

proyecto

bruja

¿QUÉ ENSEÑANZA TE HA DEJADO ESTA PANDEMIA?

EL GOBERNADOR CARLOS JOAQUÍN GONZÁLEZ
Y SU ESPOSA GABY REJÓN ABREN SU CORAZÓN

ELLA ES: ERICA FLORES
DISEÑADORA DE MODA

IN MEMORIAM: FRANCISCO ALOR
QUEZADA Y MARIO CÁMARA CÁCERES

EN LA VIDA NO HAY MALOS
PASOS: PAMELA LAVALLE

BrujulaCancun    @ProyectoBrujula

AÑO 14 • NÚMERO 445 • JUNIO 15 - JULIO 14, 2020 • \$25.00 EDICIÓN MENSUAL

www.proyectobrujula.com



Conoce y apoya a tu
SINFÓNICA

Tel. (998) 193 3980

Mail. info@sinfonicadecancun.org

  SinfónicaDeCancún

www.sinfonicadecancun.org

¡PRÓXIMAS REAPERTURAS!

Aqua
tours®



23 DE JUNIO

#BIENVENIDOS
#NOSVEMOSPRONTO

Columbus
© THE ROMANTIC DINNER CRUISE ©

SPEED BOAT

ISLA MUJERES
PLEASURE



**PREGUNTA POR PRECIOS ESPECIALES
PARA QUINTANARROENSES**

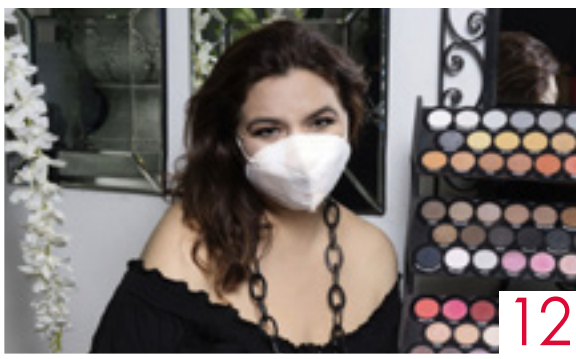
**INFORMES Y
RESERVACIONES**

998.849.4748



998.8704.853 | 998.5775.451

Dolphin
**Dolphin
Cares.**



12



24



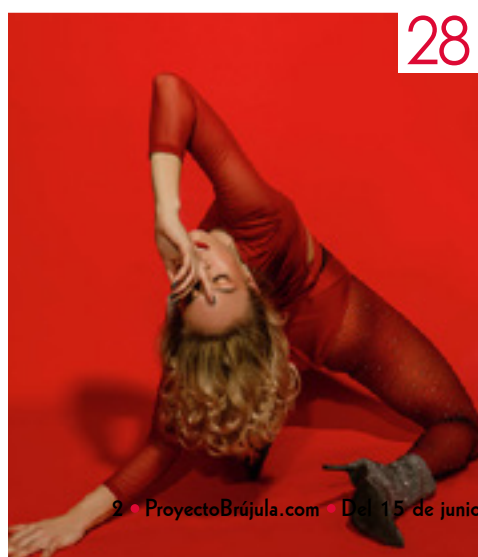
21



34



30



28



40

SECCIONES

Así fue6
 Sugiere3
 Los cumpleaños49
 Siete Pecados..... 52

BITACORAS

Banderazo Tren Maya 5
 Cumple Leslie Hendricks37

PORTADA

¿Qué enseñanza te ha dejado esta pandemia? 12

ESPECIALES

Entrevista Iskander Itriago21
 Ella es... Érica Flores24
 El arte de ser bailarina28
 In Memoriam Mario Cámara Cáceres30
 Moda: AHAL32
 In Memoriam Francisco Alor Quezada34
 Pamela Castro Pineda, bailarina38
 Rebel at Heart40
 Especial Gastronomía42

COLUMNAS

Como pez en el agua 4
 Inquietudes8
 Le Flaneur10
 Nutrición y Salud11

LIBRO

Juicio final

Autor:
Editorial:

Katzenbach, maestro del suspense psicológico, nos enfrenta de nuevo a una trama tan hipnótica como las de El Psicoanalista y La historia del loco. Matthew Cowart, famoso periodista de Miami, recibe la carta de un hombre condenado a muerte que asegura ser inocente. Pese a su escepticismo inicial, Cowart empieza a investigar el caso y comprende que el acusado no cometió los delitos que se le imputan. Mediante sus artículos, decide poner al descubierto información que permite al convicto Robert Earl Ferguson salir en libertad. Cowart obtiene entonces un premio Pulitzer por su tarea periodística. Sin embargo, y para su horror, el escritor se percata de que ha puesto en marcha una tremenda máquina de matar y que ahora le toca a él intentar, en una carrera contrareloj, que se haga justicia fuera de los tribunales.



MÚSICA



Bigger love

Artista:

Género:

Bigger love es una colección de 16 canciones de John Legend continuando con el género R&B, un álbum con adelantos como Conversations in the dark, Actions, y pista titular.

APP



Xbox Family Settings

Microsoft ha publicado una nueva app en Android para su popular consola de sobremesa Xbox. Por desgracia dicha aplicación no nos servirá para jugar en nuestro dispositivo sino que se trata de una útil herramienta con la que los padres podrán controlar ciertos aspectos del tiempo de juego de sus hijos como establecer el tiempo máximo de juego diario, así como restringir la comunicación en Xbox Live.

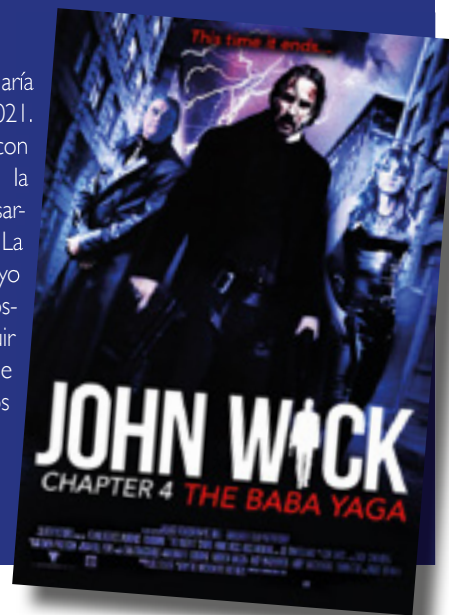
PELÍCULA

John Wick: Chapter 4 The Baba Yaga

Director:

Actores:

John Wick 4 se estrenaría el 21 de mayo de 2021. Ahora, de acuerdo con Hollywood Reporter, la saga ha tenido que retrasarse debido al Coronavirus. La nueva fecha es el 27 de mayo de 2022. Keanu ya ha mostrado sus ganas de seguir explorando el mundo de John Wick, así que tenemos acción para rato.



GADGET



Lapicero Portacelular

En estos tiempos que se pondrá de moda el "home office", resulta muy práctica esta Lapicera VSON con espectacular pantalla LCD para hacer anotaciones. Este puede ser el regalo ideal para oficina, es super practico y funcional, tal como lo puede ver en la foto. Es un producto único en Mercado Libre.



COMO PEZ EN EL AGUA

@ETPTOWERSP

Esteban Torres



- >> Eduardo Albor
Presidente
- >> Jorge García Llaguno
Vicepresidente
- >> Paul Bello
Tesorero
- >> Amador Gutiérrez Guigui
Director General
agutierrez@latitud21.com.mx

¡Se levanta el telón!

“¿Qué es la vida? Una ilusión, una sombra, una ficción, y el mayor bien es pequeño; que toda la vida es sueño, y los sueños, sueños son”.

Han pasado entre 70 y 80 días que el mundo entero se paralizó. Se nos envió a casa de un día para otro para cuidar nuestra salud. Cerramos la agenda porque no había nada que anotar y comenzaron los días sin nombre, las horas largas sin saber qué hacer algunos, otros empezamos a habilitar la casa para trabajar de nueve a cinco, y no perder el ritmo, ni la responsabilidad, nos inventamos rutinas para vencer el hastío: primero fueron películas, luego series completas, dinámicas en familia los que viven en compañía, video llamadas para sentir la cercanía y al menos virtualmente saber que los nuestros están bien; se hizo común andar cómodos de la cintura para arriba por si alguien nos sorprendía con una conferencia, en fin que el escenario de la vida se ajustó según el lugar que la vida nos asignó: algunos en palco, otros en luneta, y los menos afortunados a ras de cancha sin moverse demasiado para no gastar mucha energía.

La vida se quedó sin actores, lentamente se fueron apagando las luces hasta cerrar el set porque no había nada que hacer, aprendimos el arte de la improvisación. Descubrimos que el uso del reloj es innecesario cuando no hay nada que hacer a pesar de disponer de horas y horas, que el guardarropa está lleno de compromisos de todos colores y al final ninguno es necesario para ir del comedor a la cocina y más allá, se puede vivir con la mitad y sobra espacio para acomodar otras cosas.



Uno de los regalos que me dio esta pandemia fue

recibir llamadas y mensajes de números a los que he dejado de marcar, a veces por olvido y en otras por exceso de compromisos, a todos ellos muchas gracias por acordarse de mí y preguntar si se me ofrecía algo, igualmente yo también sorprendí a varios amigos que no esperaban mi llamada. Lo que nunca se interrumpió fue el afán de ayuda, para ellos no hubo pausa, sino más actividad: los que pudieron apoyar a los más desfavorecidos lo hicieron a pesar del aislamiento social, empezando por el sector salud que nunca bajó la guardia para salvar vidas exponiendo la suya y muchos de ellos desafortunadamente fueron víctimas de la situación que no distinguió entre hombres y mujeres, posición social ni edad. Mi reconocimiento a todos ellos y mi compromiso será defender su lealtad para con la sociedad.

A la suma de tantos días se llega a un total, a una enseñanza: no podemos ser indiferentes al dolor ajeno porque la vida se volvió el instrumento más preciado y más frágil a la vez, el peligro está latente, es invisible y debemos asumir nuestra responsabilidad para protegernos y a los demás también, en la medida de nuestras posibilidades.

Se dice que después de la tempestad llega la calma como tantas frases más que se encaminan al optimismo para recuperar la confianza y, pasado el tiempo de encierro, se nos anima a volver a la actividad con la garantía de que nada está garantizado, un día a la vez tratando de recuperar la confianza escuchando el seguimiento de los protocolos de higiene y limpieza que ahora son obligatorios para poder dar cualquier tipo de servicio.

Cuesta trabajo olvidar lo que hemos vivido y que la nueva normalidad será distinta, tal vez el uso del cubreboca sea permanente y el contacto físico deje de ser común. La vida seguirá su ritmo con los que sobrevivimos esta pandemia, la actividad volverá hacer girar la economía, pero la cicatriz de que algo cambió la llevaremos todos en alguna parte, porque efectivamente, “la vida es sueño, y los sueños, sueños son”.



- >> Esteban Torres
Editor
etores@proyectobrujula.com
- >> Angel Hernández
Jefatura de diseño
ahernandez@latitud21.com.mx
- >> Ventas
Publicidad
nherrera@latitud21.com.mx
ventas3@latitud21.com.mx
- >> Milton López
Administración
mlopez@latitud21.com.mx
- >> David Asencio
Relaciones Públicas
dasencio@latitud21.com.mx

PROYECTO BRÚJULA, Año 2020, número 445, es una publicación mensual, de Grupo Editorial Latitud 21, S.A. de C.V. con domicilio en Avenida Kabah Sur, Manzana 4, Lote 1 Local 301 Supermanzana 55, Plaza Royal Kabah, Código Postal 77533, Cancún Quintana Roo, Comnutador (998 8928666 Fax (998) 8928665. Editor responsable, Esteban Torres. Con certificado de reserva de derechos al uso exclusivo otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor 04-2012-090512932300-102, ISSN 1870-4824. Certificado de Licitud de Título en trámite. Certificado de Licitud de Contenido en trámite. Impresa por Digitalización Publicitaria S.A. de C.V. Calle 39, No. 501, Col. Centro, C.P. 97000, Mérida Yucatán. Distribuida por Grupo Editorial Latitud 21, S.A. de C.V. PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL DEL CONTENIDO EDITORIAL Y FOTOGRAFICO SIN CONSENTIMIENTO POR ESCRITO DE LOS EDITORES. Grupo Editorial Latitud 21, S.A. de C.V. Investiga sobre la seriedad de sus anunciantes pero no se responsabiliza de las ofertas y promociones ofrecidas por los mismos.

IMPRESO EN MÉXICO



brujulacancun @proyectobrujula

www.proyectobrujula.com

BANDERAZO DEL TRAYECTO IZAMAL-CANCÚN DEL TREN MAYA

QUÉ: VISITA OFICIAL.
CUANDO: LUNES 1 DE JUNIO.
DÓNDE: LÁZARO CÁRDENAS, QUINTANA ROO.

Con una inversión de 27 mil millones de pesos y la generación de 15 mil empleos directos en la zona, se efectuó la ceremonia del banderazo de inicio de operaciones del Tren Maya, el cual conectará a los estados de Quintana Roo, Yucatán, Campeche, Tabasco y Chiapas y además del servicio de pasajeros también ofrecerá el servicio de transporte de carga.

Encabezó el acto el presidente del país Andrés Manuel López Obrador; la presidente municipal de Cancún, Mara Lezama Espinosa; el gobernador del estado, Carlos Joaquín González; Rogelio Jiménez Pons, director del Fondo Nacional de Fomento al Turismo (Fonatur); Javier Jiménez Esprú, titular de la Secretaría de Comunicaciones y transportes (SCT); Miguel Torruco, secretario de Turismo; Luis Crescencio Sandoval, titular de la Secretaría de la Defensa Nacional (Sedena); Daniel Chavez Morán, presidente de grupo Vidanta; Guadalupe Phillips Margain, directora de Ingenieros Civiles Asociados (ICA); y Josue Nivardo Mena Villanueva, presidente municipal de Lázaro Cárdenas.



#QuedateEnCasa



Pone sus revistas sin costo de manera digital

www.l21.com.mx

www.proyectobrujula.com

www.cancuntips.com.mx

Plaza Royal Kabah Local 301 • Supermanzana 55 • Tel: (998) 892.8666. Cancún, Quintana Roo, México

Publicidad y ventas: ventas@latitud21.com.mx





Cero y van cuatro

Como un agradecimiento al equipo que aceptó custodiar las instalaciones del hotel Breathless Riviera Cancún durante esta contingencia, los directivos celebraron con todos ellos el cuarto aniversario de este centro de hospedaje con una comida a la orilla del mar, confiando que renacerán el próximo 4 de julio.

Quinto aniversario

Con una postal que marcó el inicio de la sociedad entre Sonya Grimond y el chef Benjamín Ferra y Castell dándole sabor al restaurante Du Mexique, el público recordó en redes sociales su quinto aniversario, esperando que reanude operaciones muy pronto con el mismo éxito que ha distinguido a esta mancuerna.



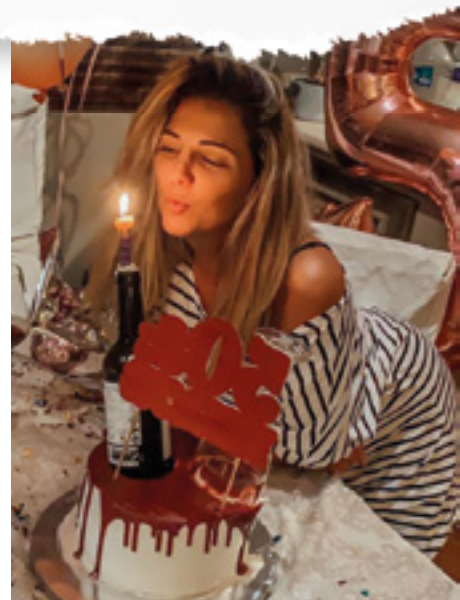
Luchan por el cine mexicano

Los tres mosqueteros del cine mexicano: Guillermo del Toro, Alejandro González Iñárritu y Alfonso Cuarón se promulgaron en defensa del cine mexicano, salvando los recursos destinados al Fidecine, destacando el impacto que tendría su cancelación, ya que la industria ha crecido de nueve a 216 películas desde 2018.

Feliz 67 aniversario



La bella pareja conformada por doña Olga Peralta y su esposo Augusto Alonso, celebraron 67 años de casados. Nuestras felicitaciones para sus hijas Helena, Lucía y Tabi, esta última destacada voluntaria de la Cruz Roja Mexicana, delegación Cancún.



Asciende al quinto piso

La bellísima socialité Avril Carrillo de Cáceres celebró en la intimidad de su hogar sus primeros 50 años de vida, descorchando un vino tinto para brindar por esta deslumbrante cifra que la recibe con los brazos abiertos.



Bebé en puerta

Los que anunciaron con un mensaje en la playa la llegada de su segundo bebé fueron Michelle Schoer y Christian Obregón. La visita de la cigüeña está programada para el próximo mes de octubre.



Felices 14

Santiago Lechón celebró su cumpleaños número 14 sin sus amigos, pero con el calor del hogar de su familia.



¡Muchas felicidades Yola!

Acompañada de sus hijos Yolanda y Nick, así como de sus respectivas parejas y sus cuatro nietos, la actual presidente de Grupo Desafío de Cancún, Yolanda Hernández, celebró su cumpleaños pero sin poder evitar la nostalgia de la pérdida reciente de su madre. ¡Muchas felicidades!



Y si vivo 100 años...

Entre pandemia y encierro, Sofía Betancourt Bravo celebró sus 100 años de vida. Nació en la Ciudad de México el 27 de mayo de 1920, fue la primera de cinco hermanos y es la única que sobrevive no sólo de su familia, sino también de sus amigos de generación. Viuda desde hace 60 años, llegó a Cancún hace 20 años.

¡Misión cumplida!



"Sólo con la ayuda de corazones generosos se pueden lograr cosas grandes. Seguimos recibiendo, y empacando para salir a repartir toneladas de esperanza", con este mensaje de agradecimiento los directivos del banco de alimentos Hanal cumplen su promesa de seguir llevando ayuda a quienes más lo necesitan.

INQUIETUDES

Un feliz día a papá



Por Rosi Ruiz Joaquín

El Día del Padre se celebra el 19 de marzo en los países de tradición católica europea por coincidir con el Día de San José, el padre de Jesús. Pero no en todos los lugares del mundo se homenajea a los padres en esta fecha. Varios países europeos, como Francia o Reino Unido y la mayoría de países iberoamericanos, adoptaron la fecha estadounidense, por lo que actualmente festejan el Día del Padre el tercer domingo de junio.

La idea de crear el Día del Padre surgió en Estados Unidos, concretamente en 1910, cuando una mujer llamada Sonora Smart Dodd quiso rendir homenaje a su padre que había criado en solitario a ella y a sus cinco hermanos sin ayuda de nadie en una granja del estado de Washington. A Sonora se le ocurrió la idea mientras escuchaba un sermón sobre el Día de la Madre en la iglesia. Propuso la fecha para el cinco de junio, que era el cumpleaños de su padre. En 1924 llegó la primera declaración oficial por parte del presidente Calvin Coolidge que apoyó la idea de establecer un día nacional del padre, aunque no fue hasta 1966 cuando llegó la declaración definitiva del presidente Lyndon Johnson, estableciendo la fecha para el tercer domingo de junio, para los Estados Unidos.

La celebración fue ganando adeptos y se expendió por todo el mundo con diferentes fechas y tradiciones. Mi padre partió hace más de dos décadas dejando un huequito en mi alma y un recuerdo eterno. Aún sus palabras y su risa suenan en mis oídos. Muchas veces fue mi confidente, amigo y compañero de muchas charlas. De pronto el silencio reinó, no volvió a cruzar el portal de mi casa, no volvió a tomar café con su pedazo de pan, no hubo otro beso para sus nietos, no hubo un adiós, simplemente se fue un enero al amanecer. Aprendí a vivir con su ausencia pero se quedó conmigo para siempre y sé que me bendice en donde él esté. Por eso les digo a quienes tienen la dicha de tener un padre que lo disfruten,



que lo valoren por sus virtudes y minimicen sus defectos. Que convivan y escuchen sus consejos y que éste día del padre lo apapachen mucho, mucho. ¡Feliz día del padre!

En otro tema, así como Cancún está de festejo por su cincuenta aniversario, también la bella isla de Cozumel estuvo de plácemes, ya que este pasado tres de mayo cumplió quinientos dos años de su descubrimiento por los españoles. Cuenta la historia que precisamente donde desembarcaron el seis de mayo de 1518 se realizó la primera misa católica ante los mayas como testigos quienes también realizaron sus propias ceremonias. Quinientos años después en el mismo lugar se consagró una bellísima capilla llamada de la Santa Cruz de Cuzamil. Como ya es una legendaria tradición, también se conmemora esta fecha con diversos festejos durante cinco días en El Cedral que se encuentra al sur de la isla. Es un pequeño poblado que ha pasado por diferentes épocas desde la era de los mayas y de los españoles y es la construcción más antigua de Cozumel que data desde el año 800 después de Cristo. La diversión no termina cada año en mayo desde el año 1848 con una feria en honor a la Santa Cruz de Sabán. Es una fiesta de las más antiguas y tradicionales no sólo de Cozumel sino de todo el país. Su historia está relacionada con Casimiro Cárdenas quien llegó a estas tierras mientras huía de la guerra de castas y el hecho de haber sobrevivido hizo que se lo recuerde celebrando el poder de la Cruz con bailes típicos con multicolores ternos bordados como "el baile de la cabeza del cochino", carrera de caballos, rodeos, gastronomía de comida típica, juegos mecánicos, paseo a caballo entre muchas cosas más. Espero que para mayo 2021 podamos disfrutar de ésta famosa y bonita tradición.

Recuerda quédate en casa que esto aún no termina. Cuidate y cuida de los tuyos.

Hasta la próxima.



Ayúdanos en la batalla
frente al COVID-19



CRUZ ROJA MEXICANA I.A.P.
CUENTA SCOTIABANK: 17501060368
CLABE: 044.69.11.75.01.06.03.687

Dona en línea:
www.cruzrojacancun.org

PRONÓSTICO PARA LA **TEMPORADA** DE **CICLONES TROPICALES** 2020

15 A 19 **SISTEMAS TROPICALES**
8 A 10 **TORMENTAS TROPICALES**
4 A 5 **HURACANES CATEGORÍA 1 Ó 2**
3 A 4 **HURACANES CATEGORÍA 3, 4 Ó 5**

OCÉANO ATLÁNTICO

- ARTHUR
- BERTHA
- CRISTOBAL
- DOLLY
- EDOUARD
- FAY
- GONZALO
- HANNA
- ISAIAS
- JOSEPHINE
- KYLE
- LAURA
- MARCO
- NANA
- OMAR
- PAULETTE
- RENE
- SALLY
- TEDDY
- VICKY
- WILFRED

¿QUÉ HACER **ANTES** DE UN HURACÁN?

- | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | PROTEGE BIEN TU CASA, REVISAS PUERTAS, TECHO Y VENTANAS. | | TEN UN RADIO DE PILAS, PILAS EXTRA, CERILLOS O ENCENDEDOR Y VELAS. | | PREPARA UN BOTIGUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS. | | CONSIDERE EL DINERO NECESARIO PARA TRANSPORTE, ALIMENTOS Y MEDICAMENTOS. |
| | EVACÚA TU DOMICILIO EN CASO DE SER NECESARIO. | | ASEGÚRATE DE TENER ALIMENTOS ENLATADOS, ENVASADOS Y AGUA POTABLE. | | DESCONECTA LA CORRIENTE ELÉCTRICA, CIERRA EL PASO DEL TANQUE DE GAS. | | PROTEGE TUS DOCUMENTOS IMPORTANTES, OBJETOS DE VALOR Y PERSONALES. |
| | LOCALIZA EL REFUGIO MÁS CERCANO EN CASO DE EMERGENCIA. | | MANTENTE INFORMADO TOMA EN CUENTA LAS RECOMENDACIONES DE LAS AUTORIDADES | | | | |

La libertad de las calles



@Arq.IsabelRosas

Por Isabel Rosas Martín Del Campo
Fotografía: Miguel González

Vi mucha hojarasca volar por el vacío del azul, aun con las estrellas ocultas por un sol resplandeciente. Luego caminé por el parque para cruzar la ciudad y me di cuenta de cómo se desprendía un pedazo de la corteza de un gran árbol, era una oruga tratando de escapar de su guarida. Acaso quería que fuera testigo de cómo dentro de unos días podrá salir de un capullo que la hará extender sus alas para volar. Pensé en mí, en nosotros los que vivimos una ciudad que nos ofrecía libertad y ahora de quien se ha liberado es de nosotros para enseñarnos lo valioso de sus pavimentos, de sus bancas y de sus jardineras. La corteza de nuestra ciudad nos envuelve con la esperanza de que en nuestro confinamiento se estén concibiendo nuevos capullos para que, señalado el día, salgamos todos transformados con nuevas alas para volar.

Me detuve y acaricié el árbol, luego levanté mis manos al cielo queriendo alcanzar las nubes. Entonces me vi flotando en el aire sobre una amable cama de denso vapor. Pude ver mi ciudad desde lo alto, sus calles vacías de mí, de ti, de ellos y de aquellos. Por primera vez comprendí que el nosotros, no habitaba ninguna de sus aceras. Todos estamos confinados en una especie de refugio que, estoy segura, ni siquiera alcanzamos a comprender del todo. Vi las azoteas y me di cuenta de su desolación, ninguna estaba habitada, eran todas grises e invadidas o por la nada de la soledad o por el todo de lo que estorba, de lo inservible o de esos tinacos con agua, negros que inevitablemente son su única compañía.

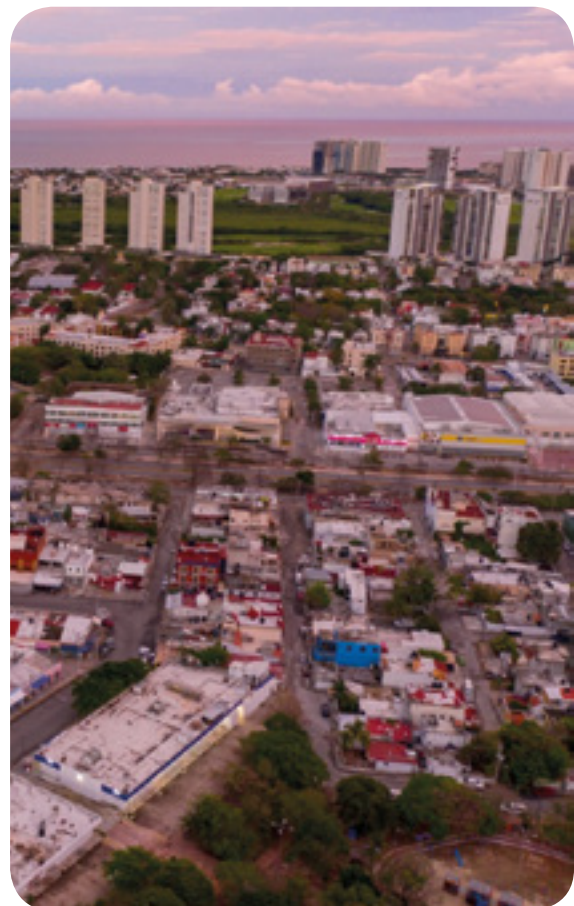
Luego crucé por las plazas, por sus iglesias y por sus otros parques, vacíos de nosotros, como si letalmente fuésemos un virus en sí mismos para la propia ciudad. Nuestra sombra naciente por el cenit ensolado es la distancia justa que nos debe separar para no enfermarnos de nosotros mismos. Cuál es la verdadera enfermedad que nos aqueja, —aparte del bicho invisible que se trasmite a los pulmones para rasparles su aire y su aliento de vida hasta dejarnos sin ella—: Lo es la indiferencia de nuestro andar por la escalinata del templo, la indiferencia ante el paso de una fuente que nos canta una balada de agua y brisa o la indiferencia ante el cántico del merolico que trata de convencernos de su pócima mágica que lo cura todo.

No pude más y bajé. Me dolió mi ciudad que llora mientras todos dormimos el letargo ensimismado en la tecnología de nuestro siglo. Quiero caminar de nuevo mis aceras y tropezarme con todos, sonreírles y abrazar a mis amigos. Ir a sus casas uno por uno para decirles cuanto llevo extrañando la convivencia de la carcajada colectiva. Quiero volver a escuchar el barullo de las escuelas, sus griterías que recargan a cualquiera de locura. Quiero comer en un restaurante y brindar con todos los comensales, por la vida, por el placer de compartir la mesa fragmentada entre todos ellos.

He regresado de mi sueño, sentado en esta banca del parque, con el pedazo de corteza que me regaló la oruga, quizá me quiso decir que debo de tener paciencia. ¿Cuánto tardará en llegar hasta la última rama para tejer su bolsa y renacer? Todo es proporcional a nuestro tiempo y distancia y a nuestra dimensión. No quiero regresar a la normalidad de mi rutina, quiero transformarme para tener alas y tener coraje para poder volar.

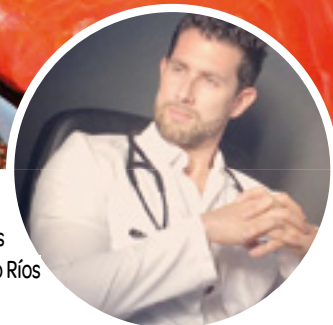


Luego crucé por las plazas, por sus iglesias y por sus otros parques, vacíos de nosotros, como si letalmente fuésemos un virus en sí mismos para la propia ciudad





Nutrición y salud



Por Dr. Marco Antonio Ríos

 doctor.marcorios

 Dr Marco Antonio Ríos

Dieta Keto

Seguramente has escuchado sobre este tipo de dieta, revolucionaria, milagrosa, rica y con beneficios para la salud inimaginables. La dieta cetogénica o dieta "Keto" (por su traducción en inglés: Ketogenic Diet), se ha puesto de moda en los últimos años, pero, ¿qué tanto crees saber sobre ella? En internet y en redes sociales abundan programas como Reto Keto, haz tu propia dieta Keto, calculadoras Keto, y más. Además, cada día surgen nuevos "expertos" en este tipo de alimentación. ¿Cómo saber a quién creerle? En éste artículo, ahondaré sobre los mitos y realidades sobre la famosa dieta cetogénica para que la hagas de la manera correcta y no caigas con charlatanes.



con distintos tipos de cáncer, Alzheimer, Parkinson, y más todavía en estudio.

Siempre me gusta recalcar que no existe el hacer una dieta Keto sucia o limpia (Dirty or Clean Keto), ya que se puede usar un número muy diverso de elementos nutricionales mientras estén correctamente calculados en las necesidades del individuo.

Al final del día, este tipo de estrategia es excelente con estudios que lo avalan bioquímica y médicamente, pero no es el hilo negro. Con disciplina y encontrando la herramienta adecuada para cada paciente, cualquier protocolo de alimentación, llevado de la mano de expertos, te llevara a alcanzar tus metas.

Desde los años 1920's, la dieta cetogénica surge como inicio terapéutico para pacientes infantiles con crisis epilépticas. Sin verlo como estrategia nutricional para manejo de sobrepeso, se mantuvo al ver los excelentes resultados que se alcanzaban, hasta que entraron medicamentos anti convulsivos y se discontinuó.

En los últimos 10 años, ha ganado popularidad para el control de peso. Desafortunadamente, se ha manipulado con marketing para vender productos relacionados con el estilo "Keto" y así manipular a las masas para hacerlos dependientes de ellos como una vía milagrosa para bajar de peso.

Cabe destacar que la dieta cetogénica, no es una dieta alta en grasas. Para poder obtener sus beneficios (el uso de cuerpos cetónicos como combustible), simplemente hay que mantener una ingesta de hidratos de carbono muy baja (entre 30-50 gr al día). Así, el cuerpo automáticamente y sin necesidad de ayudas externas, empezará a utilizar las cetonas como combustible. Este tipo de energía, ha demostrado ser altamente eficiente para mantener nuestras funciones cognitivas, actividades laborales y ejercicio tanto aeróbico como anaeróbico (de fuerza). Sin embargo, se ha llevado a creer que uno puede tener toda la ingesta de calorías en forma de grasa o en forma de productos "Keto friendly" y aun así bajar de peso. Esto es una falacia absoluta desde un punto de vista de ley de física. Uno no puede bajar de peso, si ingiere más calorías de las que "quema". Aquí radica la importancia de asistir con un especialista en nutrición para que nos asesore cuántas calorías debemos consumir dependiendo de nuestra meta. Asimismo, no sólo es importante el cálculo de macronutrientes (proteínas, grasas y carbohidratos), sino también de micronutrientes (como electrolitos, minerales, vitaminas), y éstos sólo los podrá valorar el profesional de la salud con dicho expertise.

La dieta Keto ha demostrado ser altamente benéfica para la salud, incluso como estrategia nutricional a corto y largo plazo para combatir obesidad, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión, trastornos depresivos, colon irritable, ovario poliquístico, inclusive en pacientes



DR. MARCO ANTONIO RÍOS
ESPECIALISTA EN MEDICINA NUTRICIONAL Y ANTI AGE

Es tiempo de llevar un mejor estilo de vida
Programas de nutrición & Medicina anti age

Nutrición Deportiva - Dieta Cetogénica - Dieta Paleo
Mesoterapia - Botox - Endopeel - Acido Hialurónico

Alivia Centro Médico
Av. de La Luna L2 M10 Sm 44
Citas al: (998) 206 1718

¿QUÉ ENSEÑANZA TE HA DEJADO ESTA PANDEMIA?

Carlos Joaquín González
Gobernador Quintana Roo

“Durante esta epidemia y con las medidas de distanciamiento y aislamiento social he podido aprender a valorar más la salud, así como los planes de prevención que pudimos cumplir y nos permitieron enfrentar momentos difíciles. Aprendimos a valorar lo importante que es vivir hoy ayudando y apoyando a quien más lo necesita. Aprendí a valorar más la convivencia con mi familia, a vivir con ellos entre los valores y la educación que les hemos dado. Aprendí a vivir el hoy pensando siempre en cómo mejorar el mañana.

Cuidar al ser humano y a la sociedad, indicarles y apoyarles en la importancia de llevar una vida más saludable. Y además nos permitimos ayudar y apoyar a las familias, a los



grupos más vulnerables de la sociedad, a conocer la grave situación económica en la que puedes caer como sociedad con una epidemia como está y te queda claro que ayudar desde lo más básico a las familias se vuelve fundamental”.

Gaby Rejón de Joaquín
Presidenta DIF Estatal

“Esta pandemia me ha dejado como enseñanza valorar el hoy y no enfocarme tanto en el futuro porque todos teníamos muchos planes y mira... todo cambió en un segundo; aprendí que es muy importante poner atención a nuestra salud, esto implica llevar una vida sana, alimentación balanceada, hacer ejercicio y esto va para los niños también, nosotros como adultos debemos inculcarles esa responsabilidad de cuidar su salud porque hoy en día la salud es lo más importante, porque hoy la gente sana es la que tiene menos riesgo de contagio; me enseñó también a valorar más el tiempo con mi familia y con la gente que amo,



vuelvo a lo mismo ¡disfrutar el hoy! También me enseñó que puedo estar sin maquillaje, sin tanto arreglo, y sigo siendo la misma Gaby, lo que realmente importa es lo que damos con el corazón”.

A 70 días de encierro, algunos más otros menos, pero esos fueron en promedio, cada uno de nosotros vivimos la gloria o el infierno según nuestra capacidad de adaptarnos a esta inusitada situación de la que hemos pedido a nuestros lectores que nos compartan su sentir y cuál o cuáles fueron las lecciones que les dejó este aislamiento social que puso fin o pausa a muchos planes que tenían en mente...



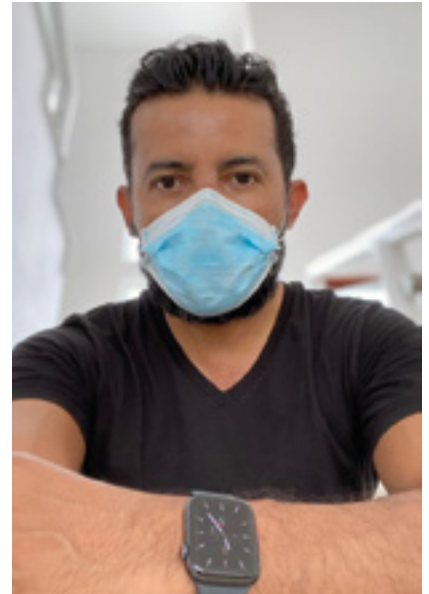
Jorge Moreno

“Aparte de una convivencia intensa y extraordinarias conversaciones, vi series completas y repetí películas de todo tipo con mis hijos y mi esposa. Retomé el ejercicio pero más en forma, con mucha más consistencia, ahora nado todos los días y de dos a tres días a la semana salgo en bici (muy temprano) con mi hijo mayor y mi esposa (cosa que nunca había hecho antes), también retomé el hábito de la lectura; por otro lado aprendí que en todas las vicisitudes podemos transformarnos, pero sobre todo nunca debemos perder la fe. Y esto creo que me acerco aún más a Dios. Vienen tiempos difíciles, tendremos que trabajar más quizás para recibir menos, pero también agradezco infinitamente que tengo un hogar, unos hijos sanos y una familia llena de amor”.



Elizabeth Lugo

“La importancia de darle un respiro a mi alma, al planeta; a valorar enormemente el tiempo con mi familia y mis seres queridos, a ser paciente y a usar las herramientas tecnológicas para el trabajo, la convivencia y el esparcimiento; y grandes enseñanzas también de generosidad, solidaridad y darnos cuenta que podemos hacer mucho con muy poco!”.



Alex Ortiz

“Tres lecciones me ha dejado esta pandemia: la primero es que no puedes dar nada por sentado, cuando crees que en tu vida todo es perfecto, que todo está bajo control, te das cuenta que la vida es frágil, un negocio no es garantía de un patrimonio estable; una situación como esta nos enseña que la vida puede cambiar, si no estás mental y emocionalmente preparado, esto te puede consecuencias muy graves, especialmente por la falta de ahorro, este es un hábito que debemos tener desde siempre. El segundo aprendizaje es que no requerimos de muchas cosas para ser felices, lo que te hace feliz es lo que tienes dentro de ti y con quien lo compartes y la tercera es el valor de la familia, no hay mejor medicina en la vida que ver a los hijos convertidos en adultos, siendo de gran apoyo; yo no hubiera sido tan feliz sin su compañía. Creo que debemos tener presente todo lo aprendido para que mañana sólo sea un recuerdo más!”.

Adriana Nieto

“La pandemia me ha enseñado que hay miles de cosas que creía indispensables y en realidad no lo son. Me ha enseñado a ser paciente, aprendí a cocinar y me enseñó que el mundo entero es vulnerable!”.



Katia Monforte

“Estas semanas me han dejado sentir la importancia de disfrutar el día a día en equilibrio con las experiencias buenas y malas, aprendiendo que todos los cambios nos dan la posibilidad de ser mejores en todos los sentidos y que al compartir, todo se multiplica logrando abrazos para el alma. Creo que lo más importante para mí fue darme cuenta que tenía la opción de elegir, entonces elegí aprender, compartir y disfrutar a la gente que amo!”.



Gina Alfeirán

“La enseñanza que me dejó es confirmar que estaba en lo cierto, que siempre es mil veces mejor una experiencia a un objeto, que los que están pendientes de ti son los que siempre han estado y que la vida sigue pase lo que pase y hay que ser feliz hoy!”.



Tratamiento de agua

Suavizador y Osmosis inversa

Beneficios:

- Ahorro de luz y tiempo
- Calidad de agua
- PH Alto = Mayor salud
- Ahorro productos de limpieza
- Ecológico

Ozonificador

Construcción y Diseño

- Albercas
- Cascadas
- Jacuzzi
- Fuentes

Bombeo

- Pozo profundo
- Aguas negras
- Cisterna
- Aguas pluviales

Servicio de Mantenimiento

- Suavizador, Carbon activado,
- Sedimentos, Lampara UV y Albercas



Av. Kohunlich plaza Italia Sm 50 local 1

**Lourdes Vara**

“Ha sido un tiempo de confinamiento, sí, pero también de integración y autoconocimiento. He pensado que este tiempo hubiera sido íntegro para mis hijas Daniela e Ivanna, pero también doy gracias a Dios por acercarme más a mi esposo, ahora sólo estamos los dos, como en un principio. Algunas tardes he salido a ver el mar y a darle de comer a las gaviotas y pienso en el respiro que le hemos dado a la naturaleza; el mar ha cambiado y nosotros también, apreciamos el tiempo y ahora le doy su valor recapitando en cosas sin importancia a las que les he dado peso sin merecerlo. He escuchado el silencio de mis pensamientos y el eco del viento que me hace compañía. He aprendido a desprenderme de un poco de mí para compartir con mi gente; a todos nos ha golpeado el corazón o nos ha abierto los ojos para no ser ajenos al mundo y mirar más allá. Valoro la ausencia de algunos amigos, los abrazos de mis nietas, el calor humano que aviva la llama de las amistades. Espero haber aprendido esta lección y prometo hacer mi tarea todos los días de mi vida siendo mejor ser humano”.

**Maud Houssais**

“He aprendido que la libertad no tiene precio y que al final de cuentas lo imposible termina por ser posible, nadie podía imaginar que los mexicanos respetaran la contingencia y ello se refleja en las estadísticas que nos permitirán muy pronto recuperar esta libertad. ¡Viva México!”.

**Noemí Constandse**

“He pasado tres cuarentenas antes que esta. Las primeras tres fueron después de los partos de mis hijos, el resultado de cada una fue gozar al máximo del amor de cada bebé, cuidar de mi salud y asimilar la nueva responsabilidad que adquiría de educar y formar a seres humanos de bien y felices. Esta cuarta cuarentena es diferente ya que es impuesta por protocolos de salud, eso hace una gran diferencia. En esta modalidad de #Quédateencasa, la salud de todos está de por medio y la responsabilidad de cada uno es primordial para mejorar la situación. Hoy más que nunca se requiere de propuestas y acciones, que aporten al bienestar de nuestra comunidad y no quedarse en casa en modo pasivo, desde casa todos



podemos aportar de alguna forma a mejorar nuestro entorno. Aquí las redes sociales juegan un papel importante y son el medio de responder a la solicitud de auxilio de quienes más lo necesitan. Tenemos que ser responsables y humildes ya que para el COVID19, todos somos iguales”.

**Alejandra Kahuachi**

“Valorar el aquí y el ahora, a mi familia, así como todas las cosas que hay a mi alrededor, en lugar de estar pensando en el futuro”.

**Rosy Ruiz Joaquín**

“Esta situación me ha enseñado a agradecer a Dios por vivir y a tener mucha fe, a sentirme afortunada por tener un esposo amoroso y un gran compañero, a extrañar un abrazo de mi madre, un beso de mis hijos y una caricia de mis nietas, a no soltar a mis amigos y que una sopa caliente abraza el alma”.

Thomas Hurtado

“Hasta ahora, una introspección, reflexión sobre lo que deberás es importante en la vida, en lo que respecta al entorno familiar, laboral, social y lo importante que es hacer comunidad”.



Adrián López

“ La pandemia ha significado para mí el contundente agradecimiento a Dios y a cada una de las personas que con su amor han salvado y protegido la vida. A todos aquellos que sin dudarlo han tendido su mano a quienes lo necesitan. Mi humildad para reconocerme efímero, pasajero, y un grano de arena en este inmenso planeta. Mi convicción de hacer para este mundo un universo lleno de fraternidad, esfuerzo constante sin desfallecer, para un bienestar en comunidad. El despertar de mi conciencia en acción para darme a los demás ”.

Alejandro Cañedo

“ La enseñanza que me dejó esta pandemia es a ir más despacio. Mi vida iba muy rápido con muchas cosas por resolver y atender durante el día a las que no les daba el tiempo necesario. La frase que dice: “el tiempo se pasa volando” es cierta, pero no debe de ser así. Debemos estar conscientes del minuto que estamos viviendo y no del minuto del futuro.

Debemos disfrutar a la gente que nos rodea de cuidarla y de gozarla. Este tiempo de cuarentena me reveló que ya estoy listo para formar una familia. Me dio tiempo de conocer a mi pareja en todos los aspectos y me hizo ver que es una mujer extraordinaria de la que estoy completamente enamorado y es con la que quiero



pasar el resto de mi vida.

Me dio tiempo de convivir más con una persona muy especial para mí y que cada día me demostró que es un verdadero ángel en pleno crecimiento y a la cual quiero mucho. Esta pandemia puso un freno en mi vida para ver las cosas por las cuales vale la pena vivir ”.



Alberto Gallegos

“ Creo que nos ha concientizado a ser mejores personas a ser más humanos. El dinero no lo es todo y la salud es primordial. Esto ayudó a mejorar el planeta ”.



Alain Navarro

“ Al día de hoy puedo comprender más que hace dos meses que nada se da por hecho. Valorar algo tan básico como caminar al trabajo o formarte para ordenar tu café favorito, es algo que no podemos perder de vista y algo que resulta aún más frágil, es que las cosas que perseguimos día a día y que se fueron, no pasó nada, pero esos detalles que hacían la diferencia en tu día y que ignorabas, ahora hacen falta ”.



Carolina Bellizzia

“ Aprendí que a pesar de todo el caos, miedos e in servidumbre, me siento feliz de haber “parado” tanta prisa, tanta corredera y disfrutar de momentos hermosos con mi hija y familia ”.

El fish fritanga
DESCADILLAS
CANCÚN + MEX

EL VUELVE
a la
VIDA
DE CANCÚN

¡YA ABRIMOS!

TAMBIÉN CONTAMOS CON
SERVICIO DELIVERY Y PICK UP

ZONA HOTELERA: 998 840 62 16
HUAYACAN: 9987 34 85 92

ELFISHFRITANGACANCUN
 ELFISHFRITANGA



Ana Mari Irabién

“ Mi encierro por así decirlo -porque esto ya no es una cuarentena- lleva ya 90 días en casita, primero porque se enfermó mi nieta, después la mandaron de vacaciones de Semana Santa y empezó este tema de la de la pandemia. Yo con mucha información del Covid 19 por parte de amigos míos que viven en Europa y obviamente empiezo a cuidarme y decido no salir.

Este tiempo me ha dejado muchas cosas; valoro más y mejor a cada persona que quiero y extraño profundamente. El hecho de no poder reunirme con mi familia y estar presente en momentos tan difíciles, especialmente con mi mamá y mis hijos. De pronto tengo que reinventarme ya que mis cuentas comerciales me piden hacer un paréntesis en nuestros acuerdos. Así que abrí un taller artesanal y comencé a hacer caretas de protección. La creatividad y mi constante inquietud de hacer algo. Estoy feliz de poder estar aquí y ahora. Muy agradecida por tener salud y que mis seres queridos estén bien y sanos. Consciente de que nada es más importante que la salud física, emocional y mental. Mis prioridades cambiaron y hoy me siento en paz ”.



Ana González

“ Estamos frente a un evento que no tiene precedente, estamos viviendo una crisis -probablemente la más importante- ya que nunca habíamos tenido una suspensión mundial de actividades. Este virus nos permitirá convertirnos en una mejor sociedad, ser más empática, la convivencia social ya no será como normalmente era antes, extrañaré esos abrazos. Ahora reconocemos la interdependencia entre unos y otros, todos necesitamos ayuda, en mayor o menor medida, somos muy vulnerables, es momento de cambiar de paradigma, la pandemia se combate con solidaridad y nos demuestra que se debe aumentar el presupuesto al sector salud para hacer frente a



Arturo Hernández-Solís

“ La vida tiene imprevistos y sorpresas, no importa que tan seguro creas que estás de tus planes, siempre debemos estar listos para cualquier cambio y con ello, tu rápida transformación y tú mejor actitud es la forma en que puedes enfrentar esos cambios. Aún en la peor situación tendrá cosas buenas que disfrutar y aún en la mejor posición también habrán retos para ti. La vida no tiene garantías y debe disfrutarse siempre de adentro hacia afuera ”.



todas las necesidades, la vida de una persona no depende de las posibilidades económicas, si no de los profesionales que luchan día a día por nuestras vidas, y no sólo merecen nuestro respeto si no también nuestra gratitud ”.



Bryan Vidal López

“ Esta pandemia me ha enseñado a valorar lo que realmente es importante de la vida: como el tiempo en familia y tener buena salud. He aprendido a no ser indiferente a la desgracia ajena, a tener paciencia ante lo escenarios cambiantes y saber escuchar las opiniones y sentimientos de los demás, a disfrutar cada pequeño detalle durante mi caminar, pero sobre todo a ser agradecido con Dios por permitirme vivir un día más ”.

Areli Pérez-Bretón

“ Para mí hay un antes y un después de esta contingencia sanitaria que estamos viviendo a nivel mundial. La vida cotidiana, la prisa con la que se vivía día a día no será la misma, pero no veo que todo sea negativo ni puras malas noticias. Gracias al confinamiento la tierra está respirando de su principal enemigo: el ser humano. Se han recuperado nuestros recursos naturales. Ha disminuido la contaminación del aire considerablemente. Los animales han reclamado al mundo sorprendiéndonos, deambulando en libertad. Animales en peligro de extinción o que ya se creían desaparecidos han salido nuevamente a la luz. El personal médico es reconocido ahora más que nunca. La salud será nuestra principal prioridad. Ahora con tranquilidad tomamos mayor conciencia sobre lo que estábamos haciendo y en qué estábamos fallando, seremos más humildes y ayudaremos a los demás. Disfrutaremos cada minuto apreciándose como si fuese el último. Estamos creando conciencia sobre el futuro para ser mejores seres humanos ”.



Armando Macías

“En esta nueva forma de vivir hemos aprendido muchas cosas, entre ellas a que no podemos tener el control de todo, hay cosas que no dependen de nosotros por lo que estresarnos o afanarnos no nos deja nada bueno.

Aprendimos a valorar los momentos de calidad. El cambiar el tiempo dedicado al trabajo por el tiempo dedicado a la familia me hizo sentir mejor, hemos disfrutado mucho los juegos de mesa.

Otro punto importante es la importancia de tener ahorros para cualquier situación, el no gastarnos más de lo que tenemos. Tener ahorrado nos da una estabilidad en tiempos de crisis. Como la hormiga que prepara su alimento en verano para soportar el invierno. En fin, han sido muchas lecciones positivas que nos ha dejado la pandemia ”.

Andreas Mader

“La enseñanza es que los humanos nos creemos invencibles y un virus ha demostrado que puede parar al mundo, la economía mundial, que la naturaleza necesitaba un respiro y que la sobrepoblación mundial acaba con los recursos naturales. Me duele decirlo pero el ser humano no va aprender nada, no tiene memoria y volverá a hacer las mismas barbaridades que antes. Positivo que los animales han podido ser más libres (lo que tendría que ser). Y también positivo que las familias que realmente han tenido cuarentena -hablo del sur de Europa-, han podido convivir más en familia, conociéndose y salir



del stress cotidiano en el que se estaba inmerso.

Y que en el futuro dediquen más recursos a la investigación de enfermedades y menos en armamento. Ya se vio que un virus puede meter en crisis a cualquier gobierno. Y posiblemente cambiar el orden mundial ”.



Carmen Torres

“Este episodio de la humanidad ha orillado a tomar conciencia de las desviaciones, valorar y reflexionar ”.

GRACIAS POR TU DONATIVO

BANAMEX

CUENTA: 7013 866024

SUCURSAL: 7013

CLABE: 002 691 701 308 660 243

A NOMBRE DE :
PRELATURA DE CHETUMAL A R

**¡DIOS BENDIGA
TU GENEROSIDAD!**



Diócesis de
Cancún-Chetumal

"Una misión que nos toca a todos"

#NuevaNormalidad

Somos Fabricantes



**CARETAS
PETG**



**TÚNELES
SANITIZANTES**

**SEPARADORES
EN ACRÍLICO**

**VINILOS
"SANA DISTANCIA"**



...Y MUCHO MÁS!!!

998.203.69.59

KREATIVA
publicidad que actúa

Claudia Ortega

“Esta pandemia me ha dejado como experiencia conocer más mi persona, a impulsarme a aprender cosas nuevas a las que antes posponía por no tener tiempo. Me ha dejado racionalizar mejor mi mente y pensamientos. A ver que todo es posible si uno quiere lograrlo, apuntar hacia nuevas opciones que nunca hubiera imaginado.

Me ha dejado ver que nada es seguro en esta vida, que todo puede cambiar en un segundo: tu estilo de vida, tus salidas, tú trabajo, me ha hecho valorar las cosas que daba por sentado, a valorar el tiempo que uno pasa con sus seres queridos, sus amigos y hasta las clientas que te brindan trabajo. Me ha dejado ver que realmente los seres huma-



nos no nos tomamos un segundo para agradecer lo hermoso que es un amanecer, el azul del mar, o simplemente sentir que te hace respirar un momento de paz y libertad. Me ha dejado ver que mi mejor regalo soy yo misma, que ahora cuido de mi templo más consciente y con más esfuerzo que antes, sin excusas ni pretextos”.

**Dario Scacchetti.**

“El Covid-19 (Coronavirus) me ha enseñado que hay que vivir un día a la vez, gozar como si fuera el último de tu vida. Esta pandemia ha dejado al mundo entero paralizado, pero nos ha conectado más con nuestros seres querido, familiares, amistades o hasta aquellos que no conocíamos ya que cada uno de nosotros estamos haciendo labores sociales y campañas para un mejor cuidado e higiene personal. Este virus ha llegado para hacernos más humanos y darle el mínimo valor a lo que tenemos y también agradecer aquello que no; en lo personal he dedicado tiempo a mí principalmente, en casa con mi familia nos hemos dedicado hacer cosas que hace mucho no hacíamos por no tener tiempo, y es lo positivo que logro ver en ello. Mi humilde consejo para todas aquellas personas que se sienten angustiadas, preocupadas o no saben qué hacer, es que confíen que detrás una fea tormenta siempre llega la calma”.

**Esmeralda Meza**

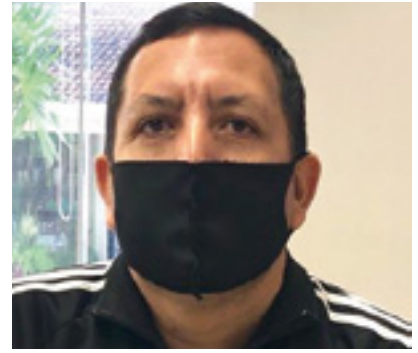
“Ante una pandemia todos somos iguales y no hay diferencia en raza, ni colores”.

Fabián Caballero

“La paciencia, la tolerancia hacia mí y hacia los demás. Cuidar mi salud”.

Fabiola Del

“Aprendí que todos somos igualmente vulnerables y nada es indispensable. Los problemas no son eternos, siempre tienen solución, lo único que no se resuelve es la muerte. Debemos de cuidar lo que realmente importa: la salud, familia y amigos. Vivimos preocupados por qué mundo le vamos a dejar a nuestros hijos, sin darnos cuenta de que hijos le vamos a dejar a este mundo. Ojalá y esto nos haga más humanos, más conscientes y más empáticos. Agradecer todo lo que tenemos. Valorar la vida, amarnos más los unos a los otros y saber que cada uno tuvo una circunstancia diferente en esta pandemia y no por ello debemos de juzgarlo. Lo principal es que todos somos iguales ante los ojos de Dios”.

**Arnulfo Reyna**

“Esta cuarentena o pandemia se ha visto salpicada por infinidad de eventos que obligan a enfocar mi atención en varios temas: los amigos que aseguran que el Covid 19 no existe; el racismo en Estados Unidos; viajes al espacio Elon Musk; el rumbo que toma el país con base al criterio de unos pocos (ojo, no es momento de aplaudir o reprobar).

Los cumpleaños de mi hijo, esposa y mi mamá, todos fueron sin invitados pero divertidos. Trabajo para una gran empresa que en todo momento nos respaldó. Mi hijo Bruno se soltó a hablar y eso me llena de felicidad, asimismo, mejoró sus habilidades de escritura. Hace tres meses estábamos en la autopista de la vida viajando a máxima velocidad. Hoy aprendimos que no se necesitan muchas cosas para pasarla bien”.

**Dante Zanella**

“Que soy más fuerte de lo que pensaba. Y que necesito el contacto físico”.

**Federico López**

“La pandemia nos enseña que nada es para siempre, puedes planear y de repente cambia el sentido de las cosas y te quedas sin rumbo; retomar la dirección es una oportunidad de continuar o de cambiar el rumbo en el que te dirigías, pero si ves un rumbo seguro se fiel a él”.



Cynthia Ulloa

“Esta pandemia me recordó que tenemos en verdad que valorar que estamos vivos y con salud, debemos atesorar cada segundo que pasamos al lado de nuestros seres queridos, sea mi esposo, mis hijos o mis amigos incluso vía videoconferencias.

Haber podido ayudar a personas que necesitaron apoyo y llevarles ayuda y lo mejor, sin tener que publicarlo (como hoy se estiló) ha sido alimento para mi alma. Y por último aprender a trabajar desde casa ha sido todo un reto, porque es 24/7 y en todos los horarios. Sin duda cuando empiece la nueva normalidad nos quedaremos con muchas de estas nuevas costumbres”.



Gisela Aburto

“Después de Dios, lo que más me importa y me llena ¡está en casa! Aprendí que nunca eres demasiado grande para seguir necesitando ese amor, ni la tranquilidad que sólo te dan tus papás, esto ha sido lo más difícil; estar lejos de ellos, de mis hermanas, de mi sobrino”.

Gloria Torruco

“Muchas veces buscamos ver lo malo... y no nos damos cuenta de que las cosas más simples son las más hermosas”.



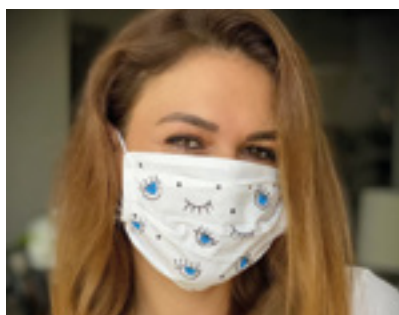
Indra Rojo

“La mayor enseñanza que me ha dejado el haberme guardado en casa desde el 13 de marzo es que hay algunas personas y situaciones que extraño mucho, y hay muchas otras que únicamente me hacen perder el tiempo y energía. Voy a dedicarme más a quienes en verdad valoro y que me corresponden. ¡Amor a quien amor merece!”.



Gerardo Zúñiga

“Esta pandemia me está dando lecciones de vida, aprendiendo dimensiones inéditas de mí mismo, de mi familia, de mis amigos, de mi entorno social y de la gente con la que comparto este país y este planeta. Paramos de súbito el tren en el que veníamos a toda velocidad, corriendo para alcanzar nuestros proyectos, y con prisa para aprovechar cada instante con la familia, el trabajo y en la fiesta. Y a pesar de todo eso, aquí estamos, disfrutando de otra manera la vida, reflexionando y revisando nuestras prioridades y apreciando más cada momento que tenemos a nuestros seres queridos, gozando las charlas por zoom, la amistad incondicional y la solidaridad que despierta las calamidades propias y ajenas”.



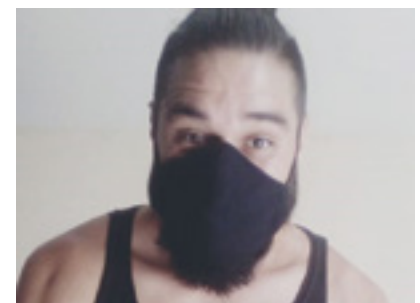
Gabriela Garza

“En esta pandemia me he dado cuenta del trabajo personal hecho anteriormente y trabajar ahora con esos elementos como estabilizadores. Reconocer su funcionamiento en mi beneficio, en quiénes me rodean y compartir hasta donde llegue. Creo que los tiempos por venir serán difíciles y la red de sostén tiene que ser más fuerte cada vez para por ningún motivo olvidar sonreír aunque sea bajo el cubrebocas”.



Gaby Pizano

“Me ha enseñado lo vulnerables que somos los seres humanos y ha recalcado la importancia de la unión familiar hoy en día, así como el valor de la labor humanitaria para los más necesitados ante esta pandemia”.



Hugo de la Vega

“Me ha enseñado a ser más humano y valorar lo que tengo. Y que la vida cambia y cada día está hecho para disfrutar y vivir”.

**Frida Sofía Torres**

“ Ha sido un tiempo de autoconocimiento, reflexión que me ha llevado a analizar a fondo sobre los acontecimientos que suceden en la sociedad que nos rodea día con día. En dónde surgen debates acerca de las creencias de cada uno, y ante ello debemos ser tolerantes y responsables de nuestros actos. La terquedad e ignorancia de no seguir con las medidas de seguridad y la desinformación que se transmite, todo esto conlleva que miles de personas vean afectadas su económica y salud ”.

**Betty Martínez**

“ Esta pandemia vino a cambiar muchas cosas para todos en lo personal. Creo que esto ha creado una incertidumbre que donde nos hace valorar la libertad, la familia, el no poder tener contacto con tus seres queridos teniendo que lograr un equilibrio emocional y disfrutar cada día de la vida donde todos somos vulnerables, no importando raza ni estatus social. Y valorar tu entorno como el medio ambiente, no cuidarlo ha provocado lo que estamos viviendo: una sacudida para todos y valorar lo que tenemos, esto nos va a fortalecer para ser mejores seres humanos en todos los aspectos ”.

**Jennifer Lavalle**

“ La enseñanza que me deja esta pandemia es disfrutar cada día como si fuera el último. Aprovechar mis momentos con mis hijos y mi esposo. Porque estos meses han sido invaluable con ellos. Tolerancia, paciencia y respeto de todos y para todos. Y muy importante no dejar de ayudar a quien menos tiene en estos momentos. Todo en la vida tiene un sentido, sólo hay que enfocarse y buscar sacar lo mejor de cada uno ”.

**Lorena Solís**

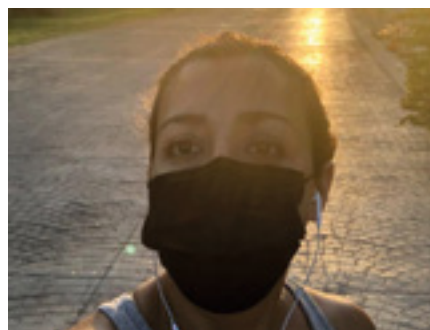
“ Más que aprender algo nuevo, este espacio me ha permitido reafirmar valores y lo que verdaderamente importa: la familia, la salud, las risas, los abrazos, los amigos. A velar por un bien común a largo plazo y duradero en lugar de una satisfacción inmediata y momentánea. A que la vida cambia en un abrir y cerrar de ojos y el tiempo pasa volando. A que tus hijos aprenden con el ejemplo y lo importante que es que hagan actividades cotidianas en casa. Que cultivar la mente con pensamientos positivos y meditación ayuda a mantener una adecuada salud mental. A que siempre hay maneras de demostrar amor y que nos preocupamos por otros... Y que no cocino tan mal ”.

Araceli Alegría

“ Me ha enseñado a valorar la vida; en mi correr diario, no era consciente de lo frágil que es todo, incluso las personas y los momentos valiosos que tengo todos los días y que en ocasiones no había disfrutado al máximo y hoy que no están, cuánto los extraño. Me ha enseñado que para quienes ayudar es un modo de vida, el confinamiento no es una excusa, se vuelve una ocasión para reaccionar de manera creativa y todos tenemos la oportunidad de hacerlo. En ocasiones a quienes nos toca pedir apoyo para una u otra causa, hoy nos queda la



satisfacción de haber contribuido de cualquier forma, en mayor o menor medida, pero no quedarnos esperando. Sin duda, después de esta pandemia no podremos ser los mismos. Por cierto, cómo extraño los abrazos y las sonrisas ”.

**July Martínez**

“ Que no importa la distancia, el amor con tu familia y amigos siempre está ahí, que nunca serán suficientes los buenos momentos, que los abrazos son lo más necesario para apapachar el alma y que un buen tequila siempre sabe mejor con tus papis, pareja y amigos ”.

**Juan Carlos Torres**

“ He comprendido que vivimos en un mundo muy ajetreado y con el confinamiento tenemos una perspectiva que hemos olvidado, dándole el valor que olvidamos y ver detalles tan importantes como la convivencia en nuestro núcleo más cerrado y valorar lo importante de la sociedad ”.



ISKANDER ITRIAGO

LO MÁS "PADRE" ES SUMERGIR A MIS HIJOS EN EL MAR DE LA FELICIDAD



Hay pasiones que se heredan de padre a hijo, pero cuando se extiende a la tercera generación, es decir, los nietos, es porque los tres llevan un ADN cargado de la misma adrenalina, como es el caso de Hilario, Iskander y Loïc Itriago

Por Esteban Torres P.

Al mismo tiempo que aprendió a caminar, Iskander Itriago aprendió a nadar, era algo natural porque su padre era un buzo experimentado y su madre estaba vinculada a la hotelería, al paso de los años a él le ha tocado ser el puente entre dos generaciones de amantes del mar y artistas de la cámara sub acuática por lo que quizá mañana su primogénito continúe realizando esta misma profesión...

"Si pudiera resumir en una palabra esta oportunidad sería: afortunado. Siempre es mucho más fácil empezar algo cuando tienes un maestro con un océano de conocimientos. Mi padre es un hombre que me ha apoyado en todo lo que me he propuesto, dentro y fuera del mar, de esta forma no tienes que andar experimentando y cometiendo errores, porque en la curva del aprendizaje que él ya vivió, me comparte sus mejores consejos y de esta forma estás empezando en una posición muy diferente, incluso por el equipo que se necesita -que no es nada barato-, más aún cuando uno está coqueteando con la idea de dedicarse o no a esto como hobby o profesión. Yo empecé con equipo de excelente calidad y brinqué muchos escalones, buceando incluso desde los cinco años, por lo que es para mí como andar en bici -sin menospreciar ninguna actividad-, porque ha sido algo con lo que



he tenido contacto toda mi vida, y en ese sentido trato de darle ahora todas las armas que necesite a mi hijo para que tenga un buen desenvolvimiento, para que disfrute estas pasiones que primero fueron de mi papá, después las hice mías y si mañana son también las de él qué bueno, sino yo apoyaré lo que él quisiera desarrollar. Lo importante para mí no sería que él haga lo mismo, o algo relacionado al mar, sino lo que lo haga feliz. Creo que mi papá y yo encontramos un punto de encuentro en el mar, así como pudo ser la pesca o cualquier otro deporte, para nosotros fueron las aventuras sub acuáticas, nuestros viajes y demás aventuras, explorando simplemente buscando algunos animales del mar, y eso mismo transmito a mi hijo, para que en él encuentre algo que lo apasione y lo llene. De momento me refiero mucho a Loïc porque es más grande y con el que convivo más, pero lo mismo aplica para mi hija Aleah que aún es un bebé de año y medio y con la que estoy seguro compartiré las mismas experiencias a su debido tiempo hasta que ella descubra las suyas”.

¿Qué recuerdo marcó tu infancia y detonó el gusto por hacer el mismo trabajo que tu padre, al que seguramente tú le has anexado algo más...?

“De los que más me han marcado fue la primera vez que buceamos en el mar, a los seis años. Es muy diferente hacerlo en la alberca a ver todo ese universo tan diferente a lo que estaba acostumbrado; amo los animales y en el mar



pude sentir que vuelo. Cuando vi a los tiburones toro en Playa del Carmen, ese fue otro momento muy importante, pase del miedo a la admiración, dejé de verlos como unos depredadores que me han vendido muchos años, cuando es un animal más que al igual que nosotros, ellos también nos temen; verlos fue fascinante, tocarlos, cruzar miradas de respeto. Eso es lo que me gusta del mar, conocer esas especies que lo hacen interesante, como las orcas que conocí en Noruega, en medio de aguas congeladas con poca luz. Por otro lado, la foto es una herramienta secundaria, es una manera de documentar lo que viví, te puedo contar de otros momentos que fueron maravillosos pero que se los dejé a mi memoria, no había tiempo de tomar una foto. Lo que más me gusta es el encuentro en sí. Hay para quienes esta actividad es una especie de cacería para conseguir la foto cuidando la luz, la velocidad, y es válido porque esa es una meta muy respetable, pero lo mío es más vivencial, tengo pocas



fotos de delfines porque prefiero interactuar con ellos que tomarles foto o video. Para mí nada de esto representa un trabajo, es una pasión que hago por gusto, porque el tema sub acuático y las expediciones te va dejar más satisfacciones que remuneraciones. Mis mejores ganancias no son cuantificables en monedas, son las experiencias que he vivido. Mi padre y yo coincidimos en algunas áreas pero con enfoques distintos, le agradezco por los momentos que compartimos, a veces tomando fotos pero ninguna llega a expresar la emoción que sentí que está más allá de una imagen, cada uno encausa su pasión con un toque personal”.

¿Qué consejo te dio cuando decidiste tu vocación?

“Que a pesar de las cosas que haga, los estudios que realice, tuviera clara mi pasión, pero ante todo fuera algo que me hiciera feliz. Estudié la carrera de finanzas que nada tiene que ver con mi trabajo, digamos que la complementa. Él por ejemplo ha hecho de la fotografía, del buceo, de sus cursos y sus expediciones su mundo, y lo disfruta mucho, y yo comparto todo eso con él, pero el mío va más allá, yo amo el contacto con la naturaleza y eso me llena, yo haré lo mismo con mis hijos, les daré las

herramientas para que compartan mi gusto y después que cada uno encuentre el suyo”.

¿Te imaginas haciendo otra cosa en la vida?

“Realmente hay muchas otras cosas que hago en mi vida. Lo importante sería no dejar de hacer ninguna. El mar es una de tantas, mi esposa dice que cada día tengo un hobby nuevo: vuelo en parapente, kitesurf, surfear, bucear, me gusta descubrir cosas nuevas, atiendo actualmente temas de construcción, otras cuestiones financieras, expediciones con grupos, dar cursos. Aunque a veces no puedas hacer todas con la frecuencia que quiera, no las abandono, incluso explorar nuevas. Tengo en mente hacer un viaje largo y para llevarlo a cabo debo trabajar más en todo lo que pueda para juntar el dinero; el sentido de lo que te gusta ser es lo que nunca debes de abandonar y si logras hacer una estructura para que se cumpla esa meta, será más fácil; no me veo dejando de hacer las cosas que me gustan, tanto como la vida y el cuerpo me lo permitan”.

¿De qué forma afectó tu visión de la vida la situación que acabamos de vivir...?

“Es un tema delicado, porque la situación por la que acabamos de pasar o bien aún estamos viviendo, tiene muchos matices, desde unos muy catastrófico perdiendo seres queridos, a situaciones muy desfavorables económicamente, si bien han mermado mis expediciones y viajes de buceo, extrañando también amigos y gente que quiero ver sin restricciones de distancia, teniendo que verlos ahora desde un medio virtual sin el contacto físico, por otro lado, he encontrado cosas muy bonitas, como el convivio con mis hijos, viéndolos crecer, eso ha sido un gran regalo. Esta pausa me permitió retomar cosas a las que no les había dado prioridad, dándoles una oportunidad, aprendiendo cosas nuevas, es maravilloso reinventarse, es un momento agridulce, sí, pero es bello ver un cielo despejado, saber que el mar está respirando de nosotros, no todo es negro ni blanco, le apuesto a las cosas buenas, a que algo bueno va salir de todo esto, será una nueva realidad”.

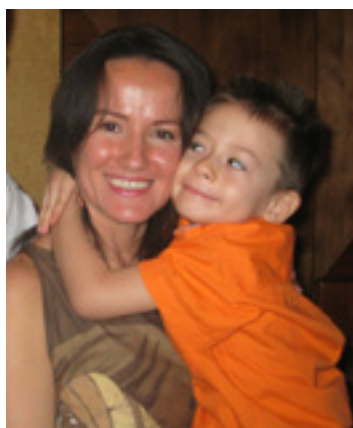


ELLA ES

ÉRICA FLORES

Por Esteban Torres P.

Después de que la pintora mexicana Frida Kahlo pusiera en alto el toque mexicano en su indumentaria, en su estilo y en su obra, se abrió un largo paréntesis que renació años después y lentamente se hilvanaron entre las nuevas propuestas de los diseñadores los bordados de nuestros artesanos, dando vida a un estilo que fusiona el arte con la alta costura, y en ese nicho de mercado volcó su inspiración la diseñadora Erica Flores, dándole siempre un toque vaporoso y elegante sin perder la esencia de México y su gente, pero sobre todo de su estilo propio.



Y como todo en la vida, platicamos un poco del origen de su vocación, de sus sueños, los que nadie conoce mejor que ella y que durante la plática extiende como lienzo sobre su mesa de trabajo para que juntos demos forma a una historia a la medida de una biografía que se fue ajustando a las necesidades de su cliente que es la misma vida.

¿Cuándo surge en tu mente la idea de ser diseñadora de modas?

“A los 17 años, decido salir del núcleo familiar para ir a trabajar a la Ciudad de México. Ahí inicia mi aventura de vida siempre impulsada por las emociones. No es que pensara mucho las cosas, pero siempre me lanzaba y después veía qué pasaba. En ese momento, acababa de terminar el propedéutico de arquitectura y había un trabajo temporal en el instituto de investigaciones nucleares, el cual acepté porque pagaban muy bien. Terminando este proyecto, regresaría a los estudios, pero me encuentro con la novedad de que se abre la primera escuela de modas en la Ciudad



de México, ¡eso era perfecto para mí! Tenía mucho campo de trabajo, siempre amé la moda, me la pasaba experimentando cambios en la ropa de mi mamá y este era el momento justo para llevarme a otro nivel”.

Una vez que se ha decidido por la textura y el color, acomoda sus patrones, es decir, sus gustos, sus inquietudes ¿En qué orden acomodaste las metas de tu vida y cómo se dieron las que pudiste llevar a cabo? ¿Existe alguna pendiente...?

“No es que las pusiera en un orden, simplemente seguía el curso de mi vida, era muy inquieta y soñadora, eso me ayudo mucho para dar siempre el primer paso, nunca me quedé esperando, siempre fui por ellas, siempre trabajé para cada una hasta hacerla posible. La distancia entre los sueños y la realidad se llama acción. Cada etapa tiene un capítulo muy importante en mi vida que me hace valorarla aún más, ¿que si existe alguna pendiente? Si, para las soñadoras nunca se acaban y espero que nunca se acaben”.

- Carrera
- Viajar
- Aprender idiomas
- Ganar dinero
- Adquirir experiencia profesional
- Encontrar a mi hombre ideal
- Establecerme en un lugar
- Lanzar mi marca ERICA FLORES
- Crear una familia
- Ser mamá
- Ser feliz con lo que hago y lo que tengo

Teniendo clara la vocación y el camino a seguir, surgen obstáculos que frenan la libertad de crear... ¿Cuál ha sido la experiencia más dura que has tenido que enfrentar como diseñadora?

“Como diseñadora podría ser traicionarte a ti misma haciendo algo que no es tu estilo ni tú gusto por complacer a un cliente y al final dices, ¡trágame tierra!”

Cancún en el lienzo de tu vida... ¿Cuál fue la decisión que te trajo a Cancún y cómo ha sido tú experiencia en este lado del Caribe Mexicano?

“Necesitaba un lugar donde Emmanuel -mi esposo-, pudiera trabajar y que no necesitara forzosamente hablar español; vine a Cancún un mes, tiempo suficiente para saber que era el lugar indicado, mi experiencia ha sido mas hermosa de lo que me hubiera podido imaginar, iniciamos de cero y cuando digo de cero es cero, hay mucho trabajo de por medio, muchas experiencias, gente y amigos maravillosos que llegaron a nuestras vidas, no me imagino en otro lugar, Cancún nos ha dado mucho”.





Si algo he apreciado en Érica, es el apego que sienten por su esposo, y en repetidas ocasiones ha declinado invitaciones si él no puede ir con ella; es su faro, es su cómplice, y su mejor compañía... ¿Cuál es tu fórmula del éxito para que tu matrimonio permanezca en el estado: enamorada permanente?

“Emmanuel siempre dice: “esposa feliz = esposo feliz” ¡Apoyo su fórmula y me encanta! Me considero una enamorada permanente de Emmanuel y de la vida, con sus altas y bajas. Emmanuel se ha encargado en cada uno de nuestros días hacerme sentir lo más importante en su universo. Somos una pareja unida que respeta las diferencias de cada uno pero que se rige con los mismos valores y persigue metas comunes”.

A veces el lienzo te sorprende con un hilo mal tranzado o teñido de un color distinto y el desafío es aprovecharlo de cualquier forma, es ahí cuando la vida te sorprende con pequeñas aventuras ¿Qué sentiste aquel día que John Galliano se asomó por tu vitrina?

“¡Miedo! ¡Pensé que era un hombre acechando la boutique! Nunca le abrí, venía en un Jeep con chaleco de mezclilla, jeans y paliacate. Dos veces, se acercó a la vitrina, a la tercera, trato de entrar y después de eso, ya no insistió. A la semana, tuvimos una cena en el hotel “Paraíso de la Bonita”, propiedad de la familia Gosselin; la señora Elisa sacó sus fotos para presumirme que John Galliano estaba hospedado con ellos y era el mismísimo

de mi vitrina. Ahí me di cuenta de que era JG quien había tocado mi puerta (ha ha ha). Pero el destino siempre me ha dado momentos inolvidables en mi vida como este: lloré al lado de Valentino Garavani (Valentino) en la Iglesia de La Madeleine y estuve en sesión fotográfica en el río Sena con Karl Lagerfeld (Chanel)", comenta y suspira evocando en su mente y en su corazón ese momento.

En un mundo tan competido como es el de la moda donde cada creador forma parte de la corte del Olimpo del diseño... ¿Qué sientes cuando escuchas que alguien se refiere a un vestido tuyo y dice: es un ERICA FLORES?

"Obvio felicidad y sobre todo satisfacción de marcar un estilo haciendo vestidos diferentes de otras marcas. Es parte del éxito que me ha mantenido vigente por tantos años. Mi prioridad siempre ha sido resaltar la belleza de quien lo porta con la certeza que lleva un diseño único.

A más de 20 años dedicados profesionalmente a la moda, nos preguntamos qué sigue, hacia dónde va la etiqueta de "Érica Flores" en un futuro próximo o inmediato...

Hace un paréntesis, cierra brevemente los ojos, suspira y nos dice: "Esa pregunta es difícil, en un momento tan incierto para todos, lo único que puedo decir, es que debo trabajar más duro para seguir siendo solidaria con maquileros, costureros y artesanos textiles. Tal parecería que mi filosofía de moda y de vida desde hace 30 años cobra auge en este momento, donde se trata de rescatar el: "Hecho en México", "Hecho en Quintana Roo", "Bordado a mano", "Hecho a mano", "Made in México", "lo atemporal", "rescatar la esencia", etc. Lo cual me llena de alegría y me hace sentir orgullosa de mis años como diseñadora".

Sin hacer alarde, pero comentando la madurez artística que ha alcanzado su hijo, Érica nunca ha dejado de compartirme sus logros y antes de terminar nuestra charla, aprovecho un trozo de tela para hacer con él algo más... ¿Qué se siente ser

madre de un artista, crees haber sido alguna influencia en su vida?

"Sébastien es justo el hijo que soñé y que ha traspasado mis expectativas. Estudia Negocios Internacionales y su pasión desde muy pequeño ha sido pintar. Es un artista nato y me hace

sentir mamá gallina. Su plan es hacer una maestría en Negocio Internacional del Arte. ¡Sólo espero que lo que elija lo haga feliz! ¿Si yo fui alguna influencia? Sébastien tuvo que crecer a mi ritmo de trabajo y vivió muy de cerca todos esos días viéndome diseñar. Si hay gran parte de eso, él lo ha llevado a otro ámbito".

Después de recordar algunas colecciones que han marcado su trayectoria, a veces apoyando alguna causa o promocionando el destino mismo como plataforma de la moda, me atrevo a preguntar... ¿Cómo te gustaría que sea recordado tu nombre en el rubro de la moda mexicana contemporánea?

"Como la diseñadora que plasmó el amor de su país y su gente a través de sus diseños".

A veces no es tan importante la hora, el día exacto, ni el lugar donde nació una amistad, a través de los años y específicamente en el caso de Érica como diseñadora he comprendido que mi afecto y admiración por su obra han sido la razón suficiente para estar cerca de ella y como amiga también disfrutar de su compañía, hilvanando juntos nuevas historias que acomodaremos en la galería de nuestras vidas.



75
Notaria

AHORA, TAMBIÉN
ESTAMOS A TUS ORDENES
POR VIDEOLLAMADA

📞 ZOOM 🗨️ WhatsApp

AGENDA TU CITA

📞 (998) 275 8234

ASESORÍA
GRATUITA

- Tramites Notariales
- Operaciones Gratuitas Con Garantías
- Sucesiones y Testamentos
- Constitución de Empresas Y Sociedades
- Operaciones Inmobiliarias

998 251 8083

998 234 9339

998 880 2116

🐦 @NOTARIA75

📍 NOTARIA PÚBLICA #75
QUINTANA ROO

SM 64 MZ 28 LT. 2
CALLE 21 NORTE

NOTARIA75QROO.COM

EL ARTE DE SER *bailarina*

Pamela Lavalle

Directora General Distritos Arte

Por Esteban Torres P.

Se dice que bailar es alcanzar una palabra que no existe...
¿Tú qué piensas?

Más que alcanzar una palabra que no existe, es descubrir que muchas emociones y pensamientos no tienen forma verbal de ser expresada. La palabra suele tener limitaciones para denotar profundidad y por lo general polariza las situaciones, en la danza en cambio, la gama es mucho más amplia y puedes expresar los puntos intermedios que pocas veces tienen explicación. Bailar es una conexión inmediata con tu sentir.

-El baile es la expresión perpendicular de un deseo horizontal, dijo George Bernard Shaw. ¿Para ti qué es?

El baile es un idioma universal que trasciende las barreras que el hombre ha puesto para lograr una civilización controlada. El baile fue un regalo que nos dejó el universo para llevar a nuestro cuerpo a su máxima expresión, derrumbando costumbres, lenguajes y limitaciones geográficas.

¿Cuándo diste tu primer mal paso?

No recuerdo un solo año de mi vida sin dar "malos pasos". Pero los momentos más dolorosos han sido los que más me han acercado a quien verdaderamente soy.

-Isadora Duncan dijo alguna vez: "Si pudiera decirte lo que se siente, no valdría la pena bailarlo".

Definitivamente. Bailar es adictivo. Bailar es terapia en movimiento. Bailar te acerca a lo más profundo de ti, lo mejor y lo peor de tú persona. Cada persona lo vive muy diferente y por eso se vuelve inexplicable. Bailar es curarte y curar a los que te ven bailar. Bailar es sumamente personal y cuando hay un público y conectas, entonces puedes trascender.

-Que te dice "Baila como si nadie estuviera mirando".

Siempre he pensado que como una persona baila es como lleva su vida, y no tiene nada qué ver con el nivel de complejidad de los movimientos. Bailar, por lo tanto, es atreverse a mostrar nuestro lado más vulnerable y transparente y por lo mismo a veces es difícil liberarnos. Si logras bailar como si nadie te esté mirando, has logrado vivir bajo tus términos sin importar lo que piensen los demás.

-Eres de las personas que piensan ¿Yo bailo al ritmo que me toquen?

Una de las virtudes más importantes para mí es el ser tolerante y paciente. Creo que todos debemos estar dispuestos a bailar al ritmo que nos toquen con total flexibilidad sin poner en riesgo nuestros límites. Para mí este equilibrio logra la paz y felicidad.





- ¿Qué bailas mejor, las rápidas o las calmadas?

Ambas, hay que tener momento para las dos. Una se nos dará mejor seguramente, entonces debemos trabajar un poco más en la que no se nos dé tan fácilmente, sin descuidar la otra claro. Equilibrio, siempre.

¿Te ha tocado bailar alguna vez con la más fea?

Incontables veces. Suelo confiar de más en la bondad de las personas y a veces se paga un precio muy caro por esto. Pero también te llevas más experiencias que los que no se permiten confiar en nadie. Equilibrio.

-Alguien te ha querido "llevar al baile"?

Claro que sí, en cada situación. El ser humano es un negociador nato. Cada movimiento es una elección y negociación con alguien. Imagínate las miles de decisiones a las que estamos expuestos por día. Día a día nos llevan al baile de alguna forma inevitablemente.

La danza es como el vino, madura con cada actuación.

Definitivamente. La edad y las experiencias que vives te permiten darle matices nuevos a tu danza, pierdes el miedo de explorar sensaciones nuevas en tu cuerpo, y creces porque por fin aceptas las limitaciones que tienes. Sólo así uno puede gozar de las virtudes propias con plena libertad. Conforme creces tus habilidades físicas podrán ir disminuyendo, pero tu interpretación se verá enriquecida por cada una de tus vivencias.

Para ti después de esta pandemia, ¿Cuál es el siguiente paso?

El siguiente paso es reinventarnos y abrirnos a nuevas maneras de hacer las cosas. No apegarnos a lo que fue y a lo que estamos acostumbrados; estar dispuestos a sacrificar lo conocido por lo desconocido. Perder el miedo al riesgo y construir un mundo nuevo.



In Memoriam

MARIO CÁMARA CÁCERES

“Quiero agradecerles desde el fondo de mi corazón, a toda nuestra familia y amigos, los mensajes de pésame por el fallecimiento de mi esposo Mario Cámara el día 11 de mayo, a cada uno de ustedes ¡Gracias! En mi nombre y de mis hijos y nietos. Descansa en paz amor de mi vida, Dios contigo y todos nosotros.”

Rosy E. de Cámara



“La fuerte risa de Mario y su amor por esta tierra y por Rosy quedan sellados en nuestra memoria. Recuerdo (hace 17 años) que comenzó a regalarme libros sobre esta región. Entre los que conservo está el de “Peregrina” de Alma Reed donde habla de su amor por el socialista Carrillo Puerto y el descubrimiento de Chichen Itzá. También está la edición de “Península” de Hernán Lara Zavala en una novela en la que aprendí sobre la guerra de castas.

Otro que traigo a mi memoria es el ensayo de Robert Chamberlain sobre la Conquista y colonización de Yucatán, entre otros más.

Tenemos una cita en casa de Rosy en donde celebraremos la vida de Mario con sus platillos favoritos como el mucbipollo, el relleno negro y los panuchos, amenizada con los cantantes que siempre acompañaban en sus convivios a los Cámara. Descanse en paz nuestro gran amigo y compañero de Romárico desde la preparatoria.”

Cristina Alcayaga

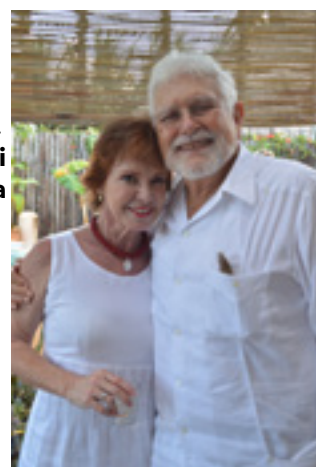
“Se nos adelantó un gran amigo y un excelente arquitecto... Gracias Mario Cámara por esas risas, consejos, enseñanzas, anécdotas y amaneceres del día a día. Gracias Rosy Enríquez A de C por compartir con Mario los mejores momentos. Te extrañaremos... Gracias por tu amistad, cariño y compromiso por querer cambiar nuestro mundo.”

Úrsula Ruiz



“Gracias Mario Cámara por tanto...”

Tabi Valenzuela



“ Conocí a Mario Cámara hace muchos años, me parece que fue en nuestra querida cofradía La Chaine des Rotisseurs, club gastronómico y culinario que nos reunió durante algo más de dos décadas.

La primera cosa que me gustó de Mario fue su risa, esa potente y sonora carcajada que lanzaba sin importarle donde estuviera. Recuerdo aquella larga, pero muy larga velada en el hotel Fiesta Americana Condesa, que comandaba entonces el buen amigo Óscar Cruces, que se alargó hasta casi las cinco de la madrugada con una muy buena dotación de chascarrillos. La estruendosa risa de Mario a cada chiste, me motivaba para contarle otro. Culminamos la velada desayunando carne tártara que nos hiciera el buen Oscar, y como cosa muy rara esa noche, y por única ocasión no me acompañó mi esposa, Maguita, Margarita Gould Taylor, amiga entrañable y paisana de Rosy Enríquez, porque se encontraba indispuesta. Recuerdo que no me quería dejar entrar a la recámara, al ver la hora a la que llegué... Cuando le dije que estuve con su paisana se relajó y me abrió el aposento. Por años recordamos esa anécdota.

Compartía con el arquitecto Cámara el gusto por los puros. Fumamos juntos varias decenas de buenos habanos, aunque nuestro buen amigo Sandro Müeller Rolandi, se molestara y nos regañara. Nos valía gorro, y sabíamos que se enojaba pero que luego nos perdonaba. Mario me enseñó un día que el puro, según él, era una pimienta que se fuma al final de la buena comida porque todos los sabores van in crescendo.

La plática con Mario siempre era culta, intensa, larga y por supuesto aromática. Las tertulias se sucedieron, aunque no con la frecuencia que hubiéramos querido, pero siempre con el mismo cariño; unas veces en su casa, otras en la mía, unas por su cumpleaños, otras por el mío. Nuestras mujeres siempre amorosas, preparaban succulentas viandas. Recuerdo con cariño aquella en la que también nos acompañaron, Sandro y Silvia Müller; Luis y Sonia Arce; Gifri y Ceci; Alex y Patty de Brouwer. Fue inolvidable. Y desde luego aquel fin de semana en Puebla, cuando nuestros hijos Gaby y Sergio se graduaron juntos de la UDLAP.

Guayabera blanca impecable, siempre muy bien almidonada, pantalón blanco de lino, sombrero de ala ancha, un par de puros en el bolsillo, era la figura inmaculada de este muy orgulloso caballero yucateco que siempre enalteció las buenas y finas costumbres de su estado natal; que privilegió los platillos de la región con las mejores tortillas hechas a mano, que se hacían bajo la dirección de Rosy, en su casa.

Varias veces me contó esta: "Mi padre, llegó a la casa a la hora de la comida con un gringo. Mi madre se sorprendió y entonces él le dijo: Iba en la calle caminando y este señor me preguntó, ¿dónde se come buena comida yucateca por aquí señor? Y pues, qué crees, lo que tuve que traer a la casa, pobre hombre". Y luego estallaba una carcajada. Una de esas que sólo Mario tenía.

Y la misma nos aplicó a Sandro y a mí. Al buen Sandro, se le ocurrió preguntarle a Mario que dónde había buena comida yucateca y pues ya saben dónde terminamos comiendo días más tarde acompañados de varias parejas de entrañables amigos.

Porque eso sí, Rosy, siempre con las mejores formas, invita a todos quienes o escucharon el relato o estuvieron presentes en la cena anterior.

Compartí con el buen Mario mis enojos y angustias por la imagen urbana de Cancún, compartíamos la frustración por los gobiernos corruptos y por la terrible herencia que nos han dejado todos los presidentes municipales. Quizá por eso Mara Lezama, lo invitó en esta administración en donde el arquitecto estaba realizando un estupendo trabajo al frente de la Dirección de Imagen urbana, y por fin se empezaba a hacer algo en contra de los malditos espectaculares. ¡Ya me dejaste solo mi Mario!

En fin, que además de compartir la buena mesa, los buenos habanos, la preocupación por la ciudad y la complicidad de nuestras paisanas mujeres (Margarita en paz descanse, ya la habrás encontrado seguro...), a Mario y a mí nos unió una gran amistad y es por ello que a pesar de la tristeza de perder a un gran amigo, y a pesar de las lágrimas que los de esta edad echamos cada vez más a menudo, hoy le rindo con esta líneas un homenaje al gran arquitecto yucateco Mario Cámara Cáceres –ojo-, "es Cáceres con acento y con C, que siempre me lo ponen mal coño", me decía y me regañaba.

Te voy a extrañar amigo, aunque ya tiene tiempo que no te veía, pero sí que estabas en mi corazón.

Descansa amigo...

Luego nos vemos...

Salud!

Sergio González Ruviera



“ Nació en Mérida Yucatán, fue arquitecto egresado de la universidad Iberoamericana de la CDMX, fue pionero de la ciudad, de los fundadores del Colegio de Arquitectos de Cancún y ex presidente del mismo, en la actual administración municipal se desempeñaba como director de Imagen Urbana, fue miembro del Club del Puro y de activa vida social, se distinguía por vestir todo de lino blanco y usar sombrero, siempre sonriente y de carcajada abierta, gozaba conversar de la cultura yucateca y de Mérida, disfrutaba participar en páginas de la historia de Yucatán en donde podía discutir férreamente sus puntos de vista y también acudir a divertirse a los encuentros que se promovían en Mérida. Descanse en paz un yucateco-cancunense que deseaba y actuaba por una mejor ciudad para sus habitantes. ”

Carlos Medina Cosgaya



“ Siempre te llevaré en mi corazón querido amigo Mario Cámara. ”

Paloma Herrero



“ Gracias por el honor de tu amistad. Te extrañaremos. ¡Buen viaje amigo querido! ”

Addy Joaquín Coldwell



AHAL

La diseñadora Karen Ramírez nos comparte una selección de su línea de trajes de baño Kalypso, de la que presenta para este verano su colección AHAL, inspirada en el sargazo, elemento que por su composición orgánica fue pieza clave para crear seis piezas de trajes de baño premium.

A través de su técnica de macramé creó hermosos diseños que enmarcan siluetas delicadas, logrando mantener looks, femeninos y llenos de romanticismo. Retoma la cultura maya y los famosos nombres de sus deidades para nombrar cada una de sus creaciones, dejando un mensaje de fortaleza, resistencia y sabiduría en cada una de las mujeres que utilizan estas piezas.

*AHAL del vocablo maya que significa "despertar". La Tierra sobrevivirá; nosotros, tal vez no... es hora de reflexionar acerca de nuestra relación con el planeta, hora de despertar, basta de proyectar "la culpa" a todo lo que hay afuera, comencemos por nosotros mismos.

Nuestra inspiración... Llena de textura, historia, paisaje, cielo, tierra elementos y colores que se quedarán por siempre en tú corazón.



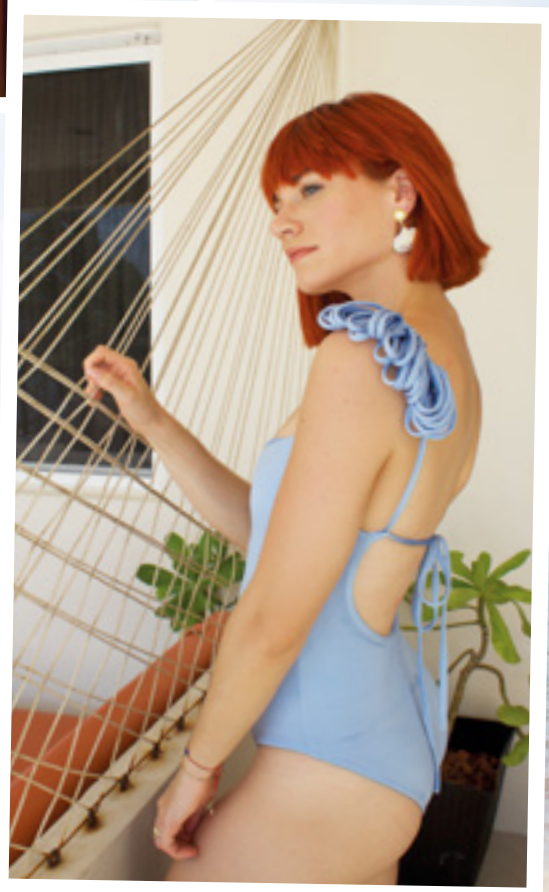
MARCA: KALYPSO

PRODUCCIÓN Y DISEÑO DE IMAGEN: ALAN DURAN

MAQUILLAJE: JAZMÍN ARCINIEGA

FOTOGRAFIA: KAREN RAMÍREZ

LOCACIÓN: HOTEL HACIENDA MORELOS





FRANCISCO ALOR QUEZADA

Presidente municipal de Benito Juárez, de 2005 a 2008; procurador de Justicia durante el gobierno de Félix González; Pionero de Cancún desde 1978



“¡Gracias, gracias, gracias! Por cada palabra de aliento, detalle de cariño, gesto de consuelo y por las palabras que no encuentran camino, son los abrazos que a la distancia recibimos, son un bálsamo al dolor que vivimos en estos momentos, estamos en paz, estamos tristes, estamos disfrutándonos en familia abrazándonos y consolándonos, estamos abriendo el corazón con cada una de sus palabras y viendo cómo nos aman, nos quieren y aprecian ya sea dirigido a Francisco, a Pao, a Fran o a mí, pero cada detalle o llamada o palabra de aliento es para los cuatro, infinitamente agradecidos con Dios en quien encuentro mi fortaleza. La vida es buena, se fue un gran ser humano, un guerrero, un gran padre, esposo y amigo. Se queda en nuestros corazones por la eternidad y nos espera para iluminar nuestro camino a casa cuando sea hora de volver a reunirnos. Descansa en paz amor que aquí todo estará bien. Seremos fuertes por ti. Como tú nos enseñaste a serlo. Te amamos de aquí al infinito por siempre. Tu familia de seis, ya no de cuatro.”

Rubí Peniche de Alor



“Siento de corazón por lo que estás pasando querida Rubí y familia. No es fácil, créeme, yo ya se lo que es eso. En cuanto se pueda viajar, me gustaría darme una vuelta por Cancún para estar con la familia, mientras tanto, están en mi pensamiento y mis oraciones. Los quiero mucho”.

Teresa Ruiz

Francisco Antonio Alor Quezada era un hombre que se auto definía como "demasiado" ordenado y disciplinado; de carácter fuerte pero sensible, y aseguraba que los seres humanos si bien tenemos el privilegio de cometer errores también tenemos la obligación de corregirlos.

Aunque era oriundo de la Ciudad de México (17 de junio de 1957), su formación se dio en el estado de Veracruz, entidad a la que llegó a escasos cinco días de nacido. Fue cancenense desde 1978 cuando, junto con sus padres decidió venir a probar fortuna a esta ciudad y desde 1991 casado con la doctora Carmen Rubí Peniche Cárdenas con quien tuvo dos hijos: Paola Rubí, de 28 años y Francisco Antonio, de 25.

En vida, Francisco Alor aceptaba que una de sus grandes frustraciones fue no haber podido ser militar y tal vez de ahí su férrea disciplina para consigo mismo. Hombre de metas firmes que no le hacen caer en bandazos de "hoy quiero una cosa y mañana otra". (Fragmento)

Pioneros de Cancún



"Mi más sentido pésame a un gran ser humano, accesible, filántropo y visionario, el primer presidente municipal de Benito Juárez en reconocer con el mérito ambiental a Scouts del Caribe, México. Desde casa les abrazamos familia Alor-Peniche y elevamos oraciones por el Lic. Francisco; pronta recuperación a la familia. Bendiciones Dra. Rubí Peniche de Alor".

Eduardo Sánchez Cetina

Mis oraciones por el eterno descanso de Francisco. Un fuerte abrazo familia Alor-Peniche.

Familia Sánchez-Rivero



"A veces es difícil encontrar consuelo en las palabras, pero espero que las mías puedan transmitirles lo mucho que siento esta pérdida. Mis condolencias a la familia Alor-Peniche por el sensible fallecimiento de nuestro amigo Francisco Alor Quesada, por parte de las familias Pérez Arjona y Arjona Martín; Dios les conceda pronta resignación, les tenemos presentes en nuestras oraciones. Un abrazo con mucho cariño mi estimada amiga Rubí Peniche de Alor y familia, nuestro más sentido pésame".

Mirthe Arjona Martín

"Mi más sentido pésame amiga Rubí Peniche de Alor por la pérdida de tu esposo Francisco, te mando un fuerte abrazo en la distancia y que Dios les dé la fortaleza y resignación a toda tu familia. DEP".

Carmen Cruz

“ Con profunda tristeza lamento la partida del Lic. Francisco Alor, un gran ser humano con una notoria carrera política. Ex alcalde de la ciudad. Anhelamos una pronta resignación a sus familiares”. ”

Candy Ayuso Achach

“ Profunda tristeza. Nuestras oraciones son para iluminar su camino. QEPD”. ”

Andrés Nieto

“ Qué pena, se nos adelantó. Abrazo a la memoria de Paco. Lo echaremos de menos”. ”

Rodolfo García Pliego

“ Descanse en paz, Francisco Alor, ex presidente de Benito Juárez, consuelo y pronta resignación a todos sus seres queridos”. ”

Mara Lezama



“ Qué pena, perdimos al amigo, al líder. Descanse en paz”. ”

Alonzo Alonzo

“ Un hermano. Me entristece demasiado. Mucho dolor. Gran persona”. ”

Heyden Cebada

“ Consuelo para su familia, se adelantó un amigo”. ”

Jesús Rosano

“ Más que un amigo era mi hermano. Dios le bendiga”. ”

Juan Asencio



“ Lamento el deceso de Francisco Alor, ex alcalde de Cancún, quien me tendió la mano y me permitió trabajar a su lado. Le aprendí mucho. Una gran persona de carácter fuerte y una sapiencia especial. Un político natural. Descanse en paz presidente”. ”

Amador Gutiérrez Guigui

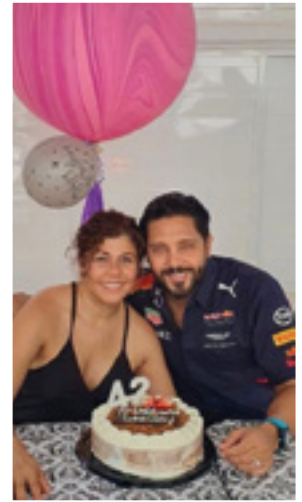


“ Lamento profundamente la pérdida de Francisco, un amigo y sobre todo un gran ser humano. QDEP”. ”

José Bolio Rosado

“ No hay palabras, se fue, pero está más cerca que nunca con nosotros. Que Dios lo tenga en su gloria”. ”

Rafael Cárdenas



CUMPLE AÑOS LESLIE HENDRICKS

QUE: FESTEJO.

CUANDO: MAYO.

DONDE: CANCÚN.

PARA HACER CUALQUIER FESTEJO A LESLIE HENDRICKS NO LE FALTAN INVITADOS, BASTA CON SUS TRILLIZOS: AITOR, LEANDRO Y PATRICIO PARA TENER LA CASA LLENA, Y AHORA CON SU ESPOSO MIGUEL MARZUCA, LA FAMILIA ESTÁ COMPLETA. ¡MUCHAS FELICIDADES!

Baja
en
GAPP



Pide
Taxi

6891190

N

TAXI naranja.

Viajamos
seguros
y con la App
disfrutamos
el viaje

Servicio de Taxi 24 hrs. / Seguridad con localización GPS y Video Cámaras 360
Buenos conductores y taxis certificados, Viaja Seguro.

taxinaranja.info



@TaxiNaranjaTN



TaxiNaranjaTN



Pamela Castro Pineda

bailarina cancionense



Nacida en Cancún, Quintana Roo, Pamela Castro Pineda tiene 20 años de edad. Bailarina de danza de manera profesional, ha trabajado con cantantes, ha participado en televisión y al lado de coreógrafos internacionales, asimismo, ha dado clases de danza. Desde pequeña mostró especial interés en la música (sobre todo cuando veía algún video musical de Michael Jackson) fue lo único que pasó su mente. Al notar su afán, su madre la poyó llevándola a tomar clases de danza a los nueve años de edad.

Durante casi 10 años estudió en diferentes lugares, diferentes estilos, todos en Cancún: ballet, jazz, hip hop, contemporáneo, jazz funk, "mientras más conocimiento me pudieran ofrecer, era mejor. Siempre fui una niña muy apasionada y disciplinada, pero sobre todo tenía claro que la danza es y siempre será el camino que voy a elegir por sobre todas las cosas, nunca me cupo la menor duda de eso".

"A pesar de nacer con aptitud para la danza, siempre le tuve mucho respeto a mis mentores, sabía que tenía que trabajar muy duro para conquistar otras metas. El talento y la habilidad no son suficientes



porque llega el punto del conformismo y es ahí donde muchos bailarines dejan de crecer. Un maestro me dijo una vez: "Siempre sé la primera en llegar al salón de clases y la última en irse" y esas palabras se quedaron grabadas en mi corazón por el resto de mis días de duro entrenamiento", afirmó.

Durante mis años de preparación tuve mi etapa como competidora nacional e internacional donde tuve la oportunidad de conocer a los mejores maestros y bailarines, fue una etapa de oro que no cambiaría por nada del mundo. Fui primer lugar en la competencia Danza Activa, en Panamá (categoría teen), así como primer lugar en categoría de solista en competencias nacionales como WOD (World of Dance) México 2018.

Pamela radicó en la Ciudad de México para completar su entrenamiento y acercarse al mundo profesional. Cuando llegó se dio cuenta que había mucho por aprender, "fue entonces que decidí tomar año y medio para adquirir más conocimientos. En febrero de este se mudó a la ciudad de Los Ángeles, desafortunadamente la experiencia no se concretó debido a la pandemia, sin embargo, piensa regresar el próximo año y terminar lo que empezó por allá.

Agradecida por el apoyo incondicional de sus padres: Zoila Elena Pineda y Arnoldo Castro, reconoce que nada de lo logrado hubiera sido posible sin su apoyo, amor y confianza, "ellos son mi mayor motivación y fuente de poder, no me pudo tocar mejor familia y equipo", afirmó.

"A mi corta edad y experiencia, quisiera compartir un consejo a toda aquella persona que quiera dedicarse a la danza: que es posible vivir de ella, que le das todo tu amor, entrega y pasión, la danza te retribuirá el doble, nunca debes rendirte, no es fácil pero tampoco imposible. Si estás convencido que la danza es tu pasión, todo el sacrificio lo vale, y esto aplica para todo en la vida. La danza es mi vida y lo que más amo en el mundo, esto es sólo el comienzo, no estoy ni cerca de lo que quiero llegar a ser pero estoy segura que llegaré", finalizó.



YA ABRIMOS
Suc. Yaxchilán
La Luna
La Roca
Playa del Carmen
¡Te esperamos!



287 81 18 - 287 81 19
Yaxchilán
 880 85 89 - 880 87 07
La Luna
 882 12 47 - 882 17 71
La Roca
 984 873 0687 - 984 151 8668
Playa del Carmen (5ta Avenida)



REBEL AT HEART



La nueva colección de Thomas Sabo destaca por un instinto excepcional por los cánones de diseño masculinos. Una sutil mezcla de materiales y un estilo detalladísimo caracterizan la estética inigualable de la colección.

Las joyas para hombre de la línea Rebel at heart de Thomas Sabo vienen caracterizadas por su masculinidad y extravagancia. Estos modelos derrochan una gran fuerza expresiva, que surge de los excepcionales símbolos empleados, así como de un laborioso diseño que cuida hasta los más mínimos detalles.

Todas estas joyas para hombre marcan tendencia, con lo que al llevarlas convertiremos cualquier outfit en toda una declaración de estilo. Este mismo lenguaje estético, también lo hablan los relojes para hombre, tanto los de correa como los de cuero, igualmente los de brazalete milanés, perfectos para acompañar pulseras y anillos. Si queremos subrayar el look individual con un toque más cool, podemos optar, por ejemplo, por combinar un llamativo cronógrafo con varias pulseras de cuero o adornadas con piedras siguiendo un mismo color.



Los anillos, cadenas, colgantes y pulseras resultan ideales si lo que buscamos es conferir una nota personal a nuestro look.



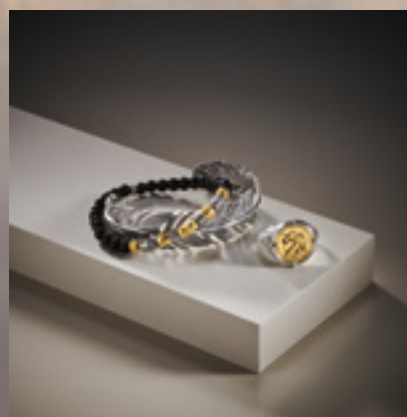


Estas carismáticas joyas para hombre se elaboran en plata de ley 925 maciza con laboriosos acabados realizados a mano. Después se ennegrecen para resaltar aún mejor los distintos detalles, motivos y símbolos, así como para aportarles un carácter roquero. Muchos de estos colgantes, pulseras y anillos para hombre también están adornados con ónix negro, lo que hace potente su efecto y convierte estas joyas tan viriles en el centro de todas las miradas. El color negro, que simboliza la masculinidad y representa, entre otros, tanto la honra como lo indescifrable, está envuelto siempre de un halo de misterio. Esta aura tan fascinante se refuerza en muchas joyas usando motivos de profundo significado como la calavera, el ancla o la cruz.

Cada una de estas piezas resultan ideales para dar un toque llamativo a outfits sobrios. Por otra parte, entre las joyas para hombre también encontramos modelos con elementos que están bañados en oro rosa u oro amarillo de 18 quilates. Para ir a la última moda, estas joyas serán nuestra mejor opción y es que ahora mismo los accesorios de oro para hombre son el último grito.



Esta línea de joyas para hombre también comprende colgantes y pulseras adornadas con piedras de vistosos colores, que podemos elegir en función del color de nuestro atuendo o reloj.



Tacos de setas al pastor

Gisela Aburto



INGREDIENTES

- Setas frescas deshebradas
- Piña fresca
- Chile guajillo
- Chile de árbol
- Comino
- Orégano
- Pimienta negra
- Achiote
- Cebolla en medias lunas
- Aceite de oliva
- Ajos



ELABORACIÓN

- -Hidratamos los chiles hasta que se inflen se licuan con un poco de agua (un vaso) más comino, orégano, pimienta negra, sal y achiote
- -Se pone a asar la piña por ambos lados. Se separa.
- -Se ponen las medias lunas de cebolla en el sartén ya que estén asadas se retiran.
- -Se agrega aceite de oliva para freír las zetas; ya que están doradas agregamos las cebollas y ajo picado. Dejamos que se doren un poco y agregamos la salsa y se deja a fuego lento y listo.

COMPLEMENTOS

- Tortillas
 - Cilantro picado
 - Cebollita picada
 - Piña asada
- Y ¡una buena salsa!



Galletas de Cereza

Ivonne Mader

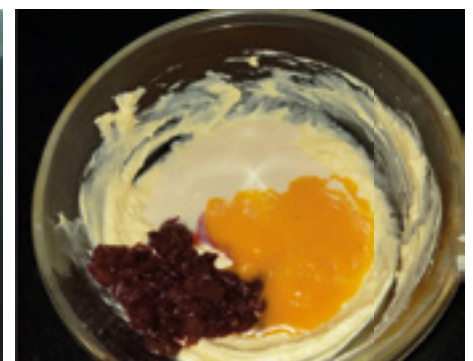
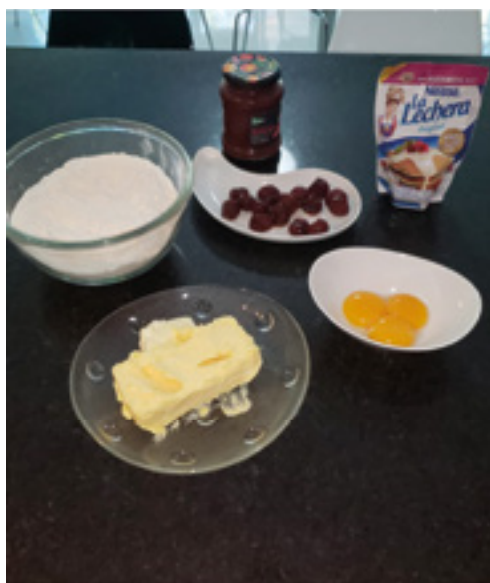


INGREDIENTES:

- 250 g de mantequilla
- 3 yemas
- 1 Lata de leche condensada La Lechera
- 1 frasco mediano de cerezas rojas, escurridas o picadas
- 3 tazas de harina
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 huevo batido, para barnizar

ELABORACIÓN

- *Horno precalentado a 200 grados
- Bata la mantequilla hasta acremarla. Añada las yemas, la leche condensada y las cerezas. Ya sin batir, agregue la harina cernida junto con el polvo para hornear. Amase con las manos hasta tener una pasta suave.
- Extienda la masa con el rodillo hasta tener ½ cm de grueso y corte las galletas con un molde en forma deseada.
- Coloque en charolas de horno engrasadas y enharinadas. Barnice con el huevo.
- Hornee por 20 minutos.





Pay de limón

Adriana Carrillo



INGREDIENTES:

- 1 molde con base de galleta para pay
- 6 yemas de huevo
- 2 latas de leche condensada
- ½ taza de jugo de limón
- 1 cucharada de ralladura de limón
- Crema batida

ELABORACIÓN:

- 1 Precalienta el horno a 250 grados C.
- 2 Bate las yemas a velocidad alta por dos minutos.
- 3 Agregar la leche condensada, jugo de limón y ralladura.
- 4 Bate a velocidad media hasta que esté todo incorporado.
- 5 Vierte la mezcla en el molde para pie.
- 6 Hornea por 15 minutos.
- 7 Cuando lo saques del horno, déjalo a temperatura ambiente por 15 minutos.
- 8 Métele al refrigerador mínimo por tres horas hasta que esté firme.
- 9 Sácalo y decora a tu gusto con crema batida.



Tacos dorados *Healthy*

Ian, Iker e Ilan Zwach

***Necesitaremos freidora de aire**

INGREDIENTES:

- Tortillas de maíz
- Pechuga de pollo deshebrada
- Puré de papa
- Lechuga picada
- Crema al gusto
- Queso panela rallado
- Cebolla fileteada
- Jitomate en rodajas delgadas
- Salsa verde o roja al gusto

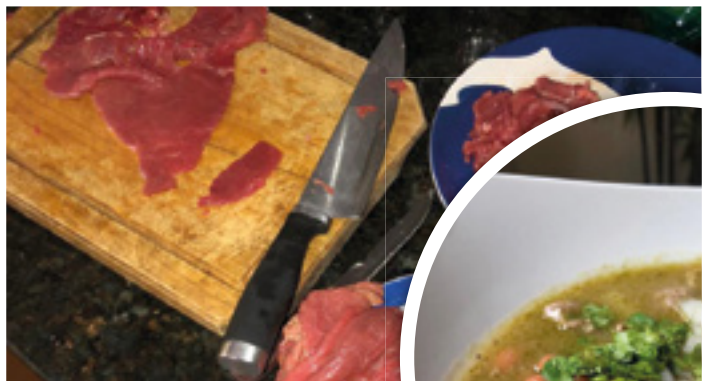
ELABORACIÓN:

- Se hacen varios taquitos, algunos de pollo deshebrado y otros de puré de papa.
- Se enrollan y se les puede poner un palillo para que no se abra la tortilla.
- Se ponen en la hornilla de la freidora de aire, 8 minutos por tanda.
- Una vez dorados todos los tacos, se acomodan en los platos de dos o tres por plato.
- Se les pone crema al gusto, la lechuga picada al gusto, el queso espolvoreado, dos o tres tiritas de cebolla, rodajas de jitomate y salsa al gusto.
- ¡Manjar para grandes y chicos!



Carne en su jugo

Verónica Camacho



INGREDIENTES:

- 1 kilo de bisteces de bola
- 250 gramos de tocino
- 2 manojos de cebolla cambray
- 400 gramos de tomate verde
- 3 dientes de ajo
- Cebolla blanca
- Cilantro
- Knorr Suiza
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN:

- En una cacerola pones a cocer el tocino en cuadros pequeños cuando esté crujiente retirar el tocino. Pones las cebollas cambray sin rabo en ese aceite unos cinco minutos y retiras. Pones la carne en ese aceite y esperas que suelte su jugo. Mientras en la licuadora pones el tomate verde, cilantro, los tres dientes de ajo, una cucharada de Knorr Suiza y dos tazas de agua. Vuelves a la cacerola y ya que soltó la carne su jugo le pones el tocino, las cambray y la salsa que tienes en la licuadora más dos tazas de agua. Esperas a que todo hierva y 10 minutos apagas y listo. Al servir pones la carne con jugo en un plato hondo y le pones frijoles enteros con caldo, cebolla picadita, cilantro y chiles serranos.

Pollo tropical

Patricia Sánchez



INGREDIENTES:

- Una pechuga 700 grs. cortada en cubos
- Un pimiento morrón, cortado en tiritas
- Una docena de espárragos. Partidos en trocitos
- La cuarta parte de una cebolla rebanada
- Un diente de ajo. Finamente picado
- 2 rebanadas de piña cortada en cubitos
- 1/2 chile jalapeño. Cortado en rodajas
- 1/4 de tocino rebanado en tiritas
- 1 cuchara sopera de Knorr Suiza
- Sal, pimienta negra molida, sal de ajo
- 4 hojitas de laurel
- Comino (al gusto)

ELABORACIÓN:

- El pollo ya cortado se remoja por unos minutos en el jugo de una naranja agria, se le agrega tantita sal y pimienta y de deja reposar.
- En una sartén de tamaño regular, se pone al fuego lento:
- Inmediatamente se le echa el tocino para empezar a dorarlo, luego agregas los cubitos de pollo para que se vayan friendo y de inmediato la cebolla y el ajo picado, le vas dando vueltas, para una fritura pareja y de ahí para el real, le agregas todo lo que lleva y que previamente se había picado, poniendo en el sartén las cosas en el orden que te guste, agregas el Knorr, espolvoreado, la sal, la de ajo también, la pimienta las hojitas de laurel y el comino y esperas que concluya el cocimiento del guiso.



Galletas de chips de chocolate

Gaby Quintana



INGREDIENTES

- 1 taza de mantequilla (2 barras), ablandada
- 3/4 taza de azúcar granulada
- 3/4 taza de azúcar morena
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 huevos
- 2 y 1 / 4 tazas de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 tazas de chips de chocolate
- 1 taza de nueces picadas (opcional)
- (Puedes sustituir las chispas de chocolate por chispas de crema de cacahuete, nuez de macadamia, almendra lo que se te antoje)

ELABORACIÓN:

1. Pre caliente el horno a 180 ° C
2. Batir la mantequilla, la azúcar granulada, la azúcar morena y la vainilla en un tazón grande con una batidora hasta que esté cremosa.
 - Añadir los huevos; Bajar todo con una espátula para asegurar que se haya mezclado bien. Agregar la harina, el bicarbonato de sodio y la sal; agregue gradualmente a la mezcla de mantequilla, batiendo hasta que esté bien mezclado. Agregue chips de chocolate y nueces, si lo desea.
3. Deje caer cucharaditas en una bandeja para hornear sin engrasar.
3. Hornee de 8 a 10 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.
- Enfriar un poco; retirar de la bandeja para hornear a la rejilla.
- Enfriar por completo.
- Rinde alrededor de cinco docenas de galletas.

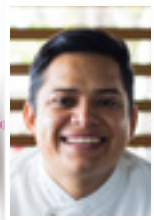


¡Muchas felicidades

A NUESTROS CUMPLEAÑEROS!

15

Lunes



Jorge Idefonso

16

Martes



Maricarmen Mendoza

17

Miércoles



Ángeles Bautista



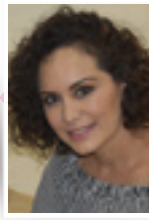
Jéssica Chávez

18

Jueves



Manolo García



Maggi Pinelo



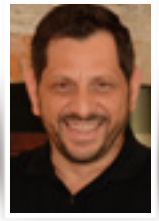
Mario Castro



Cynthia Davis

19

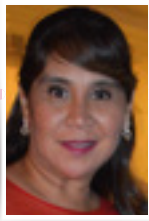
Viernes



Michael Christodoulou

20

Sábado



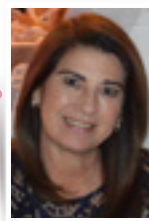
Leticia Cortés



Álvaro Alcocer

21

Domingo



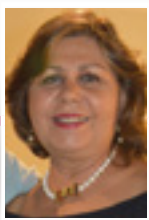
Gladys García



Lily García



Ricardo Chávez



Chilena Romero



Canela Hernández



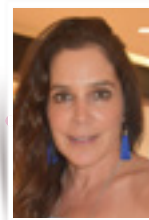
Luis Guillermo

22

Lunes



Ramón Abascal



Lisa Nieto



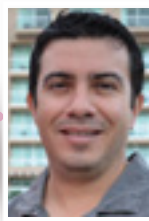
Claudia Alanís



Ivonne Salinas

23

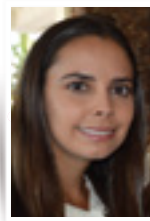
Martes



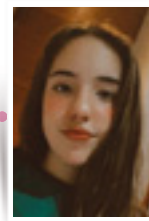
Germán Saavedra

24

Miércoles



Ana Patricia Peralta



Ximena Garciga



Carlos Moreno S.



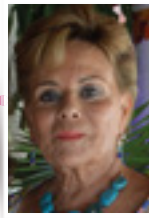
Juan Pablo
Linss

25

Jueves



Daniela
Jamit



Esther
Jamit



Jorge
Camino



Sandra
Macés



Marilú
Álvarez



Félix
Barra



Darío
Flota

26

Viernes



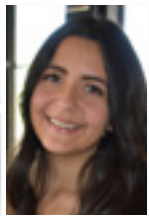
Laura
Beristain

27

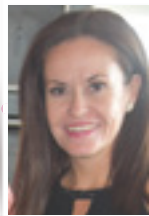
Sábado



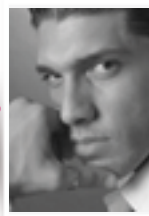
Jacques
Benchimol



Vania
Castro



Fátima
Cabo



Elías
Atala

28

Domingo



Víctor
Fosado III

29

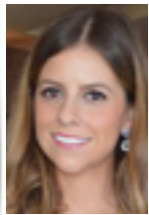
Lunes



Inés
Gurrola

30

Martes



Elvia
Estrada



Milo
López-Sánchez



Héctor
Rivero



Manuel
Linss



Dulce
García de León



Maru
Cámara



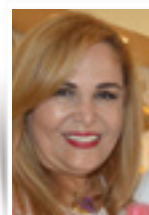
Joaquín
Berrón

1

Miércoles



Jeanette
Ramos



Rossy
Abugaber



Analú
Hernández

2

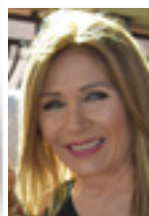
Jueves



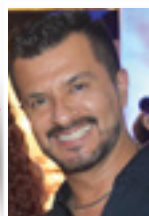
Federico
López

3

Viernes



Cecilia
Casares



Ernesto
Luna

4

Sábado



Coco
Rubio



Iliana
Rodríguez

15 JUNIO- 14 JULIO



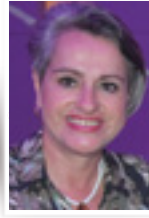
Catalina Desbois



Montserrat Murillo



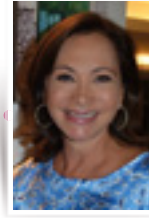
Brenda Hidalgo



Claudia Torres

5

Domingo



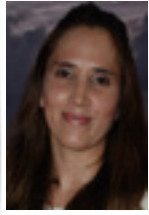
Alejandra Herrero



Silvia Hernández



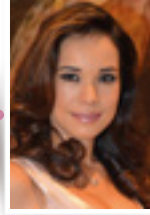
Brenda Hernández



Carolina Martínez



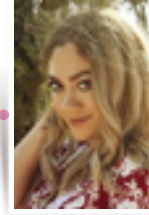
Judith Rivera



Alexandra Margain

6

Lunes



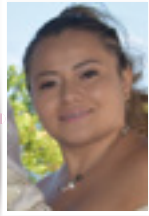
Stephanie Corvo

7

Martes



Claudia González



Magui de Rojo



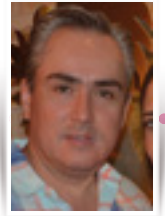
Marcela Guisa

8

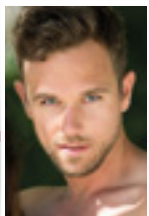
Miércoles



Cristina González



Leonardo Marles



Jokke Ponette

9

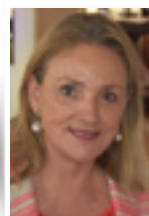
Jueves



Melanie Maldonado



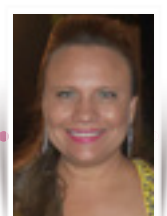
Ana Millet



Dora Elia Garza

10

Viernes



Ankara Angulo



Francisco Romero



Scott Balesteri

11

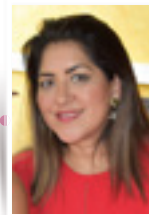
Sábado



Mayka Rodríguez

13

Lunes



América García



Carolina Erales



Gerardo González

14

Martes



Manuel Orella



Carlos M. Dorantes

*¡Feliz
Cumpleaños!*



RevistaBrújula

BrújulaCancún

Síguenos en redes

Pedro Mareno

Actor Actualmente encabeza el elenco de la obra musical *Chicago*.

[@tv_pedromoreno](#) [@tvpedromoreno](#)

1

GULA

Cuidado con ella: te engorda, te jode y te mata.

2

ENVIDIA

Es ese sentimiento raro que se alimenta del éxito de los demás. Las personas envidiosas son las peores y no soportan la felicidad que los rodea.

3

SOBERBIA

Es esa cualidad común que tienen todos los arrogantes.

4

PEREZA

Se cruza en mi camino a veces cuando me falta motivación.

5

AVARICIA

Para mí es lo más parecido a una muerte existencial.

6

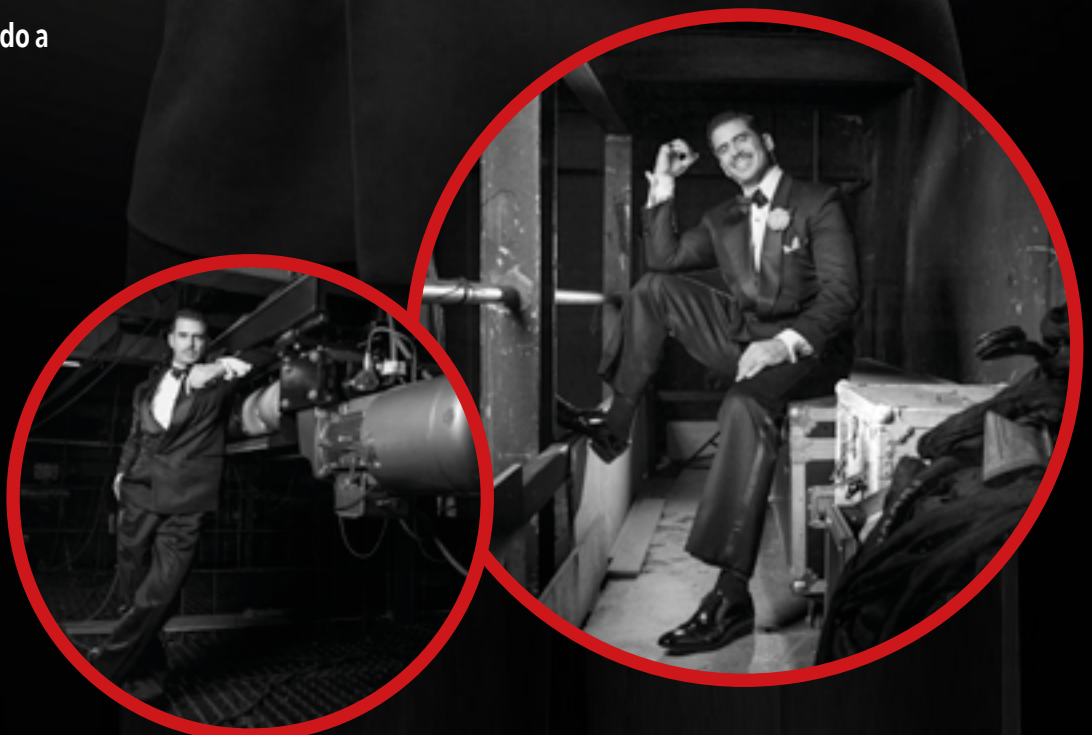
IRA

Aprieta el puño y dale con todas tus fuerzas a una pared de concreto y verás qué rápido se te pasa.

7

LUJURIA

Considero que se puede ser lujurioso con tu pareja y no pasa nada.





880-8989

 **998 151 4645**

**LOS BUENOS TIEMPOS
PRONTO ESTARÁN
DE REGRESO**

15 MTS



15 MTS



SEGUIMOS OPERANDO DE
MANERA RESPONSABLE EN
**SERVICIO A DOMICILIO
Y PARA LLEVAR**

www.hooterscancun.com

HOOTERS
MAKES YOU HAPPY

EN



**NOS ESTAMOS ADAPTANDO A LA NUEVA
REALIDAD PARA CUIDAR DE TI Y TU FAMILIA**

A DOMICILIO

998 884-8888

 **998 366-3833**



Código:
encasarappi475



www.pizzeriajacks.com



TOUR A ISLA MUJERES

¡PRÓXIMA REAPERTURA!

DOLPHIN ISLA MUJERES 23 de JUNIO

GARRAFÓN 30 de JUNIO

TODO INCLUIDO
★★★

PROMO LOCAL

\$399.00 MXN

DAY PASS en
Isla Discovery

0

GARRAFÓN
ISLA MUJERES - KEEPCOOL

Especial

+\$200.00 MXN

(DESDE)

Haz un **UPGRADE**
a tu interacción
con **DELFINES**

Dolphin
Discovery

Promoción válida a partir de la reapertura y hasta el 30 de septiembre de 2020, reservando directamente a nuestro Call Center 998 8704 853 / 998 5775 451. Promoción para quintanarroenses con identificación oficial, niños menores de 5 años son gratis en la compra de un adulto pagado y niños de 6-12 años descuento de 50% (admisión, interacción y muellaje). Costo especial de muellaje \$100 mxn por persona. Aplican restricciones. No incluye fotos, acceso a zonas VIP ni souvenirs. No incluye fotos, accesos a zonas VIP ni souvenirs. Incluye únicamente bebidas refrescantes (sin alcohol) y una comida.