



Preparar pozole o armar la cenita para el 15 de septiembre saldrá 22 por ciento más caro que el año pasado y sin alcohol

FIESTA MEXICANA SALDRÁ CARA ESTE AÑO

POZOLE ANDA POR LAS NUBES

Ante el incremento en el precio de los alimentos, para muchas familias será complicado tener el platillo más mexicano en la mesa la noche del Grito

OMAR QUEZADA



Continúa en siguiente hoja

Fecha 06.09.2022	Sección La Contra	Página CP-26
----------------------------	-----------------------------	------------------------

Durante el mes patrio, un plato de pozole es un manjar que no puede faltar en la mesa de cualquier mexicano; sin embargo, el aumento en el precio de sus ingredientes provocará que muchos se queden únicamente con el antojo.

La señora Concepción Guinea, famosa en la colonia Asturias por hacer uno de los mejores pozoles estilo Guerrero, reconoció que este año el aumento en varios ingredientes es muy notable.

PRECIOS ALTOS

"Definitivamente los costos se han elevado, no sólo el maíz, sino la carne que es la más cara, el rábano, la cebolla, el limón, la lechuga y orégano incrementaron demasiado los precios", aseguró. Agregó que "la carne subió mu-

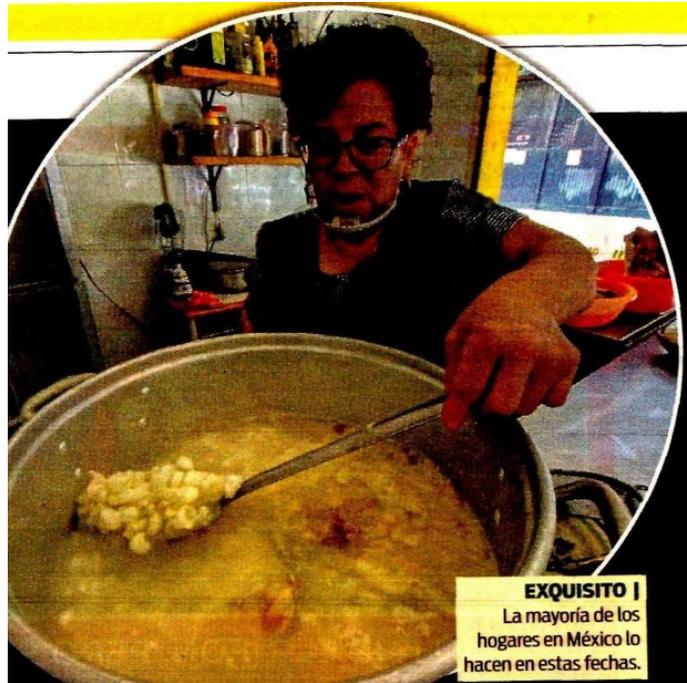
cho, el año pasado se encontraba en 100 pesos por citar un ejemplo y ahora está en 150 y no se logra comprar la misma cantidad con el mismo presupuesto, ya del limón y el aguacate ni hablar, esos si están por las nubes".

Sin embargo, este 15 de septiembre espera vender al menos 100 platos de pozole en su nego-

"Preparar una olla para 10 personas cuesta entre 2 mil 500 y 3 mil pesos con los ingredientes"

Concepción Guinea Cocinera





Se trata de un superplatillo

REDACCIÓN CONTRA

Muchos aseguran que el pozole es un plato poco nutritivo y hasta provoca aumentar de peso, pero nada de eso es cierto.

Es un platillo completo y balanceado, que por sus ingredientes es rico en fibra, vitaminas y minerales (Vitamina A, C, E, niacina, calcio, hierro, yodo, potasio y magnesio).

Su ingrediente principal que es el maíz cacahuazintle es fuente de hierro, potasio y magnesio, minerales que nos ayudan a la correcta oxigenación de los órganos, a transportar los nutrientes a las células y a prevenir la anemia.



Autorizado por el IMSS

El pozole es bueno para toda ocasión; contiene todos los nutrientes necesarios de una comida

La recomendación es:

- Comer un taza y media de pozole (90 a 100 gramos)

- 60 gramos de carne aprox.

- Verdura al gusto (rabano, cebolla, chile, lechuga y limón)

Evita acompañarlo con:

- Chicharrón
- Tacos
- Tostadas
- Crema
- Gorditas
- Chalupas
- Tamales
- Manitas puerco
- Alitas