

Septiembre 2023
Núm. 409 Año 34

PAN

El mundo del



www.canainpa.org.mx

De México para el mundo, ingredientes internacionales

AÑO 34 No. 409 Septiembre 2023 issn 1405 - 1427W

México

Y sus ingredientes más famosos

Chile en nogada,
Delicia poblana





Ilsa Frigo Felices Fiestas



Frigo tas Patrias



Productos
Ilsa Frigo



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.

**ATENAMENTE
CÁMARA NACIONAL DE LA
INDUSTRIA PANIFICADORA
Y SIMILARES DE MÉXICO**

Año 34
Número 409



Luis Miguel Martínez Pérez
Presidencia

Rocío Ruíz Chávez
Directora de Relaciones Interinstitucionales

Leonel Díaz Sampayo

Quejas y Sugerencias
contacto@canainpa.org.mx

REVISTA EL MUNDO DEL PAN

Leonel Díaz Sampayo

COLABORADORES
Guadalupe Díaz Gómez
Luis Reyes

CONTENIDO

EDITORIAL

5

DELEGACIONES CANAINPA

6

LE RECORDAMOS

6

CONSULTORIO FISCAL

Vigilancia profunda SAT

7

INDICADORES FINANCIEROS

9

OFICIAL

18° FERIA INTERNACIONAL DE LA TORTA
2023

ALCALDÍA VENUSTIANO CARRANZA

10

ANIVERSARIO CONCAMIN

11

PARA EMPRESARIOS

¿CÓMO FINANCIARSE EN ÉPOCAS DE
ALTAS TASAS DE INTERÉS?

12

ESPECIAL MÉXICO

14

México y sus cocinas,
un poco de historia



26

HABLEMOS DE INGREDIENTES

Ingredientes mexicanos



36

Panadería Mexicana, tradición,
adoración e historia



42

El chile en nogada, una tradición
poblana



EFEMÉRIDES

2 de septiembre
Día internacional del tocino

46

4 de septiembre

Día mundial de la salud sexual

47

9 de septiembre

Día mundial de la arepa

50

9 de septiembre

Día mundial de la agricultura

51

22 de septiembre

Día mundial sin coche

53

29 de septiembre

Día mundial del corazón

54

PANES EMBLEMÁTICOS

Las catalinas

56

Pastel de pescado o

pastel de chucho

58

ESPECIAL

Comunicación organizacional

59

RECETAS

Buñuelos

65

Churros

66

OBLIGACIONES 2023

67

PERSONAS DESAPARECIDAS

72

ENTIDADES COLABORADORAS



Otras entidades colaboradoras:

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

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

☎ 55 9300 1572

✉ rogeliolorenzo@canainpa.org.mx

Editorial



Llega el mes patrio y qué mejor año para ser un panadero mexicano.

Nuestra cultura patria siempre se ha visto enriquecida gracias a los enlaces con otras nacionalidades que han aportado a la identidad que hoy sentimos como nuestra, como mexicana. Nuestra comida, nuestra vestimenta, modos y prácticas cotidianas tienen una esencia única que el mundo cada vez admira más y se interesa por conocer y aprender de nosotros.

Años y años hemos escuchado frases despectivas respecto a ser mexicano, por ejemplo el “hacer cosas a la mexicana” o que los “mexicanos no quieren crecer” que “no nos apoyamos” y que somos como los famosos “cangrejos”; pero esto no son más que mentiras que se dicen de nosotros y que, malamente, nos creemos y nos expresamos así de nosotros mismos. Pues la verdad no puede estar más lejos de estas frases tan comunes.

A lo largo de este año, en esta revista hemos recopilado todo lo que la gente de México es capaz de realizar tan sólo en una industria de tantas, porque sí, aquí ahondamos en temas relacionados a la panadería y sus cercanas, sin embargo, México se vuelve potencia cada vez en más áreas de estudio y de producción. Pero, si no es suficiente mención esto, ¿Por qué no recordar todas las ferias que se han realizado este año? ¿Por qué no recordar los galardones mundiales que han recibido panaderas mexicanas? ¿Por qué no mencionar hitos importantes de reconocimiento de nuestra panadería con marcas mundiales como el famoso “adidas concha”? ¿Por qué no mencionar a todas las delegaciones que este año se han integrado a la cámara?

La industria cada vez es más grande y naturalmente, cada vez encontramos más caminos para poder realizar de mejor manera nuestro trabajo, de maneras más sustentables para el medio ambiente, de mejor calidad en el resultado para nuestros productos, y siempre buscando el porvenir de todos aquellos quienes la conforman.

Es por eso que en este *MES PATRIO* les invitamos a que recuerden el orgullo que significa ser mexicanos y ser parte de la industria en este país, que sin duda alguna, es un referente mundial. Que esto último sirva de inspiración para nosotros mismos para calzar con orgullo los zapatos de esta bella patria que día con día nos ofrece nuevos retos y sabores culinarios a los cuales podemos hacerles frentes y romper barreras con tal de llegar a lo más alto.

Este año en particular, me quedo sorprendido con todo lo que ha pasado y que hemos podido observar desde nuestras trincheras, mi más grande enhorabuena a todas las personas que han sido mencionadas a lo largo de este año en la revista, ya que, cada una se ha ganado a pulso su lugar no sólo en estas páginas, éstas sólo son un pequeño reflejo de lo lejos que ha llegado su trabajo; se han ganado su lugar en la historia de nuestro país.

El día de mañana, cuando uno diga que es mexicano, que lo diga con la voz firme, con la frente en alto y lleno de orgullo de poder tener tanta cultura, atención humana, tanto amor al trabajo, tanto cariño en nuestras vidas y sobre todo, tantas bendiciones en nuestro camino. Que nunca más se piense que ser mexicano es un obstáculo para ninguna industria, menos para la panadera, si se siguen uniendo fuerzas, si se siguen uniendo delegaciones y se sigue trabajando con una buena calidad y con honestidad, trabajando a la mexicana, claro que se puede ser siempre mejores, ¡Feliz mes patrio! ¡Qué viva México! ¡Qué viva la industria! ¡Qué viva México!

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

SEPTIEMBRE

18

PAGO DE IMPUESTOS

OCTUBRE

17

PAGO DE IMPUESTOS

NOVIEMBRE

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".

VIGILANCIA PROFUNDA SAT

CONSULTORIO FISCAL



Ante el concepto de entrevista de vigilancia profunda (del que poco se habla), han surgido cuestionamientos como: ¿qué es?, ¿cuáles son las consecuencias legales?, ¿qué medios de defensa pueden interponerse?, ¿qué sucede si no se atienden?, entre otras dudas que se tienen.

Auditorías al contribuyente

Décadas atrás, el único método del que la autoridad fiscalizadora disponía era la práctica de auditorías directas a los contribuyentes, pero no era suficiente; los contadores públicos coadyuvaron en esta tarea cuando en 1959 se aceptó el dictamen fiscal. Los cruces de datos mediante declaraciones informativas sirvieron con ese mismo propósito; así como cualquier método para que entre los contribuyentes se llevara a cabo la revisión.

Si hay omisiones, se deben presentar las declaraciones complementarias que corrijan la situación y evitar que se siga con el mismo procedimiento para que la contabilidad se adecúe al sistema que sigue el SAT.

Después surgieron las cartas invitación para que, voluntariamente, los remitentes se autocorrigieran. Por supuesto, surgieron infinidad de dudas sobre la legalidad de tales documentos y la posibilidad de invalidarlos jurídicamente. Los tribunales resolvieron que tales invitaciones, de algún modo, eran actos definitivos que pudieran impugnarse.

Nuevos métodos de revisión

A raíz de la pandemia que impidió, en buena medida, practicar visitas domiciliarias a los con-

tribuyentes y propició la habilitación obligatoria del buzón tributario; la autoridad revisora diseñó un nuevo esquema para revisar a los contribuyentes y le puso por nombre entrevista de vigilancia profunda.

En caso de no atender las invitaciones, la autoridad fiscal enviará las correcciones vía electrónica para que se interpongan los medios de defensa legal.

Es claro que la autoridad fiscal tiene facultades para revisar la contabilidad de los contribuyentes para verificar el cumplimiento de obligaciones tributarias. Conforme al artículo 16.º constitucional, la autoridad administrativa puede exigir la exhibición de libros contables para comprobar que el contribuyente ha acatado las disposiciones fiscales. Entonces, ¿en qué consiste esta revisión?

Metodología

Mediante un oficio, el SAT invita a que presencialmente se acuda a una cita en las oficinas de la Administración Desconcentrada de Recaudación. De igual manera, puede programarse una cita virtual a través de la aplicación Microsoft Teams (cuya liga se incluye en el oficio invitación).

Es de destacar que se trata de la oficina recaudadora, no de la oficina de auditoría ni de servicios al contribuyente (o jurídica), sino de un departamento que se encarga del cobro de impuestos.

- En esta entrevista, personal del SAT informa de las irregularidades detectadas en las declaraciones en comparación con sus bases de datos (CFDI emitidos, información de terceros, DIOT, entre otros).
- Atendida la cita, se concede un plazo de diez días para realizar las correcciones o

aclaraciones necesarias (incluso solicitar una prórroga).

- Por tratarse de una invitación, en principio, no existen medios de defensa que impidan a la autoridad el uso de estas medidas.

Es recomendable atender la entrevista (presencial o en línea) para que se conozcan los datos que tiene el SAT en comparación con los propios. Es mejor saber en qué rubros está poniendo atención la autoridad.

Analizar la posibilidad de corregir

Sin embargo, independientemente del acto de molestia que provoca recibir una entrevista de vigilancia profunda, conviene analizar si las observaciones u omisiones son procedentes como para corregirlas. Tal acción permite actuar antes de que el fisco imponga multa alguna, pues en estas entrevistas, de algún modo, se entiende que la autoridad está ejerciendo sus facultades de fiscalización, es decir, las diferencias u omisiones legalmente no son descubiertas por el SAT, sino corregidas a voluntad del contribuyente.

Igualmente, se pueden dejar pasar y ser omiso en acudir a las oficinas de recaudación del SAT; sin embargo, es mejor enterarse de los números que la autoridad tiene en comparación con las cifras propias para ponderar si se corrigen o no las declaraciones antes de cualquier acción legal que ejerza el fisco con mayor rigidez.

No necesariamente el resultado de la entrevista es pagar diferencias, sino que pueden aclararse las posturas opuestas.

Por otra parte, el personal del SAT no necesariamente está capacitado con las disposiciones fisca-

les. Se han dado casos de revisiones a personas físicas comparando los CFDI expedidos con los depósitos en sus cuentas bancarias, pero olvidando que el ISR y el IVA se causan al cobro, no al expedirse el comprobante.

Con base en estos datos, los auditores del SAT establecen irregularidades entre lo declarado (cobranza) y lo facturado cuando las personas físicas causan ambos impuestos al cobro. Otra de las observaciones frecuentes son los recibos de nóminas, ya que, en función al timbrado consideran que fueron pagados en ese momento y existe una gran diferencia entre la fecha en que se prepara la nómina, se expiden los recibos y se dispersan los fondos a los trabajadores. Las diferencias más frecuentes se presentan con las nóminas semanales, puesto que, los días del pago de la nómina no coinciden con el cierre mensual.

La autoridad fiscal tiene facultades para revisar la contabilidad de los contribuyentes para verificar el cumplimiento de obligaciones tributarias.

Conclusiones

El nombre de entrevista de vigilancia profunda es demasiado agresivo para lo que realmente es. Es recomendable acudir presencialmente a la cita o acceder a la plática virtual que se sostendrá con personal del SAT, pues las observaciones van a ser útiles para conocer el punto de vista de la autoridad (especialmente para hacer las aclaraciones correspondientes).

Si acaso hay omisiones, se deben presentar las declaraciones complementarias que corrijan la situación y evitar que se siga con el mismo procedimiento para que la contabilidad se adecúe al sistema que sigue el SAT. Tal conducta va a evitar observaciones futuras. En caso de no atender las invitaciones, la autoridad fiscal enviará las correcciones vía electrónica para que se interpongan los medios de defensa legal (situación a la cual no es necesario llegar y provocar gastos innecesarios a la empresa).

FUENTE:

<https://www.veritas.org.mx/Normatividad/Cumplimiento/consideraciones-de-la-entrevista-de-vigilancia-profunda-del-SAT>

HISTÓRICO INFLACIÓN MENSUAL

2022

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%
Julio	0.74%

INFLACIÓN MENSUAL

(Julio)

0.74%

INFLACIÓN ANUAL

(JUL 22 - JUL 23)

8.15%

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)

18° FERIA INTERNACIONAL DE LA TORTA 2023

ALCALDÍA VENUSTIANO CARRANZA

OFICIAL



El pasado 2 de agosto fue un doble festejo el que se vivió en la explanada de la Alcaldía Venustiano Carranza. Se logró registrar un nuevo récord mundial de la torta más grande del mundo, con poco más de 75 metros de longitud todo gracias al evento principal y el que hizo todo esto posible, la 18ª feria internacional de la torta 2023 Alcaldía Venustiano Carranza.

No hay duda, la feria de la torta está consolidada como uno de los eventos gastronómico y cultural más importantes de la Ciudad de México. El pasado 2 de agosto en la alcaldía Venustiano Carranza fue donde se dieron cita más de 70 expositores de distintos estados de la república como Jalisco, Veracruz, Yucatán, Tamaulipas, Puebla, Sinaloa, Oaxaca, Michoacán, Estado de México y de la Ciudad de México, así como de distintos de países Colombia, Argentina, Venezuela, España y República

Dominicana. Ofrecieron este tradicional alimento mexicano, bajo este estandarte de celebración que la Alcaldía se ha dado a la tarea de organizar año con año este majestuoso evento,

Para la Industria Panificadora en un honor participar no sólo porque sin pan no hay torta, sino porque nos esforzamos día a día por hacer ver al consumidor que la torta es un alimento sano, completo y sabroso.

En esos cinco días se tuvo la oportunidad de degustar una gran variedad de tortas, desde las tradicionales de jamón y milanesa, hasta las más exóticas como de cocodrilo, avestruz, venado, mantarraya, jabalí, alambre de marisco, vegetarianas y muchas presentaciones diferentes y cerrando con broche de oro se disfrutó de un elenco internacional musical y artístico y de los juegos mecánicos.

ANIVERSARIO



OFICIAL

El pasado 28 de julio se llevó a cabo la celebración de un cumpleaños en CONCAMIN para los cuales tuvimos la oportunidad de realizar un obsequio de un pastel decorado conmemorativo para el pequeño cumpleaños. La celebración tuvo lugar entre risas, compañeros y familia del festejado, alrededor de un ambiente familiar y de alegría infantil fue que pudimos participar en dicha fecha especial para su familia como para la CONCAMIN. Agradecemos nos haya permitido estar ahí una vez más en sus momentos íntimos.



no falta el que se deleita con las piedras, con una pucha y, reina de todos, la concha que se aparta a la hora de la merienda. Meriendas de café con leche en tazones del Ánfora con su sobrio decorado verde, que incluyen deliciosos frijoles acompañados con esa concha en una combinación mestiza en que se mezclan lo dulce y lo salado. Pan como premio. Ir a la panadería, escoger los más sabrosos y, en un arranque de gula, sacar uno y empezar a saborearlo apenas llegar a la calle.

Antes pedirlo a través del mostrador y obtener ganancia que era el pilón de Aquellos tiempos; hoy armados de charola y pinzas tomarlo del exhibidor, y Siempre escogerlo de entre los del cesto de doña María que se sienta a venderlo En "calles como espejos" de pueblos y ciudades entrañables.



*Memorandum CANAINPA:
El pan nuestro de cada día*

No hay quien no se deje atrapar por el "santo olor de la panadería".

Pan oloroso a levadura, pan de corteza crujiente y de migajón aún tibio, en forma de bolillo, de birote, de telera. Y pan de dulce, con sabor a infancia, asociado a los

Abuelos, a los padres, a los tíos que llegaban con su bolsa de papel de estraza Llena de sorpresas para todos.

Cada cual su favorito, los condes para uno, para otro los puerquitos

De piloncillo y las semas con sus anices entreverados para comerlas con nata;



Variedad de panes: campechanas, Gusanos, roscas, empanadas, Polvorones, apasteladas, cochinitos y Así hasta contemplar mil.

¿CÓMO FINANCIARSE EN ÉPOCA DE ALTAS TASAS DE INTERÉS?

PARA EMPRESARIOS

- En un entorno de altas tasas de interés, es importante implementar estrategias efectivas y ventajosas de financiamiento.
- Mantener el flujo de efectivo y la operatividad es muy importante en mercados volátiles.
- Se requiere desarrollar una cultura de planeación a largo plazo

Ante un escenario de altas tasas de interés, se hace indispensable para las empresas, en especial para las PYMES determinar las mejores estrategias para fondear sus proyectos de inversión y su operación cotidiana, cuidar su salud financiera, enfrentar los compromisos ya contraídos y evitar en la medida de lo posible no comprometer el flujo de caja y la rentabilidad.

Escenario de volatilidad y otras tasas

Las empresas enfrentan riesgos y retos importantes que pueden generar altos costos, desequilibrios y efectos dañinos en las organizaciones que incluso, pudieran poner en peligro la estabilidad y continuidad futura; particularmente, **los riesgos financieros ante un aumento de inflación y tasas de interés pueden generar un caldo de cultivo perverso; por ello se convierte en una prioridad de atención y planeación.**

En los últimos meses varios fenómenos económicos han llamado la atención de los mercados a nivel mundial; pero uno de los más importantes ha sido el aumento generalizado y sostenido de los precios, en particular de materias primas y alimentos.

Para tratar de controlar el rápido aumento inflacionario, distintos países han implementado de manera generalizada acciones de política monetaria buscando aumentar el dinero, reduciendo el consumo, lo que implica un encarecimiento del crédito. En particular la tasa de Interés Interbancaria de equilibrio (TIEE) ha pasado niveles del 4%-5% en 2021 a registrar 11.20% promedio durante julio 2023.



En un entorno de altas tasas de interés prácticamente todos los agentes económicos se ven afectados, desde los consumidores que recurren a préstamos personales, de nómina, tarjeta de crédito y para bienes duraderos; los gobiernos (de todos niveles) que requieren financiar los gastos públicos y por supuesto las empresas que necesitan pedir dinero prestado para llevar a cabo sus planes e inversiones.

La situación sin duda implica que las empresas tomen medidas de protección ya que el **escenario de altas tasas se mantendrá al menos durante este año y parte del siguiente.**

¿Cómo se financian las empresas?

Muchas son las fuentes de financiamiento que emplean las empresas. De acuerdo con la encuesta trimestral de Evaluación Coyuntural del Mercado Crediticio que lleva a cabo el Banco de México, para el primer trimestre 2023 el 61.2% de las empresas indican que sus proveedores fueron su respaldo financiero, mientras que el 26.5% recurrió al crédito de la banca comercial, otras fuentes son 9.6% de otras empresas del grupo corporativo o la oficina matriz, 1.0% de la banca de desarrollo, 0.7% de la banca extranjera y apenas el 0.2% emisión de deuda.

Ciertamente el crédito está siendo menos atractivo por los costos, pero también por las condiciones y requisitos que garanticen los mismos. **En épocas de tasa altas las empresas requieren administrarse mejor ya que un endeudamiento oneroso podría llevarlas a caer en un proceso de rápida descapitalización** dada la alta inflación máxime si no tienen la posibilidad de trasladar los costos al consumidor final.

Lo anterior sucede con frecuencia a las micro y pequeñas empresas que batallan para mantener un flujo de efectivo y la liquidez suficiente para operar, por lo que un importante sector recurre a

la tarjeta de crédito, a los ahorros de los sueños y a las financieras no bancarias. De acuerdo con el estudio **financiamiento empresarial de México usos retos y su futuro tecnológico** de la plataforma Clara (abril 2023) poco menos del 50% de las empresas hacen uso de tarjeta de crédito corporativa y alrededor del 22% recurren a los recursos propios de los dueños.

De igual forma se recurre a instituciones financieras no bancarias como Fintech o SOFOMES, la encuesta citada destaca que alrededor del 10% de las empresas de todos los tamaños han recurrido a este tipo de financiamiento.

Algunas recomendaciones

En este contexto resulta ventajoso para las empresas, sea cual sea su tamaño instrumental estrategias efectivas y aprender las experiencias para acceder a mejores condiciones de financiamiento. Aquí algunas recomendaciones que consideramos útiles:

- Planear con base en la generación de flujos de efectivo, en ciertas condiciones es más importante que la utilidad.
- Tomar especial atención a la cobranza y la reducción de plazos de venta.
- Optimizar el manejo de inventarios.
- Ampliar plazos de pago con proveedores sin incurrir en costos adicionales.
- Los proyectos de inversión deben considerarse con base a la generación de flujo de efectivo.
- No es momento de entrar a proyectos en mercados desconocidos, las aventuras no son buenas.
- Desarrollar una cultura de planeación y presupuestación.



MÉXICO Y SUS COCINAS, UN POCO DE HISTORIA



La gastronomía mexicana es el conjunto de platillos y técnicas culinarias de México que forman parte de las tradiciones y vida común de sus habitantes, enriquecida por las aportaciones de las distintas regiones del país, que deriva de la experiencia del México prehispánico con la cocina europea, entre otras. El 16 de noviembre del año 2010, la gastronomía mexicana fue reconocida como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la Unesco.

La cocina mexicana ha sido influenciada y a su vez influyente en cocinas de otras culturas, como la

española, francesa, italiana, africana, del Oriente Medio y asiática. Es testimonio de la cultura histórica del país: muchos platillos se originaron en el México prehispánico y otros momentos importantes de su historia. Existe una amplia gama de sabores, colores, olores, texturas e influencias que la convierten en un gran atractivo para nosotros como mexicanos y también para los extranjeros.

La base de la cocina mexicana actual deriva en gran parte de la cocina existente en la época prehispánica, con un uso preponderante del maíz, frijol, chile, jitomate, tomate verde, calabaza,

aguacate, cacao, cacahuate, amaranto, vainilla, nopal, agave, cactáceas, hierbas y condimentos (epazote, hoja santa, pápalo, quelites), diversas aves como el guajolote y variedad de mamíferos, peces e insectos.

La cocina mexicana a través del intercambio ha logrado adaptarse a nuevos ingredientes que llegaron mediante el intercambio cultural que trajo el Virreinato de Nueva España y los siglos subsecuentes; ingredientes de origen europeo, mediterráneos, asiáticos y africanos como es el trigo, arroz, café, comino, hierbabuena, laurel, orégano, perejil, cerdo, res, pollo, cebolla, limón, naranja, plátano, caña de azúcar, cilantro, canela, clavo, tomillo y pimienta; muchos de los cuales han sido ampliamente adoptados e incluso históricamente cultivados en México, como es el caso del café y el arroz.

México aportó al mundo productos sin los cuales no sería posible entender la gastronomía mundial. Entre ellos el maíz, frijol, chile, aguacate, vainilla, cacao, jitomate, calabaza, chayote, zapote, mamey, papaya, guayaba, nopal y guajolote.

La diversidad es la característica esencial de la cocina mexicana, y es la comida regional uno de sus aspectos fundamentales. Cada estado mexicano y región poseen sus propias recetas y tradiciones culinarias. Ejemplos de comidas regionales son platillos como el caldillo duranguense (Durango), cochinita pibil (yucateca), el mole oaxaqueño, el mole poblano y el chile en nogada (Puebla), los múltiples tipos de pozole, el cabrito (coahuilense y neoleonense), el pan de cazón campechano, el churipo y las corundas (región purépecha) o el menudo (jalisciense, michoacano, sinaloense, sonorenses y chihuahuense).

Ciertamente, hay creaciones gastronómicas que surgieron localmente y que por su calidad, aceptación y difusión se han vuelto emblemáticas de la

cocina mexicana en lo general. En los mercados de cada sitio se muestra esta diversidad, y la actividad por las mañanas comienza con típicos desayunos como molletes dulces o salados, chilaquiles y/o huevos al gusto y bebidas con leche, café, chocolate y jugos, hasta platillos únicos de cada región.

En el conjunto inmenso de cocinas regionales, se caracterizan todas ellas por un componente indígena básico en sus ingredientes y algunas técnicas comunes de preparación de los alimentos. El común denominador en muchas cocinas es el uso de maíz, chile y frijol, acompañados de jitomate en sus diversas formas.

ASPECTOS SOCIALES Y CULTURALES



La tortilla de maíz es la base de la cocina mexicana.

Cocina casera

El acto de cocinar en México es considerado una de las actividades más importantes de la vida diaria. En la mayor parte del país, especialmente en las zonas rurales, los alimentos se consumen en el hogar tomando como base los ingredientes locales.

La gastronomía mexicana siempre ha sido calificada como una cocina de gran influencia barroca, resultado de un mestizaje culinario, representando la visión que los mexicanos tienen del mundo.

De esta forma, la región del norte de México es de clima más seco, ofrece una cocina más bien austera, de sabores sencillos, fuertemente basada en la recolección y el mestizaje, pero que destaca por el nivel de endemismos florísticos. En cambio, en el sureste y otras zonas tropicales, se da una amplia diversidad de sabores con una cantidad hasta ahora desconocida de platillos y recetarios locales.

En México se acostumbra hacer tres comidas al día: el “desayuno”, la “comida” y la “cena”, si bien al tratarse del país industrializado donde la gente trabaja de más, esto ha ido cambiando y ahora cada familia aplica un horario acorde a sus necesidades. En término medio, el «desayuno» se hace entre las 7 y 10 de la mañana, la «comida» entre las dos y tres de la tarde, y la cena después de las 8 de la noche. El «desayuno» suele ser algo más abundante que en otros países y varía según la región, desde los huevos preparados de distintas formas, solos o acompañados con frijoles, chilaquiles, tortas y quesadillas, hasta platillos más complejos hechos con carne o guisos y generalmente como bebida jugos, leche, o café. La comida principal es la comida y suele involucrar el platillo más elaborado del día, generalmente acompañada de aguas frescas o bebidas regionales, aunque los refrescos han ganado terreno los últimos años. La «cena» varía de acuerdo a costumbres personales desde una comida sencilla acompañada de pan dulce, café, té, chocolate o bebidas regionales, hasta platillos también complejos o algún recalentado. En México el «almuerzo» es el alimento ligero que algunos consumen antes del mediodía, generalmente entre las diez y las doce o después del desayuno, si bien puede resultar confuso ya que si la persona retrasa el desayuno suele llamarle almuerzo o incluso en algunas regiones a cualquier desayuno se le llama así, mientras que

la «merienda» es el alimento ligero entre la comida y la cena, o aquella cena que se suele hacer más temprano de lo habitual.



Festividades y rituales

La cocina en México también cumple funciones rituales y festivas determinantes, tales como la instalación del altar de muertos o la fiesta de quince años. La comida suele representar claramente la estructura social del país.

Una de las características de la gastronomía mexicana es que aunque hace distinción entre la cocina cotidiana y la alta cocina, estos pueden consumirse en cualquier momento o tiempo del año y sería adecuado. Así, aunque existen platillos típicos festivos como el mole o los tamales, éstos pueden consumirse cualquier día del año si uno así lo desea, lo mismo en una casa particular que en un restaurante lujoso o en una pequeña fonda y a la vez darle ese valor ritual cuando se requiera.

Para la fiesta del Día de Muertos, platillos festivos se ponen en altares y se cree que los parientes muertos que los visitan comen la esencia de la comida, y si esta es ingerida por las familias más tarde, ha perdido el sabor. Cualquier festividad o ceremonia como una boda, la fiesta de quince años, fiestas o reuniones familiares suele ser un

pretexto para la preparación de platillos tradicionales, que incluyen mole, barbacoa, carnitas, mixiotes, birria o distintos platillos según la región. En ceremonias suelen estar preparados para alimentar a los invitados, requiriendo grupos de cocineros profesionales o simplemente organizados por la familia. La cocina está fuertemente diseñada para vincular familias y comunidades.

Típica cocina mexicana

Algunos platillos muy complejos suelen ser exclusivos de algunas épocas del año, por ejemplo en Navidad y los últimos días del año, la cena pasa a ser la comida más importante y varía desde platillos regionales más complejos (tamales con alguna distinción, pozole y otros platos), romeritos, pavo de Nochebuena o bacalao, acompañados de buñuelos y otros postres y dulces. Se rompen piñatas rellenas de frutas y dulces, y como bebidas recetas más autóctonas, como ponche de frutas navideño, champurrado y atole.

Este patrón de “celebrar lo tradicional” se repite en otras fiestas del año. Al tratarse de un país mayormente católico, los pueblos y comunidades suelen tener días y fiestas patronales, en los que se come de forma especial. Las ferias locales son otro ejemplo de festividad local, prácticamente cualquier población y ciudad celebra una, donde la gente da un lugar especial a la gastronomía.

Durante el periodo de cuaresma, por ejemplo, se elaboran platos con ingredientes sencillos y vegetales cotidianos como la papa, calabacita y flor de calabaza, camote, ejotes, chiles poblanos, aguacate, nopal y otros ingredientes y productos indígenas. Platillos como el pipián o las tortitas de camarón con nopales son propiamente típicos de estas fechas y puede ser más complicado encontrarlos durante el resto del año.

En últimos años se han vuelto frecuentes los festivales gastronómicos, que van desde lo local

hasta ferias nacionales, entre las más reconocidas se encuentra:

- **Festival Internacional del Paste**, la primera semana de octubre en Mineral del Monte, Hidalgo;
- **Feria de la Manzana de Zacatlán**, la segunda mitad de agosto, en Zacatlán, Puebla;
- **Feria de las Fresas**, la primera y segunda semana de marzo, en Irapuato, Guanajuato;
- **Feria del Alfeñique**, entre octubre y noviembre, en Toluca;
- **Festival Internacional de la Cerveza**, el segundo fin de semana de mayo, en Morelia, Michoacán;
- **Feria Internacional del Mole**, 2-3 de mayo en Puebla;
- **Feria Nacional del Mole**, mes de octubre, en San Pedro Atocpan, Ciudad de México;
- **Feria Nacional del Queso y el Vino**, segunda quincena de mayo a inicios de junio, en Tequisquiapan, Querétaro;
- **Festival del Chile en Nogada**, mes de agosto, en las ciudades principales de Puebla;
- **Festival del Chocolate**, la última semana de noviembre, en Villahermosa, Tabasco;
- **Festival del Queso Artesanal**, mes de julio en Tenosique, Tabasco;
- **Sabor es Polanco**, últimos días de marzo, Polanco, Ciudad de México;
- **Wine and Food Festival Cancún - Riviera Maya**, variable entre marzo y abril, Riviera Maya;
- **Muestra Gastronómica de Santiago de Anaya**, el primer fin de semana de abril en Santiago de Anaya, Hidalgo.

Un poco de historia prehispánica

Los primeros habitantes del territorio actual de México al inicio de la Etapa Lítica eran nómadas, sobrevivían de la recolección, caza y pesca, contaban con una tecnología contemporánea que fue mejorando constantemente a lo largo de milenios. De esta época data la invención del molcajete, el metate y otros instrumentos asociados al aprovechamiento de semillas, así como el desarrollo de utensilios de sílex y obsidiana.

La agricultura en Mesoamérica nació en varios puntos a la vez. Los Valles Centrales de Oaxaca y el Valle de Tehuacán, sitio de las arcaicas culturas mixteca y zapoteca, fueron uno de los escenarios donde se desarrolló por primera vez. Se calcula que la ocupación humana en estos dos sitios pudo haberse dado de forma continua desde el 10,000 a. C.. En Coxcatlán, Puebla y en otros sitios de Chiapas se han localizado restos de maíz fósil que datan de alrededor del año 5000 a. C. La zona sureste del país ahora es rica en sitios arqueológicos donde se da fe de la recolección y domesticación del maíz, chile, calabaza, chíca, amaranto, agave, jitomate, tomatillo, y múltiples hierbas de forma progresiva entre el 8,000 a 2,000 a. C. Estos productos permitieron el nacimiento del sedentarismo en América, que permitió una mayor especialización en su manejo y preparación.



A su vez, pueblos de Oasisamérica, en el noroeste de México y la Gran Cuenca del suroeste de Estados Unidos continuaron viviendo de la recolección y aproximadamente hasta el siglo VII lograron el total sedentarismo. Esto abrió una puerta de comercio intenso entre los pueblos del norte con los del centro y sur de México que continuó hasta el Virreinato, permitiendo un intenso intercambio de productos culinarios.

Se ha encontrado evidencia del uso del cacao por la cultura mokaya desde el 1900 a. C.. La importancia de este fruto fue tanta, que las posteriores culturas olmeca y maya le dieron valor de manjar, llegando a ser uno de los productos más valorados y elevado a título de moneda. La cultura maya continuó el cultivo de maíz, frijol y calabaza, el cual mejoraron y complementaron con una amplia variedad de plantas, cultivadas en jardines o recolectadas en la selva. Hay evidencia de la primera nixtamalización del maíz en algún momento entre el 1500 a 1200 a. C. Los mayas molían semillas de algodón para la producción de aceite de cocina y crearon cultivos de prestigio de maíz, algodón, vainilla y cacao. Comenzaron a utilizar al perro para la caza de animales mayores como venados, y domesticaron al pato criollo y al guajolote. Las abejas fueron domesticadas para obtener miel y cera que era usada para elaborar guisos y bebidas fermentadas; el nivel de desarrollo de la apicultura por los mayas fue tal, que conocían la variación del sabor de la miel en función de las flores que consumían las abejas.

Las grandes ciudades del periodo Clásico como Teotihuacán, Cholula, Monte Albán, Calakmul y Tikal crearon una escena histórica única. Al convertirse en grandes urbes permitieron unificar el cono-

cimiento gastronómico de muchas culturas en las ciudades y abrir la puerta para el intercambio masivo de productos. Muchas culturas se especializaron en la producción de ciertos productos o alimentos, que solían ser valorados por otras culturas.

La llegada y desarrollo de los mexicas al Valle de México generó un nuevo mundo de posibilidades gastronómicas, quienes aprendieron y reinventaron todas las técnicas culinarias de los milenios de desarrollo de las otras culturas con nuevos conocimientos técnicos y agrícolas. Son varios los factores que permitieron el desarrollo tan especializado de la cocina mexicana, entre ellos desarrollarse sobre una zona lacustre altamente fértil, encontrarse en el centro de Mesoamérica donde convivían varias culturas que permitieron un gran intercambio de productos, y posteriormente su dominio militar que les trajo tributo en especies y productos.

El maíz desempeñaba un papel muy importante en la economía mexicana, pues sirvió durante un tiempo como moneda. Cintéotl era la energía del maíz, y al dios Huitzilopochtli se le veneraba o se le ofrendaba cañas de maíz. Se cultivaba un inestimable número de variedades. Otros alimentos importantes fueron el chile, la sal, los frijoles y las diferentes variedades de grano de amaranto y chí. Las tortillas o tlixcalli y los tamales o tamalli tenían tamaños, composiciones, adornos y formas especiales, como mariposas y rayos. Hacían toda clase de ofrendas y ritos funerarios donde la gastronomía jugaba un papel muy importante, durante el culto a sus dioses se ofrecía maíz, chí, y toda clase de plantas y hierbas, maíz tostado o izquitl (antecedente de las palomitas de maíz), solo o revuelto con miel y harina de semillas de amaranto.

El amaranto o huautli era considerado por los mexicas como un alimento especial de tipo espi-

ritual, le daban formas de rodajas, espadas o dioses y lo comían hecho pasta con miel que puede equivaler al dulce de alegría actual. Comúnmente, al finalizar las fiestas se dividían figuras de este alimento y se les comía a manera de comunión, hecho que escandalizó a los frailes por su parecido con los ritos cristianos, de ahí que el cultivo del amaranto se prohibiera durante el Virreinato, sin llegar a extinguirse. También consumían diversos hongos y setas, especialmente el huitlacoche, un hongo parásito que crece en la mazorca del maíz. La calabaza y sus pepitas secas o tostadas, los jitomates y tomatillos eran un ingrediente común.

Los mexicas acostumbraban dos comidas por día, aunque los obreros podían tomar tres, una en la madrugada, otra aproximadamente a las 9 de la mañana y una a las 3 de la tarde. Esto es similar a la costumbre que se tenía en la Europa contemporánea, pero no está claro si la ingesta de atole era considerado como una comida o no, ya que podían tomarlo a cualquier hora. De acuerdo a su calendario de 18 meses (con 20 días cada uno), los mexicas tenían una fiesta mensual para honrar a sus deidades, en las que se hacían ofrendas de alimentos distintos a los del consumo cotidiano.

Época virreinal

Tras la Conquista, los españoles introdujeron una variedad de alimentos y técnicas de la cocina europea. La cocina española en aquella época ya era una mezcla de ingredientes debido a ocho siglos de conquista musulmana. El objetivo original de la introducción era reproducir su cocina casera, pero naturalmente esto no pudo ser posible por múltiples razones como la abrumadora población que existía en México, que en el Valle de México pudo haber ascendido a 1 millón y medio de habitantes y en la península de Yucatán hasta de 8 a 10 millones a su llegada; así como la distancia: muchos ingredientes españoles no estaban disponibles o se convirtieron en caros.



Los españoles optaron por introducir productos y técnicas de forma progresiva en las zonas dominadas, creando cultivos de nuevos productos, y en este proceso, como sucedió en los conventos, ambas cocinas se mezclaron. Mientras los españoles llevaron a Europa un “nuevo mundo” de productos que crearon conmoción en el siglo XVI y XVII europeo, incorporaban en la Nueva España alimentos como el aceite de oliva, arroz, el trigo, la avena, cebollas, ajo, orégano, cilantro, canela, clavo y muchas otras hierbas y especias. Introdujeron nuevos animales domesticados, como cerdos, vacas, pollos, cabras y ovejas para carne y leche, desplazando en algunos sitios muchas carnes prehispánicas e insectos. El queso se convirtió en el producto lácteo más importante.

Entre las múltiples técnicas culinarias introducidas destacaba el añejamiento, el destilado de bebidas en alambiques y la técnica de cocción para la creación de frituras. Entre los nuevos productos que se comenzaron a cultivar en México de forma exitosa se encontraba el arroz, el café y la caña de

azúcar, la cual transformó completamente la producción de dulces y bebidas e inició la tradición de producción de frutas locales en almíbar.

Siglo XIX

Tras la Independencia de México, la economía quedó fuertemente dañada. Algunas carnes, especialmente la de res, dejaron de ser un alimento básico debido a su alto precio. Nacen recetas para exaltar el patriotismo mexicano, como son los chiles en nogada que presentaban los colores de la nueva nación. Progresivamente tras la retirada de España, el país recibió influencia de nuevos países lo que diversificó lo que se servía en las mesas.

En este siglo el mercado local se consolidó como centro principal de venta de una gran variedad de ingredientes para la elaboración de comida. El mercado desde entonces ha fungido como centro importante para la economía, porque mientras trae a las comunidades nuevos productos, compra el producto familiar local activando la economía.

Llegaron a México técnicas francesas por medio de manuales y recetarios. Los manuales dieron la pauta para comenzar a crear un sincretismo entre la cocina europea y mexicana. Los mexicanos adoptaron el uso de manuales para difundir trucos y recetas. El primer manual apareció en 1831, el cual determinó la técnica de cocina, la limpieza y las costumbres culinarias de los hogares. En 1866 se publicó "El libro de las familias" y en 1896 apareció "El cocinero de las familias" que incluía comidas hispanoamericanas y mexicanas. La mayoría de los platillos eran de Yucatán y Veracruz, que se convirtieron en las gastronomías favoritas de muchos habitantes.

En las zonas urbanas el pulque fue uno de los principales acompañantes de la mesa mexicana de todos los grupos sociales. La condesa y cronista de Maximiliano y Carlota, Paula Kolonitz, escribió *"El vino y la cerveza se beben poco, pero el pulque jamás falta a la mesa de los ricos"*.

La élite en los tiempos de Porfirio Díaz prefería una cocina europea, sin dejar de lado la mexicana, mientras que el resto de la población se concentraba en platillos populares.

La segunda intervención francesa en México (1864-1867) terminó estableciendo un gusto general por la comida francesa, que se vio reflejado en la alta sociedad, que comenzó a imitar recetas y a producir postres más refinados. Entre 1876 y 1910 se publicaron numerosos libros de cocina con tendencia europea como: El cocinero mexicano en Francia, "El arte novísimo de cocinar" y el "Manual de la cocina francesa", que revolucionaron la cocina familiar de la clase media.

Este refinamiento de la cocina mexicana nuevamente creó un estilo visible en platillos actuales como es el acompañamiento con papas a la francesa, crepas que envuelven guisos mexicanos, pasteles cubiertos de crema o en la fabricación de hojaldre.

Siglo XX

El siglo XX inicia con la Revolución Mexicana y un nuevo golpe a la economía del mexicano, nace la canasta básica y muchas recetas se vuelven exclusivas de las clases altas mientras que la cocina tradicional vuelve a fortalecerse. En el México post-revolucionario y tras un segundo aire del nacionalismo mexicano, nace el gusto aristocrático por esta cocina tradicional. Nacen las empresas refresqueras e industrias productoras de alimentos como Bimbo. En las ciudades la clase media y alta seguía manteniendo activos bares y reposterías. La cocina de este siglo está marcada por una sociedad con cada vez más carga laboral y la adhesión de la mujer a nuevos trabajos: el orden de las comidas se alteró, se perdió la costumbre de la siesta después de comer y surge el término "lunch" o lonche para referirse a los desayunos más rápidos.

A partir de la década de 1950 crece el número de restaurantes para la clase media y conceptos como "Cocina Internacional" se vuelven frecuentes. Nacen las enchiladas suizas, los club sándwich, el desayuno tipo americano, el buffet, la paella, la comida rápida estadounidense y las parrillas al estilo americano y sudamericano. A la vez que fondas y sitios alejados de la modernidad se convirtieron verdaderos reservorios de la cocina antigua; así pues era común que los habitantes de zonas urbanas viajaran a sitios rurales para buscar la comida tradicional con familiares o procurar productos. Además de que el turismo comienza a tomar forma.

Se desarrollan las heladerías y neverías. Muchas tortillerías se tecnifican. Una nueva inmigración española encuentra su nicho en las panaderías. Gracias a la importación de Estados Unidos de productos como el tequila, las destileras maduran y se desarrollan. Muchas industrias de envasado de frutas y verduras crecen. Los aparatos electrodomésticos simplifican la labor de muchas cocinas.

Surgen autoridades de la cocina mexicana como Diana Kennedy, que a través de 8 libros que se convirtieron en best-seller en países angloparlantes, el mundo comienza a estudiar y darle un mayor estatus a la gastronomía mexicana. Las televisoras y revistas presumen darle la mejor receta a las amas de casa. Nace un gusto generalizado por la cocina tradicional y el deseo de preservarla. A finales del siglo xx se empieza a dar importancia a la imagen del chef. Comienzan a aparecer escuelas de gastronomía incluyendo en sus apartados estudios de la cocina mexicana. Se reconoce a la cocina mexicana como una de las más complejas y completas del mundo.

En el siglo XXI muchas costumbres del siglo xx siguen siendo parte de la costumbre del mexicano: encontrar tamales en alguna esquina, la venta de panes en bicicleta o en canastos grandes, carritos de camotes con silbato, venta ambulante de raspados y helados, venta de antojitos en la calle con masa cocida al comal al momento, venta de quesos frescos por la mañana, puestos de jugos de fruta de la temporada y un enorme ambulante gastronómico.

Siglo XXI

Nace la “Nueva Cocina Mexicana” a veces llamada “Alta Cocina Mexicana”, y chefs como Alejandro Ruiz, Benito Molina, Bricio Domínguez, Daniel Ovardía, Elena Reygadas, Enrique Olvera, Jair Téllez, Jorge Vallejo, José Burela, Paulina Abascal, Patricia Quintana, Ricardo Muñoz Zurita y Roberto Ruiz, entre otros, han alcanzado fama internacional, posicionando a las gastronomías regionales mexicanas como unas de las de mayor prestigio y presentando recetas innovadoras, que a la vez luchan por preservar las técnicas e ingredientes tradicionales. Es común



encontrar en sus restaurantes insectos, hongos y hierbas que buscan enaltecer los productos mexicanos. En Tijuana y otros lugares en Baja California, ha surgido la cocina fusión con el nombre de Baja Med, combinando los ingredientes típicos de la cocina mexicana y frescos cosechados en Baja California con la cocina mediterránea, como el aceite de oliva, y las asiáticas, como el limoncillo (hierba limón). En este marco, en 2010 se nombra a la cocina tradicional mexicana "Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad", resaltando el arte culinario mexicano como uno de los más elaborados y destacando a las pequeñas comunidades mexicanas por sus esfuerzos de preservación de la cocina tradicional como un medio de desarrollo sostenible.

La sociedad mexicana siempre ha buscado consumir maíz cultivado en el mismo país, así que es el cereal más sembrado en todo el territorio, llegando a cultivarse más de cuarenta y dos tipos diferentes. A su vez, cada uno de estos tipos presenta diversas variedades, llegando a un aproximado de más de tres mil tipos de la especie, según el Centro Internacional de Mejoramiento de Maíz y Trigo. Las características de cada raza varían de acuerdo con las condiciones del suelo, la humedad relativa del medio ambiente, la altitud e incluso de la forma en que se cultiva. Aunque algunas de las evidencias más antiguas del cultivo del maíz sugieren que su domesticación se produjo en varios focos del país al mismo tiempo, es probable que este proceso estuviera ligado a los pueblos de habla otomangues. Como sea, el maíz sigue siendo la base de la mayoría de las cocinas mexicanas, y quedan exceptuadas algunas tradiciones gastronómicas del norte de México, donde el maíz disputa al trigo el lugar como cereal básico.



INGREDIENTES:

Maíz

La forma principal en que se consume el maíz en México es la tortilla, pero es un insumo igualmente necesario para la preparación de casi todos los géneros de tamales, atoles y antojitos. La tortilla se utiliza en una gran gama de platillos como chilaquiles, tostadas, quesadillas, tacos, chalupas, gorditas, huaraches y gran variedad de antojitos mexicanos. El elote (fruto del maíz) también se consume de innumerables formas, maduro y fresco (elote) o bien, tierno y fresco (xilote). La gastronomía mexicana tiene inmensamente arraigado al maíz como elemento principal de un gran número de recetas, cada parte de la planta es utilizada con algún fin, y existen múltiples técnicas para manipular cada una de estas porciones.

Chile

Es uno de los ingredientes más representativos de la gastronomía mexicana y un fruto asociado a la identidad, funciona como fruto, verdura, guarnición, especia y como ingrediente de salsas y platillos mayores, incluso como bebida; sus

orígenes se remontan, según algunos historiadores, a fechas tan lejanas como el 6,000 a. C. y, según las más recientes investigaciones, su domesticación no fue un hecho atribuible a una sola cultura y en un solo momento; se dio a lo largo de la región conocida como Mesoamérica en diferentes etapas. Su conocimiento y uso están registrados en los códices, en donde se le menciona también como medicina ritual,

pues sanaba algunos de los aspectos relacionados con la salud del alma, ahuyentaba a los "malos espíritus" y rectificaba las actitudes de los niños "malcriados" por medio de su humo.

Fray Bartolomé de las Casas mencionó: *w* frase que se conserva en el colectivo social actual como "si no pica, no sabe". Desde tiempos antiguos también ha habido en el Chile cierta asociación a la sexualidad. Fray Bernardino de Sahagún consigna que durante las festividades de Macuilxóchitl "Señor de las flores, de la danza, de los juegos y del amor", los hombres y las mujeres que tomaban parte en la celebración se sometían durante cuatro días a un riguroso ayuno y se abstendrían, como medida precautoria, de comer Chile y quien rompía el ayuno era castigado por este dios, que hacía padecer al transgresor enfermedades "en las partes secretas".

En todo caso, la prohibición de comer Chile durante los ayunos rituales continúa siendo una práctica común entre algunos pueblos indígenas. Es discutido el número de especies y subespecies de Chile consumidas en México, lo que es cierto, es que el

mexicano común otorga diferentes atributos a cada tipo, prefiriendo algunos tipos para platillos especiales (como es el caso de los chiles rellenos, donde por tradición se usan chiles más grandes y poco picantes), otros valorados por su nivel de picante (como el chile habanero), y otros por su sabor o uso en comidas más dulces. Es también evidente los usos sumamente distintos que se le da como fruto fresco o como fruto seco, recibiendo nombres distintos en cada caso a pesar de que se trate de una misma especie.



Frijol

A la vaina se le llama "ejote" (del náhuatl *exotl*) a las semillas se les llama "frijoles". Fue domesticado a la par del maíz. En el país se consumen más de 50 variedades distintas, desde el frijol blanco ("aluvias") hasta múltiples variedades negras y cafés ("bayos"). Es la leguminosa favorita de la comida mexicana, presente en múltiples antojitos, como acompañamiento en platillos mayores, o incluso como plato principal. Existen platillos complejos en torno al frijol, como también se ha convertido en el ingrediente principal de la canasta básica del mexicano por su bajo costo.

Cereales

De origen asiático y traído desde el siglo XVI, el arroz es un cereal muy presente en las mesas mexicanas. Dado que es más versátil que el trigo, el arroz puede constituir cualquiera de los tres tiempos de la comida, y es un acompañante frecuente de otros platillos. La manera más extendida de consumir arroz en México es arroz a la mexicana, que no es sino un arroz frito y luego cocido en salsa de jitomate. Sin embargo, las variedades de arroz seco son muchas: lo hay blanco —saborizado en algunas regiones con un tomate verde y cebolla—, verde —con chile poblano—, amarillo —con azafrán—, negro —con caldo de frijoles negros—, y además puede ser acompañado con verduras, especialmente en la forma conocida como «arroz a la jardinera».

El arroz también es ampliamente usado en repostería.

Frutas, verduras y legumbres

Las verduras que alimentaron a los antiguos mexicanos fueron sobre todo los quelites (*quilitl*), plantas aún inmaduras de diferentes familias botánicas (amarantáceas, quenopodáceas, crucíferas), plantas tiernas que se «cocían en olla» o se comían crudas; en estas familias se incluyen los quintoniles, los cenizos, los huauhzontles, las verdolagas y una planta denominada *mexixiquilitl*, que se parece al berro. Los romeritos son plantas también muy importantes que han sido empleadas en diferentes guisados, sobre todo durante la Cuaresma y la Navidad.

Los principales frutos que se consumen en México son el aguacate, cacahuete, guayaba, jitomate, limón, mango, naranja, papaya, piña, plátano, sandía, tamarindo, tejocote, tomatillo, tuna y zapote.

Los vegetales y leguminosas elementales son: la cebolla, lechuga, chayote, ajo, calabazas, zanahoria, pepino, frijol, garbanzo, lentejas y guisantes.

Espicias

Una amplia diversidad de condimentos son utilizados para agregar aroma y sabor a los guisos, salsas y sopas. Entre las especias originarias elementales se encuentran: el achiote, el epazote, la hoja de aguacate, la hoja santa, el pápalo, la pimienta tabasco, los quelites y la vainilla. Estas plantas también poseen propiedades medicinales.

Se incorporaron otros condimentos de origen europeo, asiático y africano como la albahaca, el anís, el azafrán, la canela, el clavo de olor, el comino, la hierbabuena, la mejorana, el laurel, la menta, el orégano, el perejil, la pimienta, el tomillo, entre otros. Destaca el amplio uso del cilantro, del cual se utilizan sus hojas en multitud de recetas para dar un sabor característico a muchos platillos.

Lácteos y quesos

Los lácteos y quesos tienen una historia que comienza con el Virreinato de la Nueva España, llega al territorio la fabricación de quesos, la cual progresivamente fue modificada para adaptarse a los gustos europeos, indígenas y criollos. Esta mezcla dio lugar a una serie de variedades de quesos mexicanos, la mayoría hechos de leche de vaca y otros cuantos de cabra. Existen entre 20 a 40 tipos de queso mexicano dependiendo cómo se le clasifique, además de las variaciones regionales y de producción casera que existen en cada poblado. Destacan el queso oaxaca, el queso panela, queso manchego mexicano (que es un queso blando hecho de vaca o cabra, distinto al queso manchego español hecho de oveja), queso chihuahua (de influencia menonita), queso cotija, queso bola, queso añejo de Zacazonapan, queso Zacatecas, queso cabra de Perote, queso de poro de Balancán y el queso crema chiapas. También existe producción de queso de tipo meramente europeo, principalmente en Guanajuato.

Insectos comestibles

Como un ejemplo de la riqueza y diversidad de la comida mexicana, puede citarse el consumo de los insectos. México es el país del mundo en el que se ha documentado mayor variedad de especies consumidas. La entomofagia muestra la adaptación de la cocina tradicional a una gran variedad de ambientes o recursos y es un reflejo de la biodiversidad del país; además de que los insectos han favorecido otras necesidades humanas como; ropa, medicina, control de plagas y desintegración de desechos orgánicos.

En México, la entomofagia ha sido una práctica común desde la época prehispánica, como lo prueba el Códice Florentino, escrito por fray Bernardino de Sahagún, en donde se describe el consumo de 96 especies de insectos comestibles. A la fecha los insectos siguen consumiéndose en todo el país (aunque en mayor medida en las regiones centro

sur, oriente, sureste y suroeste del país), y llegan a considerarse, en casos como los escamoles, un manjar de alto precio.

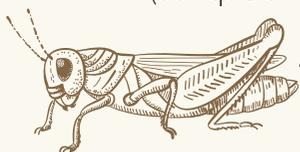
Según la fuente que se consulte, se han contabilizado entre 504 a 549 especies de insectos comestibles en el país (una tercera parte de las especies culinarias del mundo), la mayor parte en los estados de Hidalgo, Oaxaca, Guerrero, Estado de México, Ciudad de México, Yucatán, Puebla y Veracruz mientras que en el norte de México se consumen en menor variedad.

Los insectos son altos en nutrientes, las culturas prehispánicas comían una enorme variedad sin percatarse de su gran aporte en proteína, ácidos grasos poliinsaturados, hierro, aminoácidos esenciales, calcio, fósforo, magnesio, vitaminas del complejo B y vitaminas A, C y D.

Chocolate

Del maya chocolhaa, "bebida caliente", y náhuatl xocoatl o cacahuatl, "bebida de cacao", la mayoría de las culturas mesoamericanas hicieron bebidas de chocolate, incluidos los mayas y mexicas. Los mexicas premiaban a los mejores guerreros de la época otorgándoles el derecho de consumir libremente chocolate. También a los soldados se les otorgaban especies de bolitas hechas con polvo de cacao para que pudieran preparar su chocolate a lo largo de la guerra. La bebida actual resultó finalmente de la incorporación del azúcar en el siglo XVI

Actualmente la bebida tiene variantes a lo largo del territorio, si bien suele servirse como bebida caliente durante el desayuno o la cena. Existe una variante entre el chocolate y el atole llamada champurrado, elaborada a base de masa de maíz machacado, chocolate oscuro y agua con vainilla, hervidos hasta espesar. Por lo general se sirve acompañando otro plato típico de México, los tamales.



INGREDIENTES MEXICANOS

HABLEMOS DE INGREDIENTES

¿Te puedes imaginar a México sin el maíz, el chile, el agave, la flor de nochebuena o cempasúchil? Es muy difícil, porque todos estos elementos endémicos de nuestro país son parte de muchas tradiciones y el día a día de todos los mexicanos.

La amplia diversidad de los productos endémicos de México es vital, pues es gracias a ella que se encuentran genotipos para poderlos adaptar a condiciones climáticas adversas provocadas por el cambio climático, así como tolerantes a plagas y enfermedades.

Algunos productos endémicos de México son:



Maíz

ORIGEN

Aunque se ha dicho y escrito mucho acerca del origen del maíz, todavía hay discrepancias respecto a los detalles de su origen. Generalmente se considera que el maíz fue una de las primeras plantas cultivadas por los agricultores hace entre 7000 y 10,000 años. La evidencia más antigua del maíz como alimento humano proviene de algunos lugares arqueológicos en México donde algunas pequeñas mazorcas de maíz estimadas en más de



5,000 años de antigüedad fueron encontradas en cuevas de los habitantes primitivos (Wilkes, 1979, 1985). Las varias teorías relacionadas con el centro de origen del maíz se pueden resumir en la siguiente forma:

Origen Asiático

El maíz se habría originado en Asia, en la región del Himalaya, producto de un cruzamiento entre *Coix spp.* y algunas *Andropogóneas*, probablemente especies de *Sorghum* (*El sorgo pertenece a la familia de las gramíneas*) ambos parentales con cinco pares de cromosomas (Anderson, 1945). Esta teoría no ha tenido un gran apoyo y se actualmente reconoce que es uno de los cultivos alimenticios que se originaron en el Nuevo Mundo. Sin embargo, la teoría de que el maíz es un anfidiplóide está ganando terreno a partir de estudios citológicos y con marcadores moleculares.

Origen andino

El maíz se habría originado en los altos Andes de Bolivia, Ecuador y Perú (Mangelsdorf y Reeves, 1959). La principal justificación para esta hipótesis fue la presencia de maíz reventón (un tipo de maíz) en América del Sur y la amplia diversidad genética presente en los maíces andinos, especialmente en las zonas altas de Perú. Una seria objeción a esta hipótesis es que no se conoce ningún pariente salvaje del maíz, incluyendo teosinte, en esa región (Wilkes, 1989). En los últimos años, Mangelsdorf descartó la hipótesis del origen andino.

Origen mexicano

Muchos investigadores creen que el maíz se habría originado en México donde el maíz y el teosinte han coexistido desde la antigüedad y donde ambas especies presentan una diversidad muy amplia (Weatherwax, 1955; Iltis, 1983; Galinat, 1988; Wilkes, 1989). El hallazgo de polen fósil y de mazorcas de maíz en cuevas en zonas arqueológicas apoyan seriamente la posición de que el maíz se había originado en México.

EVOLUCIÓN

El debate sobre el origen del maíz todavía continúa y comprender ese problema no es solo de interés meramente académico. Es importante para promover programas agresivos de mejoramiento

y para la transferencia de caracteres deseables de especies silvestres afines y cultivos locales en la evolución y el continuo mejoramiento del maíz.

Origen del maíz silvestre

El maíz se originó de una antigua forma salvaje de maíz nativo, ahora extinta, en las alturas de México o Guatemala (Weatherwax, 1954, 1955; Mangelsdorf 1974). Randolph (1959) sugirió que los ancestros del maíz cultivado eran alguna forma de maíz silvestre. El maíz primitivo, el teosinte y *Tripsacum* divergían entre ellos muchos miles de años antes de que el maíz silvestre evolucionara como para llegar a ser una planta cultivada. Como nunca se han encontrado el maíz silvestre o formas silvestres de plantas de maíz, esta teoría no recibe gran consideración.

Ya sea que el maíz se haya originado del teosinte o que el teosinte y el maíz se originaron separadamente, hay un hecho indiscutido y es que el germoplasma del teosinte ha introgregado extensivamente en el del maíz durante su evolución y domesticación en México. A partir de las evidencias disponibles es posible concluir que el origen del maíz involucró la mutación de varios loci importantes en las formas antiguas de teosinte y de ahí esos genes se trasladaron a estructuras genéticas favorables bajo el efecto de numerosos loci menores (Galinat, 1988; Doebley, 1994). La notable transformación de una gramínea maleza a planta altamente productiva con una mazorca llena de granos comestibles y en tan corto tiempo, ya sea por selección natural o con la participación de agricultores sin embargo difícil de comprender.

La difusión del maíz a partir de su centro de origen en México a varias partes del mundo ha sido tan notable y rápida como su evolución a planta cultivada y productora de alimentos. Los habitantes de varias tribus indígenas de América Central y México llevaron esta planta a otras regiones de América Latina, al Caribe y después a Estados Unidos de

HABLEMOS DE INGREDIENTES

América y Canadá. Los exploradores europeos llevaron el maíz a Europa y posteriormente los comerciantes lo llevaron a Asia y África.

Se considera que alrededor del año 1000 DC la planta de maíz comenzó a ser desarrollada por agricultores mejoradores siguiendo un proceso de selección en el cual conservaban las semillas de las mazorcas más deseables para sembrar en la próxima estación. Esta forma de selección de las mazorcas más grandes todavía es usada por los agricultores en México para mantener la pureza deseada de las razas de maíz; en las alturas de México Central esto es aún un rito motivo de ceremonias religiosas anuales. Después de la cosecha del maíz los agricultores se reúnen para esas ceremonias y llevan consigo las mejores mazorcas en las que el productor y el propietario reciben los honores.



Cacao

México fue el país que dio a conocer el cacao al mundo.

Los Olmecas (1500 a 400 A.C.) fueron los primeros humanos en saborear el cacao en forma de bebida de la siguiente manera: molían las habas de cacao, mezclándolas con agua, y añadiendo especias, guindillas y hierbas. Los olmecas fueron los primeros en cultivar el cacao en México. En el curso de los siglos, la cultura del cacao se extendió a la civilización Maya (600 A.C.) y a la Azteca (1400 A.C.).

Los Mayas utilizaron la vaina del cacao para crear una bebida, alrededor del año 600. De igual forma existen varios documentos que señalan la predilección de los aztecas por el cacao, los aztecas preparaban un brebaje amargo y concentrado llamado *techocolat*, cuyo consumo estaba reservado exclusivamente al emperador, a los nobles y a los guerreros. La vaina del cacao valía más para los indígenas que el oro, y la utilizaban como moneda de cambio para el trueque. Para estas civilizaciones, el cacao era un símbolo de abundancia que era empleado en el momento de rituales religiosos dedicados a Quetzalcóatl, Dios Azteca portador del cacao a los hombres, a Chak Ek Chuah, el santo patrón Maya del cacao. También se utilizaba en el momento de los funerales de las élites como ofrenda.

En el siglo XVI cuando Cristóbal Colón llegó a América, los indígenas tomaban el conocido “*xocolatl*” una bebida con un fuerte sabor que producía gran vitalidad y energía.

HABLEMOS DE INGREDIENTES

El cultivo del cacao en México estaba esparcido en esa época en toda la zona templada y caliente del país. Desde la provincia de Tabasco, hasta Michoacán, Colima, Chiapas y Campeche. Se producía de manera espontánea, pero también se cultivaban tres variedades principales de la planta:

Quauhcahuatl, *Xochicahuatl* y *Tlalcacahuatl*. Los cacaos más apreciados eran los de la zona de Tabasco y del Soconusco en Chiapas por el gran tamaño de sus semillas por su sabor y aroma.

En 1519, llegó Hernán Cortés a México y con un buen sentido de negocios Cortés logró que los aztecas le cambiaran oro por cacao, metal indiferente para los indígenas en aquella época. Los españoles adquirieron la costumbre de consumir la bebida de chocolate al igual que los aztecas, con la única diferencia de que ellos le agregaban azúcar.

En una de las cartas que Hernán Cortés le envió a Carlos V le aseguraba que bastaba una taza de "xocoatl" para sostener las fuerzas de un soldado durante todo un día de marcha. En 1528 Cortés regresa a España con un cargamento de cacao, además de las recetas y utensilios necesarios para su preparación. Las vainas de cacao eran fermentadas, secadas al sol, tostadas y presadas entre dos piedras calientes hasta obtener una pasta aromática moldeada en forma de barras o panes luego se les agregaba agua, azúcar o miel y especias. Se le consideró al cacao un medicamento, un reconstituyente y hasta un afrodisíaco. A su vez las recetas fueron mejorando, el chocolate podría ser un alimento o una bebida.

Por mucho tiempo el chocolate fue exclusivo de España y estaba reservado a las clases sociales privilegiadas. Sin embargo el contrabando, los visitantes de la corte española, las capturas de



navíos que volvían de México, fueron algunos de los hechos que permitieron que el cacao llegará a otros países.

En 1615 se introdujo en Francia gracias a la unión real de Luis XIII con la princesa española Anne de Austria. En 1646 se introdujo en Alemania, en 1657

se introdujo en Inglaterra, en donde se abrieron salones de degustación como el "Cacao Tree" y el "White's".

Fue en el año de 1659 cuando se abrió la primera fábrica de chocolates en París.

En 1697 un suizo probó el chocolate en Bélgica y lo llevó a su país de origen en 1711. El cacao también llegó a Austria por medio del emperador Carlos VI. En 1720 las chocolaterías italianas fueron aclamadas por su gran calidad. Y fue hasta el año de 1765 que el chocolate fue descubierto por los estadounidenses, cuando eran una colonia de Inglaterra.

Charles Linne fue quien le dio el nombre en latín al cacao de "Theobroma" que significa alimento de los dioses. Además el chocolate fue utilizado como medicamento por sus propiedades fortificantes y revigorizantes.

En 1776 el francés Doret inventa una máquina hidráulica que puede moler las habas de cacao en una pasta y que favorece así la producción de chocolate en grandes cantidades.

La industrialización arrastró cambios fundamentales para el chocolate, se abrió la primera fábrica de chocolate en Barcelona España en 1780, después Alemania y Suiza siguieron los pasos de España abriendo más fábricas.

HABLEMOS DE INGREDIENTES

En 1819, en París, Pelletier instala una de las primeras fábricas de chocolate que se sirve del vapor. En ese año Fransi Louis Cailler funda en Vevey, Suiza, la primera chocolatería de ese país y en 1831 Ammé-dée Kohler funda la segunda chocolatería de Suiza que se establece en Lausanne. Durante 1830 y 1879 en Vevey, Suiza, el laboratorio de Henri Nestlé se encontraba contiguo a una pequeña chocolatería creada por Daniel Peter. Un día Peter decidió incorporar leche al chocolate y así nació el primer chocolate con leche del mundo. Peter se asoció más tarde con Cailler y Kohler y en 1929 las tres marcas se fusionaron con Nestlé consiguiendo así la unión definitiva del chocolate con leche. Al mismo tiempo Rodolphe Lindt inventa el chocolate fundente.

En 1828, el holandés Conrad Van Houten inventó una presa que le permitió extraer la materia grasa, es decir la manteca de cacao quedando el polvo de cacao que conocemos hoy como cacao amargo. En 1847 Inglaterra propone por primera vez, gracias a la ingeniosidad de la casa Fry y Los sonidos, el chocolate bajo forma sólida.

En 1893 el confitero Milton S. Hershey descubre el chocolate en una Exposición Universal en Chicago y empieza a producirlo abriendo una fábrica en Pensilvania.

Ante la posibilidad de perder el liderazgo en la producción, los suizos decidieron elaborarlo a gran escala y acercar los centros de producción a los puntos de consumo del mundo y durante la década del setenta introdujeron sistemas automatizados que requirieron grandes inversiones. Ahora, nuevas formas y nuevos productos se adaptan al mercado en todas partes del mundo para mantener la calidad del chocolate.



Vainilla

El hábitat original de la vainilla es áreas boscosas y de selva es sólo después de la llegada de europeos que el resto del mundo aprendió acerca de este producto.

Vanilla planifolia, como se le denomina, es la vaina de semillas de una orquídea trepadora delicada, que todavía es cultivada en la tierra que fue habitada y cultivada por los totonacas. Ellos eran obligados a rendir homenaje en miles de vainas de vainilla a los aztecas, que usaron la vainilla para la elaboración de su chocolate. Los descendientes de los totonacas, todavía cultivan la vainilla, o Xanath, como se le llama en su lengua.

La vainilla, exquisita aportación del mundo prehispánico al viejo mundo, fue descubierta por la cultura totonaca, a diferencia del nombre de tlilxochitl que le dieron los aztecas, los totonacas la llamaron Xanath que significa también “flor negra”. Para este pueblo, la vainilla fue una de las plantas de mayor importancia; lo que se manifiesta en la serie de tradiciones religiosas en torno a Xanath, en las que participaba todo el pueblo, de hecho representaba un símbolo que regía la vida cultural, similar a lo que representaba el maíz para grupos como los aztecas, los teotihuacanos, mayas, olmecas etc. El ejemplo de esto, lo representa la cosmovisión que este pueblo tenía para explicar el universo, en el que la vainilla jugaba un papel fundamental. Interpretaban la relación entre el hombre y la naturaleza como una convivencia, de modo que cada

HABLEMOS DE INGREDIENTES

elemento natural encarnaba deidades o regalos de éstas. Por lo que debían dialogar o rendir solemnidad a los dioses antes de apropiarse de ellos. Este fue precisamente el caso de la vainilla, ya que antes de entrar los totonacas al monte a recolectarla, tenían que hacer toda una serie de reverencias en agradecimiento, por lo que era considerada una actividad místico religiosa.

México tenía un monopolio en el cultivo de vainilla hasta mediados del siglo 19, cuando los franceses llevaron las orquídeas a algunas islas en el océano Índico, incluyendo Madagascar, donde por lo general se le llama vainilla de borbón. En México las plantas dependían de una clase especial de abeja, la melipona, para la polinización. Madagascar no tenía ninguna de estas abejas, por lo tanto, los franceses aprendieron cómo polinizar las flores a mano. La vainilla cultivada ya no es solo por las abejas. Ni siquiera en México.

La ciudad de Papantla es en México todavía el corazón de la región de la vainilla. Ciudad montañosa, en el estado de Veracruz.

La vainilla crece en combinación con una planta tutora; naranjo, cedro y otros tipos de árboles o estacas sólo para apoyo, no se alimentan de estos, y están realmente enraizadas en el suelo. También puede ser cultivada en invernaderos en los cuales las guías de vainilla son enredadas en estacas de bambú estrechamente espaciadas.

Para cultivar las vainas, las flores deben ser polinizadas a mano y las vainas también son recogidas a mano. Esto es en gran parte la razón del precio de la vainilla.

Dejar las vainas en las guías lo más posible, ayuda a que desarrollen mejores propiedades. Recientemente los productores, en vez de comenzar la



HABLEMOS DE INGREDIENTES

recolección a mediados de noviembre, esperan hasta mediados de diciembre o más. A veces, la vainilla puede ser recogida aún en febrero, cuando las vainas comienzan a cambiar de verde a dorado.

Después de recoger las vainas maduras, estas son calentadas para impedirles que broten. Posteriormente secadas al sol y esto hace que las vainas de vainilla se tornen oscuras, delgadas y curtidas, pero embriagadoramente fragantes con miles de semillas negras casi microscópicas.

Las vainillas más apreciadas tienen una ligera capa de cristales de vainilla diminutos que intensifican el sabor y aroma.

La vaina suele medir entre 15 y 23 cm. de largo; es delgada y contiene una pulpa oleosa y numerosas semillas de tamaño minúsculo. Se recolectan cuando aún están verdes, pero al curarlas adquieren un color castaño oscuro y su superficie externa se hace rugosa. De cada vaina sólo se obtiene un 2% de vainilla, el principio aromático que se utiliza para dar sabor a diversos alimentos. Su extracción de las vainas se efectúa mediante un proceso en el que se emplean alcoholes. La planta de la vainilla se cultiva extensamente en las zonas de clima cálido y húmedo



Agave

México es un país privilegiado desde el punto de vista de la diversidad de magueyes (también conocidos como Agaves) que posee; es su centro de origen y diversidad natural. Pero además, este género de la familia Agavaceae, rico en usos potenciales cayó en manos de los pueblos que dieron origen al principal centro agrícola de América, resultando en su diversificación explosiva bajo selección y manejo humano.

Es esta diversidad, primero generada por la selección natural, y desde hace unos 10,000 años, por la selección humana, la que actualmente estamos disfrutando todos los pobladores de este país y del mundo.

Los satisfactores que este grupo de plantas nos ha brindado, abarcan toda la gama de nuestras necesidades, desde las más básicas de alimentación y habitación, hasta los espirituales y de recreación.

Los antiguos mexicanos expresaban en sus huehuetlatolli (“la antigua palabra” conjunto de discursos para la enseñanza de niños y jóvenes), la importancia de los agaves en su vida (León-Portilla, 1991):

*“Ten cuidado de las cosas de la tierra.
Haz algo, corta la leña, labra la tierra, planta nopales,
planta magueyes.
Tendrás qué comer, qué beber, qué vestir.
Con eso estarás en pie, serás verdadero,
con eso andarás.
Con eso se hablará de ti, se te alabará,
con eso te darás a conocer.”*



HABLEMOS DE INGREDIENTES

Distribución geográfica

Aunque principalmente adaptados a climas áridos, los magueyes tienen una distribución amplia. Viven en matorrales, pastizales, bosques de pino y encino, selvas secas y húmedas. Algunas especies crecen sobre afloramientos rocosos con muy poco suelo. Los magueyes mezcaleros se distribuyen desde Sonora hasta Chiapas y desde Nuevo León y Tamaulipas hasta la Península de Yucatán.

Historia natural

Las lenguas de nuestros ancestros nombraron estas plantas *metl* o *mexcametl* (náhuatl), *tocamba* (purépecha) y *guada* (otomí), que son fuente de alimento, bebida, fibra, medicina y material de construcción. El uso que les ha dado la fama es la producción de las importantes bebidas: aguamiel (*neutli*) y su fermentado, el pulque (*octli*), y más tarde de las destiladas: los mezcales (mezcal, tequila y bacanora). Los españoles las llamarían maguey, palabra adoptada en su paso por las Antillas (Conjunto de islas en el Caribe y el Océano Atlántico) en el siglo XVI. Agave –del griego “admirable” o “noble”– sería su nombre científico, acuñado por el naturalista sueco Carl von Linné en su obra *Species Plantarum* en 1753.

El maguey vive entre cinco y setenta años, según la especie, antes de producir cientos de flores que ofrecen néctar a insectos, aves y murciélagos a cambio del polen de otros individuos de su especie.

La mayoría de los magueyes desarrollan sus flores en ramas; otros en una inflorescencia formada por un eje principal alargado llamado *espiga* o *quiotes* o *calehual* (del nahuatl *quiotl* = tallo, brote). Las flores, conocidas como *hualumbos*, fertilizadas producen las semillas que el viento y la lluvia dispersan. Después de florecer y reproducirse sexualmente, el maguey muere. Las semillas heredan y mezclan los genes de la planta madre y de la otra, de la cual proviene el polen. Los magueyes tienen una forma alternativa de reproducirse, que es por medio de bulbillos e hijuelos. Los primeros son los

que se desarrollan a partir de una yema, mientras que los segundos son los retoños más vigorosos, que nacen en el cuello de la planta. Tanto bulbillos como hijuelos son genéticamente iguales a la planta que los produjo, es decir, son clones.

Conservación y manejo

En desiertos, bosques y selvas, del nivel del mar a las altas montañas, en paisajes silvestres, rurales e industrializados, las poblaciones de más de un centenar de especies de Agave ocupan múltiples espacios en el campo mexicano. Al aprovecharlos, debemos respetar y conservar su diversidad para que continúen su evolución de la mano de los paisajes que les dieron origen y las culturas que les han dado identidad.

Las modalidades productivas de magueyes mezcaleros van de la agroindustria intensiva a la recolección en el monte, pasando por su cultivo en pequeña escala y en espacios rurales diversos.

El cultivo intensivo y la reproducción del mismo paquete tecnológico generan beneficios de corto plazo pero tienen costos ambientales como la erosión, la contaminación y el desplazamiento de los magueyes nativos de cada región. Por su parte, la recolección indiscriminada puede provocar la desaparición de poblaciones silvestres.

Los sistemas productivos deben adaptarse a las condiciones naturales de cada región y a la disponibilidad de otros recursos como la leña y el agua. El aprovechamiento sustentable de las poblaciones silvestres y su manejo puede contribuir a la conservación de los bosques, selvas bajas y matorrales que son el hábitat de otras plantas y animales. Asimismo, la diversidad de las especies de magueyes en México es un recurso invaluable para enfrentar el cambio climático y la desertificación. Si les restamos diversidad perdemos posibilidades en el futuro.

El crecimiento de la demanda y de la producción presenta riesgos y oportunidades que debemos enfrentar y aprovechar con estrategias de produc-

HABLEMOS DE INGREDIENTES

ción sustentable que promuevan la conservación biológica, procesos de transformación más eficientes y mecanismos de comercialización que reconozcan la diversidad de origen de los mezcales.

Indicaciones geográficas

Son nombres o signos distintivos que informan al consumidor sobre la calidad específica de un producto asociada a su lugar de origen y proceso de elaboración. En nuestro país el uso de indicaciones geográficas, entre ellas las denominaciones de origen, es reciente y requiere mayor desarrollo y precisión. Puede complementarse con el uso de marcas colectivas y de certificación que ayuden a disminuir los costos de transacción en los controles de producción, calidad e inocuidad, en beneficio de productores y consumidores.

Producir, transformar y envasar localmente mezcales elaborados 100% de maguey y diferenciados por su origen geográfico e identidad de la especie utilizada, permitirá que el valor agregado permanezca en las regiones productoras, que se valore más la calidad del maguey y se reconozca el trabajo de los pequeños productores que generan empleo en sus regiones.

Denominaciones de origen

Es el nombre de una región geográfica del país que sirve para designar un producto originario de la misma, y cuya calidad o características se deben exclusivamente al medio geográfico, comprendiendo en éste los factores naturales y humanos.

Las declaratorias generales de protección a las denominaciones de origen son emitidas por el Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial (IMPI) y publicadas en el Diario Oficial de la Federación (DOF); y señalan el producto y el territorio.

Las Normas Oficiales Mexicanas (NOM) son emitidas por la Secretaría de Economía y publicadas en el DOF; especifican la materia prima, procedimiento de fabricación y etiquetado, entre otros. La leyenda 100% en la etiqueta señala que el destilado está elaborado exclusivamente con la materia

prima indicada. Si no se presenta, se trata de un producto mixto que contiene otros azúcares en el porcentaje admitido dentro de la NOM.

Con una oferta y un consumo diversificados que multipliquen los nichos de mercado para los mezcales, podremos extender la apreciación de los mezcales a los paisajes magueyeros diversos y a la vida de las comunidades que los manejan.

Para adoptar una definición conjunta en el concepto de denominaciones de origen y crear una Unión particular para su protección y registro internacional, se constituye el Acuerdo de Lisboa de 1958. Las Denominaciones de Origen según la Organización Mundial de Comercio se ubican dentro de un gran grupo conocido como Indicaciones Geográficas, de las cuales los vinos y bebidas espirituosas siguen los acuerdos de la OMC: ADPIC, artículo 23. La historia de las Denominaciones de Origen en México comienza con el Acuerdo de Lisboa de 1958, siendo este país uno de los seis signatarios. Lejos de la tradición de las Denominaciones de Origen México desarrolló lentamente el concepto en América Latina a partir del modelo del tequila para emitir su primera ley en 1972 reconociendo la protección de la Denominación de Origen Tequila.

En febrero del 2005 se publicó la primera edición del mapa “Agave, mezcales y diversidad”, posteriormente en agosto del 2006 fue publicada la segunda edición. Este material integra información y conocimientos generales, su objetivo es difundir esta información lo más ampliamente posible para sensibilizar a la población sobre la importancia de la diversidad de los mezcales, su aprovechamiento sustentable y el consumo respecto a su identidad, origen y sustentabilidad.

Cuenta con un glosario, referencias básicas y clasificación por nombre científico. Reúne información biológica, geográfica y cultural sobre 14 magueyes mezcaleros. Metl, maguey; ixca, hornear: mexcalli, maguey horneado.

HABLEMOS DE INGREDIENTES

La principal fuente de información son los datos de mil 676 ejemplares de herbarios registrados en el Sistema Nacional de Información sobre Biodiversidad (SNIB), provenientes, en su mayoría, del proyecto CONABIO V029 Sistemática y distribución de los agaves mezcaleros, a cargo del Dr. Abisaí García Mendoza, del Jardín Botánico de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

Tuna

Las opuntias son origen del Hemisferio Occidental y se encuentran desde las praderas canadienses hasta el estrecho de Magallanes en el Sur. Existen literaturas que hacen mención de la tuna tanto en las Rocallosas en Norteamérica hasta la Zona Andina de Sudamérica, pero lo importante es que son nativas del Continente Americano.

En México las paletas jóvenes de la planta se consumen como verdura (nopales) y el fruto como tal (tuna). En Marruecos y la zona mediterránea donde se cultivan son muy apreciados y se aprovechan tanto el fruto (higo chumbo) como el cactus en sí, este último para forraje.

El área en que se cultiva incluye México, Perú, España, Sicilia, las costas del sur de Italia, Marruecos, Argelia, Egipto, Israel, Arabia Saudí, Brasil, Chile, el norte de África, así como en Eritrea y en Etiopía donde la fruta es llamada beles. Rústica y espinosa, esta planta es también característica del norte argentino, extendiéndose hasta la zona árida de Córdoba. Se da en parajes áridos, secos, donde normalmente no habita ningún cultivo.

Diversos estudios han planteado que



la eficacia de la Tuna en la reducción de azúcar en la sangre es su capacidad para unirse con el azúcar en el intestino. Algunos investigadores teorizan que el nopal puede aumentar la capacidad celular para utilizar la insulina, ofreciendo beneficios saludables a las personas diabéticas, así como aquellas con exceso de colesterol

Datos importantes del uso de la planta en México, las pencas de la planta de tuna, llamadas nopalitas, cuando tienen entre 9 meses a dos años de edad, producen cochinilla, elemento fundamental que ayuda a producir colorantes naturales que son utilizados en diferentes industrias. Las pencas con y sin espinas, con paja seca de cebada y trigo, se utilizan para alimentar animales de campo como vacas, cabras, ovejas, cuyes, etc. Las pencas tiernas de dos y tres semanas se utilizan para preparar ensaladas y encurtidos para consumo humano. Las pencas de uno o dos años se cortan en pequeños trozos, se dejan secar y se muelen para obtener harina para consumo humano y animal.

La tuna fruta se utiliza como alimento para ser consumida en fresco; la fruta madura se industrializa en jugos, mermeladas, frutas en almíbar, licores, etc., y los frutos verdes (dos meses de edad) sirven para elaborar fruta abrigada en almíbar.

México cuenta con 20 mil productores de tuna, quienes cosechan 48 mil hectáreas y obtienen alrededor de 352 mil toneladas anuales. El mayor volumen de producción se concentra en los estados de México, Zacatecas, Puebla e Hidalgo. La co-

secha se realiza en los meses que van de julio a septiembre, principalmente. México exporta tuna a Estados Unidos, Canadá y en menor proporción a Chile, Holanda, Alemania, Bélgica y Francia.



PANADERÍA MEXICANA: TRADICIÓN, ADORACIÓN E HISTORIA



No es mentira que la mayoría de quienes habitamos esta tierra mexicana compuesta por varios sabores, colores, sentimientos, emociones, folclores, canciones y olores, estamos orgullosos de, precisamente, todo ello, especialmente porque hay para todos los gustos y en todas las presentaciones. Ejemplo de esto es la variedad de pan dulce mexicano que, además de tener lugar en cada panadería, también se resguarda en cada corazón y paladar de quien disfruta su consumo y su mera existencia.

Pareciera que la decisión más complicada en la vida de una persona mexicana es la de qué pan dulce elegir para acompañarlo con una taza de

café a la hora de la merienda. Hasta llegamos al punto de encontrarnos en una encrucijada al momento de entrar a la panadería y toparnos con ese carnaval de texturas y olores que se presenta, así como así, frente a nosotros: en charolas, canastas o, simplemente, mientras vamos deambulando por los rincones de un mercado y vemos a quienes se dedican a realizar semejante obra de arte ofreciendo sus productos, fruto de su amor y de su conocimiento culinario.

No obstante, la panadería mexicana, más allá de poseer una espiritualidad y ser un ícono en la mesa de la cocina del día a día, cuenta una historia y representa saberes, técnicas y experiencias a las que

se llega a través de uno o varios procesos. Por esto es que decidimos recurrir al chef Erick Hernández Acuahutla, egresado y docente por asignatura de la Licenciatura en Gastronomía de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (UAEH), para que nos hable de eso.



El comienzo de una historia

El chef, quien actualmente imparte las asignaturas de Repostería Clásica, Confitería y Dirección de Restaurantes, compartió los orígenes del pan dulce mexicano: “podemos decir que desde la época prehispánica nos encontramos con una variedad de pan endémico elaborado a base de maíz; ya con la llegada de La Conquista se dio una revolución en cuanto a la cultura, las tradiciones y, por supuesto, la gastronomía”.

De acuerdo a información de la Cámara Nacional de la Industria Panificadora, fue desde 1525 que comenzó la producción del pan dentro del territorio mexicano (su venta se daba en plazas o en mercados). Sin embargo, la división de clases sociales también se hizo presente en este ámbito, pues es bien sabido que el pan de buena calidad estaba exclusivamente destinado a ser consumido por las clases altas, mientras que los panes más pequeños y de menor calidad eran para la clase media o baja —esto abarcó aproximadamente parte del siglo XVII y del XVIII—, hasta que con la llegada de los italianos y los franceses en el siglo XIX inició otra revolución en el dominio panificador, debido

a que estos mismos fueron quienes trajeron de Europa novedosas técnicas y nuevos productos más refinados, así como el perfeccionamiento de las técnicas ya llevadas a cabo anteriormente.

Durante la época del Porfiriato, y a causa de que el presidente Díaz disfrutaba de la opulencia europea, fue que el estilo, las técnicas y los procesos gastronómicos se pulieron al ser influenciados por los avances extranjeros, impactando en la panadería y pastelería; la industrialización y la modernización provocaron cambios en la calidad de los productos, la producción y su comercialización.

“Fue a finales de la Segunda Guerra Mundial que Bimbo inició operaciones; de hecho, existen datos que afirman que esta panificadora multinacional introdujo a México el proceso de producción de pan con hornos americanos, en otras palabras, la industrialización de la panificación”, afirmó el especialista, agregando que con ello se abrió paso a que en los años 50 y 60 se crearan los panes que conocemos hoy en día”.



La versatilidad en sabores, texturas y colores

“La panadería mexicana, además de ser dulce y vistosa, se conoce internacionalmente por la versatilidad que hay con respecto a sus formas, sabores, texturas y colores”, expresó el chef Erick al preguntarle acerca de cuál y cómo es la diversidad del pan dulce en México. Añadió que incluso hay libros que hablan de este tema, por ejemplo, Panes Mexicanos (2019), del repostero mexicano

Irving Quiroz, quien se dio a la tarea de investigar e indagar a través de la realización de un viaje por la República Mexicana para rescatar aspectos relevantes de la panadería en México.

“Profesionalmente, desde el punto de vista gastronómico, clasificamos los panes a partir de la masa base que tiene, es decir, existen masas crecidas, masas hojaldradas, masas fermentadas, masas fritas, masas hojaldradas-fermentadas y masas crujientes”, aseguró el chef, para posteriormente brindar una explicación acerca de la elaboración de cada una de estas.

Las masas crecidas están hechas de aceite, mantequilla y azúcar. Las mantecadas, los panqués, el pan de elote, los garibaldis, el beso (o yoyo) son ejemplos de esto.

El experto también profundizó en que existen algunas variaciones dependiendo de la región en la que se elabora el pan: “en el estado de Hidalgo el pan de elote suele ser un tanto más pesado, ya que la masa lleva granos de elote; mientras que en Guadalajara se mezclan el elote, la leche, el huevo y la harina con algunos almidones, hasta que el resultado final se asimila al de un budín”.

Por otro lado, las masas hojaldradas se caracterizan por ser crujientes y tener alto contenido en grasa, aparte de que están formadas por delgadas capas de masa. Ejemplo de estas son las orejas (o abanicos), las campechanas, las banderillas y los rehiletes.

En cambio, las masas fermentadas contienen un ingrediente fundamental: la levadura. Las masas de bizcocho, entre estas, tienen un alto contenido de mantequilla: las conchas, los picones o los famosos pollitos rellenos de crema pastelera. Las donas, sean de azúcar o chocolate, igual entran en esta clasificación, siendo masas fritas. El bolillo, la telera, el pan de muerto, la rosca de reyes y los

roles de canela también son considerados panes de masa fermentada, pues son extremadamente suaves a causa de la mantequilla y el huevo en su confección.

Otras son las masas hojaldradas-fermentadas, las cuales no únicamente llevan levadura, sino también un empaste: los bigotes, los moños y los cuernitos o croissant (como es conocida la versión francesa) son los principales exponentes de esta categoría.

Las masas crujientes, de acuerdo al Chef Erick, son las más populares entre las niñas y los niños, pues su alto contenido de azúcar provoca que su dulzor exagerado y alegre los paladares de las personas más pequeñas de la casa. Estas masas son las más sencillas de hacer, no se requiere mucho tiempo para su elaboración y cocción. Entre ellas encontramos los famosos polvorones de naranja, las chilindrinas, el espejo de chocolate, el ladrillo, los puerquitos de piloncillo, e igualmente los bisquets.

Y nos podremos preguntar “¿dónde queda el ojo de buey, también conocido como ojo de Pancha?” (¿y de dónde vendrá ese nombre, también?) Pues este pan, muy querido por las personas mayores, es el híbrido pastelero más conocido por los mexicanos: su centro está formado por una masa crecida muy semejante a la de una mantecada, mientras que su borde está hecho de una masa hojaldrada, una mezcla de texturas que provoca una sensación única en nuestra boca. Y, bueno, su nombre tiene un origen muy singular, sobre todo porque sí, sí está inspirado en el aspecto del ojo de este animal de gran tamaño.

Otros híbridos que podemos hallar en la panadería actual son las manteconchas (tremenda fusión entre la mantecada y la concha), los mantemuertos (una mantecada con los componentes del pan de muerto), o la rosconcha (básicamente una rosca



CANAINPA



de reyes con cobertura del bizcocho de la tradicional concha, sí, el que todas y todos amamos), ¿no es esto maravilloso? A muchas personas les parecerá una aberración, sin embargo, la mayoría opinamos que simplemente son las panaderas y panaderos mexicanos ejerciendo su labor añadiéndole un poco de —más— creatividad y magia.



Incursión en escenarios internacionales

El Chef remarcó que la panadería mexicana es inmensa y que, aun así, permanece esta idea de hacerla tradicional y familiar: “Al menos aquí en Hidalgo (en la parte de Atotonilco el Grande) existe una gran variedad de panes tradicionales que se continúan preparando en hornos de piedra, donde todavía le colocan leña y posteriormente lo ponen en mesas de madera; hasta se conserva esta imagen de la persona mayor haciendo uso de los típicos gorritos bombachos de panadería”.

A pesar de ello, más allá de la tradición familiar que es la panadería mexicana, hoy en día ésta ya incursiona en otros escenarios a nivel global: “el hecho de que una persona se dedique a la panadería mexicana y lo haga de manera internacional significa que tendrá el éxito asegurado. Por ejemplo, tengo una amiga en Dinamarca que ya inicia a incursionar en la panadería mexicana en escenarios extranjeros, pues para otros países y otras personas esto es algo que les resulta novedoso,

ya que allá no tienen de primera mano el pan que se hace acá; en ese sentido, los mexicanos somos muy afortunados por realmente saber y conocer los sabores y sus texturas”, comentó el chef Erick.

“La ventaja con la que se cuenta hoy en día es que la panadería mexicana está siendo bien aceptada y recibida a nivel mundial, lo cual significa que se está dando una difusión valiosa de la cultura, la tradición y la versatilidad de esta joya gastronómica nacida en México a ese nivel y con ese alcance descomunal”, destacó el experto y agregó, “el pan de feria, el pan de muerto y la rosca de reyes, por ejemplo, son panes exclusivamente endémicos del territorio mexicano”.

Diversidad dentro de la variedad

Por encima de lo que se cree, en el mismo territorio mexicano hay variaciones de pan entre las distintas regiones que lo componen: sean diferencias mínimas o mayúsculas, se da la diversidad dentro de la variedad. Un ejemplo proporcionado por el Chef Erick fue que en el centro del país conocemos y consumimos el bolillo y la telera en platillos como tortas, molletes, guajolotas, a diferencia de lo que Guadalajara se consume, que es el virote: muy similares, pero de usos distintos.

“En el centro del país podemos hacer una torta a partir de un bolillo, pero en Guadalajara las tortas son conocidas como lonches, porque la torta en sí hace referencia a su famosa torta ahogada, preparada a partir de un virote, al cual se le añaden notas de limón que sirven para potencializar y realzar los sabores de la salsa y las carnitas que se agregan dentro de la torta ahogada”, así lo explicó el catedrático de la máxima casa de estudios de la entidad hidalguense.

Cabe destacar que de igual modo hay otras circunstancias que influyen en la preparación de panes y que los hace diferentes aun estando conformados por los mismos ingredientes. El



Ingredientes esenciales para la elaboración del pan

Finalmente, el docente Garza compartió que, desde el punto de vista de ejecución, son la harina, el agua y la sal los tres ingredientes primordiales para la elaboración del pan.

Aunque, de igual manera, al pan se le puede adicionar levadura para acelerar los procesos de fermentación; si en cambio se desea un pan

reconocido chef planteó que la calidad de agua que se tiene en Jalisco es muy diferente a la que se tiene en el centro del país, pues los componentes minerales cambian, lo que genera que el sabor, la textura y su color también.

En virtud de la evolución que han tenido los insumos, el refinamiento de harinas y la calidad de estas mismas, así como a factores como la pasteurización, es que el pan que hoy conocemos se ha modificado a partir de lo que se fue dando en la antigüedad. “Tal vez el pan que sobresale en esta parte podría ser el pan de pulque, ya que en el pasado no se conocía la levadura tan a fondo (desde el punto de vista más químico) como sucede ahora, por lo tanto, a muchos panes se les añadía pulque para agilizar el proceso de la fermentación, a la vez que este daba sabor, aroma o color”, explicó.

La panadería se va transformando con la modernización y se ha adaptado también a las nuevas necesidades de las personas. Han surgido alternativas más inclusivas, como por ejemplo el pan integral, el pan libre de gluten o azúcar, el pan compuesto por harinas sin procesar o por harina 100% artesanal.

más dulce o más suave se le puede añadir leche, mantequilla, azúcar y esencias, puesto que ocasiona que la textura de las piezas de pan cambie y acentúe y fortifique su sabor a través del uso de la vainilla o naranja. “Antes de hacer un pan y comenzar a integrar los ingredientes, debemos conocer mucho la parte de las harinas, de las proteínas, de las levaduras y de las azúcares; todo esto lo trabajamos de manera práctica, pero es una base para que quien se dedique a esto pueda perfeccionar la técnica para salir al mercado, o para simplemente adecuarlo a una alimentación que implique la sustracción de, por ejemplo, el gluten”, concluyó el chef. Así que la próxima vez que entres a la panadería, trata de distinguir cada olor y color para hacer una buena elección, y llevarte la satisfacción de saber que el pan que elegiste tiene toda una historia detrás, además de una historia que contar.

POR:

Natalia Ayerim Baltazar Flores

ARTICULO RECUPERADO DE:

<https://www.uaeh.edu.mx/gaceta/3/numero31/sep-tiembre/panaderia.html>



EL CHILE EN NOGADA, UNA TRADICIÓN POBLANA



El chile en nogada es uno de los platillos típicos de la gastronomía mexicana y del estado de Puebla. Ha sido llamado el "platillo mexicano por excelencia". Se prepara con chile poblano, relleno de un guisado de picadillo y frutas, que incluye acitrón, y para finalizar, se cubre con crema de nuez de Castilla (nogada), hojas de perejil y granos de granada. Los colores del chile en nogada son: verde (del perejil), blanco (de la nogada) y rojo (de la granada), que simbolizan a los colores de la bandera de México.

Desde el año 2010, fue reconocido como patrimonio cultural inmaterial de la humanidad por la Unesco.

Características

Consiste en un chile poblano relleno de un guisado (picadillo) de carne de puerco deshebrada (idealmente), o molida, o carne de res, todo ello mezclado con fruta (plátano macho, manzana panochera, pera de San Juan, durazno, pasas, almendras, etcétera), entre otros ingredientes. Si bien es cierto que la nuez es un producto que se puede almacenar y utilizar en cualquier época del año, es de gran importancia que la nuez que se utilice para la elaboración de esta receta sea de cosecha reciente, nuez de Castilla pues resalta así el sabor de la nogada.

Originalmente este platillo se preparaba con acitrón, un ingrediente que produce de la biznaga, una cactácea en peligro de extinción por lo que con los años algunas recetas cambiaron este ingrediente con piña confitada.

Composición nutricional y beneficios

Se ha comprobado que dado a su composición de Chile Poblano, posee un alto contenido en vitamina C teniendo cada porción tres veces la recomendación diaria que ayudan a reforzar el sistema inmunológico.

La carne res y puerco aporta un alto valor de proteínas así como la nuez y las almendras que son ricas en proteínas y grasas que poseen efectos cardioprotectores al regular los niveles de colesterol.

Así mismo, la granada ayuda a retrasar la oxidación celular, ayuda al cuidado de la piel y promueve una mejor salud cardiovascular, previniendo el cáncer y fortaleciendo el sistema inmunológico. El perejil favorece la digestión y disminuye los espasmos estomacales. Y finalmente la fruta es fuente de fibra y vitaminas.

Historia

El nombre puntual de nogada proviene de la semilla de la nuez de Castilla traído por los españoles tras la Conquista de la Nueva España y la preparación de la salsa es una herencia de la cocina sefardí, la cual se elaboraba con almendra para hacer platillos dulces y otros muy tradicionales de la cocina española en el siglo xviii.

El chef Diego de Granado, en 1599 creó una receta europea parecida para "col rellena" en una composición llamada nogada, pero la había copiado de los libros de cocina Italiana renacentista.

Pero los chiles en nogada tienen su leyenda pro-

pia, pues se dice que cuando Agustín de Iturbide pasó, junto con el Ejército Trigarante, por Puebla rumbo a la Ciudad de México en septiembre de 1821 tras haber firmado los Tratados de Córdoba (la independencia de México, pues), las monjas agustinas del convento de Santa Mónica decidieron tomar como referencia los colores del Ejército Trigarante para elaborar un guiso nuevo el 28 de agosto, con motivo de las fiestas de su santo patrón. Tales colores son blanco, verde y rojo, los cuales representaban respectivamente las Tres Garantías: Religión, Unión e Independencia.

Por otro lado, el cronista Artemio de Valle Arizpe presenta una historia completamente distinta: dice que en el regimiento de don Agustín se encontraban tres soldados que tenían novias en Puebla, queriendo recibirlos con un platillo especial que debía tener los colores de su uniforme, los de la bandera trigarante. Cada uno buscó el ingrediente que llevara uno de los colores y no quisieron recurrir a ningún recetario. Le rezaron a la Virgen del Rosario y a San Pascual Baylón (de cuya interacción se hace también mención en el origen del mole poblano) para que las iluminara, se pusieron a cocinar y el resultado fue el que ya conocemos, los tradicionales Chiles en Nogada.

{ *San Pascualito Baylón,
báilame en este fogón;
yo pongo aquí este guisito
y tú pones la sazón.* }

Aunque anterior a todo esto, existen indicios de la existencia de este platillo conocido mexicano, pues podemos encontrarlos en El libro de cocina del hermano fray Gerónimo de San Pelayo escrito en el año de 1780 y según el que fue secretario de Cultura en México, Sergio Vergara Berdejo, mencionó que inicialmente los chiles en nogada se llamaron "chile relleno de frutas bañado en salsa de nuez" y posteriormente la Secretaría de

Turismo federal afirmaría que se sabe que la receta de los chiles en nogada existe desde 1714, época del Barroco ya que en sus registros las monjas del convento de Santa Mónica, son las que le dieron este característico nombre que Berdejo nos comparte.

Cosa que confirmó el arqueólogo Eduardo Merlo, quien fuese coordinador de Arqueología en el Centro del Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH) del estado Puebla, al negar la versión más reconocida sobre la creación del chile en nogada con el artículo "El mito de los chiles en nogada y la bandera de las tres garantías".

“El chile en nogada fue un platillo que el caudillo disfrutó, pero no fue inventado para él (...) Era un platillo que ya existía,” asegura “y no como plato fuerte, sino como postre,” dice el también divulgador cultural.

Ahí Merlo afirma que la corte novohispana celebraba las ocasiones importantes con banquetes abundantes y variados más de 10 tiempos y que las monjas eran las encargadas reposteras, y que muy frecuentemente inventaban platillos nuevos.

“En España acostumbraban rellenar el pimiento de algo y por eso a las monjas se les ocurrió rellenarlo de fruta fresca y capearlo para presentarlo como postre,” asegura Merlo, quien además apunta que el platillo se conoció como “Chile relleno de frutas bañado en salsa de nuez”.

“Las monjas escucharon la historia y con mucha inteligencia elaboraron el postre (que ya existía), pero lo bañaron en salsa de nuez de Castilla, lo que lo daba una blancura y le pusieron verde el perejil y rojo la granada”, subraya, “se llevaron al postre a la casa del obispo donde fue el banquete y le dijeron al caudillo: mire éste ya tiene la bandera

de las Tres Garantías. No sabemos qué dijo, pero le debió haber gustado, porque el distinguido señor al terminar de comer pidió a gritos un lugar para su siesta”, “Las monjas dicen que este postre lo hacían en ocasión de la fiesta de su patrono San Agustín el 28 de agosto, y la mente popular que no sabe distinguir dice que lo inventaron para Iturbide por su cumpleaños”, concluye Merlo.

Esto daría inicio a la popularización del guiso que hasta hoy día es reconocido como típico de en la cultura mexicana.

Otro que comparte con Merlo es el profesor e investigador del Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH) José Luis Juárez López quien señaló que el chile en nogada no fue creado en honor de Agustín de Iturbide. El investigador y autor del "Engranaje culinario. La cocina mexicana en el siglo XIX" mencionó que los chiles en nogada originalmente no tenían estas ideas nacionalistas y fue en el siglo xx cuando surgió la versión de que se crearon para recordar la Independencia mexicana.

Ya fueran damas o monjas del convento de Santa Mónica las responsables de esta invención (a esto contribuyó el hecho de que anteriormente ya se había difundido la historia de la invención del mole poblano en el convento de Santa Rosa, también en Puebla, donde una monja lo habría elaborado para ofrecerlo a un obispo que llegó de visita), lo realmente importante es que, al unir los elementos de cocina y leyenda, se pone de manifiesto el carácter patriarcal y religioso del país: se asigna el papel de invención a la mujer y si esta está cerca de Dios, mejor. Por otra parte, la recitación constante de la leyenda, hace que esta se vaya convirtiendo en una verdad acordada e incuestionable, sin importar que se considere una leyenda. Este hecho no empequeñece la calidad de los chiles en nogada como un elemento



estético de la cocina mexicana en torno al cual se colocan mujeres, personajes importantes y un espacio adecuado para construir parte del sustento del acendrado nacionalismo culinario mexicano.

Simbolismo

El chile en nogada usa los colores verde, blanco y rojo de la bandera mexicana.

La versión de que el chile en nogada retoma los colores patrios nació en la década de 1930.

Existen otras versiones sobre el significado de los colores de la bandera trigarante, que se representan en los chiles en nogada. Probablemente fueron a su vez una resignificación de las tres virtudes teologales, a saber, la fe (blanco), la esperanza (verde) y la caridad (rojo).

Debido a la composición de los ingredientes otra versión apunta que el (verde) del chile poblano que representa la unión, (blanco) por la nogada que representaba la relevancia religiosa de la época y el (rojo) de la granada, que representa

el patriotismo de la cultura mexicana en la revolución.

Como se ha mencionado una de las teorías apunta a que una de las recetas originales pertenecía al fray Gerónimo de San Pelayo en 1780 es por ello que algunos historiadores como el historiador Ricardo Bonilla afirman que la preparación y sus colores estaba inicialmente

más relacionada con la fiesta de San Agustín, que se celebra el 28 de agosto.

Trascendencia

En el año 2018 según cifras del gobierno de México, se estimó que la producción de chile poblano superó las 381 mil toneladas, la de carne de res fue de más de un millón 980 mil toneladas y la de granada sobrepasó las 8 mil toneladas. Y posteriormente la Secretaría de Desarrollo Rural de Puebla en su informe del año 2021 informó que se comercializaron ese año el 80% de los ingredientes con los que se preparan los chiles en nogada en 23 municipios poblanos; lo que aumentaría el valor de la producción en un monto de más de 190,000,000 de pesos mexicanos.

Por lo que en promedio un plato de chiles en nogada se ofreció en más de veinte mil novecientos sesenta y nueve establecimientos, 37.4% más que en el 2020, generando empleo directo a sesenta y cinco mil personas aproximadamente, lo que incrementó la economía regional un 24.5%.²².

EFEMÉRIDES

2 DE SEPTIEMBRE DÍA INTERNACIONAL DEL TOCINO

El Día Internacional del Tocino tiene dos posibles orígenes. El primero en *Bedford, Massachusetts*, en el año 2000, y el segundo en *Boulder, Colorado*, en el 2004. En cualquiera de los casos, esta celebración no oficial no tiene otro sentido que el de reunir a los amantes de este producto y promover su consumo. La fiesta se estableció el sábado previo al primer lunes de septiembre, día en que en Estados Unidos se celebra el Labor Day.

Pero, ¿por qué aman tanto este producto como para dedicarle un día conmemorativo? ¿Es algo exclusivo de los estadounidenses? ¿Realmente debería promoverse el consumo de esta carne procesada?

Curiosamente, el tocino es una de las carnes procesadas más antiguas, así que, aunque está de moda, los chinos lo comen desde hace más de 3 mil años. Por otra parte, los mayores consumidores de tocino en el mundo son los daneses pero, aun así, son los estadounidenses quienes han popularizado la pasión por estas tiras crujientes que se añaden a todo, desde desayunos dulces –como platos de hot cakes con tocino– hasta sándwiches como el famoso BLT (*bacon, lettuce and tomato/tocino, lechuga y jitomate*).

De hecho, la palabra “*bacon*” tiene una raíz germánica en el vocablo “*bak*”, que se refiere a la parte trasera del cerdo. Como sucedió con la mayoría de las palabras, el vocablo evolucionó y, a finales del



siglo XVI, ya aparecía en la literatura como *bacon*, aunque en ese entonces hacía referencia a la carne de cerdo en general.

El tocino es un producto muy interesante porque a la vez que se le ha calificado como poco sano o incluso dañino para la salud, ha gozado de una fama inusual. Así, por ejemplo, es innegable que debe consumirse con moderación, ya que el 68% de sus calorías proviene de grasas saturadas, aporta 30 miligramos de colesterol y hasta 2 mil 500 miligramos de sodio, y consumirlo, como sucede con otras carnes procesadas, aumenta el riesgo de padecer cáncer colorrectal en un 36%. Pero a pesar de esto, fue el primer alimento que Neil Armstrong consumió tras llegar a la Luna; está presente en al menos una de las recetas preparadas en 69% de los restaurantes estadounidenses; tiene su propio culto e inspiró la creación de un movimiento llamado *baconmania* a partir del

EFEMÉRIDES

de vida y en las tendencias poblacionales de las siguientes décadas.

A nivel global, una gran cantidad de adolescentes ya son sexualmente activos antes de cumplir 20 años de edad, y la gran mayoría (alrededor del 60%) no utiliza ninguna protección contra el embarazo, ni contra el riesgo de adquirir una ITS o infectarse de VIH.

En México, las y los jóvenes inician su vida sexual entre los 15 y los 19 años, en promedio. La gran mayoría de ellos (97%) conoce al menos un método anticonceptivo; sin embargo, más de la mitad no utilizaron ninguno en su primera relación sexual. Se estima que hay más de 22.2 millones de adolescentes que requieren información, atención médica y asesoría para evitar embarazos no planeados y enfermedades de transmisión sexual.

De ahí la importancia de promover una educación integral de la sexualidad (UNESCO) como un proceso que busca enseñar y aprender acerca de los aspectos cognitivos, emocionales, físicos y sociales de la sexualidad. Su objetivo es preparar a los niños, niñas y jóvenes con conocimientos, habilidades, actitudes y valores que los empoderen para: realizar su salud, bienestar y dignidad; desarrollar relaciones sociales y sexuales respetuosas; considerar cómo sus elecciones afectan su propio bienestar y el de los demás; y entender cuáles son sus derechos a lo largo de la vida y asegurarse de protegerlos.

A continuación mencionamos los derechos sexuales contemplados en los derechos humanos:

- El derecho a la igualdad y a la no-discriminación.
- El derecho a la vida, libertad y seguridad de las personas.
- El derecho a la autonomía e integridad del cuerpo.

- El derecho a una vida libre de tortura, trato o penas crueles, inhumanos o degradantes.
- El derecho a una vida libre de todas las formas de violencia y de coerción.
- El derecho a la privacidad.
- El derecho al grado máximo alcanzable de salud, incluyendo la salud sexual que comprende experiencias sexuales placenteras, satisfactorias y seguras.
- El derecho a gozar de los adelantos científicos y de los beneficios que de ellos resulten.
- El derecho a la información.
- El derecho a la educación y el derecho a la educación integral de la sexualidad.
- El derecho a contraer, formar o disolver el matrimonio y otras formas similares de relaciones basadas en la equidad y el pleno y libre consentimiento.
- El derecho a decidir tener hijos, el número y espaciamiento de los mismos, y a tener acceso a la información y los medios para lograrlo.
- El derecho a la libertad de pensamiento, opinión y expresión.
- El derecho a la libre asociación y reunión pacíficas.
- El derecho a participar en la vida pública y política.
- El derecho al acceso a la justicia y a la retribución y la indemnización.

FUENTE:

<https://www.gob.mx/salud%7Cseguropopular/articulos/4-de-septiembre-dia-mundial-de-la-salud-sexual#:~:text=Para%20avanzar%20en%20este%20tema,salud%20reproductiva%20que%20debe%20ser>

¡QUÉ VIVAN LOS PANADEROS!

¡QUÉ VIVA EL PAN!



¡QUÉ VIVA HARINA INDEPENDENCIA!

**HARINERA
ANÁHUAC**

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

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

www.harineraanahuac.com



AnahuacHarinera



HarineraAnahuac

9 DE SEPTIEMBRE DÍA MUNDIAL DE LA AREPA

En julio del año 2012, la Organización Venezolanos en el Mundo (VenMundo), a través de sus representantes Rafael Muorad, Luisana La Cruz y Tony De Viveiros, decidieron organizar un evento destinado a apoyar a los venezolanos que se encuentran en el exterior y, a su vez, promover la integración y unión de los mismos en cualquier lugar del mundo donde se encuentren. Surgió así la idea de organizar un evento que lograra movilizar a la mayor cantidad de venezolanos y realizaron un Arepazo Mundial, que tuvo una excelente acogida. A partir del año 2013, se escogió cada segundo sábado del mes de septiembre como Día Mundial de la Arepa.

La iniciativa de VenMundo

Esta organización nació en marzo del año 2011, con la misión de promover el voto y la participación política de los venezolanos en el exterior. Con el paso del tiempo lograron conformar una comunidad con la que lograron intercambiar información y conectarse a través de diversas actividades.

Después de realizar una investigación que les permitiera saber en qué países estaban los venezolanos que decidieron emigrar y obtener información del nivel de organización de los mismos, descubrieron que se encontraban en muchas regiones, incluso en las más remotas y recónditas del mundo. Además, notaron un gran surgimiento de emprendedores que tienen a la venta productos venezolanos y mucha nostalgia por la comida típica del país.



A raíz de esto, surgen iniciativas como la del Día de la Arepa, comida típica y reina de la gastronomía venezolana.

La arepa es un alimento a base de harina de maíz que tiene forma circular. Es de rápida preparación y se puede rellenar con todo: jamón, queso, carne, pollo, mantequilla, chorizo, etc., o combinaciones de estos y otros ingredientes.

Desde la época precolombina, fue consumida por los aborígenes de los territorios que en la actualidad corresponden a Venezuela y Colombia. Por lo que se han realizado debates, discusiones y estudios sobre su verdadero origen. Aunque este alimento fue consumido y sigue consumiéndose en ambos lugares, para los venezolanos es el pan diario que no puede faltar en la mesa.

Las arepas de los venezolanos se pueden encontrar con distintos nombres, algunos de ellos:

- Viuda (arepa sola, sin relleno).
- Reinapepiada o pepía (pollo con aguacate y mayonesa).
- Pelúa (carne mechada y queso amarillo rallado).
- Rumbera (pernil con queso amarillo rallado).
- Pabellón (caraotas, tajadas de plátano y carne mechada).
- Dominó (caraotas negras con queso blanco rallado).

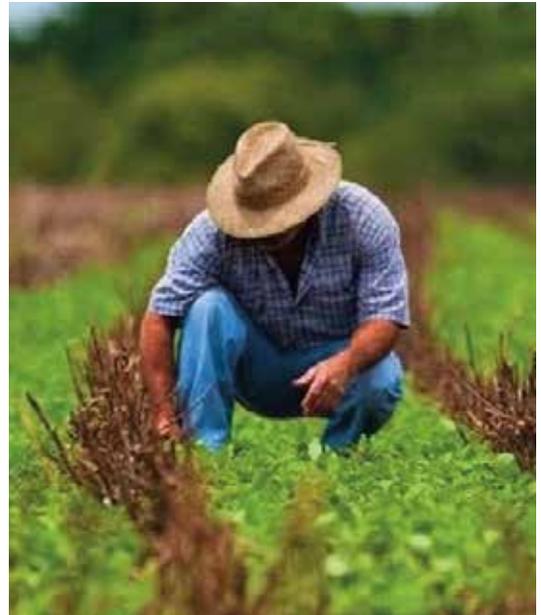
En julio de 2012 se realizó el Arepazo Mundial. Un año después se promocionó el hashtag #DíaMundialDeLa-Arepa. Este día se celebra en más de 80 ciudades del mundo con talleres, juegos, actividades infantiles, reuniones para compartir, promociones en restaurantes y otras iniciativas.

9 DE SEPTIEMBRE DÍA MUNDIAL DE LA AGRICULTURA

Cada 9 de septiembre el campo se une para celebrar el Día Mundial de la Agricultura. Sin agricultura no sería posible la vida como la conocemos. La agricultura implica el cuidado y manejo del suelo, del agua y la vegetación, para satisfacer las necesidades de todos nosotros.

La agricultura es plantar la semilla en la tierra, sí, pero también por ella la ingeniería, la ciencia y la tecnología han alcanzado

extremos impensables para otras épocas, y que en el futuro continuarán sorprendiendo a las próximas generaciones.



La agricultura en México

Aproximadamente una cuarta parte de los 130 millones de habitantes de México vive en zonas rurales y depende principalmente de la agricultura. En el norte y el noreste, las granjas son en su mayoría grandes e irrigadas, produciendo una amplia variedad de cultivos incluyendo trigo, sorgo, oleaginosas y hortalizas. Más de la mitad de las tierras de cultivo de México se encuentra en las tierras altas centrales. Aquí, los pequeños agricultores cultivan principalmente maíz y frijoles, su producción depende en gran medida de lluvias irregulares. Alrededor de los agricultores de la Ciudad de México cultivan granos forrajeros, semillas oleaginosas, frutas y verduras, y las regiones tropicales del sur producen café, arroz, caña de azúcar y plátanos.

Cada año, el gobierno mexicano, a través del sistema de información agroalimentaria y pesquera (SIAP) realiza un levantamiento estadísti-

EFEMÉRIDES

co de la superficie sembrada y el valor generado por la producción agrícola a nivel nacional para cada año.

La agricultura en México está generando más valor al paso de los años, en 2017 generó un 14% más de valor que lo que generó en 2016, la producción agrícola tuvo un valor de 587,232,968.42 miles de pesos mexicanos (MXN), con una superficie sembrada registrada de 21,590,574.60 hectáreas, de las cuales solo se cosecharon 20,791,702.65 hectáreas, es decir un (-)4% menos que el total de hectáreas sembradas, estas pueden perderse por fenómenos naturales, sequías, incidencia de plagas, y factores técnicos de la producción, este dato, es un buen indicador para conocer el impacto negativo del clima adverso en el país así como de la competitividad. Es importante mencionar que este porcentaje es un promedio que incluye todos los cultivos sembrados y que varían en rentabilidad, competitividad, volumen y valor generado.

Agricultura en México por Estados

De los 32 estados que conforman la república Mexicana, todos registran superficie agrícola sembrada, con una amplia variedad de cultivos. El 61% del valor generado por el sector agrícola es aportado por 8 estados de la República, estos estados muestran un crecimiento constante en el valor generado en el sector agrícola.

- **Michoacán** ocupa el primer lugar en generación de valor del sector agrícola. Durante el año 2017, SIAP reporta que Michoacán generó un valor de 80,753,171.36 miles de pesos mexicanos (MXN). Esto representa un 14% del valor generado a nivel nacional.
- **Jalisco** es el 2° estado que mayor valor agrícola genera. Durante el año 2017, SIAP reporta que Jalisco generó un valor de 57,465,669.45 miles de pesos mexicanos (MXN). Esto representa un 10% del valor agrícola generado a nivel nacional.

- **Sinaloa** es el 3° estado que mayor valor agrícola genera. Durante el año 2017, SIAP reporta que Sinaloa generó un valor de 48,447,719.44 miles de pesos mexicanos (MXN). Esto representa un 8% del valor agrícola generado a nivel nacional.
- **Chihuahua** es el 4° estado que mayor valor agrícola genera, Durante el año 2017, SIAP reporta que Chihuahua generó un valor de 42,714,659.95 miles de pesos mexicanos (MXN). Esto representa un 7% del total de valor agrícola a nivel nacional.
- **Sonora** es el 5° estado que mayor valor agrícola genera. Durante el año 2017, SIAP reporta que Sonora generó un valor de 40,345,046.08 miles de pesos mexicanos (MXN). Esto representa un 7% del total de valor agrícola a nivel nacional.
- **Veracruz** es el 6° estado que mayor valor agrícola genera. Durante el año 2017, SIAP reporta que Veracruz generó un valor de 39,157,809.39 miles de pesos mexicanos (MXN). Esto representa un 7% del total de valor agrícola a nivel nacional.
- **Guanajuato** es el 7° estado que mayor valor agrícola genera. Durante el año 2017, SIAP reporta que Guanajuato generó un valor de 27,055,727.31 miles de pesos mexicanos (MXN). Esto representa un 5% del total de valor agrícola a nivel nacional.
- **Estado de México** es el 8° estado que mayor valor agrícola genera. Durante el año 2017, SIAP reporta que Estado de México generó un valor de 22,559,910.93 miles de pesos mexicanos (MXN). Esto representa un 4% del total de valor agrícola a nivel nacional.

FUENTE:

Con información del Servicio de información agroalimentaria y pesquera. Atlas Agroalimentario 2017 <https://tradecorp.mx/dia-mundial-de-la-agricultura-dia-de-la-vida/#:~:text=Cada%209%20de%20septiembre%20el,las%20necesidades%20de%20todos%20nosotros.>

22 DE SEPTIEMBRE

DÍA MUNDIAL SIN COCHE

Una efeméride que pretende promover una conciencia ecológica en los ciudadanos del mundo, contribuyendo al cuidado de la salud de las personas y del medio ambiente. El uso del coche nos facilita la vida al poder trasladarnos con comodidad de un sitio a otro, pero el incremento de la cantidad de vehículos circulando en las grandes ciudades aumenta significativamente su huella de carbono, ocasionando daños irreparables a la capa de ozono.



¿Cómo se originó el Día Mundial Sin Coche?

El origen de este día mundial se remonta al año 1973, cuando varios países de Europa vieron limitadas sus reservas de petróleo y por ende, de combustible debido a que los países árabes aliados en la Organización de Países Exportadores de Petróleo (OPEP) suspendieron la venta de petróleo a los países que apoyaron a Israel, durante la guerra de *Yom Kipur*.

De esta manera comienzan a surgir algunas alternativas para disminuir el uso de vehículos, tales como el racionamiento de gasolina, así como la promoción del uso de medios de transporte más eficientes.

En el mes de octubre de 1994 algunas ciudades a nivel mundial comenzaron a aplicar el Día sin Coche. Las pioneras fueron Reikiavik (Islandia), La Rochelle (Francia) y Bath (Reino Unido).

Gran Bretaña se convirtió en el primer país en adoptar esta iniciativa a nivel nacional, en el año 1997. Ya en el año 2000 la Comisión Europea de-

claró el 22 de septiembre como Día Mundial Sin Coche, extendiendo las actividades asociadas a la celebración por toda una semana, conocida como Semana Europea de la Movilidad.

¿Por qué es recomendable no usar el coche?

La razón de proclamar un Día Mundial Sin Coche se centró principalmente en tomar conciencia del verdadero uso que se le debe dar a este medio de transporte. Generalmente las personas suelen desplazarse cómodamente en su coche aún en distancias cortas, aumentando el tráfico, el caos y la contaminación del aire.

El tráfico rodado contribuye a la emisión de gases y partículas altamente nocivas generadas por los motores de combustión interna de los vehículos, tales como monóxido de carbono (CO), dióxido de carbono (CO₂) y óxidos nitrosos (NO_x).

Por otra parte, el uso continuo de vehículos implica un gasto fijo que afecta el ingreso familiar: gasolina, parking, mantenimiento preventivo y correctivo, pago de seguro e impuestos.

EFEMÉRIDES

Los coches no solo generan mayor contaminación ambiental y acústica. También contribuyen al incremento de accidentes de tráfico y la pérdida de vidas. Asimismo, incentivan al sedentarismo en las personas por no caminar para desplazarse, ocasionando consecuencias en el organismo, tales como obesidad mórbida. La iniciativa de crear este Día Mundial nos permite reconectarnos con nuestro cuerpo y con el entorno. Asimismo, promueve las diversas alternativas de transporte y movilidad, tales como sistema de trenes subterráneos (metro) uso de bicicletas, monopatines, patines y, ¿por qué no? simplemente caminar.

¿Cómo se celebra el Día Mundial Sin Coche?

La celebración del Día Mundial sin Coche no debe ser una responsabilidad exclusiva de las autoridades de cada localidad, siendo absolutamente necesaria la participación, el compromiso y la iniciativa de todos los ciudadanos.

Entre las acciones que se realizan en torno a esta efeméride se destacan las siguientes:

- **Educativas:** mediante charlas o eventos, para concienciar a la comunidad sobre el uso indiscriminado de los coches y las consecuencias que impactan al medio ambiente y a la salud de las personas.
- **Informativas:** para divulgar las rutas y medios de transporte alternativos, como el metro, las bicicletas y vías para la circulación de motos.
- **Desarrollo de proyectos locales:** algunos países presentan propuestas novedosas sobre medios de transporte más ecológicos, como por ejemplo zonas de aparcamiento para bicicletas, carriles bici, rutas de patinaje, entre otros.

DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

29 DE SEPTIEMBRE

USA ♥ PARA
CADA ♥



La Secretaría de Salud, IMSS e ISSSTE hacen un llamado a la población a evitar o reducir los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares.

En el marco del Día Mundial del Corazón, este 29 de septiembre, la Secretaría de Salud y los Institutos Mexicano del Seguro Social (IMSS) y de Seguridad y de Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), hacen un llamado a la

población a evitar o reducir los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares y a hacerse revisiones médicas periódicas.

Con el lema “Mi Corazón, Tu Corazón”, se busca también que la población esté informada sobre las medidas preventivas como la dieta saludable y la actividad física, además de evitar el consumo de tabaco y alcohol.

A partir del año 2000, por iniciativa de la Federación Mundial del Corazón (WHF), se designó el 29 de septiembre como el Día Mundial del Corazón, con el objetivo de difundir de forma masiva sus principales causas y las medidas de prevención, y con ello reducir la mortalidad.

Las instituciones del Sector Salud desarrollan diversas acciones para atender este problema de salud pública, así, por ejemplo, el Instituto Nacional de Cardiología “Dr. Ignacio Chávez”, de la Secretaría de Salud, cuenta con un Centro de entrenamiento en técnicas mínimamente invasivas, para tratar afecciones cardiovasculares.

El objetivo es homologar el diagnóstico y tratamiento terapéutico con las técnicas de mínima invasión para la atención de la cardiopatía isquémica en México, a fin de reducir la mortalidad cardiovascular, mejorar la atención médica y disminuir el costo hospitalario.

Se ha capacitado a los cardiólogos intervencionistas de diferentes partes del país, en esta estrategia para tratar problemas cardiovasculares.

El IMSS, por su parte, a través del programa Código Infarto, ha reducido las muertes por enfermedades cardiovasculares en casi 60 por ciento.

Código Infarto opera en 344 unidades médicas habilitadas para dar este servicio, en las que se incluyen 11 unidades médicas de alta especialidad, 181 Hospitales Generales Regionales o de Zona y 152 unidades de medicina familiar.

Con esta estrategia, cerca de 25 mil derechohabientes han recibido atención en menos de 10 minutos y ha logrado salvar la vida a más de 3 mil afiliados.

La cobertura que brinda Código Infarto coloca al Seguro Social a la vanguardia en el sector salud, al contar con la red más grande de América Latina y una de las más grandes del mundo para la atención del infarto agudo al miocardio bajo un protocolo estandarizado.

Desde su implementación hasta la fecha, se ha mejorado en 50 por ciento el tratamiento de reperfusión, es decir, de abrir la arteria que causa del infarto. Además, se han reducido significativamente los tiempos de atención y las complicaciones por insuficiencia cardiaca.

En tanto que en el ISSSTE, los padecimientos cardíacos, junto con el cáncer, significaron en 2018 una erogación de 11 mil 964 millones de pesos, lo que equivale al 15.6 por ciento del gasto de funcionamiento del Seguro de Salud.

Los principales factores de riesgo son la obesidad, que afecta a 7 de cada 10 servidores públicos, la diabetes mellitus, que es la tercera causa de muerte, con el 10.1 por ciento de fallecimientos totales en el organismo, y la hipertensión arterial, la cual afecta a 14.1 por ciento de los derechohabientes.

Diabetes e hipertensión son la causa de 23.8 por ciento de las consultas externas, es decir, una de cada cuatro otorgadas en las unidades médicas del ISSSTE.

Para afrontar las patologías cardíacas, problema de salud pública vinculado al aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles y estilos de vida inapropiados, el Instituto cuenta con un conjunto de estrategias y programas preventivos como las Jornadas de Bienestar “El ISSSTE Contigo”; Manejo Integral de Diabetes por Etapas (MIDE); Programa de Regresión del Sobrepeso y la Obesidad; Red de Clínicas para Dejar de Fumar; Programa de Activación Física en Casas de Día para Adultos Mayores y Programa de Fomento Deportivo para población abierta en todo el país; además de orientación sobre alimentación saludable y activación física en estancias de bienestar y desarrollo infantil.

FUENTE:

<https://www.gob.mx/salud%7Cseguropopular/articulos/29-de-septiembre-dia-mundial-del-corazon>

LAS CATALINAS

PANES EMBLEMÁTICOS

Guayanas



También llamadas cucas, son un dulce típico de las Guayanas y de los países próximos, éstas se preparan con harina de trigo, coco y aliño (*un tipo de salsa que se utiliza como condimento*) dulce. Estos postres se pueden adquirir en puestos o paradores turísticos que se ubican a pie de las carreteras, para que todos los viajeros tengan la oportunidad de probarlas y de llevarlas a su país de origen.

Las frutas tropicales propias del país son un elemento también muy presente en sus postres. Muchas de las consideradas frutas exóticas son frutos comunes en los bosques y campos tropicales y destacan las bayas de saúco, el coco, la guayaba, el mango, la piña, la papaya, y sobre todo el banano.

¿Qué es el saúco?

Existen tres variedades principales. En primer lugar, el *Sambucus Nigra*, o saú-



co negro, que se ha aclimatado a bajas altitudes. Este arbusto de 3 a 5 metros de altura se encuentra en estado silvestre en los bosques. Florece de mayo a junio. Su inflorescencia es similar a una *umbela* (*Grupo de flores o frutos que nacen en un mismo punto del tallo y se elevan a igual o casi igual altura*), pero sus pedúnculos florales revelan más bien la presencia de un corimbo. El fruto es una baya negra azucarada que contiene 3 pepitas, pero que tiene un sabor nauseabundo (*este sabor únicamente se encuentra cuando se ingesta el fruto crudo, por lo que generalmente se somete a cocción para aprovechar su dulzor*). En segundo lugar, el *Sambucus Racemosa*, también conocido

como saúco de montaña o saúco rojo, que, como su nombre indica, crece a mayor altitud que sus congéneres y produce corimbas de bayas rojas. En tercer lugar, el "*Sambucus Ebulus*", planta herbácea que sólo puede elevarse a dos metros de altura.



Pan-Pro®

Grasa Vegetal para Panificación

**GRASA 100%
VEGETAL
Y SALUDABLE**

OLEOFINOS

Unidad de negocio de
OLEOMEX

www.oleofinos.com.mx

PEDIDOS AL

800 822 4035

 Oleofinos  @oleofinos_ind

PASTEL DE PESCADO O PASTEL DE CHUCHO

PANES EMBLEMÁTICOS

Guayanas



Las costas orientales de Venezuela están arropadas por el mar caribe, con playas hermosas de aguas cristalinas y llenas de una diversidad de flora y fauna marina que hacen de esta tierra un verdadero paraíso tropical. El pastel de chucho es similar a una lasaña con la particularidad que se prepara con capas de patatas o plátanos, pescado guisado, ají margariteño, queso y aceite de achiotte. El pescado que se utiliza para su elaboración es el chucho pintado, un pescado de piel oscura con pequeñas manchas, muy parecido a la mantarraya y que tiene su hábitat en las costas insulares de formaciones coralinas. Su carne es bastante fibrosa y se consume generalmente salada en preparaciones como guisos, revoltillos y tortillas.

Esta receta tiene su origen en otro plato típico del oriente del país, el cuajado o *cuajao* de pescado, una especie de tortilla preparada con pescado salado o pepitonas, huevos batidos y condimentos. El pescado base del *cuajao* es el cazón o la raya, especies muy comunes de las costas orientales. La idea del pastel de chucho fue creada en la década de los años ochenta por un cocinero andino radicado en la Isla de Margarita, quien reinventó la tradicional receta del cuajao en un pastel que se elabora con chucho salpreso, queso amarillo, plátanos maduros, ají margariteño y salsa bechamel, lo cual le da más consistencia y durabilidad al plato.

COMUNICACIÓN ORGANIZACIONAL

ESPECIAL

¿CÓMO CONVERTIR EL FEEDBACK NEGATIVO EN OPORTUNIDADES

El feedback negativo al interior de una organización es una realidad y, muy probablemente, causarán más de un malentendido o discusión en personas y equipos de trabajo, pero ¿existen maneras de sobrellevarlos o afrontarlos desde una óptica en donde podamos aprovecharlos más que desecharlos? En el siguiente artículo, Sergio Canelo, Chief Happiness Officer de Happyforce, nos brinda algunas claves para aprovechar y sumar en nuestra gestión el llamado «feedback negativo».

Una de las preguntas que me encuentro con mayor frecuencia en el sector, sobre todo desde que fundé Happyforce con mis socios, es cómo lidiar con los comentarios negativos. Porque eso del feedback está muy bien, pero luego está el desafío de qué hacer cuando las personas generan “ruido” al compartir lo que piensa o sienten.

Entendido. En todos mis trabajos yo mismo he pasado muchas veces por ese momento de «y ahora qué hacemos...», por eso me gustaría hacer un resumen de lo que creo funciona mejor en base a mi experiencia.

Lo primero, cambiar el chip con respecto a qué consideramos ‘feedback negativo’. Está en nuestra naturaleza reaccionar con mucha intensidad frente a las críticas o simples opiniones contrarias, y por eso tendemos a hacer saltar las alarmas con relativa facilidad. En ocasiones valoramos auto-



máticamente este tipo de comentarios como un problema, cuando se trata de información valiosa que nos puede llevar a mejorar algún aspecto de nuestra organización.

Si logramos darle la vuelta a esta idea y empezar a ver la crítica o comentarios contrarios con otros ojos, daremos un paso importante para aprovechar lo que nos cuentan los empleados.

Lo siguiente, abandonar la idea de que una comunicación efectiva es aquella en la que no existe conflicto. El conflicto es inevitable y parte natural de cualquier relación entre personas, con lo que es normal encontrarlo en el sitio de trabajo y mucho más dentro de plataformas dedicadas especialmente a recoger las opiniones de los empleados. El desafío está en cómo manejar el conflicto para que sea fuente de aprendizaje y mejora, y el primer paso para lograr esto es entenderlo como algo que nos vamos a encontrar muchas veces en el camino.

ESPECIAL

Esto me lleva al siguiente punto, que es promover la empatía. Sé que esta palabra suena mucho últimamente y no es por casualidad. Mientras más avanzamos en la mejora de la comunicación dentro de las empresas, más evidente se hace la necesidad de que ambas partes entiendan la posición de la otra. Una empresa que entiende el contexto y las motivaciones de sus empleados, y unos empleados que comprendan no sólo el funcionamiento sino el por qué de las decisiones en su organización tienen todos los puntos a favor para construir una buena relación en la que es posible un equilibrio, incluso cuando se manejan temas incómodos. Esto no es magia ni se crea en dos días, pero con transparencia, respeto mutuo y los canales apropiados, es posible. Lo hemos visto en muchas empresas.

Por último, agregar que solo se puede empatizar si se pierde el miedo. Aunque sea una obviedad, vale la pena recordarlo. No se puede transformar feedback negativo en oportunidades sin echarle un par. Esto no quiere decir que la comunicación entre empresa y empleado sea una batalla en la que gana el más lanzado. Al contrario, lo que intento transmitir es que la empatía, el cambio de visión sobre el conflicto y todo lo que expuse anterior-

mente se sostiene en algo muy básico: personas hablando con personas sobre un escenario que comparten cada día. Siendo objetivos, empresa y empleados tienen más puntos en común que diferencias, por eso no tiene sentido abordar la conversación desde el miedo sino desde la confianza mutua.

Una comunicación bien articulada es clave para construir un ambiente en el que las personas se sienten cómodas trabajando, incluso cuando hay desacuerdos. De hecho, en Happyforce creemos que es precisamente la buena gestión de esos desacuerdos lo que le da fuerza y credibilidad a la conversación. Hablad y escuchad a vuestros equipos hasta cuando se quejen ¡os aseguro que compensa!

POR:

Sergio Cancelo – Chief Happiness Officer y Cofundador en Happyforce

ARTICULO RECUPERADO DE:

<http://dialogusci.com/convertir-feedback-negativo-oportunidades/>



RETROSPECTIVA CON PROPÓSITO

• Por qué podemos pensar que una metodología ágil como la retrospectiva puede aportar valor a la gestión de la comunicación interna? Básicamente, porque ella en sí misma es una instancia comunicativa. Un espacio donde los miembros de un equipo reflexionan sobre el curso de un determinado proyecto, que están llevando adelante en ese momento o que ya finalizaron.

La retrospectiva es considerada en el mundo ágil sumamente poderosa. ¿Por qué? Porque permite



conocer el estado de situación de un proyecto y su equipo y, además, proporcionar instancias de

mejora continua. Una mejora, que a mi entender, es a tres niveles:

Personas: al permitirle reflexionar e indagar sobre sus dificultades, expresarlas, compartirlas y escuchar las de todos los miembros del equipo.

Vínculos: la escucha de las dificultades cotidianas de los demás suelen resonarnos y generarnos empatía, lo cual nos motiva a colaborar con ese otro, acción que suele generar reciprocidad y de todo esto, una gran fortalecimiento del vínculo del equipo.

Dinámicas: el mayor conocimiento y visualización del flujo de tareas de cada integrante, habilita a la reflexión conjunta de mejoras de gestión de proyectos.

Existen distintas técnicas para llevar adelante una retrospectiva, pero en ellas es posible identificar un patrón.

La previa

Lo primero, como cada vez que convocamos a una reunión o dinámica que deseamos sea verdaderamente productiva tenemos que previamente reflexionar sobre:

- Qué nos convoca: ¿una entrega al cliente, un cierre de un ciclo, una situación particular?
- A quiénes convocar para lograr el objetivo.
- Establecer su duración y el momento adecuado para el equipo.
- Realización de la invitación y confirmación de su recepción.
- Análisis y selección de técnica a desarrollar.

Durante

Apertura – Es necesario generar un clima agradable, de apertura, para eso resulta útil conectar con el aquí y el ahora. Aquí las dinámicas pueden variar, podemos valernos de:

Ronda sincero: Cómo me siento sin decir ni bien ni mal, para empezar a profundizar en las emociones y sensaciones.

Dibujo o escribo una palabra que me represente en este momento y luego la comparto para dar más contexto.

Plasmar en un post it un emoticón (que exprese cómo me siento) y una palabra (que ayude a anclar el sentido). Los emoticones sirven mucho en aquellos equipos de trabajo donde no hay conocimiento o manejo de las emociones a nivel grupal.

“Saber cómo está cada uno nos conecta y ayuda a interpretar mejor las actitudes del otro”, Astiz, I. (2010), desde dónde me está hablando.

También considero importante, en esta instancia, explicitar que de ninguna manera estamos convocados para buscar culpables o juzgar a las personas y sus procesos. Sabemos que cada uno da lo mejor de sí, con el contexto y los recursos que tiene a disposición.

Divergencia – Lo que se busca en esta etapa es tener la mayor cantidad de historias, hechos y reflexiones por parte de los colaboradores para que entre ellos mismos puedan, en una siguiente etapa, diseñar un accionable de mejora.

Esta etapa puede realizarse de distintas maneras, la más básica (e ideal para una primera retrospectiva) es a través de preguntas que estimulan el compartir y la divergencia necesaria como pueden ser:

- ¿Qué hicimos bien y queremos seguir haciendo?
- ¿Qué aprendimos?
- ¿Qué nos faltó? o ¿Qué no logramos?
- ¿Qué obstáculos encontramos y cómo podemos superarlos?

Convergencia – Aquí desarrollaremos los accionables (con responsables y deadlines) y nuevos acuerdos de trabajo.

En esta etapa es necesario recordar que nos interesan ideas de acción más que de intención y que a veces es mejor ir por algunas de ellas en vez de abarcar más de lo posible y quedar en la nada.

Es muy común que al principio el facilitador se encuentre con la reacción casi automática: “no puedo cambiar nada”, para mí en esta instancia simplemente hay que seguir indagando, preguntando y re preguntando, respetando los silencios.

También es importante que se pueda distinguir qué cosas dependen de mí y por ende tengo con-

trol, cuáles de mis compañeros y por ende puedo de alguna manera influir, y cuáles se nos escapan totalmente (por ejemplo, la política de la empresa o incluso el país).

Cierre – En esta instancia es fundamental entender cómo estamos como grupo antes de terminar la dinámica, para volver a trabajar con tranquilidad y motivación con lo acordado. Podemos hablar de emociones, nuestras expectativas con lo acordado y realizar agradecimientos y recomendaciones.

Por último, es importantísimo documentar los accionables acordados, para luego poder cotejar si se ejecutaron y poder ir midiendo avances.

Te invito a que implementes esta dinámica con tu equipo y luego me compartas sus resultados.

Si tienen alguna duda, aquí estoy para ayudarles.

POR:

Natalia Arrigoni

ARTICULO RECUPERADO DE:

<http://dialogusci.com/retrospectiva-la-puerta-al-corazon-de-los-equipos/>



TRADUCTORES, INTÉRPRETES Y CORRECTORES: BUENOS GUARDIANES DE LOS INTANGIBLES CORPORATIVOS

La traducción, la interpretación y la corrección de textos contribuyen a la actividad empresarial de manera global, por lo que las preocupaciones de las empresas son también las de los profesionales de la



lengua. En 2018, estas inquietudes en muchas ocasiones se centran en los intangibles corporativos.

Pero ¿a qué se refiere exactamente el término «intangible» en el ámbito empresarial? Generalmente alude a los activos de una organización que carecen de materialidad como: la reputación, la comunicación, la marca, la gestión de asuntos públicos, la responsabilidad social corporativa y la gestión del conocimiento.

Para que el lector pueda hacerse una idea de la importancia que ha cobrado su gestión, según el último informe del Global Intangible Financial Tracker (GIFT), que analiza anualmente cómo fluctúa el valor de los activos intangibles en los mercados bursátiles de todo el mundo, el 80 % del valor de las compañías reside en ellos. Por este motivo, la gestión de los intangibles se ha convertido en uno de los mayores retos de las empresas*.

¿Y qué tienen que ver la traducción, la interpretación o la corrección con todo esto? Por suerte para todos los que estamos inmersos en estos ámbitos MUCHO.

Vivimos en una sociedad en la que imperan el cambio constante y la inmediatez como consecuencia de los avances tecnológicos y la hiperconectividad. La tecnología ya no es una herramienta más, sino que se ha convertido en una extensión del ser humano. En este contexto, el consumidor ha dejado de ser lo que hasta ahora conocíamos para pasar a ser protagonista de la marca: un prosumidor= productor + consumidor. En tanto en cuanto un profesional de la lengua trabaja por y para su cliente, en muchos casos una empresa, este se convierte en uno de los principales guardianes de sus activos intangibles. Veamos algunos ejemplos que lo explican:

Contribuye a construir una buena reputación de la marca. El buen o mal trabajo de un traductor, intérprete o corrector tendrá una repercusión directa en cómo se percibe a esa marca. El consumidor/ prosumidor recibirá mensajes limpios,

cuidados y adaptados gracias a la labor del profesional de la lengua. Además, el traductor o corrector, en el caso de los textos escritos, tendrá en cuenta el propósito, la misión y la visión de su cliente a la hora de trasladar un mensaje de una lengua a otra. De esta manera, el impacto del mensaje en la marca logrará ser igual que en la lengua en la que se creó. Un ejemplo de falta de reconocimiento de la labor del traductor y, como consecuencia, de una crisis reputacional es el conocido caso del Ayuntamiento de Santander cuando presentó el pasado mes de enero la nueva web turística de la ciudad en la Feria Internacional de Turismo de Madrid (FITUR) repleta de errores.

Es parte fundamental en el desarrollo de la comunicación corporativa. ¿Qué sería de los trabajadores ubicados en las distintas sedes mundiales de una empresa sin la adaptación de los mensajes a su lengua y cultura locales? Probablemente, su compromiso con la organización sería mucho menor, puesto que no se sentirían parte de ella, además de un grave problema en la comprensión de los mensajes. La comunicación y la traducción tienden puentes y rompen barreras lingüísticas.

Facilita la construcción de agendas compartidas entre el ámbito público y el sector privado (gestión de asuntos públicos), clave para afrontar con éxito los grandes retos globales. En definitiva, contribuyen a la gestión y evasión del riesgo. ¿Cómo lo hacen? Bien sea mediante traducciones de documentos estratégicos, participación en reuniones diplomáticas, revisión y adaptación de textos para encuentros, publicaciones, etc. Adaptan el lenguaje en función del contexto y evitan malentendidos.

Favorece la transparencia y la consolidación de la responsabilidad social corporativa(RSC) como parte integrada en las organizaciones. El hecho de que se traduzcan los marcos reguladores, que

permiten a las organizaciones reportar sobre su actividad, posibilita la evaluación de las empresas y, por tanto, que exista una mayor transparencia en esta materia. Cuanto más la transparencia, mayor será la confianza pública que la compañía genera.

Mucho se habla del big data. Si bien es cierto que todavía se sigue reflexionando y hablando en foros de debate sobre qué significa y qué hacer con ello, está claro que la gestión del conocimiento será crucial para la sostenibilidad de las organizaciones. Como señala Peter Drucker en su obra *Managing for the Future. The 1990s and Beyond*: «El conocimiento ha devenido en el recurso económico clave y en la fuente dominante de la ventaja comparativa». Desde el punto de vista lingüístico, el traductor tiene una doble función: como generador de información y como gestor de contenido. La empresa actual requiere de traductores con un perfil emprendedor, interno o externo, que genere valor agregado cuando trabaje con datos en una lengua de partida y los traslade a una de llegada, pero también que gestione la información que recibe.

Estos son algunos ejemplos del impacto que tenemos los traductores, intérpretes y, añadido, los correctores en la actividad empresarial. No somos meros transformadores de palabras, sino que hacemos magia con el lenguaje, le damos sentido, lo adaptamos. No olvidemos la magnífica labor que hacen cada día los traductores especializados en localización: adaptan un producto, normalmente una aplicación informática o software, a otro idioma y a otro mercado local, desde un punto de vista cultural y lingüístico.

Entre las distintas fuentes de las que me he nutrido para elaborar este artículo, he querido recoger un párrafo del Informe de tendencias en gestión de intangibles**, que publica anualmente Corporate Excellence, junto con Canvas Estrategias Soste-

nibles y el IE Business School, que resulta muy esclarecedor sobre el futuro que nos está llegando: «Los resultados aseguran que los consumidores confían en las empresas que sienten que los entienden, es decir, respetan a aquellas empresas que consideran que también les respetan. Los resultados de esa reciprocidad son evidentes. Esa capacidad de escucha es una de las habilidades clave que deben desarrollarse desde las áreas que impulsan el compromiso. También la capacidad de persuasión, inteligencia emocional y trabajo en equipo se demandarán más que las habilidades técnicas en todas las industrias, y deberán complementarse con fuertes habilidades sociales y de colaboración. Entre las habilidades más críticas para los próximos años destacan la curiosidad, la creatividad y el pensamiento crítico».

Tuve la suerte de asistir a la presentación de este documento y mientras escuchaba la información que acabo de compartir pensé: «voy por un buen camino»: el de la comunicación y las lenguas. Porque si algo tenemos los traductores e intérpretes es precisamente curiosidad por saber, creatividad (y si no que pregunten a los traductores audiovisuales) y pensamiento crítico.

Colegas traductores, intérpretes y correctores: por mucho que nos digan, ¡no nos hemos equivocado eligiendo nuestra profesión! Solo hay que ser constantes y no dejar nunca, nunca de ver y escuchar a nuestro alrededor.

Artículo publicado el 24-05-2018. «Traductores, intérpretes y correctores: buenos guardianes de los intangibles corporativos». Blog de Leon Hunter.

ARTICULO RECUPERADO DE:

<https://www.leonhunter.com/traductores-interpretes-y-correctores-buenos-guardianes-de-los-intangibles-corporativos/>

BUÑUELOS

RECETAS

INGREDIENTES

2 tazas	harina para todo uso
1 cucharadita	polvo para hornear
1 cucharada	azúcar
1/2 cucharadita	sal
1 pza.	huevo
1 cucharada	mantequilla ya derretida y a temperatura ambiente
3/4 taza aprox.	agua tibia
1 cucharadita	esencia de vainilla
2 tazas aprox.	aceite vegetal
	azúcar para espolvorear

PARA EL JARABE DE PILONCILLO:

3 1/2 tazas	agua
1 varita	canela
6 pzas.	guayabas
1/3 cucharadita	anís
1/4 pza.	cáscara de naranja

PROCEDIMIENTO PARA EL JARABE:

1. Coloca la taza de agua y el piloncillo en una olla mediana; calienta a fuego medio-alto hasta que el piloncillo se disuelva y tome la consistencia como de caramelo líquido. Añade con cuidado el resto del agua, la canela, la guayaba, el anís y la cáscara de naranja y lleva a ebullición; cocina durante 6 minutos aprox., revuelve y hierve durante 4 minutos más.
2. Pon el jarabe resultante a un lado para utilizarlo como complemento para los buñuelos. Si lo deseas más espeso, déjalo que hierva a fuego lento hasta que logre la consistencia deseada. El jarabe se conserva bien refrigerado hasta por 1 semana. Sírvelo caliente o a temperatura ambiente.

PROCEDIMIENTO PARA LOS BUÑUELOS:

1. En un tazón grande mezcla la harina, el polvo de hornear, 1 cucharada de azúcar y 1/2 cucharadita de sal. Forma un hueco en el centro y agrega el huevo, la mantequilla derretida y la vainilla. Revuelve hasta que la mezcla dé la apariencia de pedacitos de avena. Agrega el agua poco a poco y amasa hasta obtener una mezcla suave y lisa. Cubre la masa con un paño o servilleta de cocina y deja reposar durante 30 minutos.



2. Mientras la masa está en reposo prepara tu área de trabajo con un rodillo, un plato grande con una toalla de papel o bolsas de papel abiertas, harina extra para estirar las bolitas de masa, y una sartén grande con el aceite vegetal listo para el momento de empezar a freír los buñuelos. Divide la masa en 12 bolitas y cúbrealas con una servilleta de cocina.
3. Calienta 3/4 de pulgada de aceite en el sartén grande. Coloca una de las bolitas de masa en tu superficie de trabajo previamente enharinada y estírala con el rodillo. Aplana cada bolita hasta formar un círculo lo más delgado posible pero sin que se rompa.
4. Para darle ese estirón extra al buñuelo colócalo sobre una cazuela invertida y cubierta con una servilleta de manta; y estira el buñuelo por los bordes con mucha delicadeza.
5. Puedes formar los buñuelos, y ponerlos sobre una mesa cubierta con un mantel limpio. Que no se peguen unos con otros, mientras terminas de formarlos todos. De esta manera, se seca un poco la masa, y quedan bien doraditos.
6. Fríe los buñuelos en aceite muy caliente hasta que estén dorados y crujientes. Coloca los buñuelos en un plato cubierto con toallas de papel para absorber el exceso de aceite. Sírvelos calientes o a temperatura ambiente y espolvoréalos con azúcar.

REFERENCIAS:

<https://www.mexicoenmicocina.com/como-hacer-bunuelos-mexicanos/>

CHURROS

RECETAS

Los churros son una de las delicias culinarias que los extranjeros (y también los mismos mexicanos) disfrutan con singular alegría. Su textura crocante, su dulce sabor y el toque inconfundible de canela, son la combinación perfecta para acompañar una bebida caliente al final de una tarde ajetreada. En este mes patrio, te invitamos a hacer unos deliciosos churros caseros para compartir con la familia.



INGREDIENTES

1	Taza	de agua natural
80	g	de mantequilla
1	taza	de harina
		azúcar
		canela molida
2	piezas	huevos
		aceite para freír

PROCEDIMIENTO:

1. En una cazuela coloca el agua y deja que hierva, cuando se logren ver burbujas en el agua agrega la mantequilla y mueve suavemente hasta que toda la mantequilla se disuelva. Cuando la mantequilla ya esté totalmente disuelta, incorpora la harina, un poco de canela molida y una pizca de sal. Moviendo esta mezcla a fuego lento se formará una masa de textura pegajosa.
2. Cuando la masa tenga esta característica debes retirar la cazuela del fuego, ya que iremos añadiendo los huevos de uno por uno, debes
3. Esto nos dará como resultado una masa más firme que se puede moldear. Colocamos nuestra masa en una manga pastelera con una duya de estrella grande e iremos cortando pequeñas tiras de masa directamente en aceite caliente. Te recomendamos utilizar unas tijeras para cortar los churros cuando estén del tamaño y forma que tú prefieras.
4. Deja los churros en el aceite hasta que estén bien dorados, sácalos y escúrrelos o colócalos sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite.
5. Por último, espolvorea los churros con un poco de azúcar mezclada con canela molida y ¡Listo!, puedes servirlos y disfrutarlos ahora.:

REFERENCIAS:

<https://www.gob.mx/siap/articulos/churros-el-postre-mas-mexicano>

OBLIGACIONES 2023

MES

OBLIGACIÓN

DÍA

ENERO

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

FEBRERO

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

MARZO

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



OBLIGACIONES 2023

MES

OBLIGACIÓN

DÍA

ABRIL

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

MAYO

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

JUNIO

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



OBLIGACIONES 2023

MES

OBLIGACIÓN

DÍA

JULIO

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

AGOSTO

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

SEPTIEMBRE

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

OCTUBRE

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



OBLIGACIONES 2023

MES	OBLIGACIÓN	DÍA
NOVIEMBRE	<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.



Agosto 2023
Núm. 408 Año 34

PAN

El mundo del



www.canainpa.org.mx

*¿Conozcamos un poco de
República Dominicana!*

**¿QUIERES ANUNCIARTE
EN NUESTRA REVISTA?**

COMUNÍCATE al
559300 1572
comunicacion@canainpa.org.mx

Núm. 408 Agosto 2023 ismn 1405 - 1427W



Nuestra nueva dirección

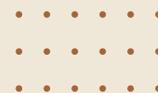
Tel. **55.9300.1572**

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



ALISON HINOJOSA HERNÁNDEZ

Edad: 13 años **Complexión:** Regular

Estatura: **Color de piel:** Morena

Señas particulares: Cicatriz en la frente de 1 cm aproximadamente.

Historia: La menor fue vista por última vez en la dirección mencionada

Lugar y fecha de extravío: 2a. Cerrada de Raymundo Reyes Mz. 1 Lt. 13, San Miguel Ajusco, Alcaldía Tlalpan, CDMX.

10 de julio de 2023.

EMILIO RUIZ MUÑOZ

Edad: 35 años **Complexión:** Delgada

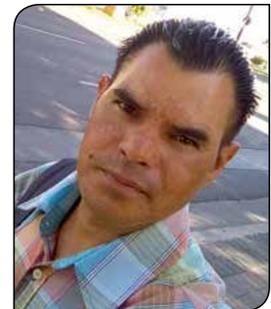
Estatura: 1.82 mts. **Color de piel:** Morena clara

Señas particulares: Lunar en mejilla izquierda, cicatrices en nariz y labio superior derecho, mancha café en el párpado del ojo derecho, paño en el rostro.

Historia: Enfermó de COVID 19, los padres fueron internados y cuando salieron ya no supieron de él.

Lugar y fecha de extravío: Col. Panamericana, Alcaldía Gustavo A. Madero, CDMX.

16 de septiembre de 2021.



RAMÓN EDUARDO HERNÁNDEZ HERNÁNDEZ

Edad: 43 años **Complexión:** Delgada

Estatura: 1.83 mts. **Color de piel:** Morena clara

Señas particulares: Cicatriz quirúrgica en las rodillas e injertos, cicatriz quirúrgica en la pierna izquierda en forma de rectángulo.

Historia: El Sr. fue a dar un servicio de Didi de Tecamac a Nextlalpan en un auto sentra blanco modelo 2013, desde ése momento se desconoce su paradero.

Lugar y fecha de extravío: Col. La Veleta, Municipio de Ecatepec de Morelos, Edo. de México.

25 de julio de 2023.





POSTERS DE VENTA EN CANAINPA

INFORMES:

DPROMOCION@CANAINPA.ORG.MX

TEL: 55 93 00 15 72

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



Ilsa Frigo

En las mejores Celebraciones

PRESENTACIONES

- Vasija de 1 Kg.
- Caja de 9 Kg.
- Cubeta de 22 Kg.

IDEAL PARA

Elaborar flanes, gelatinas y el tradicional jarabe de 3 leches. Excelente complemento para la elaboración de mousses y repostería.

CARACTERÍSTICAS

De color beige, consistencia viscosa y textura homogénea.

TIEMPO DE VIDA

En anaquel 60 días.
Mantener en refrigeración a una temperatura de 4°C a 7°C.

