables y sostenibles. "Sin azúcar, consigues que los sabores sean más limpios, nada los distorsiona", subraya el pastelero, que reconoce que cuando comenzó no tenía referencias de otros cocineros para confeccionar una pastelería saludable.*

Los postres de su carta incluyen una crema de chocolate (ganache) confeccionada a partir de nata de arroz y chocolate, mermeladas sin azúcar espesadas con yuzu -cítrico asiático- o un bizcocho que, en vez de trigo, usa boniato y harina de garbanzo. Si es necesario un dulzor extra usa sirope de arroz, melaza de arce o concentrado de chufa -que se asemeja a la leche condensada-. *"La gente espera comida aburrida, pero encuentran platos que disfrutan mucho", señala.*

### ARTÍCULO RECUPERADO DE:

<https://www.agrodiario.com/texto-diario/mostrar/3744456/pasteleria-futuro-vegetales-azucar-sostenible>



# EL PAN PERFECTO: JORDI MORERA

---

## CONSEJOS TÉCNICOS

---



*Jordi Morera mientras amasa el pan.*

El panadero Jordi Morera, al frente de **L'Espiga d'Or**, está considerado como uno de los mejores panaderos del mundo. Escucha, investiga y amasa con el arte que le concede pertenecer a una de las mayores sagas de expertos en pan de nuestro país.

"Las paredes de casa siempre han respirado agua y harina, concretamente **desde 1888**, fecha del primer documento escrito sobre el obrador, un registro sobre un pago de impuestos. En aquellos tiempos quién llevaba los pantalones en los obradores eran las mujeres de la casa (y todavía sigue siendo así hoy, os lo aseguro). Por eso a L'Espiga d'Or se le conocía como el horno de la Genoveva, mi tatarabuela, una mujer con carácter y fuerte personalidad. De ella todavía conservamos las libretas de los encargos y las notas pendientes

de principios del siglo pasado. Desde entonces hasta hoy el obrador y el pan han evolucionado exponencialmente y hoy volvemos a la esencia de antes. Y es que como se suele decir, el progreso, muchas veces, yace en mirar hacia atrás", cuenta Jordi Morera, **World Baker 2017**, reconocimiento que otorga la Unión Internacional de Panadería y Pastelería.

El objetivo que se propuso Jordi al empezar a escribir "**Panadero por un día**" es que el máximo de gente posible se atreviera a hacer pan al menos una vez en su vida. El libro -repleto de **recetas variadas, trucos, consejos** y todos los detalles del amasado- recoge todo el conocimiento necesario para que cualquier persona que nunca ha elaborado un pan se convierta en un experto panadero sin salir de casa.

# CONSEJOS TÉCNICOS

## Tips para elaborar el pan perfecto

1. No necesita una panificadora ni amasadora. Sus manos son perfectas para elaborar un buen pan.
2. Tiempo y organización. Un buen pan, sea el que sea, necesita su tiempo: de amasado, de fermentación y de cocción.
3. Escoja la harina adecuada al pan que quiera elaborar. Aunque pueda adaptarse a la que tenga disponible, no renuncie al placer de utilizar distintos tipos de trigos o harinas más o menos integrales.
4. El orden de los factores, en este caso, sí puede alterar el producto:

■ Nunca eche el 100% del agua de golpe. Procure no añadir más de un 60-70 % -en relación con la harina- de agua en el inicio de amasado, pues agregar más de la que la harina es capaz de admitir en un principio te va a dificultar y alargar muchísimo el amasado.

■ Le aconsejo no añadir la sal nunca al principio, pues penaliza la formación del gluten porque también dificulta esa unión de las proteínas insolubles de la harina.

■ Si la receta tiene levadura, es importante no añadirla nunca al inicio del amasado, pues empezaría la fermentación y, eso, por ahora, sería contraproducente.

■ Si fermenta con masa madre de cultivo o con otros pre-fermentos -masas madre con levadura

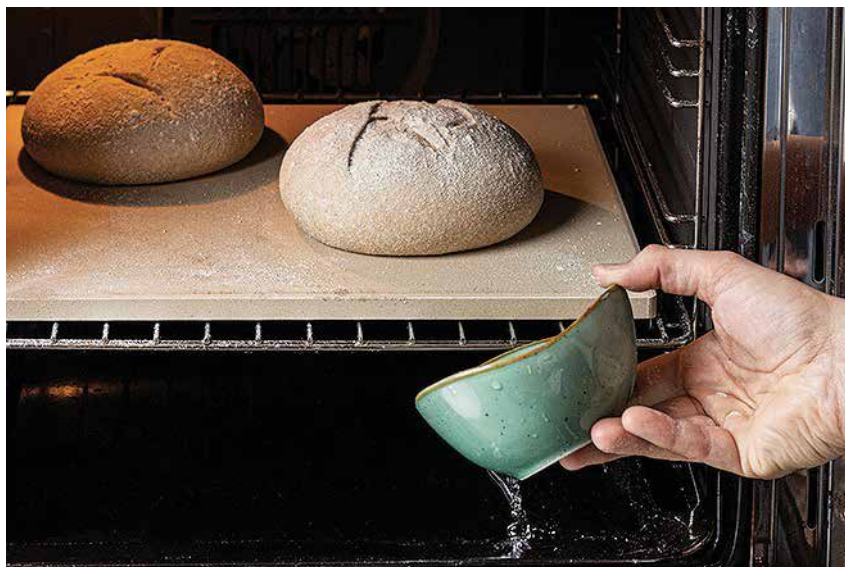
añadida-es preferible incorporarla después de la autólisis.

■ Si usa materias grasas, como la mantequilla, la margarina o la manteca de cerdo, es imprescindible añadirla hacia el final del amasado, cuando el gluten ya esté prácticamente formado. En grasas de consistencia líquida -como el aceite-, esa incorporación es más complicada, pues si lo añades todo al final variarás en exceso la consistencia de la masa. Por eso hasta un 10 % aproximadamente en relación con la harina se puede poner al inicio del amasado.

5. El mejor amasado es aquel que alterna pequeños trabajos de la masa con reposos y, posteriormente, con pliegues.

6. Que no le asuste manipular la masa. Hágalo movimientos respetuosos pero decididos, lo más veloces que tu práctica le permita, note cómo cada vez se le pega menos en las manos y en la mesa.

*Si se quiere una buena miga hay que aumentar la hidratación en el horno.*



7. Cuando note la superficie de la masa bien lisa, que empieza a brillar, y no se pega en las manos ni en la mesa, ya puede dar por finalizado el amasado.

8. Si quiere una buena miga:

- Aumente la hidratación, con cuidado de no excederte tampoco en agua porque podría ser contraproducente para alveolatura. Más agua no es siempre más alveolatura.

- Meta la masa en el horno fría (directa de la nevera) y nunca fermentada en exceso.

9. Las fermentaciones cortas necesitan masas ligeramente más amasadas y desarrolladas.

10. Puede parecer que una diferencia de uno o dos grados es insignificante, pero es más importante de lo que crees, especialmente si fermenta solo con masa madre.

11. ¡Cuidado en el horneado! Céntrese en la temperatura y los tiempos. Divide el

tiempo total que dice la receta de horneado en tres partes aproximadamente; por ejemplo, en el caso de la hogaza de 500 gramos van a ser tres fases de 15 minutos.

- En la primera, la temperatura siempre será la más alta -unos 250 °C para panes grandes; 220 °C para más pequeños y dulces-, pero solo con calor en el suelo y nunca en el techo, y ventilador parado.

- En los segundos 15 minutos baja la temperatura entre 40 y 50 °C, y ya en modo suelo y techo.

- Para los últimos 15 minutos, controle cómo va la cocción del pan, subiendo y bajando el techo o suela para que esta sea pareja por toda la pieza, así como la temperatura y el tiempo.

10. Deje siempre enfriar el pan en una rejilla o madera antes de hincarle el diente.

## ARTÍCULO RECUPERADO DE:

<https://www.expansion.com/fueradeserie/gastro/2021/04/09/6062df46468aebf43c8b465f.html>



*El pan una vez horneado.*



# ÉSTAS SON LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA PARA EL MES DE JUNIO

## HABLEMOS DE INGREDIENTES



### Acelga

Se trata de una planta bianual y de ciclo largo que no tiene frutos comestibles. Sus hojas son de forma oval casi acorazonada.

Nuestros antepasados intuían los grandes beneficios de las acelgas y la incluían en muchos guisos o la utilizaban para acompañar cereales y tubérculos. Sin duda, hacían caso a las necesidades del organismo, regalándole sabor, muchos nutrientes y **evitando calorías innecesarias**.

*Sólo hay que mencionar, en su contra, que **contiene algo de ácido oxálico**, por lo que si se es propenso a formar cálculos renales se debe consumir con moderación.*

Sus hojas, verdes y brillantes, contienen **pigmentos con virtudes antioxidantes**, lo que unido a su riqueza en betacaroteno y vitamina C ayuda a prevenir el cáncer. Éstos son algunos de los principales beneficios de las acelgas:

1. **Refuerza los huesos.** Debido principalmente a su riqueza en minerales se trata de un alimento reforzante. Es una fuente excelente de calcio, sobre todo para las personas que no consumen productos lácteos.
2. **Ayuda a adelgazar.** Es un alimento imprescindible en los regímenes bajos en calorías para perder peso. La acelga satisface el apetito con un escasísimo aporte calórico (unas 20 kcal/100 g). De manera que hervidas, rehogadas o aliñadas con aceite y limón, constituyen un plato ligero que puede formar parte de la cena de quien desee adelgazar.
3. **Evita el estreñimiento.** Conviene a quienes padecen dificultades en el tránsito intestinal debido a su riqueza en fibra y a su poder emoliente y suavizante del tracto intestinal. Estas mismas propiedades digestivas la hacen recomendable en casos de gastritis y hemorroides. La decocción, a razón de 25 a 50 g por litro de agua, es útil contra el estreñimiento,

las inflamaciones del aparato urinario, las hemorroides y las dermatosis.

4. **Combate la anemia.** Debido a su alto contenido en hierro, y también a la presencia de

cobre, ayuda a tratar la anemia ferropénica. Es interesante tener en cuenta que este hierro será mejor absorbido gracias a la vitamina C que ya posee la acelga en abundancia.

## Calabacita

También conocida como calabacín, calabacita tierna o calabaza de verano, es llamada en algunos países de América Latina como zapallito. Su nombre científico es *Cucúrbita pepo L.*

### Beneficios y Propiedades

- Contiene luteína y zeaxantina, dos antioxidantes que se cree ayudan a prevenir las cataratas y que incluso pueden retardar el desarrollo de la degeneración macular.
- Es rica en vitaminas del complejo B (B6, B1, B2y B3), folato, colina y minerales como hierro, manganeso y fósforo.
- Aproximadamente el 90% de su peso es agua, así que brinda pocas calorías.
- Su pulpa tiene un alto contenido en mucílagos, los cuales poseen una acción



suavizante y protectora de la mucosa del estómago.

- Rica en vitaminas C y A, especialmente carotenos que funcionan como antioxidantes.
- Es recomendable comerla con todo y piel, ya que es ahí donde la mayoría de sus antioxidantes y fibra se encuentran.

El mayor productor de calabacita es Sonora, seguido de Sinaloa y Puebla.



## Coliflor

Coliflor: Es uno de muchos vegetales crucíferos, como el brócoli, la col y col rizada, y se llama así por sus tallos cruciformes. Ya sea de color blanco, morado, verde o naranja pálido, la coliflor es un vegetal increíblemente versátil y se puede utilizar cruda en bocadillos, salteada, en vinagre con cebollitas, asada en shish kebabs, e incluso procesada para imitar el puré de papa.

# HABLEMOS DE INGREDIENTES

---



## Chayote

Posee un color que va del verde oscuro al verde claro y cuando está tierno su cáscara es lustrosa. Es uno de los frutos que más ayudan al cuidado y mantenimiento de piel, cabello y uñas.



## Chicharo

El chícharo posee un alto nivel de nutrientes, en especial proteínas que benefician el crecimiento de los niños y jóvenes, su consumo favorece el control de los niveles de azúcar en la sangre, ayuda a prevenir la anemia, a fortalecer el sistema inmunológico y a promueve la salud cardiovascular.

Al cosecharse, se destinan al uso culinario para combinarlos con arroz, ensaladas, sopas, pastas y guisados. Se utilizan igualmente en la preparación de salsas, purés, tortitas y pasteles salados, como el de carne y pollo.

## Elote

El maíz es un cereal prehispánico que aporta almidones y es fuente importante de fibra en nuestra dieta, por lo que es saciante y ayuda a controlar el apetito. También contiene un alto contenido de agua.

El elote es rico en potasio y ácido fólico, este último un aliado de diversas funciones cerebrales. Contiene vitamina B1 que es importante en el buen funcionamiento muscular y del sistema nervioso, además de que juega un papel primordial en la formación de los glóbulos rojos.

El elote amarillo en particular contiene vitamina A, una vitamina esencial para la salud visual, y el crecimiento y el mantenimiento de la integridad de las células.

Otro de los ingredientes del esquite es el epazote, que es una de las plantas indígenas de México más apreciadas, tanto por su sabor, que sirve como condimento, como por sus propiedades medicinales. Dentro de sus propiedades medicinales, disminuye los cólicos menstruales, estomacales e intestinales, elimina los parásitos, calma los nervios, descongiona vías respiratorias y aumenta la producción de leche materna.







## Espinaca

Planta de hojas grandes y amplias, rica en vitaminas y sobre todo en hierro. Se utiliza en gran cantidad de platillos y jugos y como base de ensaladas.



## Cirucla roja

La ciruela, jugosa y deliciosamente dulce y ácida a la vez, es la fruta laxante por excelencia. Además aporta vitaminas A, C y E.



## Higo

Quizás por ser una fruta tan dulce y jugosa muchas personas creen que tiene muchas calorías. Sin embargo, su aporte calórico si se consume fresco es solo un poco mayor que el de las manzanas.

Y también proviene enteramente de sus azúcares naturales (glucosa, fructosa, sacarosa). Su porcentaje de grasas y proteínas es nimio.

Además de energía (**74 calorías** procedentes principalmente de los 14 g de hidratos de carbono que se encuentran en 100 g higos frescos, o 249 calorías en la misma cantidad de higo seco) y mucha fibra, los higos aportan minerales como el calcio y el magnesio, especialmente concentrados en el higo seco.

---

## Chabacano

También se le conoce como albaricoque y entre sus numerosas propiedades se encuentran la de regenerar las células muertas y fortalecer la visión y el aparato respiratorio.



# HABLEMOS DE INGREDIENTES

## Qué minerales aportan los higos

- **Potasio:** es el mineral más abundante en el higo: 232 mg/100 g en el fresco y 680 en el seco.
- **Calcio:** el higo es la fruta que más calcio contiene: 35 mg/100 g en el caso de los higos frescos y 162 mg en los higos secos.
- **Magnesio:** con 17 mg y 68 mg por 100 gramos de higo fresco y seco respectivamente, asegura la fijación del calcio.
- **Fósforo:** aporta la mitad que de calcio, la proporción idónea para el equilibrio mineral del esqueleto y para mantener los huesos en buen estado.
- **Hierro:** los higos secos ayudan a obtener dosis moderadas de hierro: una ración de 50 gramos cubre el 6% de las necesidades diarias de la mujer y el 8% de las del hombre.
- **Manganeso:** este oligoelemento participa en la formación de huesos y tejidos, en la coagulación de la sangre, en las funciones de la insulina y en la síntesis del colesterol.

## RICOS EN VITAMINAS

En cuanto a vitaminas, destacan la vitamina K y, en los higos frescos, varias del grupo B, como B1, B5 y B6.

## RICOS EN FIBRA

El aporte de fibra (3 g por cada ración de 100 g) es su característica nutricional más destacable, incluyendo fibras solubles e insolubles.

## BENEFICIOS DEL HIGO PARA LA SALUD

La composición química del higo justifica una serie de acciones beneficiosas en el organismo.

Las fibras solubles ayudan a controlar los **niveles de colesterol y de glucosa** en la sangre y contribuyen a regular el **tránsito intestinal**. Las insolubles también facilitan el tránsito intestinal y tienen un efecto preventivo en enfermedades como el cáncer de colon.

También pueden ayudar a **controlar el peso** gracias a su efecto saciante. Comer dos o tres higos antes de la comida se reduce el apetito. ¡Un delicioso aperitivo con menos de 70 calorías! Sus minerales –en especial **el calcio (35 mg/100 g) y el magnesio (17 mg/100 g)**– los convierten en una fruta adecuada para mantener en buen estado los sistemas nervioso y músculo-esquelético.

Un compuesto denominado psoraleno se emplea con éxito en el tratamiento de afecciones cutáneas como eccemas o psoriasis.



Melón

Se trata de uno de los frutos más grandes y frescos. Se utiliza para elaborar aguas de sabor y se puede consumir solo para apreciar su textura terrosa y su sabor refrescante.

# HABLEMOS DE INGREDIENTES

El consumo de melón nos aporta agua, vitaminas A, B, C y E, ácido fólico, fibra, además de minerales como calcio, hierro y potasio; todos estos componentes favorecen a:

- Mantener hidratado nuestro el cuerpo en días calurosos al mismo tiempo que consumimos una botana dulce baja en calorías.
- Eliminar toxinas, evitar dolores de estómago y neutralizar la acidez estomacal.
- Prevenir el estreñimiento ya que es un laxante natural.
- Ayudar a mantener sana la piel y a cicatrizar heridas.
- En conjunto de una buena alimentación, ayuda a prevenir el cáncer y enfermedades cardiovasculares.



## Papaya

La vitamina C es uno de los puntos fuertes de la papaya, proveyendo un sorprendente 144% del valor diario recomendado por porción, lo cual es maravilloso como combatiente de infecciones y como limpiador antioxidante de radicales libres.

## Plátano



De las frutas tropicales más cultivadas, rico en almidón y potasio, se utiliza en la elaboración de panecillos veganos, como complemento de postres y hasta se puede consumir directamente del árbol.

## Sandía



Contiene gran cantidad de agua, vitamina E y muy pocas calorías.



## Uvas

Como muchos otros alimentos hechos con plantas, las uvas pueden ser consideradas sanas por una variedad de razones. Contienen un 17% del valor diario de la vitamina K, y 33% en manganeso, pero el contenido de resveratrol polifenol representa uno de los fitonutrientes más importantes por su habilidad para proteger contra los cánceres de colon y de próstata, enfermedad coronaria del corazón, enfermedad nerviosa degenerativa y hasta del Alzheimer.



# HISTORIA SOBRE LOS POSTRES REALES DE TAILANDIA

## PANES EMBLEMÁTICOS

Tailandia



Los bocadillos reales en Tailandia, son uno de los postres que requieren un cierto nivel de exigencia en su elaboración. Sus orígenes se encuentran de la sociedad agrícola tailandesa y de su conexión con la naturaleza. Los ingredientes utilizados para hacer estos bocadillos tienen que ser rigurosamente de origen natural, ya que se cree que las propiedades de estos postres ofrecen abundancia a quienes los consuman.

Además, para que los postres tailandeses sean seguros para su consumo, se vuelve prioritario el conocimiento del uso de materias primas agrícolas y la prohibición de materias modificadas genéticamente. Estos postres, además de ser bastante exclusivos, son populares en todas las regiones de Tailandia. Se suelen cocinar para ocasiones especiales ya que es considerado un obsequio cuando se obtiene un mérito. La mayoría de las veces, habrá un banquete con los invitados que acudan al evento.



**Sanay Chan** es un postre adaptado del árbol de sándalo con frutos amarillos. Para hacer este tipo de postre, se moldea en una bola redonda. Se le agrega fruta amarilla triturada para que huela a sándalo. En el nombre del postre encontramos la palabra *encanto*, ya que éste suele ser regalado a personas para mostrar amor y aprecio a nuestros seres queridos.

Los postres dulces se utilizan a menudo en ocasiones propicias. El postre es redondo, plano, imitando el “asterisco”. El fruto del álamo cuando está maduro es amarillo y fragante. fragancia ligera El postre proviene de la nuez moscada molida o nuez moscada, por lo que los pueblos antiguos han aplicado este encanto para hacer bocadillos porque creen que la gente se enamorará de él después de comer.



**Khao tom**, los tamalitos de dulce de Tailandia.

Son un postre del sudeste asiático comido por laosianos y tailandeses, que consiste en arroz pegajoso al vapor sazonado envuelto en hojas de plátano.

También se pueden encontrar platos similares al *Khao tom mat* en Filipinas (conocido como *suman*), Camboya (conocido como *Num ansom*), Indonesia (*lepet*) y alimentos de Vietnam como *bánh tét* y *Bánh chưng*.

Este postre puede ser salado (relleno con grasa de cerdo y frijol) o dulce (relleno con leche de coco y plátano). En Tailandia a veces se tiñe de azul con flores de *Clitoria ternatea*. Por lo general, la masa del *Khao tom* tiene frijoles negros y plátano como

ingredientes principales. Existen de distintos sabores en otras regiones de Tailandia, volviéndose más populares entre las nuevas generaciones, como por ejemplo el Taro.

Éste también es un postre tailandés tradicional para el Día de *Ok Phansa* (el final de la cuaresma budista). Esta variante está envuelta en una hoja joven de palma de abanico de mangle tailandés para sujetarlas antes de arrojarlas a una imagen de Buda, después de lo cual los monjes pueden llevárselas y comerlas. En 2014, el Departamento de Promoción Cultural del Ministerio de Cultura registró el *Khao tom mat* como patrimonio cultural inmaterial, en la categoría 'Conocimientos y prácticas sobre la naturaleza y el universo', para evitar que se pierdan junto con otros patrimonios culturales

# DÍA MUNDIAL DE LA DONA

EFEMÉRIDES



El día mundial de la dona es una celebración que inició en Estados Unidos, y esta peculiar tradición ha sido tan popular que ahora se celebra a nivel mundial. Esta celebración ocurre cada primer viernes del mes de junio, así que es momento de olvidarte de la dieta por este día y deleitarte con sus diferentes sabores, texturas y rellenos que se pueden disfrutar solamente en una buena dona.

## ¿Cómo surgió esta tradición?

La maravillosa idea nació cuando un grupo de mujeres voluntarias del ejército “*The Salvation Army*”, ejército de salvación en español, decidieron durante la Primera Guerra Mundial regalar estas delicias a los soldados. De esta forma podían hacerlos sentir que estaban en casa y alegrarlos durante un momento. Es así que en agradecimiento al gesto de las voluntarias se les conmemora con “Día Nacional de la Dona” en Estados Unidos, el cual se llevó a cabo por primera vez el 7 de junio de 1938.

## Datos curiosos sobre la dona:

1. La producción de donas va en ascenso y gracias a esta gigantesca industria. Se elaboran más de 30 millones de donas al año a nivel mundial.
2. El país con mayor consumo de donas es Canadá. Se dice que anualmente una persona consume cerca de 30 donas al año.
3. La versatilidad de este producto permite que sus coberturas y sabores sean realmente muy locos. Se han hecho donas con cobertura de wasabi, y hasta se ha hecho una cobertura de copos oro de 24 quilates, y que se valora en 1000 dólares.
4. La dona más grande del mundo fue hecha en Nueva York en enero del año 1993, pesando un total de 3,739 libras.



Siempre compartiendo  
*tendencias e innovación*



Festeja el  
mes de la  
Dona



## Harinas preparadas para Donas Levadura y Cake

LEVARUDA: facilita el proceso  
y manipulación del producto.

Códigos: 00426412  
y 00951815



CAKE: de estupendo sabor y  
textura de la tradicional  
dona americana.

Códigos: 00526587  
y 00426595



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

DawnFoodsLATAM

@DawnFoodsLATAM

Dawn Foods LATAM

Dawn®

@DawnFoods\_LATAM

800 201 2578

# 5 DE JUNIO DÍA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE

---

## EFEMÉRIDES

---



Cada año se producen a nivel mundial más de 400 millones de toneladas de plástico y se cree que la mitad de este material se concibe para una vida útil de un solo uso. Menos del 10% se recicla.

Se estima que entre 19 y 23 millones de toneladas de desechos plásticos terminan cada año en lagos, ríos y mares. Eso equivale al peso de alrededor de 2200 Torre Eiffles juntas. Asimismo, los microplásticos (partículas plásticas cuyo diámetro es inferior a 5 mm) invaden los alimentos, el agua e incluso el aire.

Se estima que las personas ingieren más de 50.000 partículas de plástico cada año, e incluso muchas más si se tienen en cuenta las partículas inhaladas. Los productos plásticos de un solo uso que resultan desechados o quemados no solamente perjudican a la salud humana y la biodiversidad, sino que igualmente contaminan todo tipo de ecosistemas, desde los picos de montaña hasta el lecho marino.

Es posible hacer frente al problema de la contaminación por plásticos si se aprovechan los avances científicos y las soluciones existentes. Para resolver esta crisis, es necesario que los gobiernos, el sector privado y demás partes interesadas amplifiquen e implementen medidas eficaces dirigidas. Por tal motivo, resulta primordial que el Día Mundial del Medio Ambiente movilice medidas ambientales transformadoras en todos los rincones del mundo.

Este año marca el 50 aniversario de este día mundial establecido por primera vez por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1972.

En los últimos 50 años, su celebración ha llegado a convertirse en una de las plataformas mundiales con mayor alcance en favor de las causas ambientales. Decenas de millones de personas se han sumado a participar de manera virtual y presencial en actividades, eventos y todo tipo de iniciativas alrededor del mundo.

# 6 DE JUNIO DÍA MUNDIAL DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA IMPORTANCIA DEL CONTROL DE PLAGAS

EFEMÉRIDES

Esta efeméride se celebra desde el año 2017, por iniciativa de la Asociación China de Control de Plagas, contando con el apoyo de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y otras organizaciones internacionales. Asimismo, se reconoce la labor de aquellas personas, empresas e industrias que se dedican a la sanidad ambiental, mediante el control de plagas urbanas.

Las plagas urbanas, en los últimos años se ha evidenciado un incremento de las mismas, especialmente en espacios urbanos. Ello es debido a una serie de factores que inciden en la proliferación de nuevas especies de estos organismos nocivos, así como variaciones en el comportamiento de las ya existentes:

- El cambio climático que incide en la duración de los veranos
- Incremento del turismo
- Transporte de mercancías

Algunas de las **plagas más conocidas** que afectan a los espacios urbanos y rurales son las siguientes: Ácaros del polvo, Cucarachas, Roedores, Mosquitos, Garrapatas, Moscas, Chinchas, Termitas, además de las plagas no convencionales: murciélagos, palomas, comadrejas y otros.



Uno de los principales **efectos negativos ocasionados por las plagas** radica en la transmisión de enfermedades, generación de asma y alergias, así como daños estructurales y económicos de consideración, a edificaciones e instalaciones. Es de vital importancia que las empresas del sector promuevan productos y alternativas menos tóxicas y seguras para los seres vivos y el medio ambiente, además de un mayor control gubernamental de la salubridad pública y la aprobación de instrumentos legales que favorezcan el control de plagas urbanas.



# 7 DE JUNIO DÍA MUNDIAL DE LA INOCUIDAD EN ALIMENTOS

---

EFEMÉRIDES

---



**E**l Día Mundial de la Inocuidad de los Alimentos se celebra el 7 de junio de cada año, con el objetivo de dar a conocer, detectar y prevenir los riesgos que pueden ocasionar los alimentos en la salud de las personas, generando acciones que contribuyan a la seguridad alimentaria, la economía, la salud y el desarrollo sostenible.

Esta efeméride fue proclamada oficialmente por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) en el año 2019, designando a la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Mundial de la Salud

(OMS) la temática concerniente a la inocuidad de los alimentos a nivel mundial.

## **5 claves para la inocuidad de los alimentos**

### **¿Qué se entiende por inocuidad alimentaria?**

La inocuidad alimentaria se refiere a la seguridad y control preventivo de la calidad de los alimentos desde su producción primaria (incluyendo el almacenamiento, transporte, comercialización y distribución) hasta su consumo final, a fin de evitar la contaminación y las enfermedades que

son transmitidas por el consumo de alimentos en mal estado.

La ausencia de estos estándares puede representar un grave peligro de salud para las personas, debido a que los alimentos pueden estar contaminados por algunos microorganismos como bacterias, virus o agentes químicos (insecticidas o pesticidas) que no pueden ser detectados a simple vista. Es fundamental la adopción de controles estrictos e integrales en la cadena alimentaria, siendo una responsabilidad conjunta de los gobiernos, industrias y consumidores.

### **La seguridad alimentaria: una responsabilidad de todos**

De acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) la seguridad alimentaria se define como el acceso permanente y suficiente a alimentos que satisfagan los requerimientos nutricionales y preferencias alimentarias de las personas, contribuyendo a una vida activa y saludable.

La seguridad alimentaria no está supeditada únicamente a la importancia de consumir alimentos que no supongan un riesgo para la salud. Está relacionada con los siguientes factores:

- La disponibilidad suficiente de alimentos.
- El acceso oportuno a los alimentos y su aprovechamiento.
- La calidad de los alimentos, referida a su inocuidad y grado nutricional.
- La producción, comercialización y elaboración de los alimentos es una responsabilidad de todos los que intervienen directa o indirectamente en este proceso.

Para que la seguridad alimentaria sea una realidad y un éxito global se requiere el cumplimiento de estrictas normas de control, referidas al saneamiento de las aguas, seguridad en la planificación de la producción agrícola y mayor educación para el sector productor y consumidor que garanticen la inocuidad alimentaria y que contribuya a evitar la propagación de enfermedades a nivel mundial.

La seguridad alimentaria y los objetivos sobre el Desarrollo Sostenible, como parte de la Agenda 2030. La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible es una iniciativa aprobada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en el año 2015, orientada a establecer una visión transformadora orientada a la sostenibilidad económica, social y ambiental de todos los Estados Miembros adheridos a este organismo mundial.

Al respecto, la seguridad alimentaria tiene un lugar preponderante en esta Agenda, ya que representa el desarrollo y bienestar en el sector salud de toda la población mundial. Para la Organización de las Naciones Unidas y la Organización Mundial de la Salud, los objetivos a tomar en cuenta en materia de seguridad alimentaria son los siguientes:

- No será posible lograr la seguridad alimentaria de la población sin que haya inocuidad de los alimentos. Esto es fundamental para que más personas puedan tener acceso a una alimentación inocua, libre de contaminantes, sin que corran el riesgo de sufrir enfermedades.
- Garantizar que la cadena alimenticia se cumpla de forma correcta en los distintos países y evitar que alteraciones en los alimentos que perjudiquen a los consumidores, ya que ellos son los responsables de crear las normas y controles, apoyándose en los avances científicos y tecnológicos.

- Gracias al mundo globalizado, las exportaciones de alimentos están en las manos de todos los sectores involucrados. Por lo tanto, debe existir responsabilidad y compromiso por parte de los gobiernos, las empresas, los productores y los consumidores, para que se pueda alcanzar el desarrollo sostenible hacia un futuro mejor.

## Campaña 2022:

### “Alimentos Inocuos, mejor salud”

Anualmente la celebración del Día Mundial de la Inocuidad de los Alimentos se basa en un tema central. Para el año 2022 el tema a tratar es "Alimentos Inocuos, mejor salud".

Los alimentos inocuos son indispensables para la salud de las personas, los animales y el medio ambiente. Todos tenemos un papel que desempeñar, desde la granja hasta la mesa, para asegurarnos de que los alimentos que ingerimos sean seguros y saludables.

## Campaña 2021:

### “Alimentos Inocuos, ahora para una mañana saludable”

Con ello se quiere destacar la urgente necesidad de implementar sistemas de producción sostenibles, impactando en la salud pública, el medio ambiente, el comercio y la economía mundial a largo plazo. Asimismo, se pretende reforzar la ejecución de acciones conjuntas orientadas al logro de una alimentación segura, promoviendo de esta manera la salud de las personas y erradicar el hambre en el mundo, como parte de

los principales objetivos de Desarrollo Sostenible planteados por la ONU.

## Campaña 2020:

### “La inocuidad de los alimentos es asunto de todos”

La campaña para el año 2020 de esta efeméride, cuyo tema central fue "La inocuidad de los alimentos es asunto de todos", se fundamentó en crear conciencia sobre la inocuidad de los alimentos, así como un firme llamamiento a todos los países, organismos públicos y privados y a la sociedad en general para tomar decisiones y acciones que contribuyan a mejorar la calidad de la producción, almacenamiento, preparación y consumo de los alimentos.

Celebra el Día Mundial de la Inocuidad de los Alimentos, compartiendo información sobre este interesante tema en las redes sociales, para concienciar a las personas sobre la importancia de prevenir enfermedades, causadas por la falta de inocuidad en la elaboración y consumo de alimentos. Incluye las etiquetas #DíaMundialde-laInocuidaddeLosAlimentos, #InocuidadAlimentaria#HambreCero.





# 20 DE JUNIO EL DÍA MÁS FELIZ DEL AÑO

---

EFEMÉRIDES

---



En contraposición del *Blue Monday*, considerado como el día más triste del año, el 20 de junio celebramos el *Yellow Day* o Día más Feliz del Año. Esta efeméride viral se tiñe de amarillo, para recordarnos todo aquello que nos hace felices: una persona especial, la conexión con la naturaleza, una canción o un recuerdo de nuestra infancia.

Cualquier motivo es más que suficiente para sentirnos optimistas y positivos. Son muchas las razones para celebrar este gran día, así que ¡a disfrutar!

De acuerdo con la psicología del color, el amarillo que caracteriza a este día tan especial simboliza la felicidad, el optimismo, el positivismo, la diversión, la inteligencia y la creatividad.

## ¿Por qué se eligió el 20 de junio como el día más feliz del año?

La selección de la fecha de celebración del *Yellow Day* no es casual, ya que de acuerdo a expertos (psicólogos y meteorólogos) estadísticamente el día 20 de junio es el día más feliz del año.

Esto se sustenta científicamente en el análisis de las emociones de miles de personas durante este día en específico.

Por otra parte, el día 20 de junio despide a la primavera, dando una calurosa bienvenida al verano, con temperaturas favorables. Esto corresponde a un fenómeno astronómico conocido como Solssticio de Verano, mediante el cual el sol alcanza su máxima declinación, proyectando su luz sobre la máxima latitud geográfica sobre la Tierra.

Existen motivos o factores a tener en cuenta para catalogar al *Yellow Day* como el día más feliz del año, relacionados con el incremento de las horas de ocio, mejora de las condiciones climáticas y la proximidad de los días libres:

- El aumento de las temperaturas y de las horas de luz. Según los expertos, las temperaturas medias cercanas a los 20 o 21 grados nos sientan mejor. Suele ser la temperatura de mediados del mes de junio. Además, la luz tiene un gran efecto al activar la serotonina, conocida como la hormona de la felicidad.
- La cercanía de las vacaciones y los días más largos hacen que nuestro ánimo aumente considerablemente. Comenzamos a planear viajes y días de disfrute interminables. Estamos de mejor humor y tenemos más ánimo.

- Los horarios intensivos de los que se suelen beneficiar los trabajadores en verano y la esperada paga extra.

## Los países más felices del mundo

Anualmente la Organización de las Naciones Unidas (ONU), a través de la Red de Soluciones de Desarrollo Sostenible, emite el Informe denominado "World Happiness Report" (Informe Anual de la Felicidad). Este documento constituye una herramienta indispensable para los gobiernos, para comprender que es lo que hace feliz a la gente.

El ranking mundial incluye 186 países, cuyos resultados se basan en una media de encuestas de tres años, tomando en cuenta factores económicos y sociales, así como la percepción de las personas consultadas sobre aspectos subjetivos, tales como felicidad, tristeza y otras condiciones anímicas.

Las variables a tomar en cuenta para la determinación del ranking de países son las siguientes:

- Producto Interior Bruto.
- Ayudas sociales brindadas a la población.
- Esperanza de vida.
- Libertad.
- Percepción de la generosidad.
- Índice de Corrupción.
- Calidad de vida de los habitantes e inmigrantes.

La pandemia por COVID-19 ha impactado de manera significativa a todos los países, los cuales han demostrado una elevada resiliencia ante tal acontecimiento.

Estos son los 10 primeros países más felices del mundo, correspondientes al ranking del año 2021:

- Finlandia.
- Dinamarca.
- Suiza.
- Islandia.
- Holanda.
- Noruega.
- Suecia.
- Luxemburgo.
- Austria.
- Nueva Zelanda.

- *¡Mamma mía! (EEUU, 2008)*: en esta adaptación cinematográfica de los grandes éxitos musicales del grupo ABBA se celebra la vida, el amor y la libertad.
- *Happy*: un cuento sobre la felicidad (Reino Unido, 2008): una maestra londinense afronta los reveses de la vida, con un optimismo admirable.
- *Cantando bajo la lluvia (EEUU, 1952)*: este inolvidable clásico cinematográfico de todos los tiempos muestra a un ídolo de cine que creía que lo tenía todo: fama, éxito y fortuna. Hasta que conoce a una aspirante a actriz que revolucionará su vida.

## Películas sobre días felices

A continuación mostramos algunos títulos de películas, cuyo tema central es la felicidad y momentos felices:

- *La Boda de Rosa (España, 2020)*: Rosa es una mujer que está por cumplir 45 años y se da cuenta que siempre ha vivido para las demás personas. Da un giro a su vida al comenzar un nuevo negocio.
- *Kiki, el amor se hace (España, 2016)*: en esta sensual comedia española los personajes exploran sus fetiches y gustos sexuales.
- *Mis días felices (Francia, 2013)*: una comedia amorosa que muestra a una mujer casada y recién jubilada no sabe qué hacer con tanto tiempo libre. Lucha contra los convencionalismos, al conquistar a una persona más joven.

## ¿Cómo celebrar el Yellow Day?

En este día tan especial tú eliges cómo y con quien quieres celebrarlo: una escapada a la playa para sentir del sol y el sonido de las olas, disfrutar de una buena película en el cine o en la casa.

Prepara una buena comida y comparte una velada especial con familia y amigos. Ir de terraceo en bares y plazas de la localidad es también una excelente opción. Cualquier motivo es bueno para estar felices y contentos ¡No dudes ser feliz este Yellow Day y todos los días!





# PASTEL DORADO

## RECETAS



### INGREDIENTES

10 porciones

2	tazas	de harina para pastel
1 1/2	tazas	leche de coco
1 1/2	cucharadas	azúcar
6		huevos (yema de huevo)
2-3		moldes de hojas

### PROCEDIMIENTO:

1. Hervir la crema de coco y el azúcar a fuego medio hasta que el azúcar se disuelva por completo.
2. Apaga el calor.
3. Revuelva y descanse hasta que se enfríen.
4. Separe la yema de huevo y agréguela a la mezcla fría.
5. Agregue un poco de harina para pasteles y revuelva hasta que quede suave.
6. Poner a fuego lento y revolviendo hasta que la mezcla se reafirme.
7. Enfriar y cubrir con una gasa
8. Dar forma a la mezcla y presionar en el molde.  
*opcional)* Decore con una lámina de hoja de oro.  
  
Listo para servir

# CREPAS TAILANDESAS DULCES

## RECETAS



### INGREDIENTES

100	g	Harina de arroz
50	g	Harina de frijol
220	g	Azúcar
125	ml	Agua
1		Huevo
3		Claras de huevo
1		Cáscara de huevo
10	g	Coco en polvo
80	g	Huevo hilado

### PROCEDIMIENTO:

1. Comienza por triturar la cáscara del huevo, previamente lavada, en un mortero. Lo ideal es que se encuentre bien pulverizada.
2. Ahora bien, en un bol, agregue la cáscara del huevo pulverizada y coloca los 125 mililitros de agua. Y reserva.
3. Continúa por mezclar las claras de huevo, junto a 70 gramos de azúcar en un bol a parte. Debes conseguir una mezcla homogénea.
4. Retira solo el agua que remoja la cáscara del huevo y llévala a otro recipiente, lo ideal es que la cáscara quede sin agua alguna.
5. Con el agua que has retirado de la cáscara, mezcla la harina de arroz, los 150 gramos de azúcar que restan, el huevo triturado y el coco en polvo. Mezcla todo bien, logrando que todos los ingredientes se incorporen correctamente.
6. Continúa por calentar una sartén antiadherente, una vez caliente, coloca en la sartén porciones delgadas de la mezcla, de la misma manera como hacer crepés tradicionales.
7. Por encima de la crepa, vierte un poco de la crema de huevo con azúcar que has reservado y un poco del huevo hilado. Deja cocinar y repite lo mismo hasta que se culminen las mezclas. Y a degustar.



Sistema de Información Empresarial Mexicano

## ¿QUÉ ES EL SIEM?

Es un sistema que integra la información actualizada de los establecimientos del país desde una perspectiva de promoción, en donde encontrarás las características, ubicación, actividades productivas y proveedores para el desarrollo de tu negocio vía internet.

## FUNCIONAMIENTO LEGAL

De acuerdo con la Ley de Cámaras Empresariales y sus Confederaciones, los establecimientos deben registrarse en el SIEM, propórcionando información actualizada que permita identificar sus características.

### BENEFICIOS:

- Difusión.
- Oportunidad de ampliar clientes a nivel local y nacional.
- Consulta segura y actualizada.

Consulta: [www.siem.gob.mx](http://www.siem.gob.mx)



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

CANAINPA



559300.1572



[dpromocion@canainpa.org.mx](mailto:dpromocion@canainpa.org.mx)



# OBLIGACIONES 2023

MES

OBLIGACIÓN

DÍA

ENERO

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

1  
4, 5 y 6  
17  
17  
17  
17  
31

FEBRERO

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

17  
17  
17  
17  
20  
28  
28

MARZO

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

17  
17  
17  
17  
17  
20  
31  
31



# OBLIGACIONES 2023

MES

OBLIGACIÓN

DÍA

ABRIL

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

17

17

17

17

30

MAYO

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

9 y 10

17

17

17

17

17

31

JUNIO

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

17

17

17

17

30



# OBLIGACIONES 2023

MES

OBLIGACIÓN

DÍA

JULIO

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

17

17

17

17

17

AGOSTO

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

17

17

17

17

SEPTIEMBRE

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

17

17

17

17

17

OCTUBRE

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

17

17

17

17





# OBLIGACIONES 2023

MES

OBLIGACIÓN

DÍA

NOVIEMBRE

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

31, 1 y 2

17

17

17

17

DICIEMBRE

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

17

17

17

17

20

## CALIBRACIÓN DE BÁSCULAS

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



Mayo 2023  
Núm. 405 Año 34

# PAN

## El mundo del



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

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

**¿QUIERES ANUNCIARTE  
EN NUESTRA REVISTA?**

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

34 No. 405 Mayo 2023 issn 1405 - 1427W



Nuestra nueva dirección

**Tel. 55.9300.1572**

Los Juárez No. 10

Col. San José Insurgentes,

Alcaldía Benito Juárez, C.P. 03900,

CDMX





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



@RegresoACasa\_mx



@RegresoACasa

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

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

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



### RAMORA

**Edad:** 5 años

**Complexión:** Delgada

**Estatura:**

**Color de piel:** Morena clara

**Historia:** Con engaños convencieron a la madre para entregar a la niña diciéndole que se la cuidarían en lo que ella regresaba a Veracruz, lo cual no pasó.

**Lugar y fecha de extravío:** Alberge Ramón Arbide

## TADEO BENJAMÍN DE LOS ÁNGELES DELGADILLO

**Edad:** 29 años

**Complexión:** Robusta

**Estatura:** 1.60 mts.

**Color de piel:** Morena

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

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

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



## JONATHAN SEGUNDO VENTURA

**Edad:** 26 años

**Complexión:** Media

**Estatura:** 1.70 mts.

**Color de piel:** Morena

**Señas particulares:** Tatuaje hombro izquierdo nombre Jony, tatuaje antebrazo izquierdo Santa Muerte, lunar claro en cuello lado izquierdo, lunar en ojo izquierdo.

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

**Lugar y fecha de extravío:** Colonia La Providencia, Municipio Valle de Chalco, Edo. de México.  
23 de febrero de 2022.







# POSTERS DE VENTA EN CANAINPA

## INFORMES:

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

TEL: 55 93 00 15 72

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





la Elección  
Profesional



# Ilsa Frigo Más cerca de ti

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

**Tiempo de vida**  
25 días en anaquel.  
Temperatura 4°C a 7°C.

