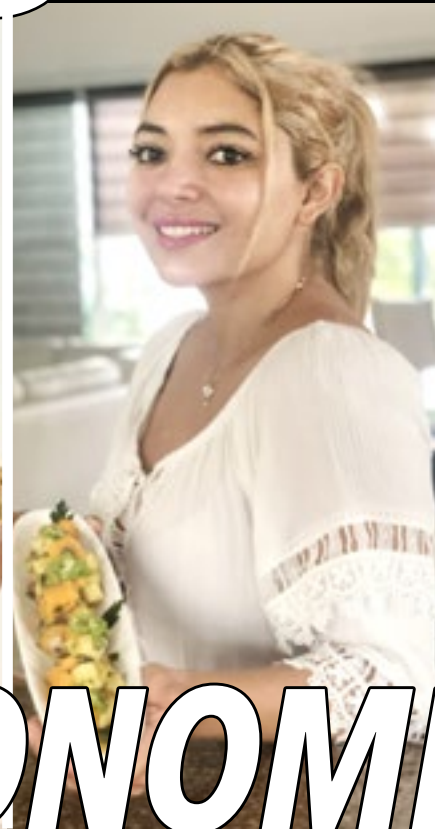


proyecto

brújula



GASTRONOMÍA EN CUARENTENA



INICIA OPERACIONES
PARQUE GARRAFÓN

MIGUEL QUINTANA PALI, CUANDO
LOS XUEÑOS SE HACEN REALIDAD

IN MEMORIAM
DR. SERGIO DE LA FUENTE

BrujulaCancun    @ProyectoBrujula

AÑO 14 • NÚMERO 446 • JULIO 15 - AGOSTO 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



ALL
“5 DIAMANTES
Y 9 CERTIFICACIONES
DE HIGIENE”
**CARE & FUN
INCLUSIVE**



RESERVA EN [HOTELXCARET.COM](https://www.hotelxcaret.com)
CONTAMOS CON SISTEMA DE RESERVACIÓN FLEXIBLE



26



22



14



52



20



28



34

SECCIONES

Así fue.....	6
Los cumpleaños.....	49
Siete Pecados.....	52

BITÁCORAS

Cumple de oro	12
¡Es un niño!	13
Bienvenidos a Garrafón	14
Fiesta en azul, blanco y rojo	16
Noche de hamburguesas	18
Bienvenidos al autocinema	20

PORTADA

Gastronomía en cuarentena	40
---------------------------------	----

ESPECIALES

El es Miguel Quintana Pali	22
Las musas de Elisa Ruiz	26
El arte de ser cantante: Alfredo Fiori	28
Cancún, Tierra de todos	30
Día del padre	34
In memoriam Dr. Sergio De la Fuente	37

COLUMNAS

Como pez en el agua	4
Inquietudes	9
Le Flaneur	10
Nutrición y Salud	11

Dolphin

Discovery

Playa del Carmen

¿Extrañas la playa?

¡TE ESPERAMOS EN MAROMA!
NADO CON DELFINES
+ CLUB DE PLAYA

\$499.00 MXN

AGREGA ALIMENTOS Y BEBIDAS

POR **\$200.00** MXN

INFORMES Y RESERVACIONES:

849 4748 / 800 713 8862

Promoción vigente hasta el 30 de septiembre de 2020. Promoción para quintanarroenses con identificación. Incluye nuestra experiencia básica de 15 minutos en el agua con Delfines. Niños menores de 5 años son gratis en la compra de un adulto pagado y niños de 6-12 años \$399 mxn. Promoción válida para Experiencia Discovery. Menú de alimentos sujeto a disponibilidad e incluye 1 bebida no alcohólica. Aplican restricciones. No incluye fotos ni souvenirs. Pregunta por nuestros otros programas de interacción.





COMO PEZ EN EL AGUA

@ETPTOWERSP

Esteban Torres

La dura realidad

Como seres humanos pensantes, tratamos de darle una explicación a todo lo que mueve el mundo, ya sea científica o teológica, a veces hasta un ¿y tú qué opinas? del vecino o un amigo nos ayuda a disipar la duda para tranquilizar el alma, pero a veces la incertidumbre rebasa los límites del Triángulo de las Bermudas y es mejor dar por cierta la existencia del monstruo del Lago Ness o la del legendario “pie grande”.

Nadie entiende cabalmente hasta dónde nos va llevar a esta pandemia sin fin, cuándo podremos poner un pie afuera sin temor y volver a respirar libremente 24/7 sin temor a olvidar en casa el cubrebocas o de plano traerlo puesto como si fueran zapatos que nadie olvida usar jamás, tal vez nunca, tal vez esta sea la nueva realidad y tendremos que vivir bajo la ley del hashtag #sálvesequienpueda.

Buscando respuestas en viejas leyendas, encontré que Nostradamus, en su libro de profecías, en la parte Century 2:53, Nostradamus donde apunta: “La gran plaga de la ciudad marítima. No cesará hasta que se vengue la muerte. De la sangre justa, condenada por un precio sin delito”. Tal afirmación ha llevado que seguidores de Nostradamus, vinculen a Wuhan con aquella ciudad de la que



habla, aludiendo que, aunque la ciudad china no es marítima, la pandemia habría tenido su origen en un mercado de mariscos. Entre las predicciones para este año, Nostradamus incluye una grave crisis económica, con la gran potencia cayendo, lo que ya muchos vinculan con las consecuencias de la pandemia. Cierito o falso, la película que estamos viviendo en la vida real parece tener muchos intermedios que nos permiten salir a disfrutar de la nueva normalidad para ir por más palomitas, pero

al cabo de unos días regresamos a la misma sala para retomar la misma historia porque antes del corte no mataron realmente al asesino ni remotamente, al parecer estaba más vivo que Glenn Close casi al final de Atracción fatal cuando sale de la bañera con más fuerza para seguir consumando su venganza.

La incertidumbre nos mantiene atados a Netflix, a UberEats y a las compras en línea de cosas que no necesitamos, pero igual se nos antojan y haciendo un esfuerzo le damos enter y compartimos con el cyber espacio los tres dígitos que aparecen detrás de nuestras tarjetas de crédito. Realmente la población está dividida entre los jugadores que estamos en la banca y los que deben salir a la cancha a desafiar el juego de la vida; gracias a su valor y necesidad, porque si no, no sobrevivirían los supermercados y cuántos servicios básicos más como el banco o la insoslayable atención médica, sin ellos todo se vendría al suelo.

La invitación a reactivar la economía es un boleto de entrada a la siguiente función de la pandemia sin fin; está en cada uno de nosotros tomar la decisión de disfrutar de ella en vivo y a todo color o bien, seguirla viendo desde zoom o una videollamada, la decisión es de cada quien, lo cierto es que mientras más valientes haya, más rápido se logrará avanzar hacia la nueva normatividad, tal vez el gel de manos será la nueva botella de agua que debemos cargar, tal vez los saludos de lejos ya no serán vistos con nostalgia, sino ahora como alegría a distancia, tal vez el tacto pierda sensibilidad al no poder entrar en contacto con todos los elementos que solía manipular, definitivamente muchas cosas van a cambiar o tendrán un brillo distinto a través de la micra protectora que será una de las tantas barreras que debemos poner entre tú y el mundo, entre tú y los demás.



>> Eduardo Albor
Presidente

>> Jorge García Llaguno
Vicepresidente

>> Paul Bello
Tesorero

>> Amador Gutiérrez Guigui
Director General
agutierrez@latitud21.com.mx



>> 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 446, 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 04-2012-09051232300-102, 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

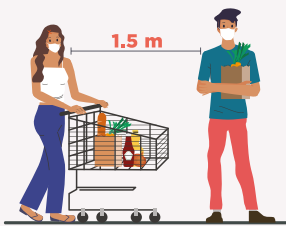


brujulacancun @proyectobrujula

www.proyectobrujula.com

Aprende a cuidarte con la

nueva NORMALIDAD



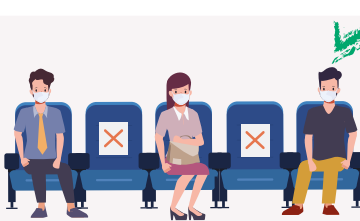
SUPERMERCADOS O TIANGUIS

NO ACUDIR CON MENORES, MUJERES EMBARAZADAS O ADULTOS MAYORES.



EN TU TRABAJO

NO COMPARTAS OBJETOS PERSONALES Y MANTÉN TU LUGAR **LIMPIO** Y **DESINFECTADO**.



CINE O TEATRO

SIÉNTATE ÚNICAMENTE EN LOS LUGARES SEÑALADOS, CONSUME SÓLO ALIMENTOS **EMPACADOS** Y **LÍMPIALOS**.



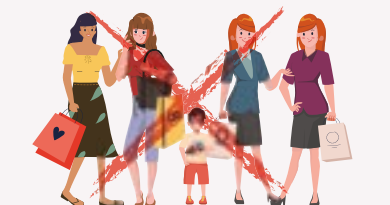
TRANSPORTE PÚBLICO

NO ABORDES SI VA CON MÁS DEL **30%** OCUPADO.



PLAZAS COMERCIALES

MANTENER SANA DISTANCIA, USO FRECUENTE DE GEL ANTIBACTERIAL Y NO TIRAR GUANTES NI CUBREBOCAS A LA BASURA.



NO OLVIDES NUNCA



UTILIZAR CUBREBOCA.



CÚBRETE CON TU BRAZO O PAÑUELO AL TOSER O ESTORNUDAR.



USAR GEL ANTIBACTERIAL Y/O LAVADO DE MANOS FRECUENTE Y MINUCIOSO.



NO TIRAR A LA BASURA CUBREBOCA SIN ENVOLVER.



RESPECTAR LA SANA DISTANCIA.



Señora de las cuatro décadas

"Doy gracias a Dios por mi vida y por todas las bendiciones que él me ha dado durante estos 40 años. Me siento muy feliz y agradecida también con todos mis familiares y amigos que me felicitaron en mi cumpleaños, cada palabra, deseo, detalle se quedaron en mi corazón. Mil gracias por su cariño y que Dios derrame sobre ustedes muchas bendiciones", agradeció de su cuenta de Fb Ángeles Bautista.

Bodas de Cristal



Con un lindo pensamiento y una romántica foto juntos compartieron en redes sociales Priscilla Obregón y Roberto Bravo su ¡Feliz 15 aniversario! La boda fue en el hotel The Ritz Carlton Cancún el 19 de junio de 2005. "Toda la honra a Dios por ayudarnos a permanecer en amor y en unidad. No hay manera de permanecer sino fuera por Dios. Roberto Bravo eres de las mejores decisiones que he tomado. ¡Mil veces lo volvería hacer! ¡Te amo!"

¡Será-una-niña!

Con un tiro libre directo, pero al infinito, anunciaron Marilú Álamo y Diego Arroyo que en breve serán padres de familia de una niña. De polvo rosa se iluminó no sólo el ambiente sino también se pintó la que será su habitación y su guardarropa también, todo está listo para recibirla antes que termine este turbulento 2020.



¡Felicidades Andrés!

Con un festejo sorpresa en altamar consintió Mariana Sánchez a su hijo Andrés Pinedo. Los dos se dejaron consentir por la brisa del mar mientras hicieron un festejo diferente en altamar.



Bodas de Porcelana

Laura Villalobos y Gian Paolo Cucchia rescataron las fotografías originales del día que se casaron -24 junio de 2000- para compartirlas con sus amigos y anunciar su XX aniversario de bodas, confirmando que ambos fueron la mejor elección que pudieron hacer en la vida. ¡Muchas Felicidades!



¡Abre sus puertas Costelao!

Los directivos de la Churrasquería Costelao iniciaron operaciones nuevamente en sus dos sucursales: Las Torres y Bonampak, y para agradecer la preferencia y paciencia de sus clientes, las mejores amigas de la anfitriona de todos los días posaron de bienvenida para eclipsar los filetes y todos los deliciosos cortes que sirven diariamente. ¡Ninguno mejor que nosotras!



Comida entre amigos

Ramón Abascal Díaz Barreiro celebró su cumpleaños acompañado de algunos de sus mejores amigos: Diego De la Peña, Gabriel Chavarría, Francisco Lasas, Chino Martínez, Edgar Villajuana, Ricardo Alvarado, Raymundo King, Martín Arrieta, Alejandro Arvizu, Edgar Rivera, Pepe Funes y Lucio Ledesma.

¡Feliz cumpleaños!



Cumplió 14 de Ximena Garciga Ayuso. En compañía de su mamá Candy Ayuso y familia, celebró con unos mini pasteles y globos dorados su cumpleaños en su casa.

#NuevaNormalidad

Somos Fabricantes

- CARETAS PETG
- TÚNELES SANITIZANTES
- SEPARADORES EN ACRÍLICO
- VINILOS "SANA DISTANCIA"
- MANTENGA LA DISTANCIA
- CONSERVA LA DISTANCIA
- ...Y MUCHO MÁS!!!



¡Cumple 33!

Jazmín Rodríguez cantó las mañanitas con un pastel sorpresa en su hogar que le regaló su esposo Orlando García. ¡Muchas felicidades!



Cambian su fecha

Karina Durán y Toño Zamora han anunciado la nueva fecha de su boda: 13 de marzo de 2021. El enlace que estaba programado para este otoño cambia de fecha, confiando que para entonces ya esté controlada la situación mundial.

Bodas de Perla

Eloy Peniche compartió una imagen doble su aniversario de bodas: "Parece que fue ayer, 30 años después y una hija maravillosa aquí continuamos en la realidad actual. Mayra Pacheco te amo más que hace 30 años".



¿Te quieres casar conmigo?

Era un paseo dominical en altamar después de pasar días, semanas y meses encerrados. Baby no se imaginaba por qué en un momento dado el capitán tiró el ancla y apagó motores, era para que Adrián Carabias no perdiera el equilibrio –ni el anillo–, y así pudiera hacerle la pregunta que todas las mujeres quieren escuchar una vez en la vida: ¿Te quieres casar conmigo?



¡Medio siglo!

El gran festejo planeado para recibir la quinta década de vida del chef Federico López se empezó a cancelar con la prolongación de la cuarentena hasta que rebasó los tres meses de encierro y contando. La celebración fue en familia y no menos emotiva porque no todos los días se cumplen 50. ¡Muchas felicidades!



INQUIETUDES

¿Cuántas vidas tiene una vida?



Por Rosi Ruiz Joaquín

Tengo un lema que dice ¡Cuántas vidas tiene una vida! En estos días de aislamiento sobran las horas para pensar, meditar, recordar y hasta extrañar mis tantas vidas vividas. He platicado con más de uno que me ha dicho que no les gusta pensar en el pasado y sus razones muy respetadas han de tener, pero en lo personal me gusta recordar mucho mis mejores momentos. Mi niñez y adolescencia son unas de mis vidas, fueron pocas las preocupaciones y no eran tantas las responsabilidades, siempre estuve rodeada de mis mayores que me amaron y me crecieron con buena autoestima. Recuerdo mis juegos, diversiones, compromisos escolares, aromas, música, comida, mascotas, familia y amigos pero los que más están siempre presentes en mi memoria son mis adorados hermanos, ya que con ellos recorrimos todas las aventuras inimaginables mientras crecíamos para tomar nuestras nuevas vidas. Ellos son un poco más chicos que yo, pero no por mucho ya que sólo hay diferencia de año y medio entre uno y otro, así que no fue difícil ser cómplices de juegos y travesuras que nos ganábamos un buen castigo de mamá y un regaño de papá, pero siempre juntos en las buenas y en las malas. Hemos reído y llorado, hemos tomado decisiones y desaciertos así como discusiones y reconciliaciones pero siempre unidos, doy gracias a Dios y a mis padres por habérmelos dado, mi vida sin ellos hubiera sido muy aburrida, los amo como ellos me aman a mí y seguiremos teniendo una que otra aventura porque aún falta muchas vidas por delante que vivir.

Ya nos visita el cálido verano. Los días son los más hermosos de todo el año. El mar y el cielo se enlazan en amasiato y cuando llegan a su máximo de belleza estallan con sintonía de colores que ni un pincel podría pintarlo. Habrán muchos amaneceres y muchos atardeceres poco contemplados, sin embargo, tenemos la esperanza que vendrá un verano nuevo y estaremos extasiados ante tanta belleza que hoy nostálgicamente extrañamos. Además de todo, recibimos la inesperada visita de arenas al viento que nos envía el lejano desierto del Sahara que nos cubre como un manto espeso opacando el azul del cielo, pero nos regala como una deuda pagada hermosos amaneceres y esplendorosos atardeceres que espero alcanzar a ver aunque sea uno, no pido más.



Y hablando de veranos, el ciclo escolar ha terminado de una manera diferente y extraña. Lo vi con mis pequeñas de la familia. Terminaron sus estudios sentadas en una mesa en casa con mamá o papá de auxiliares y sus maestras al otro lado de la pantalla dando las instrucciones con la mayor paciencia posible. Todo el equipo haciendo indescriptible maroma y teatro para que los niños aprendieran y estudiaran como si estuvieran sentados en un pupitre de su salón escolar. No hay compañeros ni amigos de juegos. Me faltarían palabras para describir lo que fue cada momento para todos ellos durante estos tres largos meses. Por eso no quiero dejar pasar que reciban un elogio muy especial tanto los maestros, como los papás y los alumnos por el equipo que formaron tan profesional, esmerándose para lograr cerrar un buen año y que los alumnos pudieran recibir aplausos y un diploma de mano de sus maestras bajo el calor y el sol, tapadas con cubre bocas y micas sobre el rostro haciendo su mejor esfuerzo por demostrar alegría por cada niño que pasaba dentro del coche con sus papás, sin poder bajar, sin un abrazo y sin un hasta luego, algunas lágrimas rodaron en más de dos mejillas. Rezo para que el siguiente año todo este equipo puedan estar en un salón de actos recibiendo sus constancias de mano en mano, posando para una foto, con los rostros descubiertos y sonrisas al viento.

Es un honor y una gran satisfacción poder expresar mis "inquietudes" para todos mis lectores y un agradecimiento muy especial a mis amigos Eduardo y Nenina así como a todo su equipo de producción por haberme dado éste espacio que atesoro en el corazón.

*Oremos por todos los enfermos, así como por el equipo médico de todo el país que están dando la vida por otros y pidamos por las almas que dejaron la vida terrenal.

Amén



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

El parque de las sonrisas



@Arq.IsabelRosas

Por Isabel Rosas Martín Del Campo

Esta vez el paso es rápido, ando por aquí y por allá, repartiendo sonrisas. Camino feliz, cuando aquel señor de la banca entrado en años (porque sus canas así lo delatan), me ha guiñado su ojo, piensa que aún es buen mozo, quizá sea osado y sienta fe en que le devolveré su original saludo; Me hago la interesante y vuelco en su mirada mi sincero desprecio... Qué más da, le hubiera regalado una sonrisa de las muchas que tengo almacenadas dentro de mi garganta clarificada por el raspado de piña que traigo entre mis manos.

Sigo, en cambio, meneando mis caderas, ceñidas a mis jeans desgastados, dándole la espalda a aquel hombre, para que me mire el trasero. No porque me interese su juicio, sino porque sé que con ello será cruel. Hay muchísima gente en este parque, su música orquestal suena a griterías de chiquillos, a ladridos de perros callejeros y a perros pedigris, quienes andan tras sus amarras queriendo olisquearle los rabos a los libertarios y pulgientos perros callejeros.

He terminado mi raspado de piña, recordé al viejo seductor y viré para encontrar mi mirada con la de él. Pero ya no está, alzo mis hombros con indiferencia, mi divertimento pervertido ya no tuvo segundo capítulo. Me siento en la misma banca y miro hacia todos lados. Mucha gente de colores revolotea a mi alrededor y yo deseo encontrarme con una nueva aventura. Cuando se atraviesa ante mí una mujer entrada en la madurez de los cincuenta años queriendo parecer de, por lo menos, diez menos. Su escote es tan grande que cabría allí el recipiente de mi raspado. Sus senos son prominentes, y sus muslos delgados como popote; me llama la atención su vestido, es morado como el color de mis uñas. Se sienta junto a mí, enciende un cigarro y me mira de reojo, su perfume es escandaloso, le esbozo una sonrisa forzada. Me pregunta la hora, la noto ansiosa, mi curiosidad es indecente, así que decido preguntarle si espera a alguien. —Sí, preciosa, espero a alguien, pero no lo veo aún, lo reconozco por su mirada.



Su boca sonriente de dientes amarillentos fue contundente con su respuesta. La miré fijamente como queriendo entrar en ella para comprenderla. Por un segundo sentí que su libertad no era igual a la mía. Ella podía darse el lujo de esperar a alguien sin conocer su nombre siquiera y sin haberlo visto nunca. Creo que desee su libertad, su voluntariosa ingenuidad como mejor actitud para pensar que en cualquier momento llegaría aquel hombre y que con sólo mirarla la reconocería. Así se escucha tan romántico, que olvido que ese encuentro, sólo será una transacción de voluntades carnales y comerciales.

Me despedí de ella sonriendo. Sólo me contestó con un gesto, como si hubiera adivinado mis pensamientos. Caminé ida, pensando en el viejo seductor, si tan solo le hubiera regalado una simple mueca. Me di lástima. Una sonrisa puede ser la diferencia en el día de alguien. Cuántas veces he caminado entre la gente y todos pasamos entre todos sin siquiera voltearnos a ver, para preguntarnos la hora. Acto seguido, hice mis hombros hacia atrás y solté mis manos,

comencé a sonreír a todos, la gente me miraba con extrañeza, el bebé de la carriola me regaló una gran sonrisa, con burbujas y todo.

Los novios me devolvieron su felicidad, las viejecitas de faldas floreadas me miraron tan alentadoras que una de ellas se me acercó, tomó mis mejillas entre sus manos y me dijo: "mi niña, qué alegre que eres" y se siguió con las demás que, a su vez, asintieron su gesto amistoso, ¡adiós, les dije, cuidense mucho! Vaya qué resultados da andar regalando sonrisas por allí. Regresé a la banca, la señora del vestido rojo ya no estaba, sólo vi un cigarro apachurrado en la orilla del asiento de concreto.

Volví mi vista y me sentí desolada, se habían ido todos, la música de la gente, los perros, las viejecitas, el bebé de la carriola, los novios, el viejo seductor. Me toqué el rostro porque aún sentía las palmas de la señora cariñosa pero... Sobresaltada me puse de pie, mi sonrisa estaba cubierta; un cubrebocas azul ocultaba la mitad de mi rostro. Me había quedado dormida. Tomé mi bolso y seguí caminando, por el vacío y desolado parque sin sonreír...



Medicina *anti age*



¿vanidad o medicina preventiva?

• Cuántas personas no tienen la curiosidad de encontrar la fuente de la juventud? Muchas mujeres y hombres pueden llegar a sentirse juzgados cuando buscan verse o sentirse mejor. ¿Acaso es incorrecto luchar contra el efecto cronológico normal de la vida? o ¿tenemos que aprovechar el avance tecnológico que nos ha brindado la ciencia para trascender y mejorar nuestra vida?

Con el objetivo de incrementar la calidad de vida, nace la Age Management Medicine, o Medicina Preventiva Antiaging, que optimiza los biomarcadores relacionados con la edad y previene las enfermedades asociadas al proceso de envejecimiento, restableciendo el balance metabólico y endocrino.

La corriente de la medicina preventiva tiene como objetivo evitar enfermedades futuras, y en consecuencia, mejorar la calidad de vida de cada individuo.

El proceso de envejecimiento comienza a partir de los 25 años y continúa de manera más evidente en la década de los 40. Esto ocurre por disminución de hormonas importantes como la hormona de crecimiento, testosterona, estrógenos, así como la utilización de colágeno, oxidación de tejido graso, recuperación muscular, conexión neuromuscular, y más. El paso del tiempo y nuestro estilo de vida (sueño, alimentación, actividad física) hacen que nuestro organismo comience a perder su poder renovador. Es entonces cuando aparece el envejecimiento y todos los síntomas que este trae consigo. No sólo en forma de arrugas y otros signos externos, sino como enfermedades que afecten nuestra vitalidad, rendimiento, poder de expresión, dinamismo, restando calidad a nuestra vida.

Una de las mejores herramientas para frenar este daño, a veces causado por nosotros mismos, es la Terapia de Reemplazo Hormonal. Ésta viene a corregir todos estos desequilibrios, aportando al organismo la vitalidad, el bienestar y la energía perdida. Existen diversas maneras de regresarle al cuerpo estas sustancias milagrosas, pero todo dependerá de lo que el paciente este enfocado y convencido de obtener. Si realmente decide realizar los cambios de estilo de vida, para mantener esos efectos.

Con respecto al cuidado de la piel o skin care, la mayoría de nosotros los médicos sugerimos que durante la década de los 20's, lo mejor es centrarse en salvaguardar la calidad de la piel con una rutina de cuidados adecuada que incluya exfoliación y protección SPF diarias, así como peelings químicos regulares o algún tratamiento especializado. Aun así, hay excepciones. Si de tanto fruncir el ceño, los pliegues en la frente dan un aspecto perpetuo de enfado; o si han aparecido patas de gallo prematuras debido a una piel especialmente fina por naturaleza, se puede aliviar tal frustración con algunas inyecciones. Así es, con la aplicación de toxina botulínica. Hay rostros que se dañan más fácilmente por ser más claros en tono, o inclusive profesiones que utilizan más la expresión facial que otras. En el caso

que sea, las líneas se vuelven cada vez más profundas con los años, pero si se empieza temprano y de manera adecuada, no necesitarás inyectarte tanto en el futuro; y en manos expertas y éticas, no tendrás que preocuparte por tener un rostro acartonado, inexpressivo o caído.

Como conclusión, la salud metabólica, hormonal y estética, están íntimamente ligadas con la salud emocional o de autoestima. Funcionan un papel importante en cómo nos desarrollamos en nuestras vidas y como evolucionamos para ser una mejor versión de nosotros mismos cada día. La aceptación de nuestro valor como seres humanos no depende de la edad que tengamos o nuestro peso o nuestras imperfecciones, pero sí de lo que hagamos con nuestras vidas y como decidimos vivirla.



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 - Ácido Hialurónico

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



Claudia Fuchs, Fabiola Esteban, Mónica Fuchs, Jéssica Chávez, Laura Argüero, Miriam Rodríguez, Angie Calderón.



Jéssica Chávez.



Claudia Fuchs y Jéssica Chávez.



Jéssica Chávez y Mónica Fuchs.



Jéssica Chávez y Miriam Rodríguez.



CUMPLEAÑOS DE ORO

QUÉ: FESTEJO.

CUANDO: SÁBADO 20 DE JUNIO.

DÓNDE: CANCÚN, CENTRO.

CON UNA FIESTA SORPRESA FUE CONSENTIDA JÉSSICA CHÁVEZ, QUIEN PENSÓ QUE SE QUEDARÍA SIN CELEBRAR SU CAMBIO DE DÉCADA POR CULPA DEL AISLAMIENTO SOCIAL. "GRACIAS A MIS AMIGAS DE LA JUGADA PORTANTAS SORPRESAS Y REGALOS A PESAR DE LAS CIRCUNSTANCIAS; BENDITO SEA EL MOMENTO QUE LAS CONOCÍ A TODAS DESDE HACE 20 AÑOS CELEBRANDO JUNTAS NUESTROS RESPECTIVOS CUMPLEAÑOS Y LOS QUE FALTAN, LAS AMO TANTÍSIMO"; COMENTÓ LA FESTEJADA EN SUS REDES SOCIALES PARA AGRADECER ESTA CELEBRACIÓN.



Fabiola Esteban, Jéssica Chávez y Claudia Fuchs.



Jéssica Chávez y Fabiola Esteban.



Verónica Cueva y Jéssica Chávez.



Laura Argüero, Mónica Fuchs, Miriam Rodríguez, Angie Calderón, Fabiola Esteban y Claudia Fuchs.



Los Schoer.



Chris y Christian Obregón con Michelle Schoer.

¡ES UN NIÑO!

QUÉ: ¡SORPRESA!
CUÁNDO: DOMINGO 21 DE JUNIO. (DÍA DEL PADRE)
DÓNDE: ZONA HOTELERA.

MICHELLE SCHOERY Y CHRISTIAN OBREGÓN APROVECHARON EL DÍA DEL PADRE PARA ENMARCAR EL ANUNCIÓ DEL SEXO DEL SEGUNDO BEBÉ QUE ESPERAN.

EL ENCARGADO DE REVELAR LA NOTICIA MÁS ESPERADA FUE EL FUTURO PAPÁ POR SEGUNDA OCASIÓN YA LA CUENTA DE TRES SALIÓ UN GLOBO RELLENO DE PAPELES EN TONOS DE AZUL, QUE CONFIRMÓ QUE EL PEQUEÑO CHRIS TENDRÁ UN HERMANITO.



Los Obregón.



¡Sorpresa!



Es un niño.



La foto del recuerdo con padres e hijos.

Pool Service
 ¡Experimenta el placer del agua!

CPO Empresa y Personal
 Certificada a nivel internacional

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
- Sistema
- Aguas pluviales

Servicio de Mantenimiento

Suavizador, Carbon activado, Sedimentos, Lampara UV y Albercas



Av. Kohunlich plaza Italia Sm 50 local 1



¡BIENVENIDOS A GARRAFÓN!

QUÉ: REINICIO DE OPERACIONES.
CUÁNDO: MIÉRCOLES 1 DE JULIO.
DONDE: PARQUE GARRAFÓN.

CON MARIACHIS, APLAUSOS Y PORRAS DE ALEGRÍA, THE DOLPHIN COMPANY REINICIÓ LA OPERACIÓN DE PARQUE GARRAFÓN. ASÍMISMO, SE ANUNCIÓ QUE SUS PARQUES MARINA AQUATOURS, UBICADO EN LA ZONA HOTELERA DE CANCÚN; DOLPHIN DISCOVERY ISLA MUJERES Y DOLPHIN DISCOVERY PUERTO AVENTURAS, REABRIERON SUS PUERTAS LA SEMANA ANTERIOR. EN MEDIO DE UN AMBIENTE DE SEGURIDAD, HIGIENE Y CONFIANZA CON LA IMPLEMENTACIÓN DEL PLAN INTEGRAL 'DOLPHIN CARES' Y CON LOS PROTOCOLOS DEL DISTINTIVO





Grupo de influencers.

'SAFE TRAVELS' QUE OTORGA EL WORLD TOURISM AND TRAVEL COUNCIL (WTTC), SE DIO LA BIENVENIDA A LOS PRIMEROS HUÉSPEDES, ALGUNOS DE ELLOS INFLUENCERS LOCALES COMO, CARLA VALES, JARRO ÁLVAREZ, ALEX SÁNCHEZ, ERIKA HONSTEIN, SEBITRASTRIP, MONTE PÉREZ Y CARLA CÁCERES, QUIENES DISFRUTARON DE PROGRAMAS Y ACTIVIDADES EN DOLPHIN DISCOVERY ISLA MUJERES, APEGADOS A ESTA NUEVA NORMALIDAD. "ESTAMOS MUY FELICES DE RECIBIR A NUESTROS PRIMEROS HUÉSPEDES TRAS UNA LARGA ESPERA DE MÁS DE TRES MESES. HEMOS IMPLEMENTADO LAS MEDIDAS NECESARIAS PARA QUE VIVAN AL MÁXIMO SU EXPERIENCIA CON NOSOTROS, A TRAVÉS DE LOS PROGRAMAS EDUCATIVOS CON MAMÍFEROS MARINOS EN NUESTROS HÁBITATS Y LAS ACTIVIDADES QUE OFRECEN NUESTROS PARQUES. NUESTRA PRIORIDAD ES LA SEGURIDAD DE TODOS NUESTROS VISITANTES, COLABORADORES, Y POR SUPUESTO DE LAS ESPECIES BAJO NUESTRO CUIDADO, POR LO QUE CONTINUAREMOS VELANDO POR SU BIENESTAR. ESTAMOS COMPROMETIDOS CON QUINTANA ROO Y SUMAMOS NUESTRO ESFUERZO PARA LA REACTIVACIÓN DE SUS HERMOSOS DESTINOS", COMENTÓ EDUARDO ALBOR, CEO DE THE DOLPHIN COMPANY.





Bienvenidos a Breathless Riviera Cancún.



Fernando Moreno y Jenny García.



Laura Carmine y Augusto Rosario.



Maya Karuna.

FIESTA EN AZUL, BLANCO Y ROJO

QUÉ: REAPERTURA.

CUÁNDO: SÁBADO 4 DE JULIO.

DÓNDE: BREATHLESS RIVIERA CANCÚN.

CON UNA FIESTA EN LA PLAYA ENTRE AMIGOS Y HUÉSPEDES, LOS DIRECTIVOS DEL HOTEL BREATHLESS RIVIERA CANCÚN FESTEJARON EL RE INICIO DE OPERACIONES BAJO LAS NUEVAS NORMAS SANITARIAS. TODO COMENZÓ EL VIERNES ANTERIOR CON LA RECEPCIÓN DE LOS PRIMEROS TURISTAS QUE DESEABAN DISFRUTAR DE LAS ATENCIONES DE UNO DE LOS ESPACIOS CONSENTIDOS EN BAHÍA PETEMPICH QUE OFRECERÍAN DIVERSAS AMENIDADES A LO LARGO DEL DÍA QUE REMATARÍAN CON UN ASADO A LA LUZ DE LA LUNA.



Pedro Prieto y Leslie de los Reyes.



Tony Berneti.



Juan Francisco y Areli Pérez-Bretón.



Yurem y Diego Pérez-Bretón.



Luis Carlín.





Alberto Rivero y Tony Berber.



Vanessa Arias, Areli Morales, Adriana Teigeiro, Juan Francisco Pérez-Bretón y el perrito Juan Camilo.



Erika Honstein y Paco Lechón.



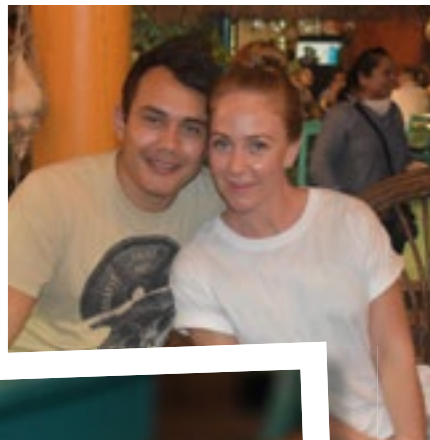
Sarah Bustani y Juan José Méndez.



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)



NOCHE DE HAMBURGUESAS Y AMIGOS

QUÉ: DEGUSTACIÓN.

CUÁNDO: SÁBADO 27 DE JUNIO.

DÓNDE: KIOSKO VERDE MARISQUERÍA

REINICIÓ ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE Y MANTENIENDO LA SANA DISTANCIA EL RESTAURANTE KIOSKO VERDE MARISQUERÍA Y LO HIZO CON UN NUEVO CONCEPTO DENOMINADO LOS CINCO AMIGOS, LLAMANDO ASÍ A SUS NUEVAS COMBINACIONES COMO LA CLÁSICA, PERO CON UN TOQUE DE ACEITE DE TRUFA NEGRA; LA CHICKEN CÉSAR CON PECHUGA DE POLLO MARINADO EN PESTO; LA VEGGIE 2.0 CON UN CHAMPIÑÓN PORTOBELLO MARINADO EN SALSA BBQ; LA MAR Y TIERRA CON CARNE Y CAMARONES MARINADOS EN SALSA DE FRAMBUESA Y LA ELITE CON UN TOQUE DE FOIE GRAS. LA MAQUINTOCH CON CARNE Y QUESO AZUL. LA LIBANUS QUE SE DISTINGUE POR EL PURÉ DE PIMIENTO ASADO Y AJONJOLÍ TOSTADO Y LA SALSA DE YOGURT CON MENTA. DISPONIBLES CADA FIN DE SEMANA CON MÚSICA Y EXCELENTE AMBIENTE.



#QuedateEnCasa



Pone sus revistas sin costo de manera digital

www.l21.com.mx www.proyectoBrujula.com www.concunTips.com.mx

Paseo Realizabal Local 301 • Supermercado 31 • Tel: (98) 892366. Cancún, Quintana Roo México

Publicidad y ventas: ventas@latitud21.com.mx

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"

Baja
to
APP



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





Familia Zepeda/Servín.

BIENVENIDOS AL AUTOCINEMA

QUÉ: PRIMERA FUNCIÓN.

CUÁNDO: DOMINGO 6 DE JULIO.

DÓNDE: ESTACIONAMIENTO COLEGIO DA VINCI.

CON LA PROYECCIÓN DE LA CINTA FAMILIAR "MI VILLANO FAVORITO", INICIÓ OPERACIONES EL GRAN AUTOCINEMA CANCÚN EXPERIENCE, CONTRIBUYENDO ASÍ A LA REACTIVACIÓN DE CANCÚN A TRAVÉS DE UNA ACTIVIDAD PARA CHICOS Y GRANDES, LA MISMA QUE PUEDEN DISFRUTAR DESDE LA COMODIDAD DE SU AUTO O AL AIRE LIBRE, CON TODAS LAS AMENIDADES DE UN CINE CON PALOMITAS, GOLOSINAS, BOCADILLOS Y REFRESCOS. ¡QUE COMIENCE LA FUNCIÓN!



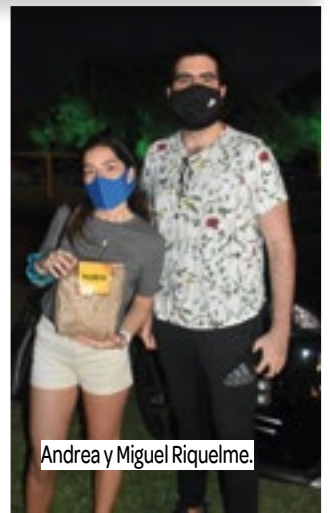
Gena Bezanilla y Lulú Belaunzarán.



Enrique Zepeda y Sofía Moreno.



Mía Ortiz, Christianne Raimond y Maya Ortiz.



Andrea y Miguel Riquelme.



Gaby Medrano, Mariano Ortiz y Gaby Medrano.



Carla Cáceres y Jaime Álvarez.



Dani Martínez y Tiago Aceituno.



Dj Walter, Carolina Vázquez, Blanca Salazar y Armando Mayoral.



Víctor, Mariana, Armando y Anita.



Familias Lynch.



Eric y Emma Fontaine con Lucy Gazdik.



Mariana y Mila Drexelius.



Cristina y Severino Melo con Bolt, Armando y Mariana Kinil.



Familia García Villanueva.



Cristian y Axel Drexelius.



Familia Pintor/Zavala.

El fish fritanga
DESCADIMASI
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

MIGUEL QUINTANA PALI

CUANDO LOS XUEÑOS SE HACEN REALIDAD

En las páginas de la historia de hombres y mujeres de éxito, hay capítulos que dejan una huella más profunda que otros porque aparecen personajes nuevos que fortalecen el argumento, lo enriquecen y ayudan al personaje principal a que su obra tome forma, o bien, nos describan su verdadera personalidad desde un lado más humano, haciendo una narrativa más rica al salpicarla de anécdotas que dibujan con letras la esencia de su persona.



Un hombre que llegó a cambiar la vida de todo un Estado es sin lugar a dudas el arquitecto Miguel Quintana Pali, quien literalmente quemó sus naves en 1985 para emigrar de la Ciudad de México a un sitio paradisiaco en donde despuntaría la oferta turística de aventura, para que no fuera más un lugar de sólo hoteles y playas.

Nacido en 1946, un año muy especial que salpicó su personalidad de características similares a las de varias celebridades de su generación, El Arquí como suelen referirse a él amigos y colaboradores cercanos, tomó de Cher, Dolly Parton y Liza Minelli el entusiasmo por los espec-

táculos que tienen por ejemplo Xcaret; de Bill Clinton, Donald Trump y George W. Bush tomó la visión presidencial de hacer cumplir las leyes de la naturaleza en armonía con el desarrollo; de Sylvester Stallone, ser siempre un triunfador, no importa los rounds que le tome y de Steven Spielberg, hacer de cada producción una obra de arte.

El año pasado, El Arquí presentó un libro semi biográfico titulado Xueños La historia detrás de Xcaret, el mejor parque del mundo, donde nos comparte su vida y obra detrás de un proyecto que ha dado fama al territorio que en 1974 finalmente fue designado como un estado independiente y soberano de México, al

que le faltaron quizá algunos testimonios que recopilé para apreciar la personalidad del también llamado Rey Midas del Caribe.

Su hermana Lupita Quintana Pali mantiene una relación profesional cercana, centrado su atención en las cuestiones culturales y ecológicas del Estado. Fue directora del Museo de Arte Popular Mexicano, y es directora general de la organización sin fines de lucro Flora, Fauna y Cultura de México. "Me es muy difícil contar alguna historia vivida con mi hermano Miguel, ya que he compartido tantos momentos de mi vida con él, que me pasa como cuando el mariachi



te pide que le digas qué canción quieres que te toquen, y aunque hay muchas que son tus favoritas, se te pone la mente en blanco y no sabes qué decirles...

"Con Miggy (como mi mami escribía su nombre y como a él le gusta que le llamemos) he vivido tantos momentos y etapas de mi vida, que no sabría qué contarles. Desde muy joven tuvo una capacidad increíble para soñar e inventar proyectos y negocios de todo tipo, unos exitosos y muchos otros fallidos, lo cual no le impedía que volviera a intentarlo o a inventar nuevas cosas. Y yo, que desde pequeña quería trabajar y ganarme mi independencia, le entraba a casi todo lo que se le ocurriera: criadero de chinchillas, elaboración de productos raros y únicos, importación de maravillas de Oriente, sus mueblerías Pali: todo eso fue para mí una gran escuela de vida donde aprendí a que todo trabajo bien hecho dignifica y fortalece. Y particularmente de él aprendí a soñar, pero soñar bien, a volar, pero sin perder el piso. Y de él (igual que de mis padres y de todos mis hermanos), aprendí muchos de los grandes valores que me mueven: a vivir con sencillez, alegría, humor y fraternidad, a verle el lado positivo a todo, y -algo que atesoro muchísimo- a cuidarnos siempre unos a otros. Nunca olvidaré un momento con él que me marcó para siempre: estando muy enfermo mi hermano Santiago, nos dijo a las hermanas: si para curar a Santi tengo que vender todo lo que tengo, no lo dudaré ni un momento; siempre se puede volver a empezar. Y sólo por ese detalle, y aunque él no lo recuerde, lo admiré y quise mucho, mucho más y para siempre".

Uno de los proyectos que El Arqui concibió para disfrute de los cancenenses fue el Teatro de Cancún, que inicialmente tenía una hermosa vista del mar mientras el público disfrutaba de un espectáculo folclórico, pero el huracán Wilma lo obligo a sustituirlo por un muro firme.

Paloma Herrero asumió el control de la taquilla y la manivela para subir y bajar el telón del nuevo negocio, y a propósito compartió: "recién me integré al equipo de Voces y Danzas de México

teníamos frecuentemente reuniones en su oficina para detallar todo el espectáculo. Recuerdo en una ocasión que en su enorme mesa cuadrada que hacía las veces de escritorio y mesa de juntas, estando reunidas las cabezas de los grupos artísticos del espectáculo de pronto en los papeles de trabajo de uno de los integrantes cayeron unas gotas de agua manchando todo el escrito, sin embargo arriba de esta persona no había ninguna rejilla de aire acondicionado u otra cosa de la que pudiera escurrir agua, muy ner-

no lográbamos identificar de donde caía el agua. Está anécdota me gusta porque para mí refleja muy bien su carácter: aún en las serias ocasiones de trabajo, él logra imprimir su sello de que el trabajo debe ser divertido".

El más cercano de sus socios, el también arquitecto Carlos Constandse, tiene una opinión muy peculiar del Arqui: "para mí el arquitecto Quintana, independiente de que tengo el privilegio de ser su socio, es un personaje de una creatividad arquitectónica sin límite y con gran afinidad con los topos y las hormigas en la construcción de galerías y cavernas subterráneas de una belleza sin igual. Y como anécdota y realidad es que su arquitectura es al llegue, o sea sin planos, porque lo que no le gusta, lo tira".

Una de sus colaboradoras más cercanas que ha estado a su lado por más de 20 años es Iliana Rodríguez, actualmente al frente de la Dirección Corporativa de Sostenibilidad y Relaciones Institucionales: "Han sido muchos años colaborando con el Arq. Quintana y eso implica un aprendizaje constante. Lo que sí te puedo decir, es que colaborar con él me ha marcado en cómo veo el mundo y las oportunidades. Su famosa frase "No me digas que no se puede, dime cómo sí", creo que es uno de los parteaguas en mi forma de trabajar. Este tipo de pensamiento es algo así como un entrenamiento para ver más allá de lo que tenemos enfrente. Con el pasar del tiempo, se va convirtiendo en un sistema de pensamiento que toca no sólo lo laboral sino todos los aspectos de la vida. Creo que mi más grande aprendizaje ha sido justo

El año pasado, El Arqui presentó un libro semi biográfico titulado *Xueños* La historia detrás de Xcaret, el mejor parque del mundo

viosa y avergonzada esta persona limpió las marcas de agua sin hacer ningún comentario y todos los demás seguimos la reunión, sin embargo, el incidente del agua sobre los papeles de trabajo de otro participante se repitió y está vez sí el arquitecto preguntó si algo pasaba... De nuevo todos tratamos de minimizar el hecho sin lograr comprender de dónde nos caía agua. Casi al finalizar la reunión él mismo nos dio la pauta: tenía una pequeña pistola de agua con la que hacía disparos al techo sin ser visto y por eso





ese. Ver posibilidades, explorar todas las alternativas, encontrar el lado positivo a las cosas, sacar lo mejor de cada experiencia.

Ejemplos de ello hemos tenido muchísimos en el Grupo, aunque creo que para mí el más rescatable es cuando abrimos el Parque Xplor. Fue justo después de la crisis financiera mundial que estalló a finales de 2008 y meses después de la epidemia de la influenza AH1N1 que se hizo presente en abril de 2009. Ese año estaba programado abrir Xplor en el verano y muchos pensaban que no sucedería considerando lo mal que le estaba yendo al turismo en México. El ímpetu del arquitecto Quintana y su manera de pensar, de encontrar el cómo sí, nos llevó a la apertura de nuestro primer parque de aventura el 6 de julio de 2009 y, contra todo pronóstico, recibimos el doble de los visitantes programados para ese año.

“Es una persona con un gran sentido del humor. Siempre tiene algo bajo la manga y, en el momento menos esperado, te arranca una sonrisa y, muchas veces, una buena risa. Creo que lo más increíble es que nos ha enseñado una buena parte de su filosofía de trabajo a través de chistes. Si te ve muy serio en una junta puede ser que te ofrezca galletas en donde hay una de plástico para ver quién cae. Creo que Xenses es el mejor ejemplo de ese genial sentido del humor. Al final del día, realmente pone en práctica el procurar hacer más feliz al planeta”.

Para Ana Hernández, Gerente de Comunicación y Relaciones Públicas de Hoteles Xcaret, el arquitecto Miguel Quintana es un gran maestro, “lo conozco desde hace 30 años y estoy muy orgullosa de colaborar con él en Grupo

Xcaret y para mí es un privilegio formar parte de su Whats Upp; de él aprendí a dedicarme todos los días a lo que más amo, a luchar por mis “xueños”, a ser una apasionada de mi profesión, para jamás tener que trabajar.

“Anécdotas tengo muchas, pero sin dudar, una que guardaré para siempre en mi memoria es la del lunes 15 de junio de este año, es decir, el día que reabrimos el parque Xcaret, jamás olvidaré su mirada -ni la emoción que compartió con los visitantes y con los demás colaboradores- confieso que se me puso la piel chinita y me salió una que otra lagrimita por estar ahí, cerca de él... hacer honores a la bandera, ver nuestra escolta, escuchar a los tamborileros, mirar al cielo y ver cómo se izaba la bandera de México, escuchar el Himno Nacional con su familia en una circunstancia tan especial ¡es irreplicable! a él, esa mañana lo acompañaban sus hermanas Lupita y Rosy; ¿Sabes? me gusta verlo pleno y feliz, rodeado de las personas que quiere y flanqueado por la señora Marisol Marín. Por su talento y sensibilidad, ha logrado hacer de Grupo Xcaret un referente de México a nivel mundial. P.d. Mi papá lo quería y respetaba mucho, a menudo me contaba de los postres que disfrutaban juntos”.

Cristina Martín del Campo fue su asistente personal cuando el periódico La Voz de México era líder en imagen, credibilidad y estilo, y yo un feliz reportero





de sociales. "Cuando me pidieron que escribiera esto tuve mil recuerdos increíbles y anécdotas: me reía mucho cuando entraban a la oficina y no tenía zapatos puestos o en las juntas me asomaba debajo de la mesa y sus topsiders andaban por otro lado, o cuando llegaban a venderle algo y salían con un producto mejorado gracias a sus ideas.

"Me siento privilegiada, súper suertuda de haber trabajado con una persona tan creativa, humana y generosa, aprendí a trabajar y a trabajar con gusto, con la camiseta bien puesta. Aprendí igual a ver para adelante, a ser positiva y práctica a resolver lo que se vaya presentando, todo es enseñanza en esta vida. Gracias por enseñarme que podemos cumplir cualquier sueño. Creo nunca se lo he dicho pero nunca falté a trabajar porque me divertía mucho: ¡Gracias Miguel por todas tus enseñanzas, apoyo y sabiduría que nos compartes. Te quiero y admiro muchísimo!"

A Liz Lugo, Directora Ejecutiva de Operaciones Parques y Tours Grupo Xcaret, me une una amistad generacional porque primero fui amigo de su padre, don Raúl Lugo, cuando era director de Xelhá. "El arquitecto Quintana se caracteriza no sólo por su enorme creatividad, visión y capacidad de ejecución de proyectos únicos, sino también por su magnífico sentido del humor. Poquísimas veces recuerdo haberlo visto contrariado, por el contrario, siempre está buscando el

lado chusco y positivo de las cosas y al mismo tiempo, la perfección en distintos ámbitos.

"Una de las anécdotas que muestran sus rasgos de personalidad, la puedo concentrar en una noche durante la función de Xcaret México Espectacular, que cada noche se presenta en el Gran Tlachco. Mientras veíamos la coreografía de Flor de Piña, de Tuxtepec, Oaxaca. El público gozaba y coreaba al son del baile de las guapas integrantes del elenco que, con sus coloridos trajes, portando una gran piña en la cabeza, danzaban con porte y alegría haciendo un par de filas durante la coreografía. Sin embargo, justo en ese momento, el arquitecto Quintana volteó y me dijo: "Todas las bailarinas deben estar de-re-chi-tas en una fila perfecta para que luzca impecable". En ese momento pensé "wow" por eso cada proyecto de Grupo Xcaret resulta siempre un éxito, buscando siempre hacer más feliz al planeta, contagiando nuestro gran amor por México".

Sus dos herederos más grandes: Luis Miguel y David Quintana Morones, coinciden que el recuerdo que tienen más presente de su papá en su infancia que marcó su personalidad fue que a pesar de verlo poco por trabajar tanto "Siempre nos sentimos protegidos y ahora nuestra naturaleza es cuidar a nuestra gente sin que se den cuenta, de manera discreta".

La frase que siempre los hace recordarlo... "tú siempre has el bien, lo correcto".

Y lo que más admiran de él es "su fortaleza, siempre sin titubear con buena actitud para lo que sea".

Sin duda El Arquí es un personaje que ha transformado el paisaje de quienes lo rodean para hacer de este un mundo mejor.



LIFE
Ambulancias

¿Sabes que día nos vas a necesitar



Nosotros tampoco.

Por eso trabajamos 24/7
Los 365 días del año.

Nuestro tiempo de respuesta es inmediato.



📞 998 886 2010

Lada sin costo 800 LIFE 123

www.LIFE.mx /LIFE Ambulancias @arribulle



Isabella Calderón



Avril Carrillo



LAS MUSAS DE DÍA DEL MAQUILLISTA ELISA RUIZ

Nayeli L'Homme



Lizzet Álvarez





Claudian Alonso



Samantha Negrón



Vanessa Chiñas

// Y un día empecé creando, pintando, construyendo y cuando menos lo pensé ya estaba inmersa en este mundo tan apasionadamente que es la belleza, donde la creatividad no tiene límites.... aquí mis musas".

"El maquillaje me ha permitido descubrir la belleza interior de cada mujer, proyectarla y reflejarla en toda su expresión. Todas sin excepción tienen algo hermoso que las hace únicas.... La fotografía se ha convertido en un complemento de mi trabajo para perpetuar una obra tan efímera como es el maquillaje y qué mejor a través de una sesión fotográfica, a veces espontánea, a veces planeada, pero siempre captando el mejor ángulo que hace justicia a su belleza".



Elisa Ruiz

Rebeca Ruiz Velasco



Amancia



EL ARTE DE SER *cantante*

Alfredo Fiori

Por Esteban Torres P.

// Un show comienza mucho antes de que el telón se levante y termina mucho después de bajarse. Empieza en mi imaginación, se convierte en mi vida, y lo llevo conmigo mucho después de volver a casa.” María Callas. Tú que dices ...

“Totalmente de acuerdo. Comienza mucho antes de que te des cuenta, en tus vivencias, en los cuentos que te relataban de pequeño, en tus buenas y malas experiencias, en tus amores y desamores; todo eso se proyecta en el momento que te expones al público, y antes de ellos, a ti mismo, tu crítico y aplaudidor más allegado. Cuando llegas al show llegas con un cumulo de experiencias vividas en el día a día y en las prácticas del mismo. Todo se amalgama en tu ser y subes al escenario y ERES”.

-Los músicos y los cantantes quieren ser la voz alta para muchos corazones silenciosos...

“Queremos ser nuestra voz, la voz de nuestro propio silencio”.





Alguna vez te han "cantado" Tu precio...
" Jajaja, creo que no".

Se dice que la música no se tiene que traducir. Simplemente te afecta y no sabes por qué...

"Creo que hay dos puntos de análisis, el primero de la parte sentimental psicológica energética; en el cual la música surge de tu alma configurando los sonidos que te permiten ver como un observador tus pensamientos y sensaciones ayudándote a digerirlos o disfrutarlos y la gente al recibirlos puede identificarse con esas emociones universales. El otro punto de vista es el científico, pero ese, mejor que lo explique un científico".

¿Qué se necesita en este mundo para que haya armonía?

"¡Huevos! ¡Perdón! ¿Lo dije o lo pensé? Se necesita VALOR para enfrentar tus defectos y moldearlos y poder ser comprensivo en los momentos necesarios y poder traer armonía en los momentos turbios. Aprender a estar en el lugar de los demás y así poder ser más empáticos".

Eres de los que tienen todo controlado o ¿alguna vez se te ha escapado un gallo del gallinero?

"Soy de los que les gusta que todo esté en orden y salga perfecto, pero no tengo mucho poder de convencimiento con las aves de corral y se escapan de vez en cuando. Jajaja"

Alguien dijo: "Cuando no estoy sobre un escenario, no soy el mismo, soy diferente. Creo que, en cierto modo, soy adicto al escenario". Y tú cómo eres en ese sentido...

"Yo diría que como Hulk en escena, mucha energía, lo puedo dar todo, pero cuando me bajo regresa el Dr Banner. Por mí me la pasaría en escena".

¿Qué se siente echarse un palomazo?

"Pues depende. Si no es con salto mortal se disfruta mucho. Es muy disfrutable cuando estás con tus amigos y andas con todo el ánimo".

Si bien eres un cantante muy admirado, actualmente eres también un coach para nuevos talentos, y en ese sentido... ¿Crees que la fama es mejor como consecuencia que como meta?

"Te lo diría de la siguiente manera: ¿Qué vale más, el camino o la meta? Creo que en la vida no llegas a ningún lado, siempre estás en movimiento, el camino es lo permanente. En el camino de la música, la música debe ser el todo y el camino, la fama te saluda algunas veces de lejos, de cerca, otras simplemente no te hacen caso, pero si sigues por el camino, este te llevara por diferentes prados todos dignos de disfrutar y recordar, entre ellos la fama.

CANCÚN

TIERRA DE TODOS



Como parte de los festejos de los 50 años de Cancún, los alumnos de la licenciatura en diseño de modas de Estudio Creativo se dieron a la tarea de diseñar camisas para hombre inspiradas en la historia, identidad y razones de Cancún.

¿La propuesta?

Camisas en colores desde el blanco hasta el azul fuerte con tendencia deconstructivista en la que las piezas de la camisa adquieren formas inusuales y arriesgadas para la confección. Esta colección formó parte del Breathless Riviera Cancún Fashion Show cuya edición 2020 se truncó por la alerta sanitaria.

DISEÑADORA **Samantha Santillán**
MODELO **Carlos Gaviola**
FOTO **The Stills**



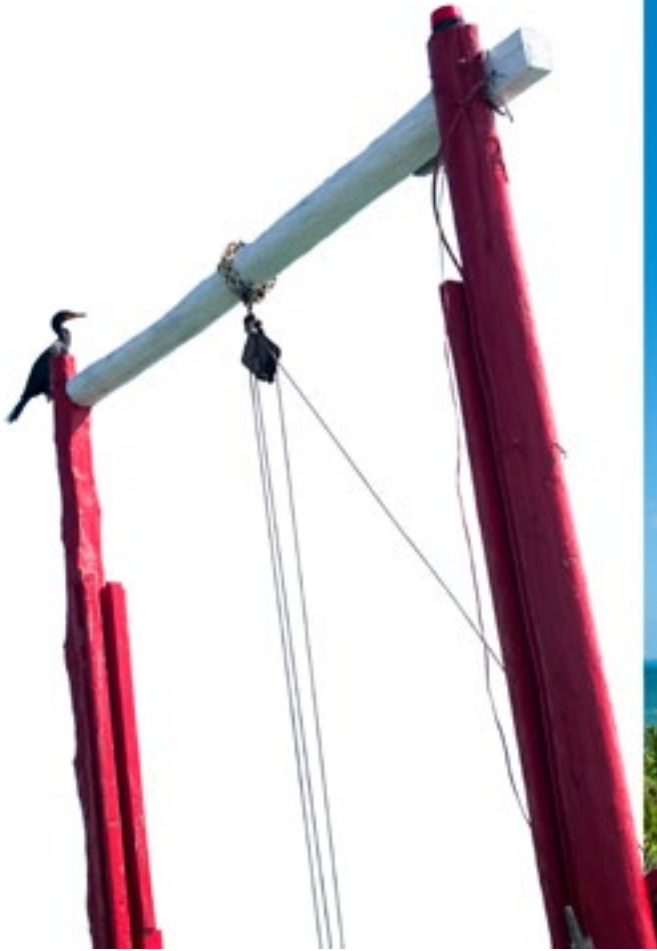
DISEÑADORA **Isabel Velázquez**
MODELO **Carlos Gaviola**
FOTO **The Stills**



DISEÑADORA **María Escorcía**
MODELO **Carlos Gaviola**
FOTO **The Stills**



DISEÑADORA **Mónica López**
MODELO **Diego Ramírez**
FOTO **Angélica Mercado**



DISEÑADORES **Ana Sofía Quiroz y Abdiel Pacheco**
MODELOS **Bruno Olavarrieta y Emilio Ramírez**
FOTO **Angélica Mercado**



DISEÑADORA
Ana Sofía Quiroz
MODELO
Diego Ramírez
FOTO
Angélica Mercado



DISEÑADORAS **Fernanda Ayala y Madian Canché**
 MODELOS **Bruno Olavarrieta y Diego Ramírez**
 FOTO **Angélica Mercado**



DISEÑADORA **Mercedes Ramírez**
 MODELO **Diego Ramírez**
 FOTO **Angélica Mercado**



DISEÑADORA **Isabel Viveros**
 MODELO **Bruno Olavarrieta**
 FOTO **Angélica Mercado**



Printers
 IMPRIME +



**SUMAMOS IDEAS,
 OFRECEMOS CALIDAD
 E IMPRIMIMOS RESULTADOS**

**IMPRESIÓN
 DIGITAL**

SERIGRAFÍA

**GRAN FORMATO
 LONAS
 CALIDAD FOTOGRÁFICA**

OFFSET

- **Tarjetas de Presentación**
- **Comandas**
- **Notas**
- **Boletos**
- **Trípticos**
- **Volantes**
- **Tazas**
- **Gorras**
- **Playeras**
- **Viniles**
- **Telas**
- **Promocionales y mucho más...**

Printers Cancún

998 381 0922

printers.cancun@gmail.com

Av. Xpuhíl Sm. 26 Mz. 8 Lt. 10 No. 2 Esq. Retorno Yum Kin
 Cancún Quintana Roo, México, C.P. 77509

DÍA DEL PADRE

// Es un buen tipo mi viejo”, versa una de las canciones más populares que se ha escrito en torno a la figura paterna, pero ni la inspiración de Piero de Benedictis les ha valido a los reyes del hogar para tener un día fijo en el calendario, así que como cada tercer domingo, las redes sociales se inundaron de mensajes muy “padres”, algunos ingeniosos, otros efusivos y otros tristes, pero ante todo son un homenaje a la contraparte que participó en la gran producción de cada uno de nosotros llamada vida.



JUAN FRANCISCO PÉREZ-BRETÓN

“No puedo pedir nada más... mi razón de ser y estar. ¡Los amo!



AMADOR GUTIÉRREZ GUIGUI

Muchas felicidades a todos los papás del mundo. Ella es la razón (Florencia) de que me festejen este día tan especial. Hoy y siempre. Te amo.



ADRIÁN LÓPEZ

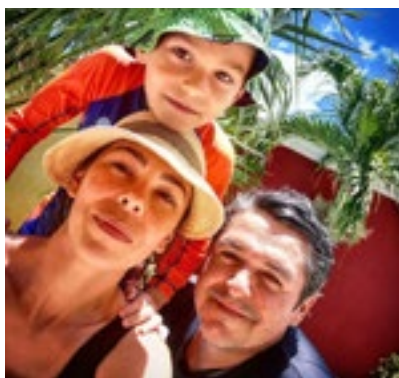
“Porque con tú amor y ejemplo, tú guía y apoyo. Tú amistad y consejo, tú educación y valores me diste todo para ser el hombre que soy. Gracias papá. Aunque no en todo coincidimos. Siempre estuviste en mis locuras y hasta te volviste mi cómplice e impulsor. Gracias. Te extraño Pa. Sé que estás conmigo siempre. Te amo.



CAROLINA ESCOFFIE

“Papi, hoy te agradezco tanto. Te agradezco todo... tus enseñanzas, tus regalos, tú ejemplo de fortaleza, el ser feliz como tú lo fuiste, el ser tan querido por tanta gente como lo has sido tú... agradezco tu vida y te extrañare siempre... ¡Te amo papá!

Agradezco a todos mis amigos y familia por las muestras de cariño hacia nosotros, ha sido hermoso ver que mi papá ha dejado huella en tantas personas”.



LALO RIVERA

“Ser padre es una gran responsabilidad, pero bien lo vale cada segundo”.

#buenoesopiensoyo #diadelpadre



AVRIL CARRILLO

“José Nery, Felicidades a uno de los mejores papas que existen. ¡Te amamos y gracias por tanto!



ANA MEZCAL

“Este es mi papito, una persona que desde niña nos transmitió el amor por sus raíces, aquí un regalo de este poema, Canto a la Costa Chica del gran compositor Álvaro Carrillo. Papacito qué orgullosa me siento de ser tu hija, eres gran ser humano que Dios y la Virgen de Juquila te bendigan por siempre”.



FRANKLIN VILLEGAS

"Gracias por estar siempre hijo... TE AMO"



ISAAK MÁRQUEZ

"Te amo papá. Un gran hombre y mi ejemplo. Gracias por todo y siempre estaré agradecido con la vida por tenerte. Te amo"



TABI VALENZUELA

"Gracias pater por tanto y tanto... saber que la vida es una aventura y que siempre hay cielos y mares por descubrir... horizontes... y mundos".



LUZ GIL

"Pues aquí con mi papá, felicidades. Güerito... este año te festejarán tus nietos. Feliz día del padre".



ANA MARÍA GUTIÉRREZ

"Te Amo Félix Gutiérrez alias "Píos Gutiérrez". Sólo tengo para decir #hijadetigrepintita. Gracias Papito. Atte. La Pillis



ZEINA GUTIÉRREZ

Best Dad Ever @luisfcovelez



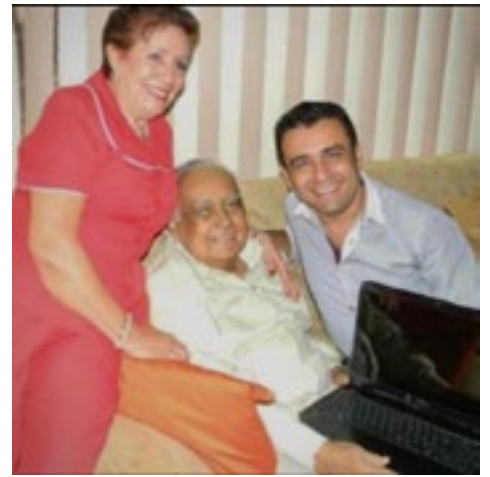
LAURA DEL TEJO

"Feliz día mi inge adorado José Oscar Del Tejo Minor, nos urge abrazarnos".



MERCY ARTE

"Feliz día mi amo. Te amamos. ¡Simplemente el mejor!"



ALFONSO CASTRO NORIEGA

"No faltó nada... Gracias, mi viejo. Feliz Día del Padre hasta el cielo".



CAROLINA MACCISE

Lo cierto es que, eres un Grande. Que te admiro y que te amo, y me encanta ser un pedacito de ti. Tienes las mejores historias, las mejores anécdotas, siempre tan emprendedor, tan inteligente, tan brillante, aunque a muchos les molestaba tú luz. Un corazón de oro. Eres un guerrero, un campeón. Gracias por darnos la vuelta al mundo desde chiquitos, por consentirnos, por darnos la mejor infancia.... Y doy gracias porque eres el mejor abuelo y amo que mis hijos pasen tanto tiempo contigo. Gracias por cuidarnos".



RUBÍ PENICHE

"Te amo tanto papito ¡Feliz día del padre! Por estar siempre junto a nosotros. Doy gracias a Dios por tu salud y por cada momento que nos regala para estar contigo. Bizmark Boettinger ¡Festejando el día del padre!"



CARLOS MARTÍN DEL CAMPO
 "Gracias Pa por siempre estar ahí. ¡Te quiero mucho!"



MONI GONZÁLEZ
 "Eres nuestro "héroe", "superhombre", "mejor amigo"... eres nuestra fuente inagotable de orientación, aliento y amor. Eres el hombre más amoroso, paciente, de gran corazón y humilde que conocemos... ¡Eres el mejor papá del mundo entero! ¡Feliz Día del Padre! Te amamos Francisco Javier Arcaute



JORGE MANTEROLA
 "Un abrazo hasta el cielo Pa. Feliz día del padre!"



REGINA GAMBOA
 "Feliz día amor te amamos mucho"



DANIELE MULLER
 "Feliz día del padre. Muchas gracias papá Sandro Müller Rolandi por tu amor y cariño. Gracias por ser un ejemplo de perseverancia y lucha. Gracias por darme la oportunidad de aprender de los mejores. Gracias por cada enseñanza, todo tu esfuerzo para sacar adelante a tu familia. Te queremos con todo el corazón".



ENRIQUE SOLÓRZANO DE LOS COBOS
 "Ay papito... ¡Tanto por seguir aprendiéndote! Así es, ¡Dios envía a los papás, para representar la sabiduría que tanto trabajo nos cuesta entender a los hijos! ¡Gracias por ser, dar y estar! ¡Te Amo!"



MICHEL FOURNIER
 "A todos los padres, amigos y colegas, a nombre mío y de la mesa directiva de ITB Continente de las Américas les deseamos un Feliz día del Padre en compañía de sus familias. Fuerte abrazo fraternal/virtual a todos".



JUAN CARLOS BASTARRACHEA
 "Agradezco a Dios el tenerte como Papá. Recuerdos vienen a mi mente. Agradezco los consejos y opiniones que me externaste, siempre estás conmigo papá. ¡Te amo...!"



ARMANDO MORALES
 "Este es mi papá. Estoy pidiendo a la gente que se unan al desafío de publicar una foto de su papá, esté aquí o no. Sólo una foto de su padre, sin descripción. El objetivo es inundar Facebook con fotos positivas de amor".



DR. SERGIO DE LA FUENTE

Director General y Fundador del Hospital Americano

“ Vivimos una vida aventurera y colorida a tu lado. Como una estrella fugaz en el cielo, tus historias y fantásticas experiencias, iluminaron inmemorables momentos en nuestras vidas. Tu cariñosa luz acaparaba la atención de quien estuviera a tu lado y brilló siempre por esa inigualable calidad humana hacia todos los que tuvimos el privilegio de estar a tu lado.

Recordaremos esos ojos color miel, llenos de calidez, emoción y picardía, ese inmenso amor y alegría, y esa incansable energía y entrega para atender a tus pacientes, amigos y familia. Fueron 54 años ejerciendo la noble profesión de médico, toda una vida al servicio de los demás, nos llena de orgullo y admiración.

Papá, ha sido un enorme privilegio y orgullo ser tus hijos, sabemos que tú luz brillará en nuestros corazones por siempre. ¡Hasta pronto y que Dios te tenga en su gloria!

Cynthia De la Fuente

¡Dr. Sergio De la Fuente Burton, por siempre un maravilloso y amoroso padre y abuelo!

Karina, Sergio, Lissette, Priscila, Carlos y Cynthia



“ Despedir a un gran amigo como el doctor Sergio de la Fuente no es fácil, fue además de pionero en la medicina en Cancún, un gran amigo con quien tuve contacto desde que llegó a Cancún, teníamos la costumbre de vernos una vez por semana, el golf nos acercó aún más y así se fortaleció mi amistad con un gran ser humano, un excelente padre de familia, pero sobre todo un visionario de la medicina que dejó un importante legado. Me enteré muy tarde que estaba enfermo cuando ya no se le podía ver, eso



me duele mucho porque no tuvimos tiempo de despedirnos, sin embargo, me quedó con muy buenos recuerdos de una amistad que retomaremos un día, estoy seguro que así será”.

Benjamín de la Peña



“ Nuestro padre, nació con la capacidad de ver la vida diferente. Su pasión la transmitía a todo aquel que fijaba su mirada en esos ojos llenos de compasión y picardía. En la dimensión del Dicky (como le decían sus cuates), no había gravedad, todo se movía de acuerdo a sus leyes, simples para él, complejas para cualquiera.

Construyó una dimensión de vida diferente, en donde su hospital era su casa, sus hijos, empleados, colaboradores y amigos, su familia.

Cumplía años el siete de julio, lo festejábamos en un evento familiar especial, pero nunca más emotivo que cualquier desayuno con sus hijos en la cafetería del hospital, o una recurrente jugada de cartas por la noche en el Hospital Americano.

Nos acostumbró a que ningún evento fuese igual y tuvo el don de marcar momentos de nuestras vidas con sus historias, todas ciertas, pero con un toque de imaginación que les daba matiz de inolvidables.

No fue un hombre que se guio por lo normal, no podía serlo con esa inmensa generosidad que sabía entender las necesi-

dades de la gente, haciendo todo lo que estaba en sus manos para ayudar, aun a pesar de sus tiempos, recursos e incluso patrimonio.

Cuando la gente se enteró de su enfermedad, recibimos un sin número de llamadas para saber de él y para contarnos cómo nuestro padre dejó marcadas sus vidas, fueron cientos de apoyos, agradecimientos y anécdotas, todos mostrando tristeza al saber que su héroe y el nuestro podía morir.

La más memorable vino de una señora que nos llamó para decir que era imposible que estuviera entubado, ya que un día antes le había tomado la llamada para darle consulta, el Dicky ya postrado en una cama, con tanque de oxígeno, usando el poco aliento que le quedaba siguió atendiendo a sus pacientes, una muestra más de su calidad de ser humano y su vocación. Definitivamente se fue haciendo lo que más amaba: servir a la gente.

Fue un honor y privilegio tener un padre así; nos dejó un gran legado, no económico, sino de amor por la vida y pasión por lo que hacemos”.

Karina de la Fuente

“ Me siento muy afortunada de haber venido a Cancún hace 24 años y conocer a uno de los mejores seres humanos que he conocido en mis 74 años de vida. Un gran profesional, caritativo, humano, adoraba su trabajo, en cada enfermo entregaba su sabiduría y su honradez. Siempre en el hospital nos hizo sentir en familia con un trato hermoso, un ser con una humildad grandiosa, siempre alegre de buen humor, se ha ido y ha dejado una gran huella en todos nuestros corazones. Un padre maravilloso, el mejor ginecólogo que he conocido, formó una linda familia, y siempre me hizo sentir parte de ella. Todos los que tuvimos la bendición de conocerlo, fuimos muy afortunados, pero tengo la plena seguridad que por ese corazón y esa bondad tan grande, Dios lo tiene en el cielo.

Gracias doctor De la Fuente por estar en nuestras vidas, todos por siempre te llevaremos en nuestro corazón, ¡amén por siempre!

Dra. Martha Altamirano





“ El Dr. Sergio De la Fuente, un gran amigo y compañero de golf. Lo conocí hace más de 25 años cuando comenzaba a tomar clases y a jugar, recuerdo que un día el pro Galindo, mi maestro me dijo: Jackita, para ser una buena jugadora tienes que jugar con buenos jugadores y me llevó con “El grupo del Dr.”

Docky, como le decíamos de cariño, fue un apasionado del golf y un hombre con un corazón extraordinario que siempre y sin dudar nos apoyó a todos, fuéramos amigos o desconocidos, yo le hacía la broma que le pagaban hasta con gallinas y si no tenían nada aun así él siempre atendía a la gente que iba a su hospital.

En esa época él jugaba todos los días de lunes a domingo y en su grupo siempre jugaron buenos incluyendo los profesionales, gracias a eso aprendí a aguantar la presión para los torneos Nacionales, porque todos íbamos contra todos, en todas las apuestas que te puedas imaginar de parejas, individuales, por hoyo, al medal (mejor score), “Los especiales” birdies, sandies, hoyeses, etc. así que perder no era opción, había que ganar o morir.

De los mejores recuerdos que tengo con él, fueron cuando ganamos juntos el primer lugar para irnos a la Nacional de parejas del Grupo Imagen, en el Campazo de Playacar, el más difícil de todos



aquí, Docky se llevó el mejor O'yes del torneo: una moto que por cierto nunca le dieron la factura, de ahí nos fuimos a Puerto Vallarta, al famoso campo El Tigre, allá quedamos en tercer lugar Nacional, la pasamos genial.

Otra inolvidable fue después del huracán Willma, todos los campos estaban cerrados el único que se podía jugar era el campito de nueve hoyos de Puerto Aventuras, así que nos veíamos todos a las 8:00 a.m. en la cafetería del Hospital Americano, nos preparaban unas tortas de huevo con chorizo deliciosas y nos íbamos para Puerto Aventuras, con sol, sin sol, con lluvia, como fuera, nada nos detenía, Docky siempre decía: “En los campos nunca llueve” así que hasta empapados jugábamos todo el día dábamos como 10 vueltas al campo como niños chiquitos regresábamos casi de noche, ya te imaginarás los regaños en las casas de todos...

También recuerdo que si el Dr. no llegaba al club, nadie del grupo jugaba, si él estaba en un parto hasta que naciera el chamaco lo esperábamos todos los carritos formados en fila en el hoyo 1, cuando le llamábamos para ver a qué hora llegaba no importaba donde estuviera él; a punto de sacar al bebé o saliendo del hospital, siempre contestaba: “voy por la bandera” (de la zona hotelera) -porque en esa época todos jugábamos en Pok ta Pok-, así que hasta el día de hoy todos sus amigos si nos preguntan por dónde vamos, sin importar en dónde estemos ni a dónde vayamos, siempre todos contestamos: “Por la Bandera”.

Que en paz descanses Docky, gracias por tú amor y por tu gran corazón...

Para siempre te amaré, para siempre te querré, mientras en mí haya vida, siempre serás mi Docky Pinocky!

Jackie Navarrete



75
Notaria

**AHORA, TAMBIÉN
ESTAMOS A TUS ORDENES
POR VIDEOLLAMADA**

ZOOM WhatsApp

AGENDA TU CITA

(998) 275 8234

**ASESORÍA
GRATUITA**

- Trámites 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



INGREDIENTES

- 3 plátanos maduros
- Media taza de azúcar
- 1/3 de taza de leche
- 1/3 de taza de aceite
- 2 huevos
- 2 cucharadas de extracto de vainilla
- 1 taza 1/4 de harina
- 2 cucharadas de polvo para hornear
- 1 cucharada de bicarbonato de sodio
- Nueces y pasas al gusto

ELABORACIÓN

- Machacar los plátanos y mezclar primero los ingredientes líquidos: la leche, el aceite, los huevos y la vainilla. Moler todo junto.
- Una vez ya mezclados, se añade la harina, el azúcar, el polvo para hornear y el bicarbonato de sodio.
- Después añadir las pasas y las nueces. Una vez lista la mezcla, engrasar el molde con mantequilla y verter la mezcla en el molde.
- Meter al horno a 180 grados por 70 minutos. Esperar a que se enfríe para desmoldar.

Pastel de plátano

Alessandra Pinzano





SABEMOS QUE NOS EXTRAÑABAS,
¡NOSOTROS TAMBIÉN!

HEMOS TOMADO TODAS LAS
MEDIDAS NECESARIAS
PARA QUE VUELVAS A VISITARNOS
DE MANERA SEGURA



SERVICIO A DOMICILIO
880-8989
998 151 4645

TE ESPERAMOS EN:
**SUCURSAL
MALECÓN AMÉRICAS**



Polígono sur

LA CURA DE LA PIZZA CHATARRA

¡NUEVA NORMALIDAD, NUEVOS SABORES!

Prueba lo nuevo en *Jack's* Y llévate: **REFRESCO** de 600 ml. **GRATIS**

Artículos participantes:

PIZZAS: Manhattan, Aloha, Fajita y Tony

CALZONES: La Torre

SANDWICHES: Pollo Ranch

1 con Calzone y Sándwich

2 con Pizzas

Válido de 22 de Junio al 31 de Julio de 2020.

1 promoción por pedido.



Estamos tomando todas las medidas necesarias para cuidar de ti y de tu familia.

A DOMICILIO

www.pizzeriajacks.com

998 884-8888 998 366-3833


Precios incluyen 16% de IVA. Precios sujetos a cambio sin previo aviso. Para mayor información llámenos.





Panqué de elote

Camila Menéndez

 [cami.kitchen](#)

INGREDIENTES

- 4 tazas elotes desgranados crudos
- 1 lata de La Lechera
- 2 barras de 90gr de mantequilla sin sal
- 5 huevos
- 1 cucharada polvo de hornear
- ½ cucharada extracto de vainilla
- ½ cucharita de canela molida
- ½ cucharita de sal
- Mantequilla para engrasar el molde
- Harina de maíz para cubrir el molde

ELABORACIÓN

- Desgrana el elote con un cuchillo filoso. Coloca el elote (crudo) en la licuadora junto la lechera hasta que todo esté bien incorporado.
- Precalienta el horno a 180°C.
- Engrasa muy bien un molde con mantequilla y harina.
- Bate las dos barras de mantequilla en la batidora hasta que se haya suavizado.
- Agrega los huevos y bate a velocidad media hasta que se haya incorporado.
- Agrega la mezcla de la licuadora y mezcla bien.
- Agrega el polvo de hornear, la canela molida, el saborizante de vainilla y la sal.
- Mezcla hasta que se haya incorporado todo a velocidad media.
- Vierte en el molde y hornea durante 40-50 minutos o hasta que al insertar un palillo este salga limpio.
- Dejan enfriar unos 10-15 minutos en el molde. Pasado el tiempo, se desmolda y deja enfriar.
- Puedes decorarlo con azúcar glass, dulce de leche y nuez o servir así.



Barbacoa de picaña

Jorge Alemán Yudico

 aleman4550

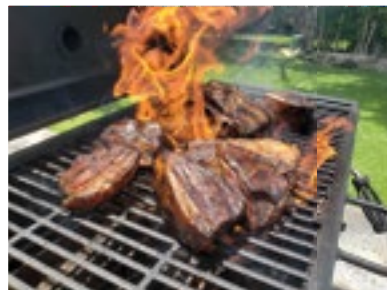
INGREDIENTES

- Picaña (3kilos)
- Sal (6 cucharadas)
- Pimienta (3 cucharadas)
- Ajo en polvo (3 cucharadas)
- Cebolla en polvo (3 cucharadas)
- Comino (3 cucharadas)
- 2 cervezas oscuras
- 3 chiles jalapeños
- 2 chiles serranos
- 10 tomates
- 1 aguacate
- Cilantro al gusto
- Hojas de plátano

ELABORACIÓN

- Primero en un bowl se revuelven todas las especias.
- La picaña se corta en dos o tres partes cada pieza, se ponen al carbón a fuego directo, sólo la carne para que agarre sabor del asador. Saliendo del asador se empaniza todas las partes de la picaña con las especias.
- Se ponen al fuego también las hojas de plátano para darle aroma al siguiente paso.
- En una olla tipo tamalera se ponen las hojas de plátano en el fondo y alrededor en el interior de la olla; se mete la carne y le vaciamos las dos cervezas. Se cubre la carne con las mismas hojas y se le pone la tapa a la olla. Se deja en la estufa a fuego lento durante tres horas.
- Mientras se cose la carne se hace la salsa.
- Se ponen los tomates y los chiles directo en el asador para tatemarlos un poco. Se licuan con un poco de sal y agua.
- Salida de la licuadora, se le agrega el cilantro y el aguacate en cubitos.

Después de 3 horas sacar la carne y literal se desease es una delicia y explicación de sabores unas buenas tortillas y su salsa !! a disfrutar!!



Pasta thai

Chef Gabo Castro

Chef del CESSA (Centro de Estudios Superiores de San Ángel)

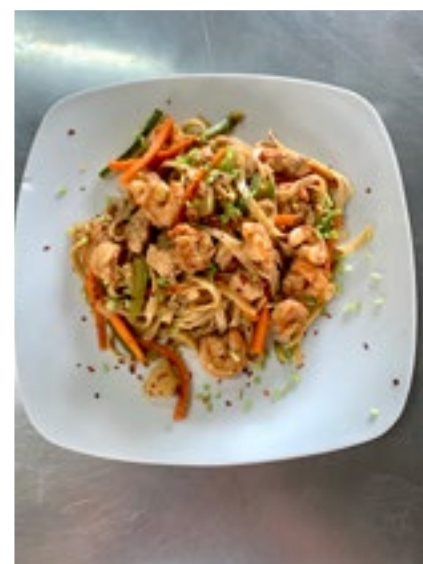
 [chef.gabocastro](https://www.instagram.com/chef.gabocastro)

INGREDIENTES:

- Pasta fettuccini (500 gr)
- Camarón grande sin cabeza (300 gr)
- Pechuga de pollo sin hueso (300 gr)
- Pimiento morrón verde (150 gr)
- Cebolla blanca (150 gr)
- Zanahoria (200 gr)
- Calabaza (250 gr)
- Piña en almíbar (120 gr)
- Cacahuete natural salado (100 gr)
- Salsa soya (50ml)
- Salsa de tamarindo (170 ml)
- Pasta de tamarindo (070 gr)
- Ajo (50 gr)
- Aceite de cacahuete (150 ml)
- Cebollín (1 manojo)
- Pimiento rojo en polvo (15 gr)

ELABORACIÓN

- Cocer la pasta con agua hirviendo, al agua se le agrega un chorrito de aceite vegetal y una pizca de sal.
- Pelar y desvenar los camarones. La pechuga de pollo se corta en cubos del mismo tamaño, quitar el pellejo que pueda tener.
- Cortar la zanahoria, pimiento morrón y calabaza en bastones delgados del mismo tamaño, la cebolla blanca va fileteada. La piña si la compran en rodajas cortarla en cubos medianos.
- En un wok o sartén grande calentar la mitad del aceite de cacahuete junto con el ajo finamente picado; una vez caliente añadir los camarones y el pollo hasta que se doren un poco.
- Incorporamos la zanahoria seguido de la cebolla blanca, el pimiento morrón y la calabaza. Agregamos la piña y un poco del almíbar junto con la pasta de tamarindo y la mitad de la salsa soya y salsa de tamarindo. Cocinamos un poco hasta integrar todos los ingredientes.
- Agregamos la pasta previamente cocida, el resto de la salsa soya, el aceite de ajonjolí, el pimiento rojo en polvo y el cacahuete. Revolvemos todo hasta integrar completamente y que la pasta agarre un poco de color.
- Montamos en el plato donde vayamos a servir y decoramos con el cebollín finamente picado.



Pastel de manzana

Dante Zanella

 @dante.zanella



INGREDIENTES

- 250 g de mantequilla
- 2 tazas de harina
- 1 y 1/2 tazas de azúcar
- 4 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 100 g de nuez en trozos
- 8 huevos
- 1 kg de manzanas o 6 manzanas
- Azúcar glass

ELABORACIÓN


- Primero se prende el horno. Se pelan las manzanas y se cortan en cuadritos, se revuelven con la media taza de azúcar, la canela y la nuez en trozos. Aparte se bate la mantequilla, con la taza de azúcar, los huevos enteros uno a uno y la harina cernida con el polvo de hornear. Se mezcla bien por unos cinco minutos. Ya lista la mezcla se vacía la mitad en un molde engrasado, encima se le ponen las manzanas y encima la otra mitad de la pasta. Se hornea por una hora a 200 ° C. Antes de sacarlo se revisa picando el pastel con un cuchillo en el centro, si sale limpio ya está completamente horneado.
- Se deja enfriar, mínimo unas cuatro horas, se desmolda y se espolvorea con azúcar glass.



Penne con salmón fresco

y salsa de champiñones

Chef Daniel Bausa

 @danielbausa

INGREDIENTES

PARA LA SALSA

- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picado
- 200 gr de champiñones picados
- 10 gr de mantequilla
- Chorrito de aceite de oliva virgen
- 50 ml vino blanco
- 300 ml de crema para batir

ELABORACIÓN

- Rehogar la cebolla con un chorrito de aceite y la mantequilla, cuando esté blanda agregar el ajo picado, rehogar un minuto y añadir los champiñones picados, salpimentar y dejar cocer a fuego bajo por 15 minutos. Añadir el vino blanco, dejar reducir por cinco minutos y añadir la crema. Cocer el conjunto 10 minutos y rectificar de sal si fuera necesario

PENNE PASTA

- 400 gr de penne pasta
- Agua abundante
- Sal gruesa
- Queso Parmesano al gusto

ELABORACIÓN

- Poner una cacerola al fuego con abundante agua a hervir, una vez esté hirviendo añadir la sal y luego echar la pasta, dejar cocer al dente. Escurrir reservando un poco de agua de la cocción para la salsa. Mezclar la pasta con la salsa y el poquito de agua de la cocción y servir de inmediato. Ofrecer queso parmesano a quien quiera.

SALMÓN

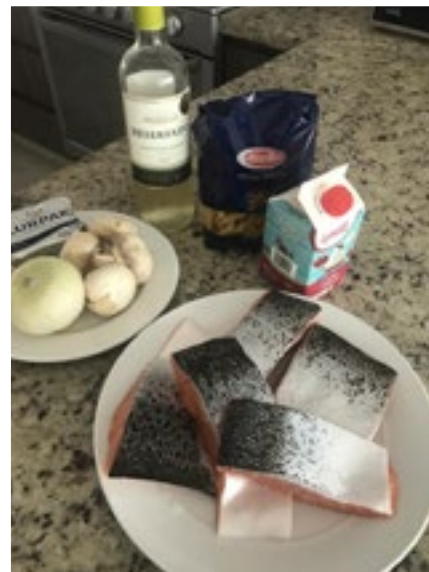
- 4 trozos de salmón fresco de 200 gr
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra

ELABORACIÓN

- Cocer el salmón a la plancha previamente salpimentado en un sartén con un poco de aceite de oliva. Empezar siempre primero por la piel hasta que esté dorada y crujiente, voltear el salmón y dejar cocer a fuego bajo por cinco minutos

PRESENTACIÓN

- En un plato hondo servir la pasta como base, encima colocar el salmón con la piel hacia arriba, agregar un chorrito de aceite de oliva Virgen y listo para comer. Lo mejor, tener pan fresco recién horneado para mojar en la salsa.



INGREDIENTES

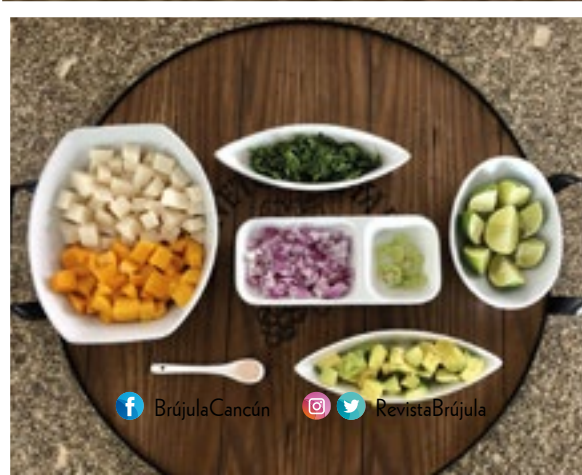
- Jícama
- Cilantro
- Mango
- Aguacate
- Cebolla morada
- Chile habanero (opcional)
- Limón
- Sal

ELABORACIÓN

- Todo se lava y desinfecta, se pica en cubitos: mango, jícama, cebolla y aguacate; el cilantro debe estar finamente picado, se incorpora todo y se sazona con jugo de limón y sal.
- Nota: Estuve pensando en qué receta vegana me gustaría compartir con ustedes porque tengo varias opciones, pero decidí que la mejor era este ceviche por el calor que está haciendo este verano. ¡Buen provecho!

Ceviche vegano

Karla Barbosa



Albóndigas enchipotladas

Alejandra Rodríguez



INGREDIENTES

- 300 grs carne molida de res
- 300 grs carne molida de cerdo
- 3 jitomates
- 1/4 de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 ramitas de hierbabuena
- Una pizca de cominos
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Un cubito de Knorr Suiza
- 3 chiles chipotles en adobo
- 2 huevos
- Aceite

ELABORACIÓN

- Pones a hervir los tres jitomates con la cebolla. Los licúas con el chipotle y el agua donde los herviste. Y ya vas a tener tu olla con poquito aceite hasta que esté bien caliente viertes lo que moliste y le agregas el cuadrado de Knorr y lo sazonas con sal hasta que comience a hervir
- En un molcajete pones los dos dientes de ajo y las hojas de hierbabuena y los cominos. Los trituras y los integras a la carne, le agregas sal y pimienta al gusto y al final le agregas los dos huevos lo integras perfectamente y comienzas hacer tus albóndigas y las vas integrando al caldillo. Y en unos 30 min ya están listas para servir.
- Se acompañan con arroz, pero como estoy a dieta keto, hice una ensalada de pepino con limón y Tajín.

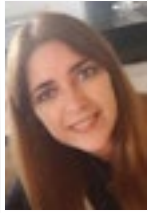


¡Muchas felicidades

A NUESTROS CUMPLEAÑEROS!

15

Miércoles



Adriana
Marquez de Cáceres



Alberto
Gallegos



Claudia
Alanís



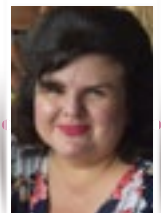
Marcela
Garza

16

Jueves



Leticia
Alegue



Olga
Maldonado

17

Viernes



Alfonso
Manzanilla



Enrique
Solórzano

18

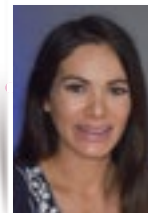
Sábado



Angelique
Abbud



José Antonio
Saucedo



Lorena
Durán



Sergio
Romero



Wendy
Plaza

19

Domingo



Elena
Villarreal



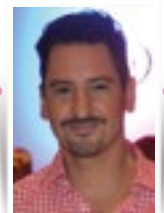
Carlos
Martín del Campo



Sandra
Chahin

20

Lunes



Julián
Pérez-Nafarrate



Michelle
Schoer

21

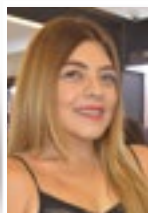
Martes



Liora
Azuz



Rafa
Laurents



Violeta
Paz

22

Miércoles



Christian
Obregón



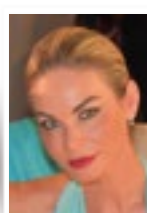
Fiona
Hurtado



Martha
Medinilla

23

Jueves



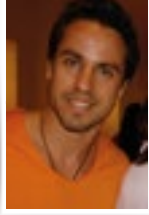
Carmen
Joaquín



Cristina
Borla



Lakis
Charalambous



Ricardo Chapa



Silvia Herrera

24
Viernes



Marcela Juárez



Jenny Loría



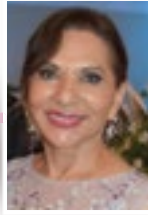
Eduardo Kaim



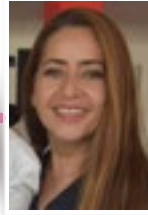
Eduardo Toledo



Gabriel Zárate



Rocío Ovalle



Zobeyda Valdés

25
Sábado



Karla López



Mauricio Hamui



Octavio Socarras

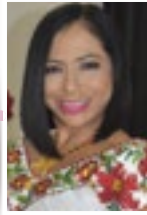


Ricardo Medina



Sol Segura

26
Domingo



Ana Mezcal



David Carranza



Karime Osorio



Lulú Vara

27
Lunes



Alejandro Vigil



Alicia Ríos



Andrea Padilla



Emmanuel Valdez



Enrico Pinzano



Jennifer Hamer



Yazmín Zahoul

28
Martes



Eric Fontaine



Inna German

29
Miércoles



Ali Riveroll



Bismark Boettinger



Luz Elías



Pepe Escalante



Daniela Buen día

30
Jueves

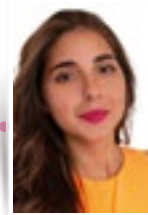


Belsy Alonzo



Lucy Gazdik

31
Viernes



Caribe Álvarez



Marco Mariles

1
Sábado



Elisa Ruiz

15 JULIO-14 AGOSTO



Juan Pablo de Zulueta



María José Ochoa



Mariel Toscano

2

Domingo



Lilia León

3

Lunes



Francisco Lechón



Hilario Itriago



Lili Ymaz

4

Martes



José Luis Yáñez



Leticia Corral

5

Miércoles



Aholibama Torres



Heydi Colín



Jorge Navarro



Laura Garza



Marilú Díaz



Thelma Luke



Vanessa Gómez

6

Jueves



Gerry Sosa

7

Viernes



Gaby Vázquez



Juan Pablo R. Miramón



Verónica Saucedo

8

Sábado



Óscar Olavarrieta

10

Lunes



Bessy MacCintrón



Isadora Martínez



Lorena Vilchis



Bessy MacCintrón

11

Martes



Montse Delgado



Nicole Izazaga

12

Miércoles



Gigi Rotge



Paty Fajardo



Samantha Dehud



Tania Amaro

13

Jueves



Gerardo Elbion



José Luis Ballesteros



Rosi Peniche



Verónica Barnetche

14

Viernes



Andrea Aburto



Jorge Acevedo

*¡Feliz
Cumpleaños!*



RevistaBrújula

BrújulaCancún

Síguenos en redes

Vielka Valenzuela

Modelo y Conductora



@VielkaTV



vielkatv

7 Pecados

1

IRA

"Trato de controlar siempre mis sentimientos negativos, pero cuando siento enojo, trato de contar hasta 10 y respirar, porque enojados decimos cosas de las que nos podemos arrepentir; mi ira es bastante controlada, no sale como león".

2

SOBERBIA

"Es lo que más detesto en un ser humano. Amo la gente que es humilde, ser aterrizado, por ejemplo, hay gente a la que le cuesta mucho trabajo pedir disculpas y que son soberbias con quienes les dan un servicio o tienen un puesto menor y esa gente no va conmigo".

3

ENVIDIA

"Dicen que no hay envidia de la buena, aunque digamos sin malicia ¡qué bueno que se fue de viaje! ¡mira qué bien le va! Si en vez de envidiarlos, sintiéramos admiración, es muy probable que nos sucedan cosas bonitas a nosotros también".

5

PEREZA

"¡Qué bonito se ha dado en esta pandemia! Este no es mi caso porque yo no he parado de trabajar, pero cuando la vives descubres que no es algo que disfrutes porque no hay como estar activo y hacer lo que más nos gusta".

7

LUJURIA

"Mi signo es Escorpión y dicen que somos bastante sexuales, creo que es una parte que complementa toda relación en pareja, definitivamente, no soy de 20 veces al día, creo en el amor, en la comunicación, pero un toque de lujuria siempre nos va bien de vez en cuando".

4

AVARICIA

"Cierto es que todos necesitamos dinero para vivir, pero cuando alguien excede el límite, mira al mundo con interés y deja de ver lo bonito que tiene como persona, yo disfruto mis logros y lo que tengo lo convierto en cosas que me gustan".

6

GULA

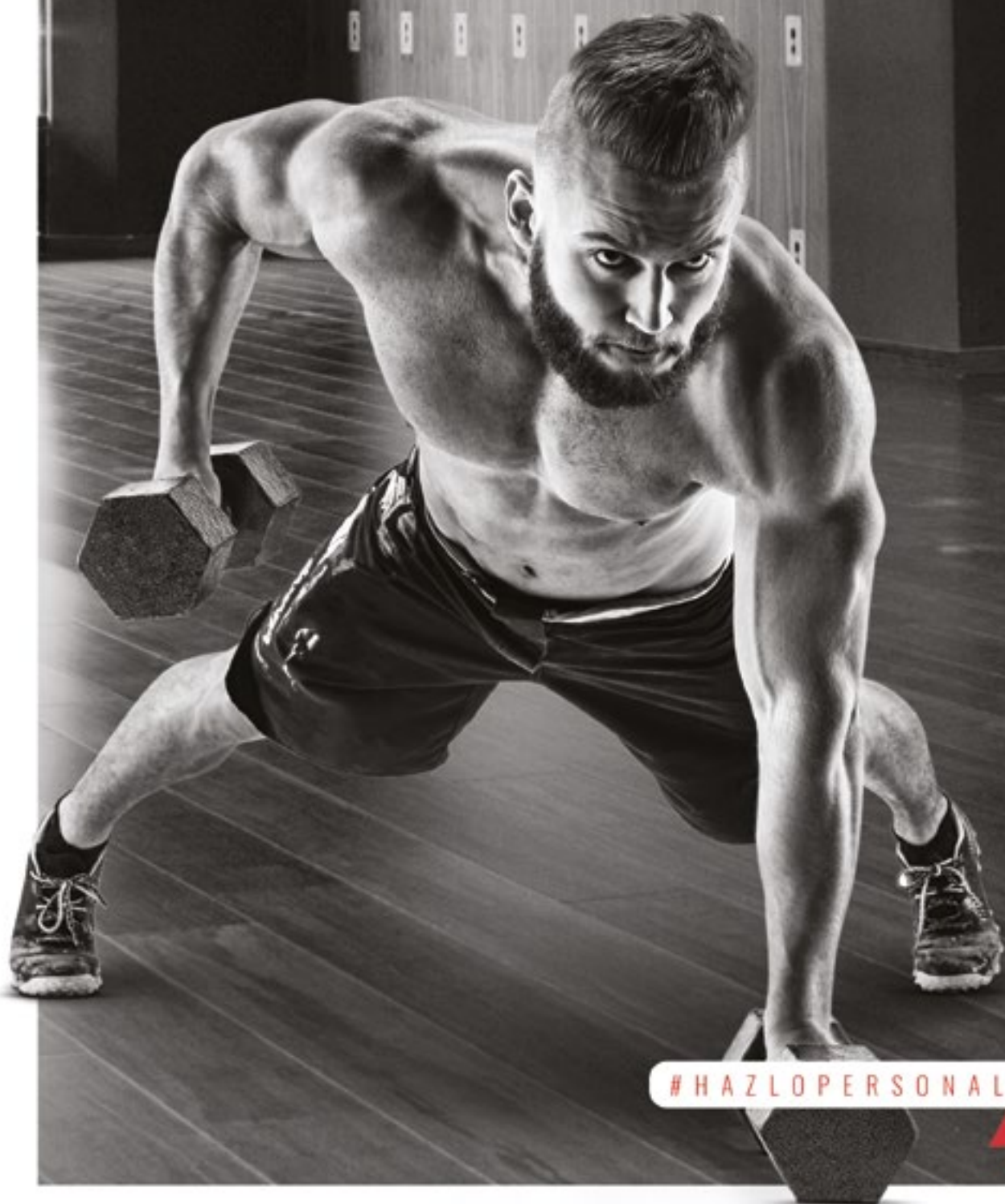
"Soy golosa de la comida engordativa y no me arrepiento. Me gusta la grasa, los pasteles y el helado, puedo comer todo el día. No como con el cerebro, por eso no engordo; creo que soy muy afortunada de que mi genética me ayude porque además no hago mucho de ejercicio".

Chico Rodriguez
eenergy

EL GYM QUE SIEMPRE QUISISTE,

ES ENERGY CANCÚN.

PLAZA MALECÓN AMÉRICAS, CANCÚN, Q. ROO



Energy



Energy Cancún



energy_cancun



energyfitness.com.mx | siuevencn



998 478 4535



998 478 4535



998 478 4535

#HAZLOPERSONAL

**VEN A ENERGY CANCÚN
Y OBTÉN UN DAY PASS**

TOUR A ISLA MUJERES

ALBERCA

CAMASTROS

KAYAK

SNORKEL

TEMAZCAL

Dolphin
Discovery

PROMO LOCAL

\$499.00 MXN

DAY PASS en
Isla Discovery

0

GARRAFÓN
ISLA MUJERES - MEXICO

Especial

+\$200.00 MXN

(DESDE)

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

Promoción válida 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 \$399 mxn. Costo especial de muellaje \$100 mxn por persona. Incluye únicamente bebidas refrescantes (sin alcohol) y una comida. Aplican restricciones. No incluye fotos, acceso a zonas VIP ni souvenirs.

Safe
travels

