

# Aderezo

PLACER INTELIGENTE

www.aderezo.mx | @aderezo\_oem



## VERSATILIDAD

EN EL PODCAST de Aderezo, María Bernal, representante de la taquería El Patriarca, cuenta más sobre la historia de los tacos y cómo han evolucionado con el paso del tiempo, sugiriendo nuevas versiones como la costra y el volcán



**22.3**  
MILLONES de toneladas de este alimento se producen en México al año

## FIESTA NACIONAL MÉXICO EN UN TACO

Fotos: Creative Commons / Fotoarte: Josué Martínez

### ADEREZO

**EL CULTO AL ENVOLTORIO DE TORTILLA CELEBRA SU EXISTENCIA A FINALES DE MARZO. DESCUBRE LA DIVERSIDAD NACIONAL Y TIPS PARA COMERLOS COMO SE DEBE**



Escanea y lee el menú editorial que tenemos para ti.

**D**e suadero, tripa, pastor campechanos, carnitas, barbacoa, el taco placero, hasta el de cabeza, los tacos están el ADN del mexicano y no hay quien se resista a pedir sólo uno. La costumbre de comerlos es muy antigua, data de la época prehispánica donde se cocinaban sobre piedras calientes y los rellenaban con frijoles, sal y a veces, proteína. Hoy día, los tacos son un símbolo de identidad nacional y se consideran por la UNESCO como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad.

De acuerdo con el Inegi hay un total de 115 mil taquerías en el país (y contando) y se estima que 5 de cada 10 mexicanos lo consumen al menos una vez a la semana.

Si quieres conocer más datos como estos, visita [aderezo.mx](http://aderezo.mx)

### → ¿VAN CON TODO?

**Limón**, le da el toque ácido para resaltar la salsa.

**Cilantro**, se utiliza por sus propiedades digestivas.

**Cebolla**, ideal para enfatizar los sabores de la carne.



**94%**  
DE LA POBLACIÓN en la CdMx vive a sólo cinco minutos de una taquería

## ➔ MARIDAJE CON VINOS

Federico Ling, columnista de Aderezo y experto en vinos, recomienda

### TIP

El efecto del alcohol y el picante intensifica la sensación en el paladar.



### AL PASTOR

Con vino alemán de uva Riesling es la mejor combinación porque es dulce y altamente ácido; en caso de que tengan un poco de salsa picante, el dulzor del vino logrará un buen balance.



### CARNE ASADA

Opta por el vino tinto Shiraz, de Australia; sus taninos y cuerpo robusto favorecen este maridaje. Otro ejemplo es el francés Cotes du Rhone, hecho con uvas Grenache, Syrah y Mourvedre.



### DE LECHÓN

Un Nebbiolo, de origen mexicano. Esta uva encontró su lugar para brillar en nuestro país, y por su estructura, taninos y acidez, es perfecta para esta receta.

## UN SABROSO RECORRIDO POR EL PAÍS ¿CUÁL ES TU FAVORITO?

### BAJA CALIFORNIA I ESTILO ENSENADA



Con pescado capeado. Van con mayonesa, col morada, pico de gallo, aguacate y salsa picante.

### CHIHUAHUA I BURRITOS



En machaca o aporreadillo. Es carne seca con jitomate, cebolla, chile y huevos, enrollado con tortillas de harina.

### COAHUILA I CABRITO



Requiere un animal alimentado con leche materna, va a las brasas, se sirve con salsa molcajetada y sal.

### TLAXCALA I CANASTA



Sudados, lo mejor. Hay de frijol, papa, chicharrón o adobado, van en canasta y se venden sobre bicicletas.

### PUEBLA I AL PASTOR



De origen tiene cordero y pan árabe, pero en México es de puerco adobado y piña; se cocina al carbón en trompo.

### HIDALGO I BARBACOA



Carne de borrego. Se prepara en hoyo y por lo regular se acompaña del consomé que se obtuvo del jugo de la carne.

### MICHOACÁN I CARNITAS



Se usa todo el cerdo y se cocina en su grasa en cazo de cobre; lleva jugo de naranja y caramelo.

### CDMX I SUADERO



Es carne, grasa de los muslos y piel del vacuno. De textura suave con mucho sabor, se sirve con cilantro, limón, y salsa.

### YUCATÁN I COCHINITA PIBIL



Lleva cerdo en achiote, jugo de naranja, ajo, sal y pimienta. La receta original va envuelta en hoja de plátano.

## ➔ CON ESTILO



## La técnica perfecta

Todo la magia está en cómo lo vas agarrar antes de darle la mordida

- 1 Tómalo con los primeros cuatro dedos de la mano, es decir índice, medio, anular y pulgar; deja el meñique al aire.
- 2 La cabeza debe estar inclinada unos 45°, aproximadamente.
- 3 El plato siempre debe estar cerca del pecho para atrapar los pedazos de comida que caigan.



## ➔ RECETARIO

### SALSA DE TRES CHILES

#### INGREDIENTES

- ➔ 1 tomate rojo
- ➔ 1 cucharada de cebolla en polvo
- ➔ 1 chile guajillo sin semillas y remojado en agua caliente
- ➔ 1 chile morita sin semillas y remojado en agua caliente
- ➔ 1 chile chipotle adobado
- ➔ 1 lata de leche evaporada
- ➔ ½ taza de agua
- ➔ ½ cucharadita de aceite vegetal

#### PREPARACIÓN

- ➔ **Licúa** el tomate rojo, la cebolla en polvo, los chiles, la leche evaporada y el agua.
- ➔ **Calienta** el aceite en una sartén y fríe los ingredientes ya licuados; mueve constantemente hasta que tengan una consistencia ligeramente espesa.
- ➔ **¡Listo!** la salsa de tres chiles con un color más rojo está lista para saborearse.



### NIVEL DE PICOR

Depende mucho el tratamiento que se le dé a los chiles, "cuando los fríes sueltan más picor o cuando los tatemas", sugiere Marcos León, chef ejecutivo de La Bikina.

### SALSA BORRACHA

#### INGREDIENTES

- ➔ 5 jitomates
- ➔ ½ cebolla
- ➔ 3 chiles serranos
- ➔ 3 chiles de árbol
- ➔ 1 diente de ajo
- ➔ Sal
- ➔ Aceite
- ➔ 1 taza de cerveza clara

#### PREPARACIÓN

- ➔ **Pica** la cebolla y los jitomates. En una sartén añade un poco de aceite y sofríe junto con el ajo, los chiles de árbol y los chiles serranos. Mezcla muy bien por un par de minutos.
- ➔ **Cuando** la cebolla se haya cristalizado, añade la cerveza y deja cocinar por dos minutos.
- ➔ **Licúa** hasta obtener una consistencia espesa y añade sal al gusto.
- ➔ **Sirve** con cilantro picado.

# Aderezo

PLACER INTELIGENTE

www.aderezo.mx | @aderezo\_oem



## MANGO, LA ESTRELLA

ES UNA FRUTA tropical muy popular en las zonas costeras y fácilmente accesible; en especial porque contiene gran cantidad de agua y ayuda a mantener la temperatura correcta de tu cuerpo

## ANTOJITOS DEL MAR

# LA VIDA ES MÁS SABROSA

APROVECHA LAS VACACIONES DE SEMANA SANTA EN LAS PLAYAS DE MÉXICO Y PRUEBA LOS PLATILLOS MÁS REPRESENTATIVOS DE CADA PARAÍSO COSTERO

ADEREZO Y EDITORAS OEM

**E**l itinerario de unas vacaciones perfectas incluye de manera directa o incidental a la comida, no hay descanso digno sin un banquete que esté a la altura. Por eso, para aprovechar al máximo tu tiempo libre por la Semana Santa, te compartimos un panorama de lo que podrás encontrar a pie de playa, el mar de fondo y la mesa llena de historias con ingredientes recién pescados. Un reflejo de la diversidad en la cocina mexicana y las recetas locales.

### PLATILLOS PARA EL DESCANSO COSTERO

Las costas más populares entre los vacacionistas se encuentran en los estados de Baja California Sur, Sinaloa, Nayarit, Jalisco, Michoacán y Guerrero. Cada una de ellas destaca por su belleza natural y también por sus platillos, que permiten dar un vistazo a su cultura gastronómica. Arma tu itinerario y usa tu antojo como guía.

### OPTA POR...

**Frutas y verduras.** Son ricas en vitaminas y antioxidantes que ayudan a proteger al cuerpo de los efectos negativos del sol y te hidratan.

**Proteínas magras.** Destacan entre ellas pescado, pollo, carne de res y pavo; todas te ayudarán en la reparación y crecimiento muscular.

**Bebidas refrescantes.** Consume suficiente agua para prevenir la deshidratación, ya sea natural como el coco o el té verde.



Escanea y lee el menú editorial que tenemos para ti.

### ANCESTRAL



**LOS PERICÚES**, una etnia originaria de Los Cabos, Baja California Sur, fueron los primeros en incluir la almeja chocolata en su alimentación



MICHOACÁN

### PIÑAS "PLAYA AZUL"

Una joya de Lázaro Cárdenas, que consiste en una piña partida a la mitad, rellena con mariscos. Es ideal para ponerla en el centro de la mesa y compartir como botana.





### AGUACHILE

Camarones que se curten al bañarlos con una salsa de chiles y limón; van acompañados de pepino y cebolla morada. Es un imperdible en Mazatlán.



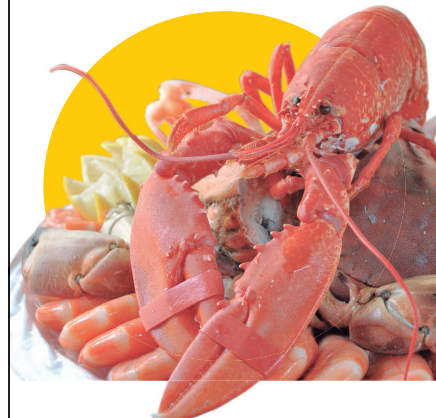
## TACOS POLÍTICOS

**EL TACO** gobernador fue inventado por un chef de Mazatlán en 1990, cuando intentó sorprender a un exmandatario de Sinaloa en una visita a su restaurante

# 3

**AMIGOS:** pargo, marlín y dorado; son los peces reyes de las costas de Jalisco y Nayarit, dominan la cocina y protagonizan los platillos.

## → ¿SABÍAS QUÉ?



## Los mariscos en México

Los mariscos ejercieron una gran influencia en la comida mexicana desde inicios del siglo XIX, cuando muchos chefs y cocineros empezaron a incluirlos en sus platillos. Fue debido al desarrollo comercial y económico implementado desde Europa que comenzó a hacerse muy famoso el ceviche, la langosta y los camarones. Nuestro país cuenta con una gran oferta de estos productos y los restaurantes especializados empezaron a incluirlos en sus menús.

Pese a que la fama culinaria llegó hasta ese siglo, en México se consumen mariscos desde la época prehispánica, ya que la pesca formó parte de nuestra dieta; sin embargo, con el mestizaje y las tradiciones europeas, tras la Conquista y la Colonia, se extendió el uso de especias y se experimentó con nuevas formas, utilizando recetas occidentales combinadas con la gastronomía local.

### NADA CON EXCESO

Si planeas realizar actividades físicas como nadar, hacer deportes acuáticos o caminar en la playa considera lo siguiente

**Evita** comidas pesadas. Pueden causar malestares estomacales como indigestión, evacuaciones irregulares y una sensación de pesadez en el cuerpo.

**Picante.** Podrían provocar irritación en el estómago y el esófago, incrementando el malestar por el calor.

**Mucha sal.** Aumenta la sed y propicia la retención de líquidos, por ello es mejor consumir alimentos con bajo contenido de sodio.

### Bebidas alcohólicas:

Aunque una cerveza o un trago se antoja, la deshidratación es inminente y baja la capacidad para regular la temperatura. No las combines con actividades acuáticas o deportes.



### SINALOA

### TACO GOBERNADOR

Envueltos en tortilla de harina y en su interior lleva camarón, queso, chile y cebolla. Hay versiones con otros frutos del mar como el marlín.

### LANGOSTA A LA MANTEQUILLA

Un platillo gourmet que consiste en una langosta cocinada con ajos, mantequilla, sal, pimienta y zanahoria rayada; puede ir con puré de papas o una ensalada.

### ALMEJAS CHOCOLATAS RELLENAS

Un platillo tradicional sudcaliforniano que se prepara en un chamizo tatemado; se acompaña con tomate, cebolla, chile, apio, queso amarillo o jamón.

### CEVICHE VALLARTA

Se prepara con pescado dorado molido, se cuece con hojas de laurel y mejorana; se exprime con limón y se mezcla con cilantro, jitomate y cebolla.

### JALISCO Y NAYARIT

### BURRITAS DE MARLÍN

El filete se guisa con zanahoria, espinacas y mantequilla; suelta un poco de jugo y, tras enfriarse, se envuelve en la tortilla de harina.

### PESCADO A LA TALLA

Delicioso huachinango (o robalo) fresco, barnizado con una salsa roja de guajillo. Se asa a las brasas y lo sirven en porciones individuales.

### LANGOSTA HERVIDA

Se preparan al ajillo y hierbas. Puede ir cocida al horno con perejil y limón o solo al vapor barnizada con mantequilla.

### GUERRERO

### TOSTADA DE TIRITAS

Se preparan con filetes de pez vela cortados en finas tiras, aderezadas con mayonesa, toques de limón y cebolla morada.

### MICHOACÁN



# Aderezo

PLACER INTELIGENTE

www.aderezo.mx | @aderezo\_oem



## MENOS BOLSAS

**LEE LA COLUMNA** La Hora del Té en [aderezo.mx](http://aderezo.mx) y descubre datos como que las bolsas de té tienen menor calidad que los de hoja suelta y que la mayoría se tritura para infundir más rápido

## FESTEJO DE LA HOJA SUELTA

# FIESTA DEL TÉ

ARIANNA BUSTOS NAVA

## UN ABRAZO A LA TAZA PARA DESCUBRIR LAS HISTORIAS QUE CONVOCA LA CAMELLIA SINENSIS EN EL MUNDO

Escanea y lee el menú editorial que tenemos para ti.



**M**uchas son las recetas que se descubrieron por error, aunque también podría ser porque se puso atención plena y un accidente se convirtió en el mayor hallazgo. Tal es el caso del té, que según historias orales, se debe al día en que el emperador de China y herbolario Shen Nung (siglo III a.C.) estaba hirviendo agua debajo de un árbol, luego, el viento tiró algunas hojas en el caldero y observó cómo el líquido cambiaba de color. Encontró en la bebida un sabor agradable y refrescante. Ese sería el origen del té.

"El primer registro de la *Camellia Sinensis* se encuentra en Yunnan, China. El té era un remedio que se mezclaba con mantequilla, hierbas y especias", cuenta la tea sommelier y columnista de Aderezo, Denisse Díaz.

Además, dice que al inicio se consumía masticado como vegetal y se cocinaba con cereales; tan sólo hace aproximadamente mil 500 años cambió su uso de alimento a bebida.

Esta semana dedicamos la página al *Día Internacional del Té*, la segunda bebida más consumida del mundo, después del agua, es un pequeño homenaje a las personas que hacen posible tener un montón de hebras en la taza de cada mañana.

**Esta fecha se estableció oficialmente el 28 de junio de 2019 y estos son algunos de sus objetivos, según Díaz:**

**Proteger** los derechos de trabajadores y agricultores minoritarios a través de un marco legal uniforme

**Garantizar** mejores niveles de vida para los productores, reduciendo la pobreza y el hambre.

**Sugerir** tabuladores de precios en el mercado internacional.

**Procurar** que la cadena de valor del té sea sostenible en todas las etapas.

## ABANICO DE COLORES

**De acuerdo** con la tea sommelier los té se dividen en blanco, verde, amarillo, oolong, negro u oscuro (pu'er)

**6 MESES** o un año como máximo es el tiempo que puedes esperar para tomarte el té blanco, amarillo o verde que tienes en casa

**Todos** se obtienen de la misma planta y, a pesar de que existen factores que determinan el tipo de té — varietal, terroir, clima, corte, estación de cosecha—, gran parte del secreto está en el grado de oxidación; la combinación de los componentes celulares de las hojas con el oxígeno son responsables de los colores y aromas que percibimos en cada cuenco.

### BLANCO

Es el menos oxidado; desarrolla aromas o sabores a flores blancas, azúcar y en ocasiones, frutas frescas como durazno, piña o mango

⌚ **3 minutos**



### VERDE

Se elabora con hojas que no han sido oxidadas, lo que le da un sabor suave y herbáceo

⌚ **1 a 2 minutos**



### NEGRO

Al ser totalmente oxidado, presenta un perfil más robusto con notas amaderadas, tostadas, ahumadas, cítricas o florales

⌚ **3 minutos**



### AMARILLO

Es un té raro y delicado que se elabora de manera similar al verde, pero con un proceso de fermentación adicional. De sabor suave y dulce con notas florales

⌚ **1 a 2 minutos**



**DENISSE DIAZ,**  
TEA SOMMELIER

*El té pasa por un proceso similar al de la manzana que partimos y con el paso del tiempo, se oscurece"*



## TISANA

**SE LLAMA** así a las bebidas elaboradas por decocción, infusión o maceración con ingredientes que no incluyen *Camellia sinensis*

## ALMACENA

**EN BOLSAS** de triple barrera o latas de grado alimenticio y en un lugar fresco; evita que le dé el calor, la luz y la humedad



# Aderezo

PLACER INTELIGENTE

www.aderezo.mx | @aderezo\_oem



## PARA EVITAR

**ESCUCHA** el podcast de Aderezo con la experta Ana Riga; en uno de los episodios describe los peligros que representa consumir endulzantes artificiales. Además, enuncia los químicos que contiene, entre ellos aspartamo, acesulfamo y ciclamato, así como las alteraciones que provoca en el sistema nervioso.

MILDRED ESTRADA | ADEREZO

**EL RESULTADO DE SU PROCESO E INGREDIENTES IMPACTAN POSITIVAMENTE A TU ORGANISMO CON CADA SORBO**

**T**omamos como excusa el *Día de la Kombucha* que se celebró el 21 de febrero, para darle eco a las bebidas fermentadas, entre ellas, un par que seguro conoces porque han acompañado la vida de los mexicanos desde hace mucho tiempo, el tepache o el pulque.

Este tipo de brebajes son procedentes de frutas o de cereales que generalmente producen la descomposición de sustancias orgánicas complejas en otras simples y gracias a una acción catalizada. Además, la fermentación mejora el contenido nutritivo de los alimentos por la biosíntesis de las vitaminas, los aminoácidos esenciales y las proteínas; al volver más digeribles las proteínas y las fibras, proporciona más micronutrientes y degrada los factores antinutritivos. Conoce más a detalle las opciones o beneficios de consumo en [www.aderezo.mx](http://www.aderezo.mx), y mientras una lista de las cuatro bebidas fermentadas más comunes.

## EN EL PAN...

**LA MASA madre es un prefermento con bacterias y levaduras. Con ella se logra emplear procesos lentos sin usar químicos**



Escanea y lee el menú editorial que tenemos para ti.

## ZAMBUMBIA

**ES UNA BEBIDA que se consume comúnmente en Toluca. Se obtiene de la mezcla de arroz, clavo, pimienta y canela molidos que se combina con pulque virgen**

## FERMENTOS TRAGOS A TU SALUD



### KOMBUCHA

**Su base** son los hongos y se le atribuyen varios beneficios, como aliviar el dolor ocasionado por artritis, proporcionar efectos rejuvenecedores o ayudar contra el estreñimiento.



### PULQUE

**La bebida** creada a partir del maguey. Es uno de los fermentados más versátiles. Sirve como diurético, reduce el colesterol y contiene lactobacilos que reparan la flora intestinal.



### TEPACHE

**Al estar** elaborado a base de piña está cargadísimo de vitamina C, que le dará un boost natural a tu sistema inmune; además te ayudará en absorber mejor el hierro de los alimentos.



### KÉFIR

**De consistencia** muy parecida al yogurt, contiene probióticos que promueven la salud intestinal; es alto en proteínas, lo que favorece a sentirse satisfecho más rápido y evita que comas de más.



## PROBIÓTICOS



## Grandes aliados

**El especialista en medicina sistémica, Alejandro Espinosa, explica que el ser humano está conformado por microbiotas, un conjunto de microorganismos.**

Añadió que la alimentación y nuestro estilo de vida son los principales factores que pueden modificarla y que está influenciada por la dieta que llevamos, "si comemos azúcar o harinas refinadas y procesados, no hay una microbiota sana; también si tomamos antibióticos o anticonceptivos orales, son factores que la hacen susceptible".



**ALEJANDRO ESPINOSA,**  
ESPECIALISTA EN  
MEDICINA SISTÉMICA

**"La más grande y la más rica en microorganismos es la microbita intestinal, viven trillones"**

## A DETALLE ....

"Los probióticos son un concentrado de organismos vivos capaces de sanar la microbiota otorgando beneficios como mejorar el proceso digestivo, reforzar el sistema inmune y facilitar la absorción de nutrientes", explicó

Hizo hincapié en que es común escuchar que los fermentos se consideren "probióticos", pero lo negó rotundamente, "si es cierto que nos dicen que podemos encontrar microorganismos o bacterias buenas en ellos, no es lo mismo".

Tienen varias presentaciones y unidades específicas, esto con el fin de otorgar la cantidad y calidad adecuada, al consumirlos. "Por ejemplo, en los Provimos podemos encontrar de 15 a 50 millones de UFC vivos (unidades formadoras de colonias) presentes en cada uno de estos productos".

## EL PULQUE

**LE DEBEMOS** el elixir a las pencas de maguey; se elabora a partir de la fermentación del mucilago también conocido como aguamiel

# Aderezo

PLACER INTELIGENTE

www.aderezo.mx | @aderezo\_oem

FRANCISCO CHARQUEÑO

## EXPLORA LOS TIPOS QUE HAY, SUS DIFERENCIAS Y DESCUBRE POR QUÉ ES UNO DE LOS ALIMENTOS MÁS DULCES Y BUSCADOS POR EL MUNDO

**S**us litros valen lo que su color, oro. Los usos que se le dan a este elixir natural cruzan la cocina, la botica y hasta la recámara, por su empleo cosmético.

Hablamos de la miel. ¿Qué sería de la humanidad sin este elixir? En el marco del *Día Mundial de las Abejas*, el 20 de mayo, le dedicamos esta páginas a entender más de su aportación en la alimentación, valorar las largas jornadas de las abejas en el panal, así como el gran y diverso aporte culinario.

Sandra Corales, directora del proyecto apicultor en Xochimilco, *Abejas de Barrio*, nos explica la forma en la que se obtienen los diversos tipos.

“Hay de mezquite, naranjo, aguacate, de chinampa, un tipo de de cafetal, ya que, debido a la flora donde las abejas recolectan polen, todas son diferentes por la región en donde se producen”.

“Es un alimento muy diverso, si nosotros tenemos colmenas de producción cerca de la zona de aguacate, va a tener esas características, va a ser única, con notas diferentes seguramente, pero principalmente con todo lo que tiene que ver con el sabor de la de la flor, la cual es la que le da el sabor, También hay diferencias en los lugares donde hacen los panales, ya que en el caso de la de aguacate o el naranjo (la cual sabe muy cítrica), o de la chinampa, (de sabor multiflora), no hemos hecho cultivos tan extensivos, va a tener su propio sabor”.

La directora complementa que cada región va a producir su toque especial, y además es considerada un alimento muy nutritivo, “porque es un edulcorante natural que nuestro cuerpo aprovecha y asimila y además lo transforma en energía. A diferencia de otros azúcares, es algo nutritivo con diversas propiedades”.

Sobre los apicultores, la directora del proyecto comenta que “el apicultor se prepara anticipadamente para la cosecha del año, ya que no en todos lados se cosecha tres veces al año, solamente en Yucatán y en ciertos estados donde hay abundancia”.

Sobre la producción melífera, señala que “los primeros estados productores son Veracruz, Chiapas, Oaxaca y Yucatán, este último por supuesto que es el primer lugar. Además tenemos también a Jalisco, Campeche, ambos son estados de muy alta producción, mientras que en la Ciudad de México se produce muy poquita miel, con alrededor 170 apicultores y en cuanto a las las colmenas no sobrepasan las 30 cajitas”.

Por último, Corales alienta a que la gente se interese por dedicarse a la apicultura, ya que “esta actividad genera un sentido de comunidad, incluso los niños que se encuentran aledaños a nuestro apiario los hemos invitado para que ellos conozcan nuestra labor y a lo mejor algún día podrían dedicarse a la producción y para que la gente conozca de dónde viene lo que comen, ya que es fundamental en el tema de la soberanía alimentaria nacional”.

**SANDRA CORALES**  
DIRECTORA ABEJAS DE BARRIO

La mayoría de la miel que hay en México se vende al extranjero”



**63°**  
SE NECESITAN para considerarla un producto pasteurizado

## UN DÍA DE APICULTOR

EN TLAXCALA puedes ir a La Ruta de la Miel para vivir el proceso de extracción, el envasado y ver el producto listo bajo la etiqueta de Tierra Victoria

## DELICIA NATURAL

MUCHAS FLORES  
UNA MIEL

## VARIETADES

Te compartimos algunas que se producen en los estados peninsulares de Quintana Roo, Yucatán y Campeche



**TAJONAL**

- TEMPORADA
- LUGAR
- DATO

- Enero
- Presidente Juárez en Q. Roo.
- Es muy espesa y cristaliza rápido



- Febrero
- Tizimín en Yucatán
- Muy concentrada en azúcares



**TSITSILCHÉ**

- Marzo
- Dzindzantún en Yucatán
- Se da en el paraje del monte crecido

- Marzo
- X-Culumpich en Q.Roo.
- Crece en la selva



Escanea y lee el menú editorial que tenemos para ti.

# 250 g

ES EL CONSUMO promedio de un mexicano

## ESPECIALES

**NO TODAS** las abejas producen miel, solo las del género *Apis*, como la trigona, melipona o la mellífera



## ALGO MÁS

### Beneficios

#### MEJORAN LA DIETA

Gracias a las abejas tenemos muchos alimentos ricos en micronutrientes, como las frutas, algunas hortalizas, semillas, frutos secos y aceites.

#### MEDICINAL

Este maravilloso producto es un edulcorante natural, tiene propiedades antibacterianas y antisépticas. Además ayuda a estimular el sistema inmune, es antioxidante, mejora la memoria, controla la presión sanguínea, recupera el sueño, minimiza alergias, contribuye a una buena salud visual, regula el azúcar en sangre y baja el estrés.

#### AFINAN EL SABOR

Las plantas que son polinizadas adecuadamente producen frutas y hortalizas más grandes, uniformes, de consistencia jugosa. También enriquece aromas de los alimentos, mejora el sabor de pasteles, panes y helados, además da un toque especial a platillos como los asados de carne, pollo, pescados y vegetales como calabazas, pimientos o zanahorias.

#### DA CERTEZA ALIMENTARIA

Las abejas y otros polinizadores están mejorando la producción de alimentos de millones de pequeños agricultores en el mundo, para garantizar la seguridad alimentaria.

#### ENERGÍA PARA EL CUERPO

Se aconseja consumir miel todas las mañanas antes del desayuno o incluso si haces ejercicio, ya que esto te aportará mucha energía durante todo el día.

## APRENDE A DIFERENCIARLAS

**Cuando compras** en el mercado la miel, debes asegurarte que en el etiquetado no incluyan frases como "jarabe de alta fructosa" o "glucosa comercial", ya que es probable que tenga agua, edulcorantes artificiales o azúcar.

**Ten en cuenta** que la miel natural tiene muy poca agua y es absorbida con rapidez por la piel, así que si la frota con las yemas de los dedos y te quedan pegajosas, esa miel está adulterada.

**La forma más sencilla** de saber si es pura, es verter una cucharadita en un vaso de agua. Si llega al fondo y hace grumos, la miel es pura. También puedes poner un poco en el dedo, la natural no se caerá mientras que el resto, sí se derramaría.

## MIEL PURA

**SE DENOMINA** así al producto que fabrican las abejas, sin ningún tipo de añadido



## LOS QUE MÁS PRODUCEN

Cada estado genera un promedio anual de 6 mil a más de 9 mil toneladas

Yucatán  
Campeche  
Quintana Roo



# 20 mil

ESPECIES de abejas diferentes existen agrupadas en siete familias

**Las obreras** van por néctar, chupan flores y sacan polen. Para mieles diferentes, se ponen colmenas junto a flores seleccionadas

### EXTRACCIÓN DEL NÉCTAR DE LAS FLORES

**Una vez** extraído lo ingieren y lo almacenan en su abdomen, denominado "buche melario"

**Tras ingerirlo**, las abejas modifican el pH de la miel al combinarlo con unas enzimas

### DEPÓSITO DEL NÉCTAR EN COLMENAS

**Vuelven** y dan néctar a otras jóvenes, lo extraen y descomponen en otra masa. Lo mastican hasta que no tenga humedad

### SELLADO DE CELDAS EN PANALES

**Cuando** la miel ya está en la colmena, eliminan el exceso de humedad en las celdas con sus alas para abanicarlas

**Al final** sellan las celdas con cera y se aseguran de que la miel esté en buenas condiciones

### TSALAM

- Junio
- Tihosuco en Q. Roo
- Al final de la temporada es más húmeda

### JAABÍN

- Abril
- La Presumida en Q. Roo
- Se localiza en el monte alto

- Abril
- Othón P. Blanco en Q. Roo
- Al principio de la temporada es amarilla, cuando comienza el monte alto es verde

- Mayo
- Becán en Campeche
- Hay verde, ámbar, morena y clara