



Aderezo

PLACER INTELIGENTE



LEER ANTES DE COMER

ALGUNOS DE LOS MISTERIOS
QUE RESGUARDAN LAS ETIQUETAS
Y EL VALOR NUTRICIONAL DE CADA
UNO DE LOS ALIMENTOS PROCESADOS



BREBAJES SANADORES

TE COMPARTIMOS TRES RECETAS
DE JUGOS NATURALES QUE ADEMÁS
DE RICOS, APORTAN GRANDES
BENEFICIOS A LA SALUD



Un jardín suculento

PRESENTES EN TODAS LAS CULTURAS DEL MUNDO,
**LAS FLORES COMESTIBLES NO SOLO EMBELLECEN
LOS PLATILLOS, DEMUESTRAN QUE DETRÁS
DE SU PERMANENCIA HAY UN SINFÍN DE VIRTUDES**



Mario Vázquez Raña
Fundador

Paquita Ramos de Vázquez
Presidenta y Directora General

Francisco Torres Vázquez
Vicepresidente Ejecutivo

Francisco José Torres Cano
Director General de Ventas y Estudios de Mercado

Jesús Sánchez Villarreal
Director General de Administración

Martha Ramos Sosa
Directora General Editorial

Antonio Rodríguez Demeneghi
Director General División Papel

Ebodio Sánchez Rodríguez
Director Nacional de Tecnología

Victor M. Pimentel González
Director Nacional de Recursos Humanos

SUPLEMENTOS ESPECIALES OEM



Arianna Bustos Nava
Coordinadora

Brenda Vega
Editora

Josual Martínez Ramírez
Editor de Arte y Diseño

Nicaragua Peña Vichés
Diseñadora

Aderezo@oem.com.mx
suplementos@oem.com.mx
ventas@oem.com.mx

El Sol de México Edición Diaria. Número Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor: 04-2008-071518255000-101 Número Certificado de Licitud del Título: 14159 Número de Certificación de Licitud del Contenido: 11752 Domicilio de publicación: Guillermo Prieto N.º 7 Col. San Rafael, México, D.F., Delegación Cuauhtémoc, C.P. 06470. Impreso: Talleres de la Cía Periodística del Sol de México, S.A. de C.V. Guillermo Prieto N.º 7, Col. San Rafael, México, D.F., C.P. 06470. Distribuidor: Expendios de la Unión de Expendios de México, A.C. Telefonos: Dirección 55-46-95-15 Redacción: 51-40-10-00 ext. 1506 Conmutador 51-40-10-00

Publicidad y Ventas 51-40-10-58 y 51-40-10-60 Correo Electrónico: dcarrillo@oem.com.mx
Nota: Las letras IP al final de una información significan inserción pagada. Prohíbese la reproducción total o parcial de las informaciones y material de esta edición, sin autorización previa de la Dirección.
No se devuelven originales.

DECÁLOGO

Lo que nos dicen las etiquetas

ANA RIGA, HEALTH COACH

Aprende a leer los mensajes de los productos que compras, verás lo enriquecedor que es para la vida cotidiana

Cuando vayas al supermercado, tómate el tiempo para leer las etiquetas. No es difícil, es cosa de que te acostumbres, eso ayudará a que selecciones mejor los productos de tu alacena y con el tiempo, tendrás beneficios a tu salud.

1. **Nunca te dejes** llevar por la "portada". Revisa siempre el reverso de la caja para identificar ingredientes nocivos a tu salud como azúcares, harinas, aceites, irritantes, químicos y procesados ocultos.
2. **El primer ingrediente** que aparece en el listado, siempre es el de más alto contenido. Por ejemplo, si estás comprando un cereal, el número uno de la lista debería ser un cereal o grano integral (no enriquecido); de no ser así lo más seguro es que predomine el azúcar o los edulcorantes.
3. **Azúcar y aceite** nunca deben de estar dentro de los tres primeros ingredientes.
4. **Si la lista es muy larga** y con palabras largas que no entiendes, es mejor dejarlo y optar por la lista cortay entendible. No comas nada que no entiendas o no puedas pronunciar.
5. **Evita a toda costa** el aceite parcialmente hidrogenado, estos son grasas trans que causan inflamación y a la larga pueden llevar a problemas cardíacos. Opta por los aceites extra vírgenes.
6. **Dile no al azúcar** (y edulcorantes artificiales) con sus mil nombres como:



Usa las tablas nutricionales como una guía a la hora de comprar alimentos.

7. **Verifica el tamaño** de la porción. Debe tener menos de 9 gramos de azúcar, 3 gramos de grasa saturada y 0 de grasa trans.
8. **Siempre que compres** cereal, pan, galletas o pasta, el primer ingrediente debe de ser alguna harina, cereal o grano integral, si en los ingredientes dice "harina enriquecida" o "maíz enriquecido" significa que el grano ya ha sido procesado. No lo consumas.
9. **Al adquirir alguno** de los productos mencionados en el punto 8, observa el contenido en fibra en la tabla nutricional; si es menor o igual a 1 gramo, descártalo. Debe ser mayor a 1 gramo, siempre.
10. **No consumas** el MSG o Glutamato Monosódico, es causante de alergias, irritación, obesidad, diabetes, daños en el cerebro y presión.



Encuestas de la Secretaría de Salud, en la población escolar (5-11 años) la prevalencia de sobrepeso es de 19.8%.



OPINIÓN
BOTANERO PÚBLICO PEDRO REYES

¿El día del taco? ¡Ja!

Fue hace 13 años que a la otrora omnipotente televisora de San Ángel se le ocurrió celebrar un 31 de marzo al más querido de todos con una iniciativa que llamó "El día del taco". Ya saben: evento masivo televisado, música gruperá, presentadores con bótox y desde luego, tacos.

Desde entonces, cada último de marzo se festeja la efeméride. Estados Unidos tiene su homónimo -National Taco Day- cada 4 de octubre, lo cual, ya en confianza, me parece que tiene más sentido que el que se celebra en tierras mexicanas. Me explico: no es noticia que, para los vecinos del norte, el taco haya cobrado mucha relevancia en los últimos años, entonces celebrarlo un día al año, tiene algo de sentido. Pero ¿Celebrar el Día del Taco en México? No me lo tomen a mal, no busco amargar la fiesta, simplemente creo que es algo absurdo hablar de un día del taco en un país en el que todos -absolutamente todos- los días son días de tacos. Pensemos en el Día de las Madres, por ejemplo, se dice que "todos los días del año se debe celebrar a la madre" y, ojo, pocas cosas son tan sagradas en México como las mamás. Sin embargo, eso no sucede.

En cambio, ¿Saben a qué si le rendimos culto todos los días? Sí, a los tacos. Porque en la mañana ya se están calentando en la calle los guisados -en ollas de barro y bandejas de acero en baño maría- para desayunar tacos de huevo con salchicha, chicharrón en salsa, moronga, rollito de jamón capeado y un largo etcétera. Por ahí de las diez u once, ruedan las bicicletas con los de canasta afuera de escuelas y obras en construcción. Los lunes ya sé que no se ponen mis suaderos de confianza, pero del martes en adelante, cualquier noche es noche de suadero. El sábado en la mañana es de camitas o barbacoa con su consomé y el domingo es de taco taurino. Para el pastor cualquier momento es ideal, solos o acompañados, de pie o sentados, sobrios o borrachos. Para comer con los de la oficina, unos de tripa, unas gaoneras o unas flautas ahogadas. Están los del tianguis sobre ruedas de cecina o de chuleta ahumada con papas a la francesa (o nopales o pepinos con habanero o todas las anteriores). Si se anda por el rumbo, no hay que dejar pasar los de birra o de mixiote y cuando el antojo es específico, unos de pescado y camarón rebozado.

Por eso me parece complicado pensar en un Día del Taco. Al menos en México, donde los tacos suceden de lunes a domingo, las 24 horas, los 365 días del año. Por los siglos de los siglos, amén.

Redes Sociales: @piterpunk



MARTHA ORTIZ CHAPA, desde la trinchera



No necesita presentación, es reconocida por su trayectoria gastronómica en todo el mundo por sus exitosos restaurantes Dulce Patria en Polanco, Filigrana en la Roma y Ella Canta en Reino Unido. Ella nos cuenta que ha enfrentado muchos retos ya que ser gastronoma en un mundo lleno de hombres es complicado "Tuve que convertirme en una mujer fuerte, reacia y muy aguerrida; siempre he dicho que estoy desde la trinchera del fuego, empleo otras mujeres como mentora para poderles hacer más fácil el camino", comenta orgullosa.

La chef es una mujer humana y feminista por eso se ha apoyado a diversas causas sociales, desde hace siete años comenzó una iniciativa a la que llamó Pintado de Rosa, en la que trabaja muy de cerca con asociaciones sin fines de lucro, que apoyan a mujeres con cáncer. Para Martha todo lo que está sucediendo en la actualidad con las mujeres es un reflejo de una sociedad, por eso aconseja a las jóvenes tener consciencia de su género, que siempre participen en alguna causa a favor de ellas y que no se aislen "porque todas somos una y una somos todas".

CHEFS EJEMPLARES

Guerreras del fuego

BRENDA VEGA

TRES DIFERENTES HISTORIAS QUE PONEN EN ALTO A LA MUJER EN LA GASTRONOMÍA MEXICANA

Conoce a estas audaces y fuertes, tejedoras de hilos de vida y creadoras de salvajes historias que se han hecho en la cocina. Tres generaciones, tres mundos distintos, ejemplos a seguir que inspiran a nuevas generaciones.

ELLAS

Representan el 57.3% de la fuerza laboral restaurantera: INEGI

ELENA LUGO ZERMEÑO, hecha a la antigua

Ella es una persona de avanzada edad, agradecida con la vida y satisfecha de su andar, inteligente, serena y llena de paz, "hecha a la antigua", como ella dice. Su ilusión era formar una familia; se casó y tuvo cuatro hijos. El más chico, Gerardo Vázquez Lugo, es el chef que hoy dirige Nicos.

Este lugar está en la colonia Clavería. Comenzó como un sueño, recuerda Doña Elenita, "fueron paso a pasito, primero fue una cafetería y luego se convirtió en una fuente de sodas de los años 50", su esposo preparaba unos deliciosos banana split, mientras que ella estaba a cargo de la administración.

La evolución de Nicos ha sido de forma natural, Elena platica que es consciente de que con cada época las necesidades cambian y sin cerrarse a los cambios, su hijo Gerardo arquitecto, en un momento de crisis económica y política del país decidió meterse al mundo culinario y hoy es uno de los mejores cocineros del país.

Actualmente, Elena vive con su hermana mayor, Beatriz Lugo Zermeno, dice que es su ejemplo a seguir, admira su forma de ver la vida; en sus tiempos libres comparten la lectura y tejer, dicen que es muy adictivo y que es su perdición.



MARIANA OROZCO, felicidad sobre todas las cosas

Estudió medicina, una carrera que en su momento no la hacía feliz. Comenzó a tener problemas de salud, visitó médicos y le dijeron que era estrés. "Me puse a pensar por qué algo a lo que me dedicaría toda mi vida, me ponía tan mal", comenta. "Viajé a España y me enamoré de la comida", dice. Y al volver decidió estudiar gastronomía. Su vida dio un giro, los médicos no daban con un diagnóstico a sus males y gracias a sus conocimientos en medicina decidió buscar a un especialista y su diagnóstico fue esclerosis múltiple (EM).

Hacia demasiadas cosas a la vez, banquetes, clases, recetas para marcas y hasta una taquería y tuvo que ir cerrando espacios para guardar su energía. Decidió dar clases de cocina que es lo que más disfruta hacer y compartir su travesía con la EM a través de sus redes sociales y conferencias. "Estar enfermo de algo tan complejo como lo es la esclerosis múltiple no es cosa fácil, te quita a veces demasiado tiempo, es también una oportunidad de reinventarse y buscar lo que a uno realmente lo hace feliz y apasiona", finaliza.

MENÚ DEGUSTACIÓN



A CELEBRAR AL TACO

Es una celebración que surgió por una televisora nacional en 2007; luego se popularizó y desde entonces ha tenido buena aceptación. Con tortilla de harina o de maíz, con salsa o sin salsa, con verdura o sin ella, el taco es uno de los platos con mayor variedad por todo el país. Festejalo este 31 de marzo en tu taquería favorita.



PIZZA Y HELADO

Si quieres probar la combinación del sabor salado de la masa con lo dulce del helado; además del juego de temperaturas que va del frío al calor, te sugerimos visitar Contigo Pizza y Gelato, un lugar de inspiración napolitana, con joyas culinarias como la banana con dulce de leche, los frutos del bosque o yogurt griego.



MARISQUEANDO

Los restaurantes de Grupo Castellano inician su temporada de festivales gastronómicos con Marisqueando, que se realizará durante todo el mes de abril en sus cinco sucursales. Sabina Bandera, mejor conocida como "La Guerrerense" será la invitada especial; además, podrás probar una veintena de guisos diferentes.

PARA PROBAR

BOCADOS FLORALES

BRENDA VEGA

MÁS QUE EL ENCANTO VISUAL QUE NOS GENERAN, SU PRESENCIA EN LA COMIDA NUTRE AL QUE LAS CONSUME

Las flores son un mundo infinito, la mayoría son utilizadas como un elemento ornamental, pero algunas, por sus propiedades han incursionado en el mundo culinario y medicinal.

En México la florifagia es una práctica que proviene de nuestros ancestros que habitaron Mesoamérica, desde entonces se utilizan especias endémicas que han permitido a través de los años enriquecernos de sabores que han trascendido en la cocina mexicana.

Un ejemplo de esto es la dalia, que por decreto presidencial — expedido por el entonces presidente Adolfo López Mateos — fue nombrada el 13 de mayo de 1963 como la flor nacional. Tanta es su importancia en nuestro país que está respaldada por organizaciones como la Asociación Mexicana de la Dalia o Acocoxochtlí, A.C. que, sin fines de lucro, es presidida desde hace 27 años por María Guadalupe Treviño de Castro quien se dedica a la conservación y la preservación de esta flor.

En el texto "La Cultura Alimentaria Mexicana: fuente de plantas comestibles para el futuro", de Montserrat Gispert Cruells, se menciona que en cada región o localidad de los pueblos de México se siguen aprovechando las virtudes de las plantas alimentarias. Por ejemplo, los campesinos y grupos étnicos saben cómo deben ser cocinadas y transformadas en succulentos platillos.

A pesar de que está comprobado científicamente que las flores aportan ciertos beneficios a la salud, no pueden considerarse como un alimento básico para una dieta diaria, pero sí un complemento. Conoce algunas de ellas y cómo puedes usarlas en distintos platillos.



VIOLETAS

Nombre científico: Viola odorata

Beneficios: Posee una acción expectorante, por lo que es recomendable para vías respiratorias. También es emoliente y laxante.

Uso gastronómico: Se puede comer tanto la hoja como la flor. Se utiliza en ensaladas y pescados, incluso se prepara puré de papa con ella, también hay infusiones y jarabes dulces.

Origen: Europa y Asia.



ROSAS

Nombre científico: Rosa

Beneficios: Son bajas en calorías y aportan vitamina A que ayuda a la salud ocular; contiene vitamina C para fortalecer el sistema inmunológico y complejo B que es un conjunto de ocho vitaminas esenciales para estructurar y reforzar el funcionamiento del ADN.

Uso gastronómico: Esparcir sus pétalos en las ensaladas es buena opción, también puede acompañar carnes y es perfecta para repostería.

Origen: Asia.



LAVANDA

Nombre científico: Lavándula

Beneficios: Es antiinflamatoria, ayuda a recuperarse de lesiones y esguinces, actúa como relajante al sistema nervioso, disminuye el estrés y la ansiedad. También es antioxidante.

Uso gastronómico: Se utiliza en infusiones, así como para resaltar el sabor de un cóctel de frutas o una tabla de quesos. El vinagre de lavanda es ideal para ensaladas, verduras y pescados a la plancha.

Origen: Francia, España, Argentina, Japón e India.



DALIAS

Nombre científico: Dahlia

Beneficios: Regula los niveles de glucosa en la sangre, es fuente de fibra natural y dietética; reduce el colesterol y los triglicéridos, ayuda a regular el tránsito intestinal y disminuyen el riesgo de osteoporosis.

Uso gastronómico: Se puede preparar sopa de guías, cremas para acompañar aves, también hay pan y postres como el camote de dalia. La flor es tan bonita que se puede utilizar para adornar platillos y cócteles.

Origen: México.



CLAVEL DEL POETA

Nombre científico: Dianthus Barbatus

Beneficios: Como jarabe ayuda a tratar la anemia y el raquitismo, especialmente en niños y mujeres embarazadas, en aceite combate el dolor de muelas y en infusión es bueno para el asma.

Uso gastronómico: Son tan frescas que se recomiendan para sopas frías, ensaladas, postres y pasteles.

Origen: Mediterráneo y Península Ibérica.



MARGARITAS

Nombre científico: Chrysanthemum Leucanthemum

Beneficios: Es ligeramente diurético, rica en fibra, ligero efecto laxante, puede ayudar a aumentar el apetito, ayuda a bajar la fiebre y es tónico. También previene y cura resfriados.

Uso gastronómico: Es muy común utilizarlas en infusiones, añadirles a ensaladas y también se pueden cocinar tanto sus hojas como sus flores en sopas, guisos, tortillas, etcétera.

Origen: Centro y Norte de Europa.



CEMPASÚCHIL

Nombre científico: Tagetes erecta

Beneficios: Combate problemas gastrointestinales, es efectiva para controlar dolores como el de muelas y diversos cólicos. También es muy recomendable para afecciones hepáticas y respiratorias.

Uso gastronómico: Además de adornar postres, también se pueden hacer sopas e incluso cremas. Con ella se hacen helados. Y, en día de muertos, hay quienes les ponen un toque de esta flor a al pan.

Origen: México.



JAZMÍN

Nombre científico: Jasminum

Beneficios: Alivia la tensión nerviosa y el estrés, ayuda a dolores como el de cabeza y musculares. Reduce el colesterol, previene resfriados y disminuye el riesgo de cáncer.

Uso gastronómico: Es una de las flores más perfumadas, ideal para consumirla en infusión y cocteles, con ella se hacen jarabes para aromatizar postres, helados y cocteles.

Origen: Árabes.

RECOMENDACIONES

Salvador Torres de El Huerto de Marisol, en el local 580 del Mercado de Jamaica nos comparte algunos tips para la hora de cocinar:

1. **Asegúrate** que hayan sido cultivadas para su consumo
2. **Elige** las pequeñas y no tan brillantes.
3. **Pruébalas**, las plantas nunca deben saber amargo.
4. **Manténlas** frescas en el refrigerador; colócalas dentro de un recipiente hermético y sobre toallas de papel húmedas.
5. **Opta** por consumirlas crudas para aprovechar sus nutrientes.
6. **Inclúyelas** de manera paulatina en caso de alergias.

42

ESPECIES de dalias silvestres existen aproximadamente en nuestro país

NO COMESTIBLES

DE ACUERDO CON ALFREDO JUÁREZ, del huerto urbano Ecobrotosmx, existen algunas flores como la petunia, la nochebuena, el ojo de canario, la flor de Chile y la flor de jitomate, que, aunque muchos dicen que sí son comestibles, no lo son; la razón es porque tienen propiedades que pueden ser corrosivas a la garganta o incluso tóxicas

CARACTERÍSTICAS SENSORIALES

Para distinguirlas hay que ser muy perceptivos, por eso platicamos con la Dra. Daniela Barrera García, profesora y coordinadora de titulación de la Universidad del Claustro de Sor Juana, quien imparte la asignatura de Evaluación sensorial de los alimentos. La especialista cuenta que entre los aspectos o indicadores más importantes a considerar son: el color, el olor, el aroma, el sabor y la textura.

Por sus propiedades, se dividen en dos:

Organolépticas: visuales, olfativas, gustativas, al tacto y sonido.

Digestivas: se experimentan después de ingerir el alimento, el cual puede provocar sensación de pesadez, plenitud o placer.

Tienen cualidades sensoriales muy sutiles y si sabemos identificarlos bien, sabremos con que acompañarlas.

SABÍAS QUE...

SE LE LLAMA FLORIFAGIA a la acción de comer flores. Se tiene información de que esta actividad se realiza desde tiempos inmemorables

DE TEMPORADA

DENTRO DE LAS FLORES que puedes encontrar en primavera destacan la allium, hisopo de anís, cinerarias y bellis, entre otras

➔ GUARDIANAS

RAÍCES CULINARIAS

BRENDA VEGA

LAS COCINERAS TRADICIONALES SE HAN ENCARGADO DE PRESERVAR EL LEGADO MÁS RICO DE MÉXICO; CONOCE EL GRAN VALOR QUE APORTAN A NUESTRA COCINA

Guando escuchamos hablar de las cocineras tradicionales es probable que nos vengan a la mente imágenes de señoras ataviadas de trajes típicos, postradas ante las calidas cocinas, en los fogones más recónditos de sus tierras natales, pero son más que esa posibilidad. Son las mujeres que preservan y continúan con la gastronomía ancestral.

Para abrazar la idea de lo que es una cocinera tradicional, hay que recurrir a ellas y llenarse de elementos que nos acerquen de distintas maneras. Por ejemplo, los libros, en especial el que logró Culinaria Mexicana en complicidad con Celia Florián, cocinera tradicional y presidenta de la Asociación de las Cocineras Tradicionales de Oaxaca y con Adriana Aguilar Escobar, secretaria de cultura, bajo el nombre de "Oaxaca y sus cocineras: Tesoro Gastronómico de México". Este trabajo reúne las historias de vida de 77 cocineras tradicionales y sus recetas.

APORTACIÓN

ADEMÁS de la preservación de la cocina tradicional destacan también la importancia que esta tiene como medio de desarrollo sostenible



María Ines Dimas cocinera tradicional de Michoacán.



Salsa molcajetada, arte culinario de la gastronomía mexicana.

"Estoy muy feliz por este gran logro, pero quienes están más orgullosas son las cocineras tradicionales de saberse en un libro tan hermoso y con tanta tradición como lo es la cultura oaxaqueña que es tan basta por sus micro regiones; su cultura llena de etnias, lenguas, características físicas de cada una de las comunidades; además de todo eso, sus prendas elaboradas muchas veces por ellas mismas, con telar de cintura o bordados por sus propias manos en fin es un cúmulo intenso de cultura", comenta la cocinera tradicional Celia Florián.

Por su parte, la periodista Dulce Villaseñor, colaboradora de dicha publicación menciona que "Sin tener las recetas por escrito, las cocineras tradicionales guardan en su mente todos los tesoros culinarios que van transmitiendo de generación en generación, también hacen grandes festines en sus comunidades a los que llaman mayordomías (...) lo más bonito es ver como muchas de ellas miden las porciones con sus manos, todo lo tienen calculado perfectamente por puños o pizcas".

Así como en Oaxaca, también en el estado de Michoacán y en todo México se pueden encontrar agrupaciones de cocineras y de otras personas que se dedican a la mejora de los cultivos y a la preservación de las tradiciones culinarias. Sus conocimientos y técnicas son una expresión de la identidad comunitaria y permiten fortalecer los vínculos sociales y consolidar el sentimiento de identidad a nivel nacional, regional y local.

Gracias a los esfuerzos realizados en Michoacán, en 2010 la cocina tradicional mexicana fue reconocida como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

90%

DE LAS COCINERAS tradicionales son mujeres, el otro 10 son hombres de comunidades que se han ido sumando a este hermoso oficio

PIONERA
PAZ AUSTIN SE ABRE CAMINO

Después de 70 años, la dirección general del Consejo Mexicano Vitivinícola (CMV) es ocupada por primera vez por una mujer. Parte de su agenda es darle visibilidad a las mujeres en todos los campos de trabajo de la industria del vino. Agrega también que está muy contenta de que se esté desarrollando en un momento histórico.

Hay que recordar que el CMV se constituye como una voz de la industria vitivinícola que trabaja para impulsar temas gremiales que buscan fomentar y promover el cultivo de la vid, así como incentivar y hacer crecer la producción de vino mexicano.



➔ GUÍA

Tips para disfrutar el té



BRENDA VEGA

La naturaleza que aviva esta temporada nos hace poner especial atención en ella, tal vez se deba a la historia misma, en la que nuestros antepasados tomaban un poco de ella para realizar brebajes de ritual sanador como los tés.

Si recurres a ellos, ya sea por antojo o para curar algún

SABÍAS QUE

EL COLOR del té negro se debe al proceso de oxidación, en el que las hojas verdes frescas adquieren un color marrón oscuro por el efecto del calor

malestar, en este artículo te compartimos algunos tips para su consumo.

TOMA NOTA

1. Procura no tomar té de bolsa, muchas veces están hechos con hierbas viejas y contaminan más.

2. En el té verde no dejes infusionar más de cinco minutos, el contenido puede llegar a amargar.

3. No lo tomes a más de 65 grados centígrados. Existen estudios que comprueban que beberlo muy caliente aumenta la posibilidad de cáncer de esófago.

4. Si te pasas de temperatura, las hierbas pierden propiedades.

5. Toma nota
Té negro: 85 – 95 °C
Té verde: 78 – 85 °C
Infusiones: 100 °C

➔ RECETA

Un jugo para cada malestar

BRENDA VEGA

Energizante, antiinflamatorio o antioxidante, te contamos de tres mezclas que puedes preparar en casa

Es bien sabido que las frutas y verduras son una gran fuente de vitaminas y minerales para el organismo, que incluirlas en nuestra dieta diaria ayuda a mantener el cuerpo sano y equilibrado. Hay distintas formas de consumirlas, una muy conocida y por muchos empleada a modo de jugo.

Más allá de exprimir lo que cada ingrediente puede aportar con su ingesta, estas bebidas resultan enriquecedoras para el que las consume, al punto de ser consideradas como jugoterapia.

Te compartimos algunas ideas para desintoxicarte, fortalecerte o revitalizar el cuerpo:



ENERGY JUICE

Una receta para los que quieren darle un descanso al jugo naranja habitual. Es rico en vitamina C por las mandarinas, mientras que el mango y la papaya son una excelente fuente de vitamina E para la piel.

INGREDIENTES:

- ➔ 3 mandarinas sin cáscara
- ➔ 4 rebanadas de mango
- ➔ 1/2 Papaya sin semillas



BOOST DE AGUACATE

Un impulso para la mañana, antes de tus actividades habituales. Te aportará una gran cantidad de vitamina E y antioxidantes para energizarte tu día al mismo tiempo que cuidas tu piel.

INGREDIENTES:

- ➔ 1/4 piña mediana (sin corazón)
- ➔ 1/4 pepino pequeño
- ➔ 1/2 apio
- ➔ 2 manzanas grandes, en cuartos
- ➔ 1/2 aguacate sin hueso



DORADO ANTIINFLAMATORIO

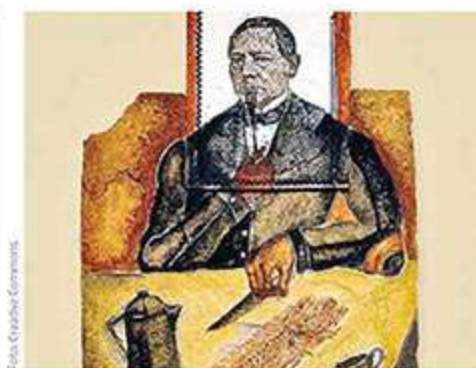
Los antioxidantes y nutrientes antiinflamatorios son las principales aportaciones de esta mezcla; además, te ayudan a mejorar la salud digestiva y favorece la recuperación después del ejercicio.

INGREDIENTES:

- ➔ 2.5 zanahorias
- ➔ 1 limón sin cáscara
- ➔ 1/2 pepino
- ➔ 1 tallo de apio
- ➔ 1/2 manzana
- ➔ 125 g de piña (sin corazón)
- ➔ Jengibre fresco al gusto

DATO

EL LIBRO actualmente lo resguarda el Archivo General de la Nación



Portada del libro con ilustración "El Goloso de Guelatao" de Francisco Toledo.

➔ CURIOSIDAD

Qué comía Benito Juárez

BRENDA VEGA

Media copa de jerez, pulque, rompo, tallarines, huevos fritos, arroz, salsa de chiltepequín y frijoles, son los ingredientes que pidió Benito Juárez, en una nota de compra

que escribió el 16 de julio, dos días antes de morir.

No hay muchos documentos de lo que comían nuestros héroes nacionales, todo se deduce con el contexto histórico de la época, pero, en el caso del expresidente, sí existe

un libro que explica con exactitud sus guisos favoritos: Gastos y Apuntes de Cocina de la Casa del Señor presidente de la República Don Benito Juárez.

De acuerdo con los apuntes, hallados por el Dr. Sánchez Silva, investigador de la Universidad Autónoma Benito Juárez de Oaxaca, como buen oaxaqueño, solicitaba mole negro o chile relleno de picadillo; además, pescado, pan, helado y chocolate.

La familia Juárez-Maza era de buen diente y en su alacena no faltaba carne de puerco o de conejo. Eso sí, estaba restringida la mantequilla, el aceite y la pimienta, privilegiando la manteca para cocinar.

"Los mexicanos podemos rendir homenaje al presidente (...) recordando a su tierra natal en cada bocado", menciona Rafael Ríos, especialista en Lengua y Literatura Hispánicas.

TERRAZAS

Para recibir la primavera

BRENDA VEGA, EL SOL DE PUEBLA,
EL SOL DE ACAPULCO, EL SOL DE SAN LUIS Y LA PRENSA

Rooftop o azotea, nos da igual; estos son algunos lugares donde podrás tomar el sol y un buen trago

La primavera oficialmente llegó y con este cambio, distintas formas de explorar y disfrutar del buen clima; en especial si se hace en sitios como los rooftops y terrazas, espacios idóneos, en los que a veces parece que el tiempo se detiene.

Sus insuperables vistas, la compañía, la cocina de autor o tradicional, además de los tragos únicos hipnotizan a los comensales y complementan la estancia de la mejor manera.

De norte al sur del país, te compartimos distintas opciones a elegir y que varían en su propuesta según el lugar donde se ubican.

ALERTA

HASTA EL CIERRE de esta edición, la Cámara Nacional de la Industria de Restaurantes y Alimentos Condimentados no ha anunciado cierre de establecimientos; sin embargo, no dejes de tomar precauciones

TIP

EN EL MARCO del coronavirus, todos los restaurantes deben colocar gel antibacterial al 70% en áreas visibles como la entrada, incluso en las mesas



CITIZEN, CIUDAD DE MÉXICO

En el piso 38 de un monumental hotel en la Ciudad de México, se ubica el que es actualmente el bar más alto de la urbe y un hot spot al que todos pueden entrar. La carta de tragos es muy extensa y, aunque hay de todo, te recomendamos probar sus cócteles, una mezcla de la cultura francesa —de donde viene esta marca—, y la mexicana. Respecto a la oferta gastronómica, encontrarás porciones pequeñas y para compartir como el chicharrón con mole negro o el rillette de pato con conserva de mamey. Te recomendamos llegar al atardecer, para despedir el día mirando los rayos del sol
Dirección: Reforma 297, colonia Cuauhtémoc



PENÍNSULA, ACAPULCO

Ubicada en Punta Diamante, una de las zonas con mayor plusvalía. Ha ganado popularidad por la majestuosa vista al océano Pacífico y las bahías que lo rodean; el paisaje luce siempre espectacular, sin importar la hora. Se pueden disfrutar entradas como las tostadas de marlin ahumado o a el camarón gigante en mantequilla de axiote, el pulpo a la parrilla con tres chiles o el lomo de róbalo a la talla; además, el jueves hay pozole guerrerense. Las bebidas no pueden faltar, encuentras desde margaritas y piñas coladas hasta mojitos.
Dirección: Bivrd Cabo Marqués S/N, Punta Diamante, Acapulco, Guerrero.



REFUGIO TIERRA, SAN LUIS POTOSÍ

Destaca por su amplia gama de platillos salados y dulces 100% naturales y nutritivos. Respecto a sus instalaciones, atrae por su hermosa vegetación que te pone en contacto con la naturaleza: palmeras y pinos; la panorámica te permite apreciar la ciudad mientras que disfrutas de un delicioso y completo desayuno (comida o cena). Las pulcras instalaciones lucen sencillas, sin perder la elegancia; además son amplias, acogedoras y confortables. Cabe señalar que sus muebles hechos artesanalmente son toda una belleza a la vista.
Dirección: Chapultepec 1335, Privadas de Pedregal, San Luis Potosí



LA TENTACIÓN, PUEBLA

Enmarcada por las cúpulas de Catedral, esta terraza del hotel boutique El Sueño ofrece un ambiente de tranquilidad rodeado de vegetación, una invitación a tomar un trago refrescante. En los platillos puedes saborear un carpacho de pulpo, un tiradito de atún o un chicharrón con papas bravas; para acompañarlo, martinis y ginebras, especialidad de la casa. Al caer el sol, la terraza se ilumina y se funde con el fulgor de las luces que irradia la iglesia; este lugar alberga una casona barroca del siglo XVIII que, fusionada con elementos contemporáneos, resulta un espacio fuera de serie.
Dirección: 9 Oriente 12, Puebla.



CASA DEL RECTOR, GUANAJUATO

Cuenta la historia que en este lugar (ahora hotel) han habitado importantes personajes de la ciudad como Armando Olivares, primer rector de la Universidad de Guanajuato, de donde obtiene su nombre. Alberga tres centros de consumo, entre ellos, la terraza Bartola en donde lo más solicitado son los cócteles con mezcal y la margarita rectora, receta especial de la casa. No hay platos fuertes, sin embargo, puedes compartir tablas de quesos y de carnes frías, así como guacamole con o sin chapulines. El aforo de 40 personas aproximadamente, te recomendamos llegar con tiempo.
Dirección: Positos 33, Centro, Guanajuato.