

Agosto 2023
Núm. 408 Año 34

PAN

El mundo del



www.canainpa.org.mx

*¡Conozcamos un poco de
República Dominicana!*



*Burnout empresarial,
¿Cómo evitarlo en tu empresa?*

Consejos técnicos,
¿Qué ingredientes usar
cómo materia grasa?



Ilsa Frigo Disfruta de



Características

Color blanco aperlado
Crema ligeramente ácida

Tiempo de vida

En refrigeración 60 días.
Temperatura de 4° C.

Frigo el Verano



**Productos
Ilsa Frigo**

Ideal para:
Betunes y coberturas
Cheesecake
Pay de Queso

Presentaciones

Empaque de 1,360 Kg
Caja de 5Kg



IlsaFrigoMexico



IlsaFrigo.Mexico



CANAINPA



@CanainpaPanaderosdeMexico



canainpa_panaderosdemexico



CANAINPAoficial



CANAINPA



DE VENTA EN CANAINPA

PANADERITOS ARTESANÍA

Para más información:

☎ 5593001572

@ dpromocion@canainpa.org.mx

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

“EL MUNDO DEL PAN”

Revista mensual, Distribución Gratuita

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

Venta de
Espacios Publicitarios
Tel 55 9300 1572

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

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

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

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

“AVISO DE PRIVACIDAD”

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

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

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

ATENTAMENTE
CÁMARA NACIONAL DE LA
INDUSTRIA PANIFICADORA
Y SIMILARES DE MÉXICO

Año 34
Número 408



Luis Miguel Martínez Pérez
Presidencia

Rocío Ruíz Chávez
Directora de Relaciones Interinstitucionales

Leonel Díaz Sampayo

Quejas y Sugerencias
contacto@canainpa.org.mx

REVISTA EL MUNDO DEL PAN

Leonel Díaz Sampayo

COLABORADORES
Guadalupe Díaz Gómez

Luis Reyes

CONTENIDO

EDITORIAL 5	24 de agosto Día nacional estadounidense del waffle 29	12 de agosto Día internacional de la relajación 53
DELEGACIONES CANAINPA 6		19 de agosto Día mundial de la fotografía 55
LE RECORDAMOS 6	30 CONSEJOS TÉCNICOS Materias grasas en la repostería. Los tipos, aplicaciones y sus posibles nuevas ofertas de mercado	23 de agosto Semana mundial del agua 56
CONSULTORIO FISCAL Deducciones personales 7		30 de agosto Día internacional en conmemoración a las personas desaparecidas 58
OFICIAL Webinar "Grupo la Florida" Funcionalidad de insumos en el mundo de la panadería 10	PAN ALREDEDOR DEL MUNDO Ahora en República Dominicana: Miriam de Gautreaux 36	RECETAS Arepá dominicana 60
CONSULTORIO JURÍDICO CFDI Ingreso o traslado con complemento carta porte 12	HABLEMOS DE INGREDIENTES Frutas 39	Maíz Caquiáo 61
PARA EMPRESARIOS Agotamiento laboral (<i>burnout</i>) implicaciones para la empresa 14	48 TIPS ¿Cómo funcionan los hornos giratorios?	PANES EMBLEMÁTICOS Budín de pan (pan global pero con receta especial en República Dominicana) 62
El reto de las empresas ante la renuncia silenciosa 18		EL PAN MEXICANO Lluvia de pan Evento tradicional en Guanajuato 63
INDICADORES FINANCIEROS 20	EFEMÉRIDES 11 de agosto Día del nutricionista (Argentina) 50	Pan dulce se vende hasta en 25 pesos en Durango 65
La <i>NUBE</i> , ¿es una buena opción para respaldar tu empresa? 21	12 de agosto Día mundial de la juventud 51	OBLIGACIONES 2023 67
ESTE MES CELEBRAMOS 1 de agosto Día de la Pachamama 24		PERSONAS DESAPARECIDAS 72
6 de agosto Día mundial de la miel (Chile) 27		

ENTIDADES COLABORADORAS



Otras entidades colaboradoras:

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

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

☎ 55 9300 1572

✉ rogeliolorenzo@canainpa.org.mx

Editorial



El mes pasado se hizo la invitación a la reflexión y al aprendizaje de todo lo que el año nos ha enseñado. Agosto cumple con ser el segundo tercio del 2023, para estas alturas hemos presenciado cómo los organismos alrededor de la industria del pan han realizado propuestas para una evolución en materia de convertirnos con prontitud a una era 100% sustentable.

Durante años ha sido claro el mensaje. Se tiene que evolucionar.

México, durante 2023 ha sido punta de lanza en el sector repostero, por ejemplo, está Elena Reygadas, siendo galardonada como mejor chef del mundo, o también, en áreas culinarias tenemos a establecimientos que han sido reconocidos a tallas mundiales, por ejemplo, nuevamente Elena y su restaurante *Rosetta*, recibiendo premios de alto valor. Estos acontecimientos demuestran que los panaderos mexicanos tenemos toda la capacidad de resignificar la repostería hasta el más alto nivel.

Aquí, en la revista “el mundo del pan” durante este año hemos encontrado distintos artículos que recuperan la labor que países como España, Suecia y países bajos hacen en favor de adelantar camino en un trabajo agrícola sostenible a la disposición de la repostería. En México hablar de temas agrícolas es complejo, más aún si enunciamos temas de sostenibilidad, sin embargo, la evolución en tecnologías funcionan como respuesta a los menesteres globales, en tiempo de crisis climática, tiempos con dificultades económicas y de adversidades que exigen un esfuerzo global para recuperar la paz, es momento de actuar.

Dentro de la cámara, es importante incentivar a nuestro personal todos los días a la evolución en sus personas, a que cada día laboral sea una nueva oportunidad para que puedan desempeñar un mejor trabajo, una mejor relación en su casa, con sus seres queridos, y sobre todo, que puedan sentirse ellos una mejor persona en calidad de sus intereses personales. Para nuestros allegados y afiliados, en las delegaciones, constantemente se mantiene una muy estrecha comunicación en cuanto a su desarrollo para conocer su crecimiento y poder también ofrecer nuevas estrategias para que sus metas sean completadas de la mejor manera.

En esta ocasión, queremos invitar a todas las organizaciones que pertenecen al rubro agrícola, sobre todo las que ofrecen sus servicios y productos para nuestra industria a que redoblen esfuerzos en el área de desarrollo de tecnologías sostenibles para nuestro país. Claro, decirlo es muy sencillo, puede parecer que esta invitación obvia todo el esfuerzo y recurso que esto necesita, sin embargo, esta invitación no es más que una cordial extensión de esta serie de conceptos para quién lo necesite o le llegue a interesar ésta área, ya que el mundo demanda de gente preparada en esta área, no sólo por lo rentable que pueden ser estos trabajos, si no que el mundo requiere de gente que procure un cambio saludable para las tierras, para nuestro consumo alimenticio, para nuestras oportunidades laborales y por último, para ofrecer un mejor mañana a nuestras familias.

Recalco mis esperanzas como las de todos los que trabajamos en la cámara en que esta invitación resuene en las personas en busca de un porvenir más saludable y amigable para todos ustedes. Muchas gracias.

ATENTAMENTE

LUIS MIGUEL MARTÍNEZ PÉREZ
PRESIDENTE

GUANAJUATO

Av. Reforma 1758
Col. Deportiva Norte,
C.P. 36612,
Irapuato, Guanajuato
Tel. 426 152 0754
Correo electrónico: colmena20@hotmail.com

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

OAXACA

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

TORREÓN

Av. Tlaloc 2022 Ote.
Col. Sta. María. C.P. 27020
Torreón, Coahuila
Tel: 871 7188224
correo electrónico: raulmorellg@prodigy.net.mx

AGOSTO

17

PAGO DE IMPUESTOS

SEPTIEMBRE

17

PAGO DE IMPUESTOS

OCTUBRE

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".

ACLARA SAT CÓMO TOTALIZAR IMPUESTOS EN CFDI CUANDO HAY CONCEPTOS EXENTOS

CONSULTORIO FISCAL



A clara SAT cómo totalizar impuestos en CFDI cuando hay conceptos exentos.

A través de un comunicado a los proveedores autorizados de certificación (PAC), el Servicio de Administración Tributaria (SAT) da a conocer algunas recomendaciones para la expedición de comprobantes fiscales digitales por Internet (CFDI) 4.0, en lo referente a conceptos exentos del Impuesto al Valor Agregado (IVA).

En ese sentido, el SAT informa la interpretación que el órgano hace respecto de las validaciones de estos datos.

Contexto

Se debe partir de la premisa de que el lineamiento técnico actual para la emisión de CFDI establece que los servicios o productos con un "tipo factor" exento, son considerados objeto de impuesto, por

- Prótesis. *
- Compra de lentes ópticos graduados para corregir efectos visuales. *
- Primas por seguros de gastos médicos, complementarios o independientes de los servicios de salud proporcionados por instituciones públicas de seguridad social.

Dichos gastos por salud serán deducibles cuando hayan sido efectuados para ti, tu cónyuge o concubino/a, tus padres, abuelos, hijos y nietos.

EDUCACIÓN

- Colegiaturas en instituciones educativas privadas con validez oficial de estudios. Desde nivel preescolar hasta bachillerato o equivalente, por los montos siguientes (límite anual de deducción): *

\$14,200 Preescolar

Primaria **\$12,900**

\$19,900 Secundaria

Profesional técnico **\$17,100**

\$24,500 Bachillerato o su equivalente

Para hacer efectivo este beneficio, requieres contar con el comprobante de pago correspondiente.

Cuando realices pagos en un mismo ejercicio fiscal, por una misma persona, por servicios de enseñanza correspondientes a dos niveles educativos, el límite anual de deducción que puedes disminuir es el que corresponde al monto mayor de los dos niveles, independientemente de que se trate del nivel que concluyó o el que inició.

Las cuotas por concepto de inscripción o reinscripción no pueden ser deducibles.

- Transporte escolar, sólo si es obligatorio. *

OTROS

- Gastos funerarios de tu cónyuge o concubino/a, así como para tus padres, abuelos, hijos y nietos, podrás realizarlos con cualquier medio de pago y debes contar con la factura.
- Intereses reales devengados y efectivamente pagados por créditos hipotecarios, destinados a tu casa habitación, contratados con el sistema financiero, INFONAVIT o FOVISSSTE, entre otras, y siempre que el crédito otorgado no exceda de setecientas cincuenta mil unidades de inversión.
- Donativos otorgados a instituciones autorizadas para recibir donativos.

No serán onerosos ni remunerativos (que no se otorguen como pago o a cambio de servicios recibidos).

El monto de los donativos no excederá de 7% de los ingresos acumulables que sirvieron de base



para calcular el impuesto sobre la renta del año anterior, antes de aplicar las deducciones personales correspondientes a dicho año.

- Aportaciones complementarias de retiro realizadas en la subcuenta de aportaciones voluntarias de tus planes personales de retiro (Afore).
- El pago por impuestos locales por salarios, cuya tasa no exceda 5%.

* El pago de estos gastos requiere realizarlo mediante cheque nominativo del contribuyente, transferencia electrónica de fondos, tarjeta de crédito, de débito o de servicios. La deducción no procede si el pago fue realizado en efectivo.

Puedes obtener un saldo a favor, si presentas tus deducciones en tu Declaración Anual.

El monto total de las deducciones personales (excepto gastos médicos por incapacidad y discapacidad, donativos, aportaciones voluntarias y aportaciones complementarias de retiro, así como estímulos fiscales) no puede exceder de cinco Unidades de Medida y Actualización (UMA) anuales o del 15% total de tus ingresos, incluidos los exentos, lo que resulte menor.

Para mayor información consulta a las disposiciones fiscales aplicables al régimen que te corresponda, donde podrás checar específicamente los ordenamientos jurídicos de tu actividad.

FUENTE:

SAT
<https://www.sat.gob.mx/consulta/23972/conoce-las-deducciones-personales#:~:text=El%20monto%20total%20de%20las,15%25%20total%20de%20tus%20ingresos%2C>

WEBINAR “GRUPO LA FLORIDA” FUNCIONALIDAD DE LOS INSUMOS EN EL MUNDO DE LA PANADERÍA

OFICIAL



El pasado 27 de junio se realizó una masterclass vía online, impartida por un representante de “Grupo la florida México” cuya finalidad era dar a conocer el uso, origen y conservación de insumos dentro de las recetas de repostería más usuales según las ventas en mostrador promedio.

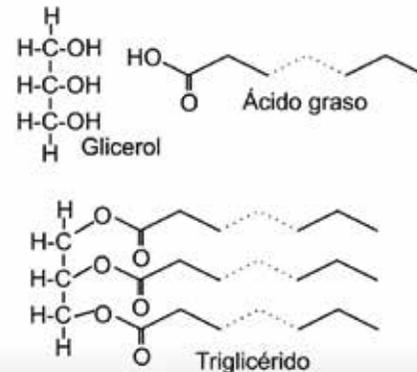
Identificar los diferentes tipos de materia grasa, su función en la panificación de acuerdo a los propósitos en la producción y las características a tener en consideración al consumirlos.

La pregunta clave sobre la que se desarrolló la clase fue “¿Qué debería utilizar en mi pan?” dando paso a exponer las materias grasas, los tipos y su función en el horneado.

Las materias grasas son, en algunos casos, el ingrediente base, en otros, sólo es un ingrediente complementario, en otras ocasiones es un método de conservación. Existen distintos tipos, entre ellos tenemos los de origen animal y vegetal... ()

El contenido de la clase impartida tiene una gran propuesta de valor para panaderos jóvenes que aún desconocen el aporte que las materias grasas realizan en sus masas, cómo también para los más experimentados, dónde exponen métodos de conservación de estas grasas en distintos tipos de infraestructuras, además de composiciones químicas de éstas y de cómo influyen en materia de rentabilidad, en materia de sabor y en materia de atracción de nuevos mercados.

¿Qué es la materia grasa?



Sobre esto último, los mercados tienen la fortuna de ser más segmentados día con día, es decir, que las necesidades de los clientes cada vez son más específicas, por lo que, para nosotros los panaderos, es un llamado a la acción para poder atender estos menesteres.

Hay una increíble oportunidad de abarcar nuevos mercados, éstos con intereses mayormente en el consumo de alimentos sostenibles y amigables con el medio ambiente, por lo que, este público suele demandar este tipo de productos con materias grasas vegetales, así, si está dentro de las oportunidades de quién ofrezca el servicio, dar la oportunidad a que su catálogo se extienda a este tipo de repostería, logrando conseguir un número mayor de clientes, además de que, en un artículo posterior, brindaremos mayor infor-

mación sobre estas materias grasas, métodos de horneado, afectaciones en el pan y su propósito en el producto.

No está demás recordar que las demandas del “nuevo mundo” giran en torno a su sostenibilidad y amistad hacia el medio ambiente, por lo que el público ha de recompensar a las empresas, negocios o comercios que tengan esta propuesta de valor como emblema de la marca. Hay muchos ejemplos en la industria, uno de ellos es bimbo, que sostiene el lema de responsabilidad social y ambiental desde hace ya unos años, por lo que, si tú tienes el deseo o la meta de crecer aún más en el ámbito laboral, no está de más que busques nutrir tu emprendimiento con estas demandas mundiales a favor de una mejor calidad de vida.

CFDI INGRESO O TRANSLADO CON COMPLEMENTO CARTA PORTE

CONSULTORIO JURÍDICO



¿Tienes una Empresa micro, pequeña, mediana o Grande? ¿Realizas el Transporte de mercancías?

Si la respuesta es sí estás leyendo el artículo indicado, es importante conocer el escenario en el cual nos situamos, esto dependerá de la actividad que realizamos.

Identificar cuando se trata de CFDI (Comprobante Fiscal Digital por Internet) traslado o CFDI ingreso es el primer paso, ya que cada uno cumple con ciertos requisitos fiscales, además, es importante mencionar que cuando hablamos de transporte de mercancías este incluye las que se realizan en transporte de carga aérea, ferroviaria, marítima, carretera y transporte de carga intermodal, esta

última hace referencia a la combinación de dos tipos de medio de transporte.

“El objetivo de la autoridad Hacendaria es identificar el origen y destino de las mercancías que se transportan en territorio nacional garantizando así la legalidad de las mismas.”

¿Qué es complemento carta porte?

Es información adicional para las facturas (CFDI Ingreso o Traslado).

Permiten integrar información adicional de uso regulado por la autoridad para un sector o actividad específica, permitiendo que la información

adicional sea protegida por el sello digital de la factura relacionada a los bienes o mercancías, ubicaciones de origen, puntos intermedios y destinos, así como lo referente al medio por el que se transportan y quien lo realiza.

Ya que sabemos que es un complemento carta porte, como segundo paso será determinar cuándo se hace uso de este documento.

“Si usted desconocía la obligación de emitir CFDI con complemento aún está a tiempo ya que el 01 de agosto 2023 Inicia la aplicación de multas y sanciones por la incorrecta emisión del CFDI con complemento carta porte y será de uso obligatorio para aquellas personas que realizan operaciones de comercio exterior.”

¿Y qué pasa si no emito mi CFDI con su complemento respectivo?

Para todos aquellos que desconocen aún de la emisión de este documento es importante considerar las multas que la autoridad impondrá en caso de realizar una revisión y no contar con la representación impresa.

Si tiene dudas, contáctenos:

Fysco McBee Distribuidor Master CONTPAQi

Whats app 222 945 1969

Correo: atencionclientes@fysco.com.mx

Multa de
\$400 a \$600

por cada comprobante emitido sin complemento (CFF, Art.84, Fracc. IV, inciso b).

por no expedir o acompañar la documentación que ampare mercancías de transporte en territorio nacional (CFF, Art. 84, Fracc. XI).

Multa de
\$880 a \$17,030

Multa de
\$19,050 a \$108,880

en caso de reincidir en falta de emisión de comprobantes sin complemento, así como la clausura de manera preventiva del establecimiento por 3 a 15 días. (CFF, art. 84, fracc. VI).

Y en el peor de los casos no acreditar la legalidad de la mercancía, así como la propiedad, la autoridad estará en todo el derecho de confiscar la unidad y los productos ocasionando así gastos administrativos y operativos adicionales a las multas que en la mayoría resulta impagable y difícil de recuperar dando por perdido su patrimonio.

COLABORACIÓN:

C.P. Marisol Velazquez Romero

FUENTE:

Complemento Carta Porte versión 2 CONTPAQi https://conocimiento.blob.core.windows.net/conocimiento/Manuales/Carta_Porte_V2/claves_de_productos_y_servicios.htm?ms=AA%3D%3D&st=MA%3D%3D&sct=MA%3D%3D&mw=MjQw

AGOTAMIENTO LABORAL (*BURNOUT*) IMPLICACIONES PARA LA EMPRESA

(Artículo recuperado de: [Competimex.com](https://www.competimex.com))

PARA EMPRESARIOS



El síndrome del agotamiento laboral conocido como *burnout* se presenta cuando el estrés laboral se vuelve crónico. Se manifiesta durante un estado de agotamiento físico y mental prolongado, que puede alterar la personalidad y la autoestima del trabajador, Está relacionado con la renuncia silenciosa (*quite quitting*), pero tienen dimensiones diferentes, si bien ambos pueden generar baja productividad y costos a la empresa si no se atienden.

¿Cómo se define el agotamiento laboral?

El estrés laboral es la respuesta física, emocional y mental negativa del trabajador ante la presión y las demandas en el entorno de trabajo. Lo causan factores como la carga excesiva de tareas y responsabilidades o no se tiene la suficiente experiencia para tomar el control de las decisiones; o cuando hay discrepancias entre las expectativas y las realidades laborales.



También un ambiente laboral negativo o conflictivo de falta de comunicación entre los compañeros, de poco apoyo de los jefes e incluso el acoso y hostigamiento; la escasa cultura organizacional, la inseguridad o incertidumbre contractual y el desequilibrio entre lo personal y lo profesional. La OMS estima que México es el primer país con estrés laboral con el 75% de su PEA (Población económicamente activa), seguido de Japón y Estados Unidos.

{ La UNAM en un estudio en empresas estimó que el 85% de las empresas en México no cuentan con condiciones propicias para el desarrollo psicosocial de los empleados. }

Cómo indicamos, el estrés laboral que se vuelve crónico genera agotamiento, el trabajador materialmente se “funde” y deja de ser productivo, no renuncia y permanece en el puesto, lo que exacerba su condición.

Sin duda la edad es un factor relevante en la manifestación del agotamiento laboral. Según el

estudio *Global Workforce of the Future*, realizado por Grupo Adecco, a nivel mundial, 36% de los considerados en la encuesta dijo que sufrió este padecimiento durante el último año.

Por su parte, una encuesta de la Asociación del Internet MX en septiembre del 2021 arrojó que **63% de los trabajadores mexicanos admite que siente burnout y 23% asegura que siente estrés todo el tiempo mientras trabaja**. Además, 46% de los encuestados dijo sentir estrés laboral por la falta de control sobre los métodos de trabajo, ritmo de trabajo, horario y entorno laboral, así como por el exceso o escasez de trabajo.

¿Cómo afecta a las personas y organizaciones?

El *burnout* tiene sin duda afectaciones físicas y mentales sobre los trabajadores desde dolores de cabeza, musculares y gástricos, por un lado, e irritabilidad, ansiedad, insomnio por condiciones que se manifiestan en la empresa impactando negativamente el desempeño de esta, entre las

PARA EMPRESARIOS

principales afectaciones podemos enumerar las siguientes:

- Disminución de la productividad.
- Aumento de costos por ineficiencias.
- Aumento del ausentismo y la rotación del personal y la rotación de personal.
- Ambiente de trabajo negativo auto degenerado.
- Ruptura dinámicas y trabajo eficiente.
- Incremento en accidentes laborales.
- Aumento de los costos relacionados con la salud.
- Menor compromiso con los empleados.

Acciones para evitarlo

Las empresas y sus directivos no pueden no involucrarse en el fenómeno del estrés laboral y del *burnout*, por lo que es importante que tomen medidas, primero para identificar oportunamente los casos para promover que se entre y mantenga un entorno laboral sano y eficiente para los empleados.



Entre las acciones que pueden llevar a cabo las empresas se encuentran:

- Implementar las directrices de la NOM 035, sobre el riesgo psicosocial en el trabajo.
- Involucramiento directo de los directivos en los ambientes y grupos de trabajo.
- Implementar acciones de convivencia periódicas.
- Evaluar las cargas de trabajo del personal.
- Variar las rutinas e incluso la ubicación de los empleados.
- Implementar herramientas tecnológicas para medir la gestión del personal.
- Propiciar que los trabajadores tomen íntegramente sus periodos vacacionales.
- Crear confianza y estabilidad laboral y en todo caso facilitar las bajas por problemas de salud mental.

Las empresas necesitan acercarse a profesionales adecuados para iniciar su implementación de estas medidas, tomando en cuenta que los resultados son no inmediatos.

Reducir el estrés laboral desde el interior de las organizaciones es, sin duda, una estrategia para elevar la productividad y la competitividad, así como el prestigio en el mercado.

ARTÍCULO ORIGINAL:

<https://www.competimex.com/publicaciones/descargarPDF/1687981654/>

Venta de sistemas que
te ayudarán a ser más
productivo



Dedicados a ti...

TECNOLOGÍA

- Mantenimiento preventivo y correctivo a hardware y software
- Escritorios Remotos
- Redes LAN y WAN
- VPN
- Venta de Hardware PC y Lap - top
- Impresoras
- Servidores

SOFTWARE

- Instalación
- Configuración
- Implementación
- Capacitación
- Cursos
- Venta de:
Microsoft Office
Windows Server
Windows (OS)
Antivirus

IMPRENTA

- Tarjetas de Presentación
- Formatos comerciales
- Formatos escolares
- Calendarios
- Folletería
- Revistas
- Posters
- Folders
- Banners
- Lonas



DISTRIBUIDORES CERTIFICADOS DE:

CONTPAQi
Software empresarial fácil y completo

Sistema de Facturación
Sector Primario

sifei

**PHARMACY
LITE**

Microsoft

PUEBLA

22 22 47 78 65
22 22 47 43 79
22 21 78 20 16

📞 22 29 45 19 69

PUEBLA

Ing . Javier Muñoz
Romero

📞 22 26 62 02 76

MARTÍNEZ DE LA TORRE

Ing . Daniel Limón
Segura

📞 238 144 77 68

TEHUACÁN

Ing . Arely Candía
López

📞 238 144 77 68

OAXACA

CP. Abigail Hernández
Ramón

📞 951 128 26 46

www.fiysco.com.mx



Fiysco Mc Bee PUEBLA



fiyscomcbee



Fiysco McBee



Fiysco Mc Bee PUEBLA



FIYSCO MC BEE

EL RETO DE LAS EMPRESAS ANTE LA RENUNCIA SILENCIOSA

(Artículo recuperado de: [Competimex.com](https://www.competimex.com))

PARA EMPRESARIOS



En la actualidad, las organizaciones (con mayor énfasis en las pequeñas y medianas empresas) y sus áreas de capital humano, se enfrentan al reto de implementar al reto de implementar procesos de contratación y de integración de equipos de trabajo (*onboarding*), para evitar el problema de la renuncia silenciosa (*quiet quitting*)

Definición y causas del fenómeno

La renuncia silenciosa se refiere a la **tendencia de los trabajadores a limitarse sólo a realizar las tareas que corresponden** en el horario laboral acordado al momento de la contratación; es decir, **aportan lo mínimo indispensable** para no ser considerados como ineficientes o incumplidos.

Este fenómeno **obedece a múltiples causas, desde las que competen a las empresas, como las que tienen que ver directamente con el trabajador y por supuesto al entorno económico y social del país.** A raíz de la pandemia ha existido un replanteamiento de las prioridades entre la actividad laboral y la vida personal.

Entre algunas de las causas por las que empresas contribuyen en este proceso destacan:

- Procesos de reclutamiento rígidos.
- Falta de programas de integración e inclusión.
- Poco entendimiento de las motivaciones de los colaboradores.
- Ausencia de herramientas tecnológicas para el control y administración de los procesos de capital humano.

Por su parte, el entorno juega un papel importante en la distorsión de los mercados laborales a través de la falta de motivaciones que propicien interacciones personales; la **despersonalización** causada por el uso indiscriminado de la tecnología ha provocado el rompimiento del vínculo colaborador- empresa.

Si los colaboradores no identifican claramente su plan de actividades a realizar, si tuvieron algún sesgo en la capacitación, si la capacidad de adaptación al puesto es baja o nula para el desempeño de sus actividades, si hay poca interacción con los

jefes o estos no tiene el liderazgo de los equipos de trabajo o las jornadas de trabajo son muy extensas, pueden llevarlos a sentirse desmotivados e insatisfechos, causando poca intención de productividad y originando un desgaste profesional (*burnout*).

La distorsión del mercado genera costos

La falta de motivadores profesionales, las pocas herramientas de control y gestión (sobre todo en las pequeñas y medianas empresas), la alta rotación de personal y la poca adecuación de las actividades a nuevas competencias, están ocasionando aumentos en los costos de las organizaciones en áreas como el reclutamiento de personal; el adiestramiento y capacitación; falta de experiencia en la solución de problemas y mala atención al cliente, entre muchos otros.

A pesar de que los empleados sigan desempeñando sus funciones, si consideran que su esfuerzo no es reconocido, reducen su compromiso con los objetivos trazados y afectan su productividad; los pobres indicadores de productividad en el país así lo demuestran.



HISTÓRICO INFLACIÓN MENSUAL

2022

Mayo	0.18%
Junio	0.84%
Julio	0.74%
Agosto	0.70%
Septiembre	0.62%
Octubre	0.57%
Noviembre	0.58%
Diciembre	0.38%

2023

Enero	0.68%
Febrero	0.56%
Marzo	0.27%
Abril	-0.02%
Mayo	0.22%
Junio	0.22%

INFLACIÓN MENSUAL

(Junio)

0.22%

INFLACIÓN ANUAL

(JUN 22 - JUN 23)

7.99%

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)

¿Y qué hacer al respecto?

Muchas acciones de mejora y adecuación se deben tomar en cuenta a emprender, por ejemplo:

- Empatar la cultura y el objetivo de la empresa con los perfiles de los puestos solicitados.
- Elaborar descripciones de actividades de los empleados correctas y adecuadas a las nuevas condiciones.
- Desarrollo de un sistema de comunicación interna eficaz que logre identificar las motivaciones del colaborador.
- Proveer de un lugar de trabajo agradable y saludable.
- Formular herramientas de gestión y control de las actividades diarias.
- Establecer esquemas de retroalimentación periódicas.

En conclusión, las organizaciones tienen un gran reto de poder adecuar sus estructuras a las nuevas formas de comunicación y de acción pro-

fesional, sin descuidar la disciplina, el rendimiento, la productividad, el control y la medición de resultados.

La tendencia de los colaboradores se ha encaminado a lograr un equilibrio entre la vida laboral y la personal; por lo que los planes de acción de las empresas se vuelven vitales.



ARTÍCULO ORIGINAL:

<https://www.competimex.com>

LA NUBE, ¿ES UNA BUENA OPCIÓN PARA RESPALDAR TU EMPRESA?

PARA EMPRESARIOS



La incorporación y adopción de tecnologías digitales en los procesos y operaciones de las empresas ha implicado una transformación sustancial en los métodos de trabajo. El propio avance tecnológico ofrece constantemente nuevas alternativas en herramientas y aplicaciones en este proceso, una de las más destacadas en los últimos años es la herramienta conocida como la “nube”.

En México, la búsqueda de mejorar la eficiencia, la productividad y la competitividad ha incrementado el uso de la nube por parte de las empresas.

De acuerdo con una encuesta de “Veritas México” hacia encargado de sistemas y TI, **el 52% indica que mantiene la mitad de operaciones en sus equipos y la otra mitad en la nube: 31% tiene la mayoría en la nube y sólo el 8% está bajo esquema de todo en nube; de igual forma sólo el 25% indicó su interés de operar 100% en la nube.**

Con respecto a la utilidad que se le da a la nube, los encuestados indican que respaldan la información y sus aplicaciones (45%), mientras que el

41% respalda las cargas de trabajo en la nube y la información la conserva en sus propios servidores (**on-premise**) y el 12% realiza operaciones de procesamiento en la nube, accediendo a software que se encuentra en la plataforma (**Software as a Service SaaS**).

Es de destacar que los propios equipos o departamentos de sistemas en las empresas son los pro-



motores de migrar a las operaciones en la nube, por la creencia de contar con mayor seguridad y al mismo tiempo, asegurar el servicio de asistencias continuas.

Ahora bien, **la decisión de migrar a la nube puede no ser tan sencilla, ya que implica analizar el factor económico, es decir, la disyuntiva entre CAPEX** (*inversiones en bienes de capital, gastos en capital, capex (contracción del inglés capital expenditure)* **vs. OPEX** (*del inglés "Operational expenditures", es un costo permanente para el funcionamiento de un producto, negocio o sistema*).

En consideración del costo-beneficio, la decisión está entre invertir en infraestructura física, *software* (en sus licencias) y personal especializado, es decir gasto en capital, lo que implica su mantenimiento y su reemplazo; o bien, trasladar las operaciones a la nube, donde los costos están relacionados con la renta recurrente de los servicios que engloban el almacenamiento, procesamiento, licencias y otro tipo de servicios anexos.

Para tomar la decisión más adecuada, las organizaciones requieren de conocer las ventajas y desventajas de operar en la nube. Entre las ventajas se pueden señalar:

- **Flexibilidad y escalabilidad** dependiendo de las necesidades de almacenamiento y procesamiento de información.

- **Acceso multimodo y multicanal** que permite su uso desde cualquier ubicación y en cualquier momento, lo que sin duda, facilita el teletrabajo.

- **Actualizaciones y mantenimientos continuos** realizado por el proveedor de servicios librando las empresas de hacerlo internamente.

- **Respaldo y recuperación ante contingencias** de manera más práctica y eficiente que hacerlo en la infraestructura propia, permitiendo que la recuperación y respaldo de información sea más pronta y segura.

- **Protección ante ciberataques** por los mayores niveles de seguridad que un proveedor puede y debe implementar, comparado con lo que una empresa pudiera contar. Cabe destacar que ello no libera la responsabilidad de la empresa de contar con medidas de seguridad de la información suficientes y políticas de manejo y uso de las aplicaciones.

Por su parte, existen desventajas a considerar en este proceso:

- **Dependencia de la conectividad a internet** que aunque ha perdido relevancia, la estabilidad y confiabilidad de la conexión pueden estar estresadas en la medida en que los anchos de banda y las condiciones de contratación no sean las adecuadas:

sobre todo, considerando personal que hace trabajo remoto o pequeñas y medianas empresas con menor capacidad técnica y económica.

- **Cumplimiento de normas y legislación** que pueden poner en riesgo la protección de datos dado que la mayoría de los servidores en la nube no se encuentran necesariamente en el país donde prestan servicios.

- **Pérdida de control directo sobre la infraestructura** que convierte a las organizaciones en dependientes del servicio y de la infraestructura del proveedor, por lo que la confianza en el mismo se vuelve relevante.

- **Seguridad de la información sensible** frente a conflictos con proveedores de servicios y uso de las aplicaciones.

Las empresas requieren reflexiones y planear la transición:

- Hacer un plan completo de transición.
- Dimensionar y definir el alcance que la organización pretende.
- Importante es la correcta definición de proveedores que se adecúen a las necesidades de la empresa.
- La planeación e implementación deben tener un responsable y un equipo de trabajo



y, en muchos casos, se requiere de la consultoría externa para su correcta definición.

- Deben existir períodos de prueba para garantizar la correcta implementación.
- Se requiere de contar con proceso de evaluación y retroalimentación de resultados

La transformación digital y la implementación de nuevas y mejores formas de operación son fundamentales para lograr tener éxito en las organizaciones; no obstante, la correcta planeación e implementación son necesarias, de lo contrario, el costo puede ser muy alto.

ARTÍCULO RECUPERADO DE:

<https://www.competimex.com/publicaciones/descargarPDF/1684800159/>

1 DE AGOSTO DÍA DE LA PACHAMAMA

— ESTE MES CELEBRAMOS —



El Día de la Pachamama, también llamado Pachamama Raymi, se celebra anualmente el 1 de agosto en honor a la divinidad andina Pachamama o Madre Tierra, en los pueblos andinos, como los quechua y aimara de los Andes de Argentina, Bolivia, Colombia, Chile, Ecuador y Perú. Es una fecha clave, un portal, donde la madre tierra termina su reposo invernal y recibe el alimento, los sahúmos y la música.

La celebración consiste principalmente en ofrendas o 'despachos' rituales con varios elementos dedicados a la Pachamama. Los rituales se basan en el ayni o principio de reciprocidad de la cosmovisión andina, y son conducidos por los líderes carismáticos y de mayor edad de la comunidad. Las ofrendas incluyen diferentes productos, por

lo general los mejores del año como tubérculos, frutas, cereales, flores, chicha de jora, kintus de coca y tabaco, entre otras cosas.

El sentido de la celebración va hacia el agradecimiento, la solicitud y la bendición de los diferentes elementos que brinda la Pacha, que se entiende no solo como Tierra sino también como mundo, universo y espacio-tiempo. En las oraciones se agradece por el buen tiempo, la protección y la generosidad y abundancia en las cosechas de las chacras y de los animales.

Origen

De acuerdo a varios historiadores, el origen de esta celebración se remonta a periodos anteriores a la

llegada de los conquistadores europeos, aunque no se sabe con certeza por la ausencia de fuentes. No obstante, la fecha coincide con la preparación de los suelos en las chacras antes de la llegada de las lluvias.

El común denominador en tales celebraciones consiste en la entrega de ofrendas especiales y regalos, limpiezas energéticas, así como peticiones e invocaciones mediante ceremonias de larga tradición ancestral, expresado como una forma de agradecimiento por las cosechas recibidas y por recibir.

Dependiendo de las tradiciones de cada región la ceremonia de ofrenda se inicia pidiendo permiso a los ancestros y energías del lugar, cavando un hoyo en la tierra y colocando las ofrendas. Luego se tapa el hueco con tierra, se colocan piedras y flores.

Algunos de los elementos utilizados en las ofrendas a la tierra para celebrar el Día de la Pachamama son los siguientes:

- Ofrendas de semillas de árboles nativos.
- Agua.
- Hojas de coca.
- Hierbas medicinales y aromáticas.
- Bebidas fermentadas: chicha, caña con ruda.
- Artesanías elaboradas por los habitantes de los pueblos andinos.
- Alimentos típicos de cada región, preparados con los productos cosechados: frutas, maíz, papas, quinoa, entre otros.

Por otra parte, algunas organizaciones y asociaciones ambientales imparten talleres y charlas educativas a las comunidades sobre la gestión del ambiente. Asimismo, se llevan a cabo ferias de emprendedores de plantas y productos típicos de las cosechas.

Hábitos saludables para la Madre Tierra

Debemos tomar conciencia acerca de la implementación de acciones y cambio de hábitos orientados a la preservación y recuperación de la madre Tierra, logrando un planeta más verde y más sano para las generaciones venideras. A continuación mostramos algunas recomendaciones para forjar hábitos saludables para la Tierra:

- Racionalizar el consumo de agua de manera eficiente. No dejar llaves abiertas, tomar duchas de menor duración.
- Elegir productos sustentables y no probados en animales (cruelty free).
- Disminuir el consumo de animales y productos derivados.
- Evitar el uso de plásticos y químicos.
- Consumir productos de estación y de producción local (frutas, verduras y vegetales).
- Usar productos de limpieza biodegradables.
- Usar papel reciclable.

Países dónde se celebra:

Argentina

En los rituales de origen quechua en Argentina, principalmente en las provincias de Jujuy y Salta,

ESTE MES CELEBRAMOS

las ofrendas como comida cocinada, alcohol, vino, cigarrillos, chicha y otros elementos más se colocan en una olla de barro que luego se entierra.

Asimismo, los pueblos guaraníes en el país introdujeron en el nordeste argentino la tradición de consumir en este día una bebida que consiste en una rama de ruda macho colocada dentro de una botella que contiene caña, con el fin de obtener salud y ahuyentar los males, según sus creencias. De acuerdo a la tradición, el individuo interesado debe preparar con antelación la bebida, y tomar tres pequeños tragos temprano por la mañana de cada primero de agosto.

Bolivia

En los rituales aimara en Bolivia, los rituales de ofrenda incluyen la participación de yatiris, challas, incineración de mesas dulces, ofrecimiento de comida y sangre de llama.

La *waraco* Apacheta, situada en las afueras de El Alto, Bolivia, es una ciudad que recibe a las personas que viajan hasta el lugar desde la madrugada, para poder agradecer lo recibido y hacer nuevas peticiones a la Pachamama. En el sitio se reúnen los “*amautas*”, maestros o sabios indígenas que guían los rituales, los rezos, haciendo sonar *pututus*, y coreando “*jallalla*” o viva en aimara, estando presidido por el amauta Mariano Condori.

Lo primordial en una ofrenda es la llamada “*mesa*” con dulces de distintas formas y los “*misterios*”, unas pequeñas tablas de azúcar con diversas imágenes, como la del sol o la luna. También incluyen la *wira k'oa*, una planta medicinal sagrada que crece en el Altiplano, el incienso, el copal o resinas aromáticas vegetales y la grasa de llama. Algunas ofrendas llevan diversas frutas.

Sobre un trozo de papel se coloca primero la *wira k'oa* rodeada por lanas de colores, luego se acomodan los dulces, el incienso, la grasa de llama y el “*sullu*”. Cuando la ofrenda ya está armada, se la debe “*ch'allar*” o bendecir con alcohol, vino o cerveza, para luego colocarla en una pira. Los elementos ofrecidos deben quedar reducidos a cenizas que, una vez enfriadas, se entierran o se guardan en una caja.

Chile

En el norte de Chile la celebración toma el nombre de *Qulqi Uru* (del aimara, que se traduce como 'Día de la Plata', 'Día de la Suerte', o 'Día de la Abundancia').

Perú

En Cusco, el día toma el nombre de *Pachamama Raymi*, que significa Fiesta de la Madre Tierra. Las ofrendas que se depositan sobre una manta andina son acompañadas de música, cantos y bailes prolongándose todo el mes. Tanto los sacerdotes y sacerdotisas como los otros participantes visten trajes tradicionales andinos. En quechua sureño de Cusco, una ofrenda a la Pachamama se denomina *Haywarikuy*, y en el caso de la ofrenda realizada a la Pachamama el primero de agosto se denomina *Hatun Willka Haywarikuy*.

Los chamanes se dividen en tres niveles de acuerdo a su conocimiento sobre la Pachamama: los *Pampamisayoq*, los *Altomisayoq* y los *Kuraq Akulleq*. De estos últimos se dice que pueden comunicarse con los dioses de la naturaleza.

6 DE AGOSTO

DÍA MUNDIAL DE LA

MIEL (CHILE)

— ESTE MES CELEBRAMOS —



Cada 6 de agosto Chile festeja uno de los días más dulces del año. Se celebra el Día Nacional de la Miel.

Esta efeméride se celebra, desde el año 2009 por decreto presidencial. Su principal finalidad es difundir los incontables usos y beneficios de la miel en la salud y la alimentación, así como rendir un sentido homenaje al esfuerzo y dedicación de los apicultores en la producción de este alimento saludable.

La miel es una sustancia producida por la abeja melífera *Apis mellifera*. Es ampliamente conocida por sus propiedades naturales, con los siguientes beneficios para la salud:

- Posee propiedades antibacteriales, antivirales y antifúngicas.
- Favorece la digestión.
- Fortalece el sistema inmune.

ESTE MES CELEBRAMOS

- Reduce el impacto de enfermedades cardíacas.
- Es utilizada para el tratamiento de enfermedades capilares como la dermatitis seborreica y la caspa por sus propiedades antiinflamatorias y emolientes.
- Previene la fatiga y el estrés.
- Es expectorante. Alivia procesos bronquiales simples, irritación de garganta y sinusitis.
- Es un edulcorante natural que contiene vitaminas, aminoácidos y minerales.

Algunos datos sobre la producción de miel en Chile

- La producción de miel se concentra en las regiones de O'Higgins, Metropolitana y del Maule.
- De acuerdo a cifras emitidas por la Oficina de Estudios y Políticas Agrarias (ODEPA), el 90% de la miel producida en el país es exportada a la Unión Europea y Estados Unidos.
- El Sistema de Información Pecuaria (SIPEC) indicó el registro de más de un millón de colmenas.
- En el año 2019 las exportaciones de miel chilena ascendieron a los 12,5 millones de dólares.
- Para el año 2019 se han registrado unos 7.812 apicultores, a nivel nacional.

- La miel se obtiene del néctar de las siguientes flores: tiaca, azara, ulmo, alfalfa chilota y arrayán.
- El 70% de los embarques de miel a Europa tienen como destino Alemania.
- En el año 2023 se celebrará el Congreso Mundial de Apicultura "Apimondia Chile 2023". Chile será el anfitrión de este gran evento internacional.
- Uno de los principales problemas que afronta la producción de miel en Chile es la comercialización de miel adulterada, siendo mezclada con azúcar artificial o chancaca y la incorporación de otros saborizantes. Esto afecta las propiedades naturales de la miel, perjudicando a la industria apícola chilena.



¿Cómo se celebra este día?

- En la celebración de este día nacional se llevan a cabo actividades y eventos en varias regiones del país, así como seminarios educativos para divulgar y estimular la apicultura regional.

24 DE AGOSTO DÍA NACIONAL ESTADOUNIDENSE DEL WAFFLE

ESTE MES CELEBRAMOS

Se trata de una especie de galleta de masa crujiente, que se caracteriza por ser un tipo oblea y suele cocinarse entre dos planchas calientes. Una de las cualidades más características de los waffles es su apariencia de rejilla, que se obtiene mediante el uso de moldes especiales con este patrón, se trata de una placa elaborada con hierro forjado o aluminio y que asegura la cocción de toda la masa. Además gracias a la temperatura que alcanzan estas placas, es como se obtiene su típica textura exterior crujiente.

Se trata de una comida muy típica de los climas fríos. Lo cierto es que existen diferentes tipos de waffles en el mundo, cada uno se relaciona directamente con la región y entre los más famosos se encuentran: los waffles belgas, de Lieja, norteamericanos, de Virginia, Reino Unido y Hong Kong. Lo cierto es que muy al contrario de lo que muchas personas suelen pensar, se trata de una comida bastante antigua y es por ello que vale la pena conocer los detalles sobre su historia.

Sobre la historia de los waffles:

Aunque no lo creas su historia es mucho más antigua de lo que podríamos pensar, de hecho los waffles modernos tienen su origen en la cocina medieval. En esa época, los hierros para hacer gofres (*waffles*) consistían en dos placas de metal pesadas conectadas con brazos de madera a las que solían llamar “*wafel*”. En la Edad Media, los monasterios eran los encargados de hornear las obleas, que después eran consagradas para convertirse en hostias. Las obleas eran uno de los pocos alimentos que las personas podían comer durante los períodos de ayuno religioso y por lo mismo fueron ganando relevancia. Con el tiempo, las panaderías locales empezaron a producir obleas más grandes

y más elegantes, con diseños elaborados y patrones en la parte superior. De hecho este tipo de obleas todavía están asociadas con celebraciones en Europa, como la celebración de Reyes.



De tal modo que en la época medieval, el wafel alemán, se convirtió en el gaufre francés, que con el tiempo se convirtió en las *gaufrette*, que son unas deliciosas galletas de oblea rellenas de algún tipo de crema, casi siempre chocolate. Lo cierto es que los waffles se volvieron tan exitosos que rápidamente se extendieron por el Atlántico de la mano de los peregrinos. Años más tarde, Estados Unidos se encargó de industrializarlos produciendo waffles congelados que marcaban un significativo contraste con las tradicionales variedades belgas.

En la actualidad los waffles se dividen principalmente en tres tipos: waffles americanos, waffles belgas y los waffles Liège. Lo cierto es que cada variante se asocia con diferencias considerables: los waffles americanos utilizan polvo de hornear para su preparación y su forma es redonda. Mientras que los waffles belgas utilizan levadura por eso son más gruesos y suelen ser cuadrados. Cabe mencionar que el waffle de Liège, se considera el waffle original y fue inventado en la ciudad belga de Liège. También utiliza levadura en su preparación, es más denso y pequeño que el waffle belga, con bordes irregulares.

MATERIAS GRASAS EN LA REPOSTERÍA.

LOS TIPOS, APLICACIONES Y SUS POSIBLES NUEVAS OFERTAS DE MERCADO

CONSEJOS TÉCNICOS



A este grupo de materia orgánica, la conocemos como “grasas”, sin embargo, en ámbitos más técnicos como en recetas para repostería las llamamos también lípidos, éstos están compuestos por carbono, oxígeno e hidrógeno, son insolubles en agua y sus constituyentes específicos son los llamados ácidos grasos. Es probable

que hayamos escuchado este término con anterioridad, en alguna consulta con un especialista, o incluso en comerciales sobre aceites para cocina, pero también, gracias a esto y a los altos índices de obesidad en el país, suele suceder que asociemos este nombre o a esta categoría de ingredientes con algo negativo, por ejemplo

es más común realizar esta asociación con lo negativo si mencionamos a los “triglicéridos”, pero esto no tiene porqué ser así, además de ser un ingrediente básico en la repostería y panadería (forma común de ingerir cereales y leguminosas), también es un método de conservación de éstas dos categorías culinarias. Son degradadas en el organismo por las enzimas llamadas lipasas. Son fundamentales dentro de una dieta equilibrada, no solo desde el punto de vista nutricional sino desde la mirada del sabor, pues todo lo asociado a lo “sabroso” está ligado a materias grasas (frituras, carne, helados, etc.),

Las grasas brindan el aporte más significativo en cuanto a sabor, color, y a la textura del producto final. En la masa también nos ayudan a inhibir la formación de cadenas largas de gluten, lo que permite que al final, el pan sea más suave y blando al tacto. Otra función de las grasas sólidas cómo mantecas y mantequillas es que promueven el crecimiento de la masa ya que atrapan burbujas de aire, que se expanden cuando se someten al calor del horno. Además, las propiedades emulsionantes de las grasas permiten que los productos horneados mantengan la humedad y resistan el endurecimiento, lo que incrementa su vida útil.

La gran variedad de características de las grasas, las hace útiles para diferentes aplicaciones. Al elegir una grasa en particular, se debe tener en cuenta su sabor, su punto de fusión, y su habilidad para formar emulsiones. Una grasa o aceite pueden producir una torta de textura frágil; los productos laminados y hojaldrados, requieren una grasa sólida a temperatura ambiente para prevenir la unión de las proteínas de la harina. Para asegurar una buena superposición de capas de grasa con capas de masa.

Las principales funciones de las grasas en los productos de panadería son:

- Permite una textura y estructura más uniforme en el pan.
- Aumenta el valor alimenticio.
- Lubrica el gluten, permitiendo un mejor desarrollo y extensibilidad.
- Contribuye a producir masas más suaves, mejorando la conservación del producto.
- Al combinar grasa con azúcar, ayuda a incorporar aire a la masa y distribuir uniformemente los ingredientes.
- Agregar humedad y enriquecerlo.
- Mejora el sabor.

Emulsiones de Grasas

Casi todos los ingredientes para panificación se mezclan fácilmente con agua y otros líquidos, y cambian de forma. Por ejemplo, la sal y el azúcar se disuelven en agua; la harina y los almidones absorben agua, y ésta se une a las partículas de almidón y proteína. Por otro lado, las grasas no cambian de forma cuando se mezclan con líquidos u otros ingredientes de panificación. Simplemente se va rompiendo en partículas más y más pequeñas al amasarse, y luego estas pequeñas partículas de grasa se distribuyen de manera más o menos uniforme en la mezcla.

Una emulsión es la mezcla uniforme de dos sustancias que no pueden mezclarse, como aceite y agua: Fuera de la panificación, la mayonesa es un

CONSEJOS TÉCNICOS

ejemplo muy conocido de emulsión (en este caso, emulsión de aceite y vinagre). También existen emulsiones de aire y grasa, como la que se forma cuando se acreman las grasas con azúcar al elaborar pasteles u otros productos.

Las distintas grasas tienen diferente capacidad para formar emulsiones. Por ejemplo, si al preparar algunos pasteles no se usa la grasa adecuada, la emulsión puede fallar porque la pasta contiene más agua de la que la grasa puede tolerar. Entonces se dice que el batido se "corta".

Tipos de grasas:

Mantequilla

La mantequilla es una grasa sólida que se produce al agitar la crema hasta romper los glóbulos de grasa y las partículas de grasa se recogen para formar una mayor aglomeración de grasa. La mezcla de líquida y grasa cristalizada, contribuye a un sabor y riqueza superior de los productos panificados. Sin embargo, constituye una de las opciones más costosas.



La mantequilla tiene dos ventajas principales:

Sabor: las mantecas carecen intencionalmente de sabor, pero la mantequilla tiene un sabor apetecible.

Cualidades de fusión: la mantequilla se derrite en la boca, lo que no sucede con las mantecas. Después de comer pasteles o betunes preparados con manteca uno puede sentir en la boca una capa grasosa desagradable.

Margarina

La margarina es un sustituto de la mantequilla, está elaborada a base de grasa vegetal o animal y por lo general es mezclada a base agua, aunque puede agregarse saborizantes, colorantes, emulgentes (auxiliares en el proceso de emulsión) y conservadores. Su riqueza de sabor es inferior a la de la mantequilla, no obstante, su uso es común debido a sus óptimas cualidades para la elaboración de productos panificados, su bajo costo y el hecho que se puede guardar al ambiente (no requiere refrigeración). El contenido de grasa en relación con el contenido de agua en la margarina, es comparable con lo que sucede en la mantequilla: las dos contienen alrededor del 80% de grasa y 16% de agua. Su punto de fusión es de 6 u 8 grados mayor, por lo que es más fácil



para trabajar, en especial para fabricación de masas hojaldradas - como hojaldres, croissants y daneses - pero por otra parte, deja una sensación de grasa en la boca al consumir un producto que la contiene.

A diferencia de las margarinas que se venden en las tiendas de comestibles, las margarinas para panificación se formulan de diferentes maneras con distintos fines. Los distintos tipos de margarinas son:

■ Margarinas para pastel o Margarinas para panadería

Estas margarinas son suaves y se pueden realizar cremas de buena calidad con ella. Se utilizan no sólo para pasteles, sino también en una amplia variedad de productos gastronómicos.

■ Margarinas para Pastas

Son más resistentes y elásticas; su consistencia es cerosa. Se formulan especialmente para masas que forman capas, como la de pastelería danesa y la pasta de hojaldres.

■ La margarina para pasta de hojaldre,

la más resistente de estas grasas, recibe en ocasiones el nombre de manteca para pasta de hojaldre (en Venezuela se les llama hojaldrina o bitina). Sin embargo, al igual que otras margarinas, tienen un contenido significativo de agua que contribuye a la fermentación de la masa al vaporizar. La masa de hojaldre que se prepara con esta margarina, por lo general esponja más que la preparada con mantequilla. Sin embargo, puesto que la grasa no se derrite en la boca, como la mantequilla, a muchas personas no les parece apetecible.



■ Manteca

El término manteca se usa para describir a las grasas que se usan en panificación. Su equivalente en inglés, *shortening*, deriva de la habilidad de la grasa para reducir las cadenas de gluten en la masa, lo que añade suavidad al producto final. Desde un punto de vista más técnico, la manteca se refiere a la grasa blanca sólida sin sabor, que se formula específicamente para el proceso. Por lo general, está hecha de aceites vegetales sometidos a hidrogenación, proceso que convierte la grasa líquida en sólida a temperatura ambiente. Esto ocurre al calentar e inyectar gas hidrógeno al aceite purificado. Altos niveles de gas dan origen a productos de gran firmeza y con una prolongada vida útil.

Aceites

Los aceites son grasas líquida vegetales producidos a partir de una gran variedad de plantas. Estos se mezclan fácil en los batidos, cubriendo mejor las proteínas de como lo hace una grasa sólida. Como resultado se obtiene una masa con fibras cortas de gluten, que cuando se hornean producen una corteza de textura muy fina. El aceite se utiliza para la elaboración de ponqués o muffins, o cuando se requiere obtener una textura de miga fina.

CONSEJOS TÉCNICOS



humedad a la masa, algo que, por ejemplo, en los bizcochos, permite que se abra más la miga y quede más esponjoso o, incluso, que determinadas preparaciones suban más en el horno, dando un aspecto muy apetecible.

Este sabor neutro permitirá que destaquen los matices del resto de ingredientes que estamos utilizando

y no tanto el de la grasa empleada, como ocurre en ocasiones con la mantequilla.

En segundo lugar, su punto de humo, a 232°C (mientras que el de la mantequilla se sitúa en 130°C), que permite lograr un buen resultado en productos que necesitan horneado o cocinado en sartén, como es el caso de tortitas, magdalenas, galletas y otros panes.

Debido a la gran variedad de fuentes posibles para producir los aceites, se encuentran disponibles un amplio rango de sabores. Para la producción en panadería, se recomienda el uso de aceites neutros y sin sabor, excepto en los casos en los que se requiere buscar un sabor distinto, como el del aceite de oliva o el aceite de maní.

La función principal de las grasas líquidas, como el aceite de girasol, es añadir un extra de ternura, logrando dulces suaves y esponjosos. Además, debido a que es una grasa que no se solidifica cuando se enfría, se pueden crear productos horneados que duran más tiempo tiernos.

■ **Aceite de girasol**

El aceite de girasol aporta, asimismo, más



¿Y se pueden sustituir los tipos de materias grasas?

En teoría, sí, ya que al igual que en la cocina “normal” o “cocina doméstica” todo es cuestión de adaptabilidad, sin embargo, el cada una de éstas materias ofrecen distintas características al producto final, incluso, pueden ser un delimitador en la decisión de ser comprados o no por cierto tipo de público.

En los casos más comunes, las personas sólo suelen comprar el pan que ofrecemos en la panadería, sin tener mucha información al respecto, sólo importando que estos se vean apetecibles y tengan un gran sabor, pero no por eso hay que

CONSEJOS TÉCNICOS

olvidar a ese sector de nuestros clientes que prefieren grasas de origen vegetal en sus panes, o que premian el terminado en el proceso de horneado, como el laminado, la suavidad, el olor y aún más cosas, es por eso que nosotros invitamos a que los panaderos diversifiquen sus estanterías en materia de sus grasas, para que el público cada vez sea más consciente de qué es lo que consume y de cómo es su proceso de elaboración.

Actualmente, la gente tiene una capacidad de cuestionamiento nunca antes vista, gracias a toda la información a la que éstos pueden acceder y hay que aprovechar este fenómeno de acceso a internet en cualquier momento para poder enriquecer

nuestros productos y establecimientos, gracias al valor agregado en cada uno de los procesos, en este caso, de elaboración y de expansión en el mercado. Logrando una vez más, que la sostenibilidad (en caso de materias grasas orgánicas y de origen vegetal) sea accesible para los pequeños y medianos emprendedores.

Agradecimientos especialmente a “Grupo La Florida México” Por el webinar que realizaron en colaboración con nosotros y por brindarnos toda esta información en su masterclass, brindarnos un tema de interés para hoy, este artículo y por sus intereses en fomentar y desarrollar panaderos cada vez más y mejor capacitados en sus productos.



AHORA EN REPÚBLICA DOMINICANA: MIRIAM DE GAUTREAU

— PAN ALREDEDOR DEL MUNDO —

Miriam de Gautreaux es la personificación de la historia de la repostería en República Dominicana. Aunque hay antecesoras, como es natural, quiso la vida que ella fuera pionera de la enseñanza técnica de este oficio cuando aceptó encargarse, junto a otras compañeras, de la enseñanza de esa disciplina en la primera escuela de capacitación femenina, creada por el gobierno en 1969 mediante un convenio con Venezuela.

Esa primera escuela, bautizada luego como María Trinidad Sánchez, tuvo tal acogida que fue necesario abrir tandas matutina, vespertina y nocturna en cursos que acogían hasta 70 personas interesadas en aprender, tanto la repostería como la pastelería decorativa.

Miriam de Gautreaux asumió, con esa decisión, una carrera docente que ya suma 55 años, pero también una misión patriótica, porque la emprendió de manera honorífica. Un grupo de mujeres enviado por el gobierno a capacitarse en Venezuela se negó a trabajar sin remuneración a su llegada al país.



La escuela atrajo alumnas de todos los estratos sociales, pero al poco tiempo las que tenían poder adquisitivo les pidieron a Miriam de Gautreaux clases privadas, lo que dio inicio un año después, a la academia que lleva su nombre.

Alternando en ambas escuelas, agotaba un programa que incluía teoría y práctica, especialmente elaboración de adornos como flores, figuras, edificaciones en pastillaje, enrejado en glasé, adornos de tul y de cartulina, este último una idea que desa-



www.oleofinos.com.mx

Compartiendo momentos

Donuts-Pro[®]

Grasa Vegetal para Panificación

Pedidos al:
800 8224035

 oleofinos
 oleofinos_ind

OLEOFINOS
OLEOMEX

PAN ALREDEDOR DEL MUNDO

rolló ante la facilidad con que se rompían los enrejados.

Aún mantiene la enseñanza, desde lo básico hasta talleres especializados en técnicas vanguardistas, mientras que por 25 años continuos se mantuvo en la María Trinidad Sánchez, una institución que asumió como si fuera suya. La escuela luego pasó de capacitación femenina a laboral, para dar cabida a los hombres.

Su ojo visor y empeño con que ha ejercido su vocación la han llevado a crear, en unos casos, y a introducir al país, en otros, novedades en la elaboración y decoración del bizcocho, creando tendencias y ganando renombre tanto en su tierra como en Estados Unidos, donde iba en las vacaciones a capacitar, no solo a las dominicanas, sino a latinas que se interesaron desde el primer curso.

Su labor la lleva a asegurar que la mayoría de las personas que trabajan en repostería han pasado por sus aulas.

Fue a través de sus cursos que su masa de bizcocho se introdujo en Estados Unidos como “el bizcocho dominicano”, siendo el más demandado y fuente de una serie de reposterías que con orgullo especifican en sus letreros su procedencia dominicana.

Esta exponente del arte de la repostería tiene el mérito también de haber publicado el primer libro de ese género de República Dominicana y de los pocos de América Latina. Se trata de los volúmenes I, II y III de La magia del azúcar, a través de los cuales extiende su vocación docente.

De la antología de la repostería en RD

No ha desmayado ni descansado y justo cuando arribó a sus 50 años en la enseñanza decidió entregar a la sociedad una Antología del arte de la repostería en la RD (siglo XX y XXI), un legado que cubre la ausencia de información y preserva la memoria de las personas, en su mayoría mujeres,

que han hecho historia en la repostería, colocando al país en un sitio privilegiado a nivel mundial.

La obra recoge en 230 páginas la trayectoria de los primeros 50 años de dedicación de Miriam de Gautreaux al arte y la magia del azúcar. También, reserva un capítulo a sus predecesoras, aquellas que entre 1900 a 1970 asumieron la elaboración de ese postre que tradicionalmente ha tenido el protagonismo de las fiestas.

Esas reposteras, clasificada como “la generación anterior” fueron Mercedes Amiama Tío, Lidia y Gladys Asencio, Minversa Bonnelly, Gladys Chabebe de Cruzado, Rita Casia Fermín Díaz, Angélica Fiallo, Rosa Herminia, Jacobo Vilato (Linda), Cristiana Peynado, Miguel Sampoll, Vilma Benzo, Elsa Coronado, Rosa Escaño, Gladys Scaroina y Bebeta Salado de Alonso.

Miriam de Gautreaux dedica también un capítulo a las reposteras que componen su generación, en su mayoría alumnas suya. Son: Isabel Acosta, Ana Rita Alfau (doña Nitín), Santia Arias de Bello, Miriam Gracia de Caro, Eglá de Cheaz, Fedora López de Friessner, Mary Rosa de Estrella, Fashion Cake, El pastel de la fuente de agua, Virginia Gómez, Mercedes Virginia Gutiérrez, Grecia de Iglesias, Maricela Lora de Leger, Juana Mejía de Hiraldo, Arelys Inmaculada, Rancier López, Oceanía Muñoz, Petra Rodríguez, Aida Saladín, Elba Peña de Saleme y Sarah Bernandita Siued (Benny).

La antología termina con “El relevo, jóvenes talentos”, los que se suman a los artistas del azúcar existentes en una transición que los llevará a tomar las riendas.

ARTÍCULO RECUPERADO DE:

<http://saboresdominicanos.org/Noticia/Diario-G/miriam-de-gautreaux-un-nombre-ligado-a-la-historia-de-la-reposteria-en-rd>

FRUTAS

HABLEMOS DE INGREDIENTES



Mango

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

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

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

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

México se ha consolidado como el 6° Productor mundial.

Información nutrimental:

Valor nutrimental del mango en 100 grs.	
Agua	81.8
Carbohidratos	16.4
Fibra	0.7
Vitamina A (UI)	1100
Ribgoflavina	0.07
Proteína	0.5
Ácido ascórbico	80
Fósforo	14
Calcio	10
Hierro	0.4
Tiamina (mg)	0.04
Grasa	0.1

HABLEMOS DE INGREDIENTES

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

Son 38 países los que principalmente adquieren esta fruta. Estados Unidos por ejemplo, en 2019 adquirió 326 mil 663 toneladas. El mango es una fruta tropical versátil y nutritiva. Cuenta con alto contenido en fibra y es fuente de vitaminas A, E y C, ácido fólico, hierro, calcio y zinc, sin contar la cantidad importante de azúcares que aporta al organismo.

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

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



Mamey

El mamey es una fruta nativa de México y Centroamérica y se distribuye, principalmente, en Belice, Guatemala, Salvador, Honduras y Nicaragua, además de nuestro país. El mamey pertenece a la familia Sapotaceae. Se caracteriza por su forma ovoide, con cáscara delgada que posee una textura áspera y quebradiza de color café claro con tonalidades rosas, pulpa de color rojo-naranja y un sabor dulce que lo hace un manjar muy apetecible.

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

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

como la epicatequina, conocida por su acción estimulante para regenerar el tejido muscular.

Información nutrimental

Valor nutricional del mamey en 100 grs.	
Energía (kcal)	50-54.5
Carbohidratos (g/100g)	11.7-12.5
Gordura total (g/100g)	0.5
Acidez (%)	0.10-0.20
Proteína (g/100)	0.2
Fibras	3.0
Sólidos	20-26

Gracias a su gran valor nutricional y contenido de agua, se recomienda consumirlo en rebanadas, aguas frescas, licuados con leche o helados y postres. Académicos(as) del Laboratorio de Antioxidantes y Alimentos Funcionales del Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo (CIAD) realizan investigación sobre el mamey, su cáscara, pulpa y semilla, enfocando sus esfuerzos en la obtención y análisis de sus compuestos bioactivos, además de los beneficios más allá de la nutrición que propicia a la salud del ser humano.

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



Papaya

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

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

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

HABLEMOS DE INGREDIENTES

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

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

Beneficios de la papaya

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

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

Información Nutricional

Valor nutricional de la papaya en 100 grs.	
Energía(Kca)	27
Proteína (g)	0.52
Grasa Total (g)	0.14
Colesterol (mg)	0
Glúcidos (g)	6.30
Fibra (g)	1.90
Calcio (mg)	20.70
Hierro (mg)	0.42
Yodo (µg)	-
Vitamina A (mg)	97.50
Vitamina C (mg)	82
Vitamina D (µ)	0
Vitamina E (mg)	1.12
Vitamina B12 (µ)	0
Folato (µg)	1



Durazno

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

El consumo del durazno es muy amplio en todo el mundo, ya que es una fruta muy versátil en la

cocina que se acomoda perfectamente tanto para platos dulces como salados. El durazno se consume como fruta fresca pero también se usa para preparar almíbar, dulces, pasteles, mermeladas, jugos, postres, ensaladas, rellenos salados, entre otros.

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

Actualmente existen varios tipos de frutos que se diferencian por el tipo de pulpa, ya sea blanda o dura, que tan adherida se encuentran al hueso, donde este también puede variar de tamaño, forma y color. Según la forma dependerá su uso, por ejemplo, los duraznos de pulpa blanda su forma más común de consumo es con la fruta entera y fresca, en cambio cuando la pulpa es dura son destinados en la industria como durazno en almíbar. Además de ser una fruta deliciosa que combina perfectamente en cualquier preparación, es una fruta que debemos incluir en la alimentación por todo lo que le aporta a nuestro organismo. Dentro de sus propiedades se destaca el aporte de vitaminas A, E, K, C y vitaminas del Complejo B (B1, B2, B3, B5, B6, B9 y B12) presenta buenas cantidades de minerales como: el potasio, hierro, fósforo, magnesio, sodio, zinc, calcio, luteína, tiamina, bioflavonoides y niacina.

También es una fruta con una buena cantidad de fibra pues en casi 100 gramos, se encuentra 1,5 gramos de fibra, es una fruta que casi el 90% de su peso está compuesto por agua. El durazno también es rico en betacaroteno, un pigmento que intensifica el nivel de hidratación de la dermis y aporta una diversa cantidad de ácidos: como el ácido pantoténico, málico y cítrico.

Origen

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

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

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

Durazno amarillo

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

Durazno blanco

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

HABLEMOS DE INGREDIENTES

preparación, por ejemplo, no se recomienda usar este tipo de durazno para preparaciones al horno.

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

Durazno dona

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

Néctares

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



Frambuesa

La frambuesa es el fruto del frambueso o sangüeso. Esta planta crece silvestre en diversas regiones de Europa, aunque también su cultivo es bastante importante. Es una fruta pequeña, cónica o redondeada con una piel aterciopelada de color rojo o amarillento. La pulpa es muy aromática y su sabor es agridulce. Se puede consumir cruda o emplearse para elaborar mermeladas, jaleas y bebidas. También se puede encontrar congelada.

Alimentación y nutrición

Las frambuesas aportan potasio, hierro y calcio. Tienen un bajo contenido en sodio. Destaca su contenido en vitaminas B3, C y ácido fólico, aunque también aporta vitaminas A, B1, B2 y B6.

Por su bajo contenido en proteínas y grasas, y por su nivel de azúcar tolerable se permite su consumo a los diabéticos. Posee propiedades estimulantes del apetito.

El Fruto

La frambuesa (*Rubus idaeus*) es el fruto del frambueso o sangüeso. Esta planta crece silvestre en diversas regiones de Europa, aunque también se cultiva, siendo su cultivo bastante importante. Es una fruta pequeña, cónica o redondeada con una piel aterciopelada de color rojo o amarillento. La pulpa es muy aromática y su sabor es agridulce. Se puede consumir cruda o emplearse para elaborar mermeladas, jaleas y bebidas. También se puede encontrar congelada.

En realidad este fruto está compuesto por numerosas drupas pequeñas y redondeadas que contiene cada una de ellas una semilla, agrupándose en un pequeño receptáculo cónico.

Son conocidas como las fresas del bosque y su sabor es muy agradable aunque a las pocas horas de la recolección se va perdiendo. Las variedades cultivadas suelen ser de mayor tamaño pero con menos aroma y sabor que las silvestres. Al mismo tiempo producen cosechas mayores y más zumo que estas últimas.

Las frambuesas poseen una cantidad moderada de glúcidos. (azúcares) Su contenido en proteínas, lípidos, así como su valor energético es bastante bajo, siendo éste último de 26 kcal por cada 100 g de producto fresco.

Son unas frutas muy perecederas y para aumentar su conservación se pueden introducir en el frigorífico unos 2-3 días. Además, también admiten la congelación. Las humedades relativas óptimas oscilan el 90-95%.

Las frambuesas frescas se suelen consumir solas o con nata. También se emplean en pastelería, para aromatizar postres o preparar zumos y aguardientes. El zumo de frambuesa se emplea para mejorar el sabor de preparados farmacéuticos. Este mismo zumo diluido en agua da lugar al refresco de frambuesa. También se elaboran licores y mermeladas de frambuesa. Para todas estas aplicaciones se suelen utilizar variedades rojas y grandes con pocas pepitas, llamándose coloquialmente pepitas a las semillas que contiene en el interior de un receptáculo.

La planta

El frambueso (*Rubus idaeus*) es una mata vivaz de ciclo bianual que florece y fructifica al segundo año de vida. Posteriormente, la parte aérea que ha fructificado muere, siendo reemplazada por nuevos vástagos.

El arbusto mide de 40 a 60 cm de alto y crece en los lugares pedregosos de las montañas, en terreno granítico.

Los tallos son semi-leñosos y rectos, espinosos y levemente blanquecinos por las heladas. Debido a

lo espinoso de sus tallos muchas veces se encuentra utilizada como seto. Del rizoma parten raíces largas y delgadas provistas con una cabellera abundante absorbente que no se introduce a gran profundidad. Éstas emiten vástagos verticales que emitirán nuevas plantas.

Las hojas son alternas, compuestas de 3,5 o 7 foliolos ovalados y puntiagudos con los bordes dentados. Cada una de estas hojas mide 5-8 cm, tienen una superficie rugosa que está cruzada por unas evidentes nervaduras, un haz verde vivo y un envés plateado. El peciolo es largo y está provisto de espinas curvas.

Las flores son pentámeras, blancas y pequeñas, con un ovario múltiple y numerosos estambres y pistilos visibles. Están reunidas en ramilletes pequeños en la axila de las hojas de las ramas de dos años.

Frambuesas contra las arrugas

Empapar la cara cada mañana con un algodón impregnado en zumo de frambuesa, evita la aparición prematura de arrugas y conserva la piel fresca y lozana.

Sandía

Es el fruto de la sandiera, planta herbácea y de tallos rastreros de la familia de las cucurbitáceas. Es una trepadora anual, dicotiledónea, herbácea, áspera, con tallo rastrero piloso provisto de zarcillos y hojas de cinco lóbulos profundos, flores amarillas, grandes, unisexuales; las femeninas tienen el gineceo con tres carpelos, la masculina con cinco estambres; fruto grande, en pepónide, carnoso y jugoso (más del 90% de la sandía es agua), con numerosas semillas, casi esférico, verdoso, pulpa de color rosado o rojo, y generalmente de sabor dulce (más raramente amarilla y amarga).

La sandía es una fruta milenaria cuyo origen se sitúa en África tropical. Su cultivo se remonta a unos 3.500 años, en el valle del Nilo, tal y como

HABLEMOS DE INGREDIENTES



demuestran los jeroglíficos y las esculturas halladas en el antiguo Egipto. Dado que no se disponen de citas sobre la sandía en la antigüedad clásica, se piensa que su introducción en el mundo grecorromano fue bastante tardía. Los árabes eran grandes consumidores de esta fruta a la que otorgaban propiedades desintoxicantes. Los europeos llevaron la sandía a América, donde su cultivo se difundió por todo el continente.

Se tiene constancia de más de cincuenta variedades de sandía, que se clasifican en función de la forma de sus frutos, el color de la pulpa, el color de la piel, el peso, el periodo de maduración, etc. Genéticamente existen dos tipos de sandías:

- **Sandías diploides o con semillas:** son las variedades cultivadas tradicionalmente, que producen semillas negras o marrones de consistencia, leñosa, y con cáscara de color verde oscuro.
- **Sandías triploides o sin semillas:** se trata de variedades que tienen unas semillas tiernas de color blanco que pasan desapercibidas al comer el fruto. Se caracterizan por tener la corteza verde clara con rayas verdes oscuras y la carne puede ser de color rojo o amarillo.

Estacionalidad

Las sandías cultivadas al aire libre florecen entre finales de primavera y principios de verano, por lo que los frutos están en su punto óptimo de sazón a lo largo de todo el verano y principios del otoño. No obstante, la sandía se cultiva en invernadero, por lo que es fácil disponer de ejemplares a lo largo de todo el año.

Porción comestible

52 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas
Licopenos, magnesio y vitamina C.

Valoración nutricional

La sandía es muy apreciada por ser refrescante y rica en agua y sales. En concreto, es la fruta que mayor cantidad de agua contiene (95% de su peso), por lo que aporta muy poca energía y, en general, pocos nutrientes, aunque contiene cantidades apreciables de diversas vitaminas y minerales. Por todo ello es muy útil para dietas de adelgazamiento.

Lo más destacable en su composición es su contenido en carotenoides sin actividad provitamínica (luteína y licopeno), entre los que destaca el licopeno, ya que se encuentra en una elevada cantidad, siendo este alimento una de las principales fuentes dietéticas del fitoquímico. Numerosos estudios han asociado el consumo de licopeno con un menor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, ya que disminuye los niveles de colesterol sanguíneo (por disminución de la síntesis de colesterol endógeno) e inhibe la oxidación de la fracción LDL-colesterol, y con la protección frente algunos tipos de cáncer como el de cervix, próstata, pulmón, mama y tracto digestivo (colon, recto, esófago, estómago, faringe, etc.).

Por otro lado, su alto contenido en agua estimula los riñones para que funcionen con más eficiencia, facilitando la eliminación de sustancias de desecho y toxinas, y mejorando la función renal. Las semillas, ricas en vitamina E, se han utilizado en medicina popular

REFERENCIAS:

<https://www.frutas-hortalizas.com/Frutas/Presentacion-Frambuesa.html#:~:text=Es%20una%20fruta%20pequeña%2C%20cónica,elaborar%20mermeladas%2C%20jaleas%20y%20bebidas.>
<https://www.gob.mx/agricultura/articulos/el-mango-producto-estrella-en-mexico#:~:text=Aunque%20el%20árbol%20de%20mango,que%20principalmente%20adquieren%20esta%20fruta>
https://www.mapa.gob.es/es/ministerio/servicios/informacion/sandia_tcm30-103024.pdf

HARINERA
ANÁHUAC



HARINA DE TRIGO
SÚPER
INDEPENDENCIA
HARINA DE SELECCIÓN

MULTIUSOS PARA PANIFICACIÓN

HARINERA
ANÁHUAC

EL GUSTO DE HACER EL
MEJOR PAN, EN COMPAÑÍA
DE HARINA INDEPENDENCIA
MULTIUSOS.



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

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

www.harineraanahuac.com  AnahuacHarinera  HarineraAnahuac

¿CÓMO FUNCIONAN LOS HORNOS GIRATORIOS?

TIPS



Lo primero que tienes que saber acerca de un horno giratorio o rotativo es que sigue una tendencia clave y esencial que le sirve a todo negocio de panadería: produce mucho en muy poco tiempo, manteniendo la calidad, el aspecto y la consistencia artesanal de los panes.

Pero... ¿Para quienes está enfocado este tipo de horno? Bueno, los hornos giratorios o rotativos son ideales para distintos tipos de negocio y depende

de la exigencia de cada panadero. Por ejemplo, hay hornos rotativos de 12, 15 y hasta 30 charolas que permiten elaborar desde 360 hasta 2 mil piezas por hora.

Lo más importante que debes saber de un horno giratorio

Un horno giratorio hornea a través de la convección, es decir, cocina de manera rápida y sencilla;

cuentan con un ventilador y un sistema de escape que permiten la libre circulación del aire caliente alrededor de los panes. Eso ocasiona que la calidad de los mismos nunca esté en riesgo.

Beneficios de los hornos giratorios

Tal vez lo primero que se viene a la mente cuando se piensa en hornos giratorios o rotativos es su versatilidad, ya que uno de sus principales beneficios es que permiten cargar y descargar toda la cámara en un movimiento; de esa manera, se cortan los tiempos de producción. Sin embargo, también existen otros beneficios que te presentamos a continuación:

- Cuentan con un sistema de recuperación de calor; aquello evita la caída de temperatura entre bandejas.
- Permiten cargar durante la noche y hornear en la mañana.
- Hacen que el consumo energético sea mínimo y la producción aumente utilizando menos espacio.
- Reduce la cantidad de merma debido a la cocción uniforme del pan.

¿Qué productos se pueden preparar con los hornos giratorios?

En el mundo de la panadería cada vez es más importante tomar en cuenta qué productos se pueden elaborar con cada uno de los hornos que existen en el mercado. ¿por qué? Bueno, eso puede dar hincapié a que tus clientes te reconozcan por un producto específico y con ello, puedes diseñar un plan de negocios enfocado a ciertos clientes.



En el caso de los hornos giratorios –al ser un proceso de convección–, cualquier producto que hagas puede ser de alta calidad: desde galletas y pasteles hasta pan artesanal. Lo anterior es una gran ventaja, pues te permite adecuarse a las tendencias del momento y aprovechar los sabores que las personas piden a gritos.

ARTÍCULO RECUPERADO DE:

artículo recuperado de: <https://blog.europamx.com/como-funciona-horno-giratorio>

EFEMÉRIDES

11 DE AGOSTO

DÍA DEL NUTRICIONISTA (ARGENTINA)



En honor al nacimiento del médico argentino Pedro Escudero, pionero de la alimentación sana, cada 11 de agosto se celebra el Día del Nutricionista. Escudero describió, a principios del siglo XX, las cuatro leyes básicas de la alimentación orientada a una vida saludable: debe ser suficiente; completa, incluyendo todos los grupos de alimentos; adecuada a los gustos, la cultura y las posibilidades económicas de cada persona. Los licenciados en Nutrición y los médicos nutricionistas hoy siguen los pasos de Escudero para disminuir los riesgos de padecer problemas cardíacos y otras enfermedades.

El mundo se encuentra ante una epidemia de obesidad que abarca a todos los estratos sociales, pero con un mayor incremento en las poblaciones de menos recursos. En Argentina, según los datos de la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo de

2013, las cifras de sobrepeso y obesidad han crecido significativamente: el 20% de los argentinos presenta obesidad, y 6 de cada 10 tienen sobrepeso.

La obesidad es un factor que aumenta el riesgo cardiovascular, especialmente cuando el tejido adiposo se localiza a nivel abdominal. La grasa visceral favorece el aumento del azúcar y los triglicéridos en la sangre, y también se asocia con un descenso del HDL (“colesterol bueno”), con la aparición de resistencia a la insulina y de hipertensión arterial.

La mejor estrategia para cuidar el corazón y bajar el riesgo de enfermedades metabólicas como la diabetes es mantener un peso adecuado, realizar actividad física regularmente y seguir un plan alimentario que incluya la combinación de verduras, frutas, legumbres, cereales integrales, lácteos descremados, carnes magras –especialmente pescado-, aceite de oliva y frutos secos.

Para lograr un peso adecuado es fundamental adoptar un hábito alimentario variado, que incluya todos los grupos de alimentos y contemple siempre el tamaño de la porción. La clave es que el plan se adapte a las necesidades y características de cada persona y, fundamentalmente, que pueda ser sostenido en el tiempo.

En concordancia con este concepto, los médicos Rena Wing y James Hill, de la Universidad de Colorado, realizaron una investigación sobre las personas que bajaron significativamente de peso en Estados Unidos para identificar las características del “paciente exitoso”, es decir, aquel que ha logrado descender el 10% de su peso inicial y mantenerlo al menos durante un año.

Tras un seguimiento de casi 4.000 personas durante más de cinco años, los investigadores del National Weight Control Registry encontraron que los “pacientes exitosos” habían sido quienes reali-

zaban actividad física diariamente, comenzaban el día con un desayuno, mantenían un estilo alimentario saludable durante toda la semana -incluidos sábados y domingos- y limitaban el tiempo de TV a menos de 10 hs por semana.

A partir de estos estudios, se sabe que los pacientes que tienen éxito para mantener un descenso en el peso son quienes muestran predisposición a cambiar el estilo alimentario y a incorporar el ejercicio como parte de la rutina diaria, logrando así una mejor calidad de vida.

12 DE AGOSTO

DÍA MUNDIAL DE LA JUVENTUD

El 17 de diciembre de 1999, la Asamblea General de las Naciones Unidas mediante la resolución A/RES/54/120, siguiendo las recomendaciones de la Conferencia Mundial de Ministros de la Juventud de 1996 declaró el 12 de agosto como el Día Internacional de la Juventud.

Aunado a lo anterior, en 1985, Naciones Unidas celebró el primer Año Internacional de la Juventud. Al cumplirse el décimo aniversario, la Asamblea General aprobó en su resolución 50/81 del 14 de diciembre de 1995 y ampliada por la A/RES/62/126 del 18 de diciembre de 2007, el Programa de Acción Mundial para los Jóvenes.

Este programa cuenta con las siguientes 15 esferas prioritarias: la educación; el empleo; el hambre y la pobreza; la salud; el medio ambiente; el uso

indebido de drogas; la delincuencia juvenil; las actividades recreativas; las niñas y las jóvenes; la plena y efectiva participación de las y los jóvenes en la vida de la sociedad y en la adopción de decisiones; la globalización; la tecnología de la información y las comunicaciones; el VIH/SIDA; la juventud y los conflictos armados y; las cuestiones intergeneracionales.

Hoy en día existen en el mundo 1021 millones de jóvenes entre los 15 y 24 años. Siendo la población juvenil la más grande de la historia. Sin embargo, más de la mitad de los niños y adolescentes de entre 6 y 14 años no saben leer o no tienen conocimiento básico de matemáticas, a pesar de que la mayoría de ellos asiste a la escuela.



Es importante tomar en cuenta que los jóvenes son considerados agentes de cambio y progreso cuando están educados y capacitados para participar en la toma de decisiones. Sin embargo, en todo el mundo, un gran número de jóvenes todavía se quedan atrás. Recibiendo educación de baja calidad y encuentran pocas oportunidades de trabajo. Tienen dificultades para acceder a información y servicios básicos de salud sexual y reproductiva. De modo que, sin estas herramientas, los jóvenes, especialmente las mujeres jóvenes, actualmente se encuentran luchando contra la pobreza, el embarazo temprano, la enfermedad y otros desafíos.

En México, se destaca el Instituto Mexicano de la Juventud (Imjuve), el cual es el encargado de presentar el Programa Nacional de Juventud (Projuventud) 2021-2024, documento rector que establece los criterios, características y ejes operativos que deben orientar la definición e instrumentación de la política nacional de juventud implementada por las entidades y dependencias de la administración pública federal. De acuerdo con datos del INEGI, en la Encuesta Intercensal 2015, 73% de las y los jó-

venes de 15 a 17 años y 31.5% de los de 18 a 24 años asisten a la escuela.

Es por ello que, la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH), el 12 de agosto de 2019, hizo un llamado a las autoridades a trabajar para el empoderamiento de las y los jóvenes incentivando su participación en la sociedad, y a garantizar que cuenten con las condiciones adecuadas para realizar sus proyectos de vida, lo cual puede lograrse teniendo como base una educación de calidad como acelerador del progreso nacional.

El tema de este año es “Solidaridad intergeneracional: Crear un mundo para todas las edades” y procura combatir las distintas formas de discriminación por razones de edad y tender puentes entre las generaciones. Desde la sabiduría de la juventud hasta la energía y el idealismo de las personas mayores, debemos acoger y aprovechar los dones que aportan las personas de todas las edades y asegurarnos de que nadie quede atrás. Los problemas del mundo son demasiado complejos para que generaciones enteras no puedan proponerse enfrentarlos.

12 DE AGOSTO

DÍA INTERNACIONAL DE LA RELAJACIÓN



Aunque nadie sabe a ciencia cierta desde cuándo y cómo surgió el Día Mundial de la Relajación, lo cierto es que desde hace algunos años se ha popularizado esta celebración y el hecho de que caiga en las vacaciones de verano de muchas personas, lo convierte en el momento ideal del año para mimarnos aunque sea por un día.

¿Por qué se celebra el Día Mundial de la Relajación?

El estrés es uno de los principales detonantes de enfermedades como alta presión arterial,

problemas cardíacos, obesidad e incluso diabetes.

Si dentro de nuestra rutina diaria o semanal, no dedicamos tiempo a desconectar del trabajo y de todos los factores que nos puedan producir estrés, muy probablemente el grito de ayuda de nuestro cuerpo termine siendo una ida a la sala de urgencias de cualquier hospital.

Esta es la principal razón de que en el mundo se le dedique todo un día a la relajación.

Beneficios de relajarnos

Todo descanso que le brindemos a nuestro cuerpo y sobre todo a la mente, nos permite reordenar las funciones y procesos biológicos de nuestro organismo. En palabras sencillas, cada vez que nos relajamos ocurre en nuestro sistema lo mismo que ocurre en el sistema operativo de un PC cuando lo reseteas.

Todo nuestro procesador, que sería el organismo analiza a fondo cada uno de nuestros procesos corrigiendo errores y ayudándonos a reorganizarnos tanto física como mentalmente, tal como sucede cada noche cada vez que alcanzamos el sueño REM, que es la fase en la que efectivamente soñamos y depuramos nuestro cerebro de toda aquella información que nos perturba y no nos es útil.

Relajarnos significa depurar la mente y el cuerpo, liberarnos de tensiones innecesarias y equilibrar nuestro organismo para que no sufra ningún tipo de colapso que ponga en peligro nuestra salud.

¿Cómo celebrar el Día Mundial de la Relajación?

La buena noticia, es que resulta muy sencillo celebrar este día, sobre todo, porque se ha popularizado entre los spa, centros de yoga y los hoteles. Casi todos ofrecen algún tipo de descuento y actividades para motivarte a que desconectes de tu rutina diaria.

Entre las actividades que puedes realizar durante el día están las siguientes:

■ **Meditación**

La meditación no es solo silenciar nuestro cerebro, realmente se basa principalmente en respirar de la forma adecuada para oxigenar cada parte de nuestro cuerpo. Para el Día Mundial de la Relajación, podrías asistir a una sesión de meditación o simplemente irte a una zona tranquila de tu casa o ciudad, cerrar los ojos y concentrarte en tu respiración.

■ **Hacer yoga**

Si eres más deportista y te agrada tener el control de tu cuerpo, el yoga sería una actividad estupenda para este día. Si nunca lo has hecho, lo mejor es dar una clase con alguien experto en el tema y si ya tienes experiencia, tan solo saca tu estera, consigue un lugar bonito al aire libre y practica algunas posturas básicas del yoga.

■ **Actividades deportivas**

Realizar algún deporte también ayuda a que nos relajemos y desconectemos de nuestro entorno, principalmente si se trata de actividades como montar en bici, trotar, nadar o hacer algo más divertido como una rutina de zumba.

■ **Ten un día analógico**

Está comprobado, que aunque la tecnología nos conecta y facilita la vida, también puede generar mucho estrés y evitar que nos relajemos a plenitud. Así que una excelente idea es desconectarse de las redes sociales y apagar el móvil aunque sea por estas 24 horas. Total, las notificaciones seguirán allí por la mañana.

19 DE AGOSTO

DÍA MUNDIAL DE LA FOTOGRAFÍA



El 19 de agosto de 1839 Luis Daguerre presentó ante la Academia de Ciencias de Francia su último invento: el daguerrotipo, que permitía capturar una imagen a través de un proceso químico. Ese día también se liberó la patente del daguerrotipo, dando lugar al desarrollo de la fotografía.

Pero el Día Mundial de la Fotografía es una iniciativa del fotógrafo australiano Korske Ara que ha ido aumentando su difusión e importancia, de forma que ahora se celebra en todo el mundo.

¿Por qué se celebra el Día Mundial de la Fotografía?

Desde 2007, a instancias de este fotógrafo se organizaba un concurso de fotografía donde podía participar cualquier persona y cuya recaudación se destinaba a una organización para la atención médica de la infancia. Cualquier persona podía

participar, y se pasó de los 250 participantes el primer año, hasta más de 500 millones de personas en 2017.

Con el surgimiento de las cámaras digitales y sobre todo con la popularización de la fotografía a través de los teléfonos móviles, cualquier persona puede ser testigo de un instante, captarlo y trasladarlo a los demás a través de una foto.

Desde luego, la fotografía ha cambiado mucho con las nuevas tecnologías, pero el trasfondo permanece invariable. Se trata de que la fotografía tiene el poder de contar historias, inspirar al espectador y lo que es más importante, el poder de cambiar el mundo.

En el Día Mundial de la Fotografía, fotógrafos de todo el mundo manifiestan el amor por la profesión, pero también personas que no se dedican

profesionalmente a la fotografía dan muestras de su pasión por esta disciplina que refleja la realidad de una forma muy personal.

Porque ser fotógrafo no significa solo tener una cámara y disparar, sino contar una historia, captar un instante irrepetible y trasladarlo al espectador de una forma muy personal.

Al coincidir el Día Mundial de la Fotografía con el Día Mundial de la Asistencia Humanitaria, tenemos que hacer una reflexión, ya que la fotografía siempre se ha solidarizado con las causas benéficas y ha servido como vehículo para mostrar al mundo no solo las situaciones difíciles por las que pasan algunas personas sino también la bondad y la generosidad de otras personas para ayudarles.

23 DE AGOSTO SEMANA MUNDIAL DEL AGUA



La Semana Mundial del Agua se celebra del 23 de agosto al 1 de septiembre en el corazón de Estocolmo en el *Stockholm City Conference Centre*. Esta Semana Mundial del Agua es un

punto estratégico para los problemas del agua en todo el mundo. Con ella se pretende reflexionar sobre los problemas de la falta de agua en el mundo.

En este foro se reúnen expertos de todo el mundo para analizar y poner soluciones a los desafíos hídricos más acuciantes del planeta. Imagina que vayas al grifo y no salga ni una gota de agua, no podrías beber, lavarte, lavar los alimentos, curar una herida con seguridad. Imagina una cocina sin agua, un hospital sin agua.



En muchos países del mundo, en los hospitales no disponen de agua corriente y limpia, lo que genera graves problemas, infecciones y muchas muertes relacionadas con esta falta de higiene. Además el agua o la falta de ésta tiene gran impacto en muchos otros aspectos de la Humanidad: la producción de alimentos, de energía, el cambio climático, la educación y la salud.

Podríamos decir que es el elemento básico sin el cual no está garantizada la vida. Y sin embargo es un recurso escaso en algunas zonas del mundo, con datos alarmantes. Se estima que 4 de cada 10 habitantes del planeta están afectados por escasez de agua.

Datos preocupantes sobre el agua

Según UNICEF y la Organización Mundial de la Salud:

- 2,1 billones de personas carecen de acceso a servicios de agua potable gestionados de manera segura.
- 4,5 billones de personas carecen de servicios de saneamiento seguros.

- 340.000 niños menores de cinco años mueren cada año por enfermedades diarreicas.
- Al menos 1.800 millones de personas en todo el mundo beben agua que no está protegida contra la contaminación de las heces.
- Antecedentes de la Semana Mundial del Agua.

En julio de 2010, la Asamblea General de la ONU reconoció el derecho de todas las personas al agua y al saneamiento. Ello implica que cada persona debería tener acceso a una cantidad suficiente de agua para uso doméstico: entre 50 y 100 litros de agua al día.

Y además que sea segura, aceptable y asequible. Su coste no debe suponer más del 3% de los ingresos del hogar. Y la fuente no debe estar más lejos de 1 Km del hogar ni su recogida superar los 30 minutos.

Las Naciones Unidas llevan mucho tiempo trabajando en el problema del agua en el mundo, y podemos señalar una cronología de acuerdos y reuniones que han supuesto mejorar en gran medida la crisis mundial del agua. Estas cumbres y reuniones se han centrado en el problema del agua:

- Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Agua (1977).
- Decenio Internacional del Agua Potable y del Saneamiento Ambiental (1981-1990).
- Conferencia internacional sobre el agua y el medio ambiente (1992).

- Cumbre para la Tierra (1992).
- Decenio Internacional de Acción "Agua para la Vida" 2005-2015.
- Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible.
- Marco de Sendái para la Reducción del Riesgo de Desastres 2015-2030.
- Agenda de Acción de Addis Abeba 2015 sobre la Financiación para el Desarrollo.
- Acuerdo de París 2015.

30 DE AGOSTO

DÍA INTERNACIONAL EN CONMEMORACIÓN A LAS PERSONAS DESAPARECIDAS

Cada 30 de agosto desde el año 2011 se celebra el Día Internacional de los Desaparecidos, cuyo propósito es permitirle a la Comisión de los Derechos Humanos de la ONU hacer una observación general del número de desapariciones forzadas que se han producido en el mundo durante ese año y compararlas con los datos de años anteriores, para saber si el problema se ha agravado, ha mejorado, o sigue igual.

La intención de este organismo, no es la de ser un observador neutral ante la problemática, sino más bien proponer soluciones y aunar esfuerzos con los gobiernos de los países donde este tipo de situaciones se presentan regularmente.

Esta es la verdadera intención de este día, servir de portavoz al mundo sobre las desapariciones forzadas y plantear estrategias para poder frenarlas.



¿Qué se entiende por desaparición forzada?

Según el Alto Comisionado para los Derechos Humanos de la ONU, ocurre una desaparición forzada cuando:

"se arreste, detenga o traslade contra su voluntad a las personas, o que estas resulten privadas de su libertad de alguna otra forma por agentes gubernamentales de cualquier sector o nivel, por grupos organizados o por particulares que actúan en nombre del Gobierno o con su apoyo directo o indirecto, su autorización o su asentimiento, y que luego se niegan a revelar la suerte o el paradero de esas personas o a reconocer que están privadas de la libertad, sustrayéndolas así a la protección de la ley."

En líneas generales, las desapariciones forzadas tienen como detonador algún interés de origen político y que durante su actuación violentan la ley, sobre todo los derechos de la víctima.

Ninguna circunstancia justifica las desapariciones de personas. Por ejemplo, en Europa, España es el país con el mayor número de fosas comunes con personas desaparecidas durante el régimen franquista. Se estima que son aproximadamente 114.226 cuerpos que yacen en fosas repartidas por todo el territorio. Pero lo peor es que este país solo ocupa el segundo lugar en el mundo. El primero es Camboya con cerca de un millón de desaparecidos.

La importancia de conmemorar este día, se centra principalmente en rendir homenaje a los millones de personas desaparecidas en el mundo, bien sea por regímenes tiranos, grupos paramilitares u organizaciones terroristas. La idea, es hacer un llamamiento para que los ciudadanos del mundo exijan que este tipo de crímenes se detengan y reconozcan cuáles son sus derechos fundamentales, como por ejemplo el derecho a la libertad, que es el primero que se viola a través de estos actos.

AREPA DOMINICANA

RECETAS



INGREDIENTES

2 tazas	de harina de maíz
1 taza	de azúcar
1 taza	de leche evaporada
1 taza	de leche de coco
1 cucharada	de vainilla
1 cucharadita	de canela en polvo
1 cucharadita	de nuez moscada en polvo
2 cucharada	de margarina o mantequilla
	Pasas
Una	pizca de sal

PROCEDIMIENTO:

1. En una olla de fondo grueso ponemos todos los ingredientes.
2. En una olla, a fuego medio mover constantemente hasta que tengamos una mezcla homogénea.
3. Después ponemos la mezcla en un molde previamente enmantequillado y lo llevamos al horno ya precalentado aproximadamente durante 40 minutos a 180°C.
4. Pasado el tiempo, revisar si la arepa ya está lista picándole con un tenedor, si éste sale limpio, ya estará lista.

MAÍZ CAQUIAO

RECETAS



INGREDIENTES

1	galón	de agua para hervir el maíz
1	cup	de maíz pelado y partido
1/4	cup	de arroz (es opcional)
4	cup	de leche entera
4	palitos	de canela
1	cucharadita	de clavo dulces
1	cucharadita	de mantequilla (es opcional)
1	cucharadita	de sal
1	taza	de azúcar morena (al gusto)

PROCEDIMIENTO:

¿Cómo ablandar el maíz duro para Chacá? (Maíz Caquiao)

1. Empezamos remojando el maíz la noche anterior.
2. Pon el maíz en una olla incluyendo el agua de remojo.
3. Agrega agua para que cubra el maíz más unos centímetros.
4. Hierva el maíz hasta que esté bien blando.
5. El proceso toma unos 45 minutos, con frecuencia y agregar agua cuando sea necesario para mantener el mismo nivel de líquido.

¿Cómo preparar maíz dulce para Chacá?

1. En este punto localizamos una olla honda y mezcla el maíz, arroz, agua, leche, canela y clavos.
2. Lo colocamos a fuego bajo hasta que los líquidos se reduzcan a la mitad y el arroz esté cocido.
3. Ahora agregamos mantequilla, sal y azúcar al gusto.
4. Enfría en la nevera antes de servir.

BUDÍN DE PAN

(PAN GLOBAL PERO CON RECETA ESPECIAL EN REPÚBLICA DOMINICANA)

PANES EMBLEMÁTICOS

República Dominicana



El budín es una creación de la cocina inglesa, se sirve como postre. En el idioma español adquirió dos formas fonéticas; *budín* y *pudding* que a su vez deriva del francés *boudin* pronunciado budín como en español que por su parte procede del latín *botellus* que significa pequeña morcilla, haciendo referencia a la forma que tenían los budines en la edad media.

Existe otra versión de que la palabra budín deriva de la palabra inglesa pudding y se cree que se transformó en como la conocemos hoy por los franceses que tuvieron la idea de buscarle un parecido a algo regional.

El tradicional budín inglés se puede rastrear hasta el siglo XVII como un derivado de otro postre que ya existía, el “*bread pudding*”, y para la elaboración de éste utilizaban restos de pan para prepararlo. Fue creado por la clase más baja de la sociedad inglesa por la necesidad que tenían de alimentarse, con el tiempo se fueron agregando otros ingredientes y se hizo popular además de su sencilla preparación, el bajo costo y aprovechamiento de pan que de otra manera tendrían que desechar.

Otra versión cuenta que se creó con la intención de que los navegantes lo pudieran llevar en sus largos viajes. Los franceses los denominaban “*gâteau voyage*” (tortas para el viaje). Con el tiempo se fueron



refinando las técnicas y añadiendo ingredientes para mejorarlos.

Los budines salados se cocinaban sumergidos en caldos o al vapor y los budines dulces, se preparaban con leche, pan, azúcar y huevos al baño de maría. El budín es inglés se ha hecho popular en otros países incluyendo República Dominicana. A cada lugar que llegó se adaptó a las costumbres aunque el pan sigue siendo el principal ingrediente.

En Argentina es un postre tradicional que se encuentra en la carta de los restaurantes.

Con la inmigración de los ingleses en 1850 muchas de sus costumbres y sus recetas llegaron para quedarse y no fue la excepción el budín de pan.

LLUVIA DE PAN EVENTO TRADICIONAL EN GUANAJUATO

EL PAN MEXICANO



En Acámbaro, Guanajuato, existe un evento gastronómico en el que 'llueve' todo tipo de pan.

Además de agua, en Acámbaro, en Guanajuato, llueve pan. Sí, en el mes de julio se suele realizar la tradicional 'Lluvia de pan', que es una de las diversas actividades de la Feria de la Panificación de Acámbaro, Guanajuato.

En la 'Lluvia de pan' participan alrededor de 15 panaderías, las cuales regalan aproximadamente

200 mil piezas de pan, el número aumenta exponencialmente con el pasar de los años. Pero.

¿Qué es la lluvia de pan de Acámbaro?

La 'Lluvia de pan' nace de la peregrinación con carros alegóricos que hacen los panaderos en agradecimiento a la Virgen del Refugio, Patrona de Acámbaro, por el trabajo y las ventas durante todo el año.

EL PAN MEXICANO



Desde hace más de 100 años, los panaderos se reúnen en esta peregrinación y hace 50 años nació la lluvia de pan, gracias a que un panadero un día cargó su horno (en esta peregrinación) y regaló a la gente 20 panes a manera de agradecer también su compra.

Desde entonces, cada año, los panaderos multiplican este regalo a sus clientes. El pan, debidamente embolsado, lo avientan por el aire para que los asistentes lo atrapen.

La 'Lluvia de pan' se realiza por las diferentes calles de la ciudad, al paso de los carros alegóricos. En Guanajuato existe un evento que rodea al pan dulce. Acámbaro, Guanajuato, es uno de los principales productores de trigo; de ahí parte su vocación en la producción de pan. Además, diariamente se producen cerca de 3 mil piezas de pan con más de 20 variedades, en más de 40 panaderías.

Nueve de las 20 variedades de pan están reconocidas con identificación geográfica, lo que pone a Acámbaro, Guanajuato, en un escaparate a nivel nacional. Sin lugar a dudas, los panes más emblemáticos son las acambaritas y el pan grande. "Todos los panaderos de Acámbaro, por tradición, nuestros papás nos enseñaron a que el día 11 de julio hacíamos la peregrinación para dar las gracias a la Virgen del Refugio, esto se convirtió en la famosa lluvia del pan".

"Es algo muy bonito y a veces nos llegamos a salir de la alegría, hacemos cosas extrañas, pasan muchas cosas, todo es alegría, del pueblo, de nuestra ciudad", dijo.

ARTÍCULO RECUPERADO:

<https://www.elfinanciero.com.mx/food-and-drink/2023/07/10/lluvia-de-pan-en-acambaro-guanajuato-donde-y-cuando-es/>

PAN DULCE SE VENDE HASTA EN 25 PESOS EN DURANGO

EL PAN MEXICANO



Esta temporada es complicada para los panaderos locales ya que las ventas bajan aún más, por varios factores como el calor.

Asimismo, a decir del presidente de la Cámara Nacional de la Industria Panificadora y Similares (Canainpa) Durango, Fernando Flores Gómez, también influyen las vacaciones ya que se compra menos pan.

"Es complicado en estas fechas; también otro tema adicional a esto pues son las vacaciones de las escuelas que eso también afecta para el consumo, pues para prepararle el lonche al niño y cosas de esas, entonces también se ve afectado por estas circunstancias", señaló.

En cuanto a los precios, explicó que en la actualidad el pan blanco cuesta entre 3.50 pesos y hasta los ocho pesos; mientras que el pan de dulce tiene variaciones más notorias dependiendo de si es pan en un negocio formal o uno informal.

"Sabemos que la informalidad siempre maneja un precio más bajo, alrededor de ocho, nueve pesos y quizá puedan llegar los precios, normalmente, pues digamos a los 14, 15 pesos; con algunas sagradas excepciones, que pues andan digamos en precios, quizá un poquito más altos de lo que normalmente pudiera ser la media que pueden andar oscilando alrededor de los 20 pesos o más por pieza", manifestó.

Esto debido a diversos factores como el tipo de ingredientes que se ofrecen al público o que se maneje como un producto artesanal, "no sabría decir bien cuál sería la circunstancia o situación (...) pero algunos andan hasta en 25 pesos, que es un poquito extraordinario", compartió.

ARTÍCULO RECUPERADO Y ESCRITO POR:

Claudia Barrientos para el portal:
<https://www.elsiglodedurango.com.mx/noticia/2023/pan-dulce-se-vende-hasta-en-25-pesos.html>



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



 559300.1572

 dpromocion@canainpa.org.mx

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

CANAINPA

OBLIGACIONES 2023

MES

OBLIGACIÓN

DÍA

MES	OBLIGACIÓN	DÍA
ENERO	● Comienza periodo de calibración de básculas.	1
	● PROFECO intensifica la Verificación y Vigilancia de precios de la rosca de reyes. Se deben exhibir los precios al público.	4, 5 y 6
	● Pago de Impuesto Sobre Nóminas (CDMX) del mes inmediato anterior.	17
	● Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC.	17
	● Pago de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior.	17
	● Pago bimestral inmediato anterior (noviembre-diciembre 2022) de cuotas INFONAVIT e IMSS, Ramo Retiro, Cesantía en Edad Avanzada y Vejez.	17
	● Fecha límite para pago de Impuesto Predial en la CDMX con descuento del 8% (varía).	31
FEBRERO	● Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior.	17
	● Pago de Impuesto Sobre Nóminas (CDMX) del mes inmediato anterior.	17
	● Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC.	17
	● Pago de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior.	17
	● Fecha límite para enviar la balanza (contabilidad electrónica) correspondiente al cierre del ejercicio 2022 de las personas morales.	20
	● Fecha límite para presentar en el IMSS la determinación de la prima de grado de riesgo.	28
	● Fecha límite para pago de Impuesto Predial en la CDMX con descuento del 5% (varía).	28
MARZO	● Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior.	17
	● Pago bimestral inmediato anterior (enero-febrero 2023 de cuotas INFONAVIT e IMSS, Ramo Retiro, Cesantía en Edad Avanzada y Vejez.	17
	● Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC.	17
	● Pago de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior.	17
	● Pago de Impuesto Sobre Nóminas (CDMX).	17
	● Fecha límite para enviar la balanza (contabilidad electrónica) correspondiente al cierre del ejercicio 2022 de las personas morales.	20
	● Fecha límite para presentación de declaración anual del Impuesto Sobre la Renta para personas morales.	31
● Fecha límite para el pago de Tenencia en la CDMX.	31	



OBLIGACIONES 2023

MES

OBLIGACIÓN

DÍA

ABRIL

- Pago de Impuesto Sobre Nóminas (CDMX). 17
- Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior. 17
- Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC. 17
- Pago de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior. 17
- Fecha límite para presentación de declaración anual del Impuesto Sobre la Renta personas físicas. 30

MAYO

- PROFECO intensifica la Verificación y Vigilancia de precios de pasteles y gelatinas (día de las madres). Se deben exhibir los precios al público. 9 y 10
- Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior. 17
- Pago de Impuesto Sobre Nóminas (CDMX) del mes inmediato anterior. 17
- Pago bimestral inmediato anterior (marzo-abril 2023) de cuotas INFONAVIT e IMSS, Ramo Retiro, Cesantía en Edad Avanzada y Vejez. 17
- Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC. 17
- Pago de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior. 17
- Fecha límite para el pago de utilidades a trabajadores que prestan servicios a personas morales 31

JUNIO

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



OBLIGACIONES 2023

MES

OBLIGACIÓN

DÍA

JULIO

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

AGOSTO

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

SEPTIEMBRE

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

OCTUBRE

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



OBLIGACIONES 2023

MES	OBLIGACIÓN	DÍA
NOVIEMBRE	<ul style="list-style-type: none">● PROFECO intensifica la Verificación y Vigilancia de precios pan de muerto. Se deben exhibir los precios al público.	31, 1 y 2
	<ul style="list-style-type: none">● Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior.	17
	<ul style="list-style-type: none">● Pago bimestral inmediato anterior (septiembre-octubre 2023) de cuotas INFONAVIT e IMSS, Ramo Retiro, Cesantía en Edad Avanzada y Vejez.	17
	<ul style="list-style-type: none">● Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC.	17
	<ul style="list-style-type: none">● Pagos de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior.	17
DICIEMBRE	<ul style="list-style-type: none">● Entero de cuotas IMSS correspondiente al mes inmediato anterior.	17
	<ul style="list-style-type: none">● Pago provisional de ISR. Dependiendo del último dígito del RFC.	17
	<ul style="list-style-type: none">● Pagos de Impuesto al Valor Agregado e Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios del mes anterior.	17
	<ul style="list-style-type: none">● Fecha límite pago de Impuesto Sobre Nóminas CDMX.	17
	<ul style="list-style-type: none">● Fecha límite para el pago de aguinaldo 2023.	20

CALIBRACIÓN DE BÁSCULAS

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

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

SECRETARÍA DE TRABAJO Y PREVISIÓN SOCIAL

Puede realizar inspecciones todo el año y son de:

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

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

SECRETARÍA DE SALUD

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

INSTITUTO DE VERIFICACIÓN ADMINISTRATIVA DE LA CDMX (INVEA)

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

CÓDIGO FISCAL DE LA FEDERACIÓN

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



Julio 2023
Núm. 407 Año 34

PAN

El mundo del



www.canainpa.org.mx

Comunidades virtuales ¡Forma parte de ellas!



**¿QUIERES ANUNCIARTE
EN NUESTRA REVISTA?**

COMUNÍCATE al
559300 1572
comunicacion@canainpa.org.mx



No. 407 Julio 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



DANNA NAOMI EVANGELISTA CRUZ

Edad: 11 meses **Complexión:** Regular

Estatura: 70 cms **Color de piel:** Morena clara

Señas particulares: Tiene un lunar verde en el hombro.

Historia: Se tenía un acuerdo apalabrado sobre los días a tendrían a las niñas, cuando el papá fué por las niñas, tocó la puerta y nadie respondió. Llamó por teléfono a la mamá y lo único que comentó es que ya se encontraba en Texas. El última día que las vió fue el lunes 18 al 20 de abril.

Lugar y fecha de extravío: La Lira Pedro Escobedo, Querétaro.
24 de abril de 2023.

FERNANDO SEBASTIÁN SÁNCHEZ TURCOTT

Edad: 12 años **Complexión:** Delgada

Estatura: 1.50 mts. **Color de piel:** Blanca

Historia: Va en compañía de su padre el C. FSB. desde ese momento se desconoce su paradero.

Lugar y fecha de extravío: Balboa 1203, Col. Portaes, Alcaldía Benito Juárez, CDMX.
25 de junio de 2023.



ABIMAEI BOLAÑOS CORTEZ

Edad: 16 años **Complexión:** Delgada

Estatura: 1.60 mts. **Color de piel:** Morena

Historia: El adolescente salió de casa a las 7.30 am para la escuela con el uniforme, el día 21 de junio, su madre trató de comunicarse con él pero nunca contestó llamadas. Desde ese momento se desconoce su paradero.

Lugar y fecha de extravío: Ciudad Capital de Chilpancingo de los Bravos, Guerrero.
21 de junio de 2023.





POSTERS DE VENTA EN CANAINPA

INFORMES:

DPROMOCION@CANAINPA.ORG.MX

TEL: 55 93 00 15 72

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



La Elección Profesional

Ilsa Frigo

La elección profesional

Tiempo de vida

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

Presentaciones

Caja de 10 Kg.

Crema Líquida

Color blanco, sabor ligero a vainilla de consistencia cremosa con un rendimiento del 180%.

Ideal para

Rellenar, cubrir y decorar pasteles, pan dulce, choux, todo tipo de postres y elaboración de flores y figuras.

