



## México, más que una palabra

Tratar de describir a México en una sola edición es una labor titánica e imposible, pero no por ello dejaremos de celebrar a nuestro país, y es por ello que este mes en Entropía hablamos de lo que es ser mexicano.

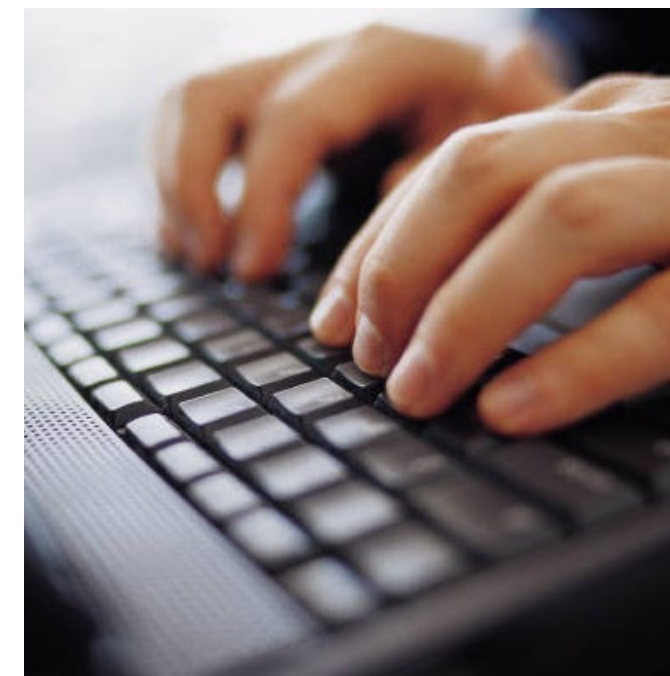
Nuestros colaboradores se dan a la tarea de retoman distintos temas acerca de nuestra nación y quedan expuestos en los artículos de nuestras secciones; en ésta, nuestra tercera edición se plasma el humor del mexicano, sus corrientes artísticas, los héroes presentes en su cultura popular, parte de su gastronomía y turismo; en fin, como anteriormente se ha mencionado, sería muy difícil de abarcar todo lo que representa nuestro país, MÉXICO.

En esta edición **Dato Curioso** da a conocer la historia del cine de luchadores, en donde podrás encontrar datos relevantes de este género del séptimo arte, además te presentamos cinco lugares en México que son un capricho de la naturaleza.

En **Bazar Cultural** conocerás un poco más de la obra de Octavio Paz y su visión acerca del mexicano, además podrás reconstruir la historia de la danza folclórica mexicana y la canción como orgullo de los estados de México, un poco de las corrientes artísticas de nuestra nación.

**Conozcamos a** nos presenta a Brenda Basilio, reina del carnaval de Acambay en 2013, activista social y futura profesionalista de pedagogía y danza folclórica, un ejemplo a tomar en cuenta para lograr los objetivos planteados.

En **El Mejor Lugar** te presentamos uno de los barrios con más cultura y tradición en la Ciudad de México, Coyoacán es una ciudad fundamental en la creación de nuestra nación y cuna de la cultura en el siglo XX teniendo como residentes a grandes artistas y personalidades.



Por otro lado en **Círculo de Sabor** te damos un recorrido por el origen de los chiles en nogada y su elaborada preparación, en contraposición, también te recomendamos unas deliciosas enchiladas; dos platillos muy mexicanos.

El humor de Cantinflas expuesto en **Armonía** nos da una lección acerca del cumulo de emociones positivas presentes en sus películas y frases, una lección moralista y su verborrea que hace reír a carcajadas.

Finalizamos con la sección **¿Que Hago Hoy?** en donde te recomendamos que en esos momentos de ocio puedas hacer tus propios juguetes usando materiales reciclados, en esta ocasión tres juguetes muy versátiles, como lo son los rehetes, balero y papalote.

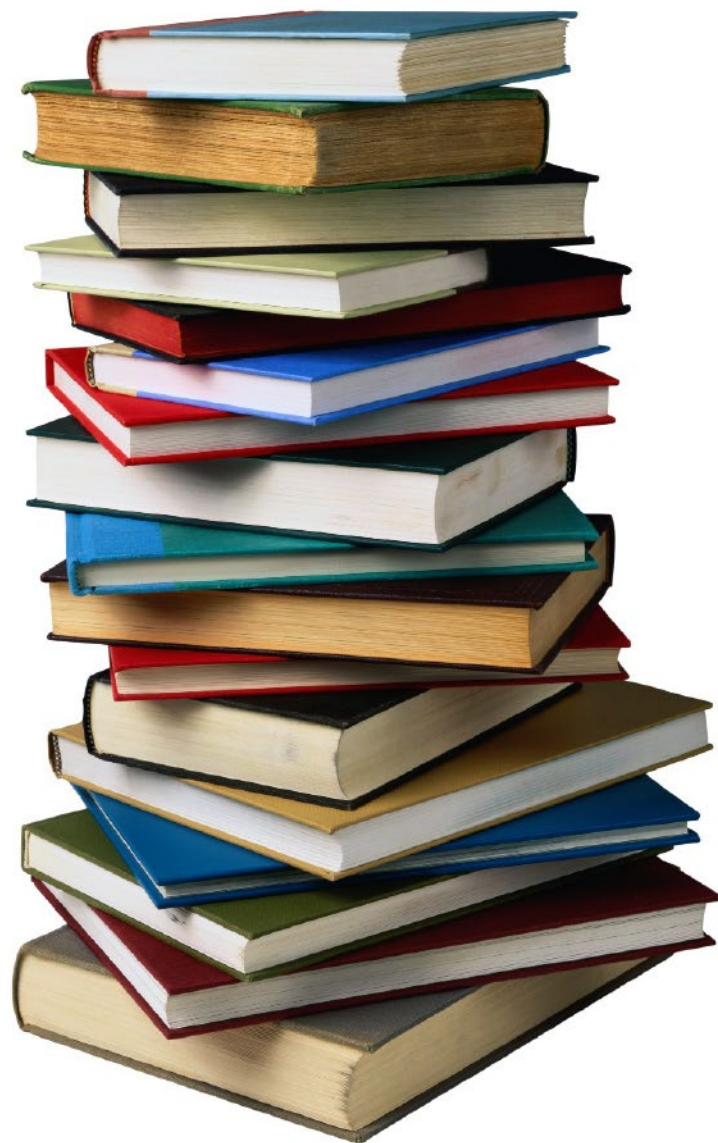
Esperamos que esta edición al igual que las dos anteriores sean de su total agrado, les ayude a conocer un poco más de nuestro país, además de apoyar la forma de expresión de nuestros colaboradores.

**BIENVENIDOS** a esta aventura en la que entropía recorre parte de los aspectos de México, tanto en su historia como en su modernidad; por supuesto esperamos que sigamos **Iluminando tus ideas**.



El mole, un platillo muy mexicano  
Por Tania Guzmán Onofre

# entropía



## Director General

Juan Manuel López Cruz  
Lic. en Com.

## Diseñadora Gráfica

Tania Guzmán Onofre

## Personaje Entrevistado

Brenda Basilio Raya  
Estudiante de la lic. en Pedagogía y  
Danza Folclórica Mexicana

## Colaboradores

Alexis Flores

Wendolyn Monroy Pérez

José Luis Velasco Cárdenas

Cynthia Velázquez González

## Portada

Juan Manuel López Cruz

Tania Guzmán Onofre

## Contacto

Cel: 712 14 71 977  
712 10 04 612

[entropiarevista@outlook.es](mailto:entropiarevista@outlook.es)

[www.entropiarevista.weebly.com](http://www.entropiarevista.weebly.com)

**Registro en proceso**

# C·o·n·t·e·n·í·d·o

## Dato Curioso

**5 Bellos caprichos de la naturaleza**

*Por: Wendolyn Monroy Pérez*

**El cine de luchadores, el más genuino invento mexicano**

*Por: Juan Manuel López Cruz*

## Bazar Cultural

**Costruyendo la esencia del mexicano desde la visión de Octavio Paz**

*Por: José Luis Velasco*

**Al son que me toquen bailo**

*Por: Alexis Flores*

**La canción como orgullo mexicano**

*Por: Cynthia Velásquez*

## El Mejor Lugar

**Coyoacan, DF**

*Por: Juan Manuel López*

## Conozcamos a ...

**Brenda Basislio Raya**  
Estudiante de Danza Folclorica

## Circulo de Sabor

**Un platillo mexicano, muy patriota, los chiles en Nogada**

*Por: Juan Manuel López Cruz*

**Enchiladas de Chile Morita**

*Por: Tania Guzmán*

## Armonía

**“Ahí está el detalle...”**

Cantinflas, un cumulo de emociones positivas

*Por: Juan Manuel López Cruz*

## ¿Que hago hoy?

**Juete mexicano, un compañero de aventuras**

Balero  
Papalote  
Rehílete

*Por: Juan Manuel López y Tania Guzmán*

# Bellos caprichos de la naturaleza en México

Por Wendolyn Monroy Pérez

México es considerado uno de los cuatro países megadiversos en el mundo, cuenta con un pasado histórico inigualable, su diversidad cultural y lingüística es exquisita e infinitamente extensa, y su crecimiento social y económico es constante; se dice que de entre los 247 países que hay en el mundo, México ocupa el lugar número 14 en cuanto a su extensión territorial.

Su economía reside dentro de las 20 más grandes en el mundo, es uno de los 20 países con mayores reservas de petróleo, es el país número 11 en cuanto a su población y se encuentra representando el 12% de la diversidad terrestre del planeta, esto le ayuda a ocupar mundialmente el primer lugar en variedad de reptiles, el segundo en mamíferos y el cuarto en anfibios y plantas.

México no le pide nada al mundo, en toda su extensión nuestro país es poseedor de una infinita gama de playas, ríos, montañas, desiertos y selvas, así como construcciones impresionantes fruto del desarrollo de las múltiples civilizaciones prehispánicas que habitaron estas tierras; pero no sólo por eso México es uno de los principales destinos turísticos a nivel mundial, también influye la particularidad de sus paisajes lo que los hace aún más atractivos.

A continuación presentamos 5 lugares presentes en nuestro país, en los que el ser humano no ha intervenido en su creación y por lo tanto son considerados bellos caprichos de la naturaleza, un dato que pone a México en la mira del mundo.



## Cascadas Petrificadas

### Hierva el agua, Oaxaca

Esta cascada fue sagrada para los zapotecas hace más de 2000 años, es considerada una vertiente pétreo que detuvo su marcha debido a que el agua se encontraba cargada de componentes minerales como carbonato de sodio, magnesio y azufre, actualmente el manantial que abastecía a la ahora inmóvil y petrificada cascada, ha sido adaptado como alberca para que el público pueda usarlo como aguas termales. El único fenómeno similar a estas cascadas se encuentra en Pamukkale, Turquía.

## Xel- Há

### Rivera Maya, Quintana Roo

Este esplendoroso lugar es conocido como el acuario natural más grande del mundo, fue elegido en 2007 como una de las 13 Maravillas Naturales de México, se conforma de un conjunto de cenotes, cuevas y lagunas, en este lugar se mezclan las aguas de ríos y manantiales con agua del Mar Caribe, donde se puede ver claramente que el agua dulce flota sobre la pesada agua de mar como si fuera aceite, lo cual conforma el hábitat perfecto que alberga a las más de 90 especies marinas de flora y fauna que residen en su caleta. Actualmente el parque ecológico Xel-Há cuenta con todos los servicios y está abierto al público a precios accesibles.



## Playa Escondida

### Las Islas Marietas, Nayarit

Playa Escondida es un destino turístico poco conocido que se encuentra naturalmente oculto dentro de una formación rocosa que protege la playa del exterior, al que sólo se puede acceder nadando a través de un túnel de aproximadamente 20 metros, cabe mencionar que para visitar esta maravilla es necesario contratar los servicios de determinadas compañías turísticas debido al difícil acceso, pero el paisaje al que se enfrentaran es impresionante.



## Barrancas de Cobre

### Sierra Taraumara, Chihuahua

Las Barrancas del Cobre son un circuito de 6 cañones que forman parte de la Sierra Madre Occidental, este territorio tarahumara es considerado uno de los sistemas de barrancas más largo y profundo en todo el mundo, su composición se debe a múltiples rocas volcánicas formadas hace aproximadamente 20 o 30 millones de años.

Este sistema de barrancas fue llamado así por el tono cobrizo de sus desfiladeros, los cuales abarcan más de un 50% de la superficie total, actualmente sólo se puede arribar por tren y es el lugar ideal para practicar tirolesa, rappel, escalada en roca, senderismo, avistamiento de aves, acampar y convivir con la cultura raramurí.

Peretenece también a este sistema de barrancas un paraje llamado El Valle de los Monjes compuesto por grandes rocas afiladas con formas caprichosas que visualmente asemejan la figura de algunos monjes.



### Sótano de las Golondrinas Huasteca potosina, Aquismón, San Luis Potosí

Este lugar es un abismo subterráneo descubierto en 1967, formado naturalmente debido a la erosión del agua en una falla impermeable de una planicie de piedra caliza, esta cueva debe su nombre a las miles de aves y vencejos (parientes de las golondrinas) que hospeda en sus adentros, actualmente este sitio es considerado el abismo más hermoso del planeta, y uno de los más profundos con una caída libre de 376 y una profundidad total de 512 metros, es sin duda escenarios naturales más espectaculares de México, no apto para quienes sufren problemas cardiacos, diabetes, operaciones recientes.

Ahora ya conoces algunos de los sitios mexicanos más exóticos que existen en nuestro país, cuélgate tu mochila y emprende el viaje por estos paraísos.



El mole, un platillo muy mexicano  
Por Tania Guzmán Onofre

# ◆◆◆ EL CINE DE LUCHADORES ◆◆◆

◆ el más genuino invento mexicano ◆

Por Juan Manuel López

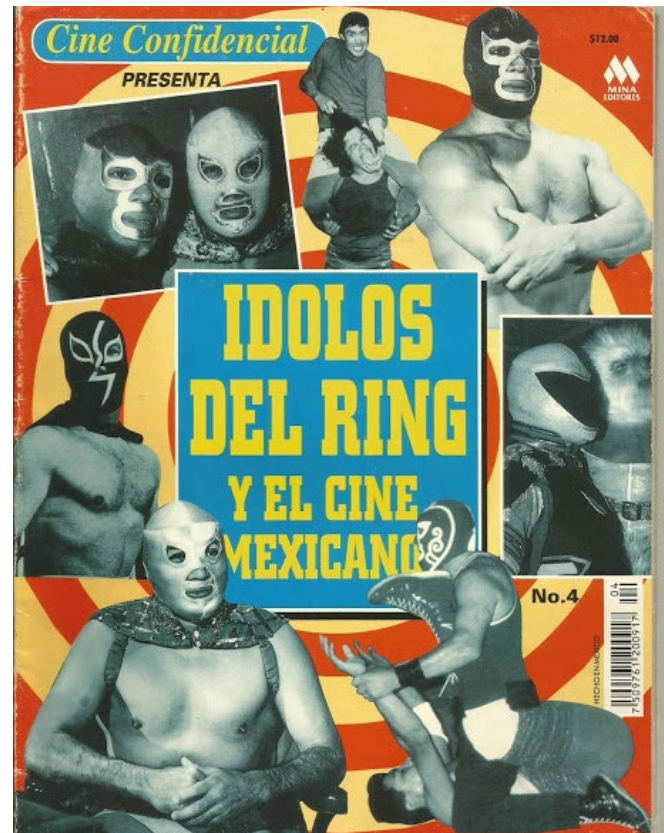
Ser mexicano implica que seguramente en algún momento de tu vida te hayas hecho nombrar como rudo o técnico, dependía de si querías pertenecer al lado de los buenos o malos, esto, claro está, en referencia a la lucha libre, el deporte – espectáculo más popular durante los primeros años de la televisión mexicana.

Al tener tanta popularidad, la lucha libre evolucionó y el séptimo arte le abrió las puertas, es así que el director Chano Urueta realizó el primer filme de luchadores, el cual llevaba por nombre “La bestia magnífica” (1952) iniciando de esta forma un género propio de los mexicanos que no ha tenido equivalente en la cinematografía mundial.

El recién nacido cine de luchadores se popularizó enormemente entre los años cincuenta y sesenta. En poco tiempo, los nombres de El Santo, Blue Demon y el Mil Máscaras se integraron a la galería de estrellas del cine mexicano.

La popularidad de este género trascendió las fronteras de nuestro país, al grado de que en Francia se le considera como un producto casi artístico, razón por la cual la Cinemateca Francesa es la única en el mundo que posee la colección más grande de filmes de lucha libre fuera de México.

Sin embargo a pesar de que el género es muy divertido y socorrido en la televisión, los grandes críticos nunca le hicieron caso, al contrario cada que han podido lo han atacado, cuando el cine de luchadores es el más genuino invento mexicano. Por supuesto que debemos ser conscientes que éste es un género de poca producción, pero no por ello deja de ser divertido y curioso analizar como fomenta el mito del luchador y como retrata una época antes de que México fuera desbordado por el narcotráfico y la delincuencia.



También cabe destacar que el cine de luchadores mantuvo por mucho tiempo a la industria del cine mexicano, ya que la fascinación del público por este género radica en las máscaras de los luchadores, los argumentos, en las tramas que eran inverosímiles (pero que siempre nos han parecido sorprendentes), las escenografías, entre muchos otros aspectos.

Datos curiosos de la historia del pancracio en el cine mexicano es que la cinta inaugural del género El Enmascarado de Plata, curiosamente no la protagoniza Santo, el film dirigido por René Cardona fue protagonizado por El Médico Asesino, además que se conocía la versión de hora y media, hasta que Guillermo del Toro compartió la versión completa que consta de 2 horas.



Otro ejemplo se encuentra en la película Santo contra la invasión de los marcianos, en la que los alienígenas que llegan a la Ciudad Deportiva, desintegran a muchos niños que estaban ahí porque Santo llega tarde a combatirlos, un dato importante es también volver a ver las películas de La Sombra Vengadora, de los años 50, que andaba combatiendo a La Mano Negra que estaba tras la fórmula del Doctor Williams para elaborar ¡drogas sintéticas!

La verdad es que los escritores eran unos verdaderos visionarios, ya que tomaban temas que iban desde lo más fantástico, hasta temas de índole social que afectaban en ese momento a la población mexicana, por supuesto, los héroes enmascarados iban al rescate saliendo victoriosos siempre.

Según Raúl Criollo, “Una de las cosas fascinantes es que las dos figuras más representativas del género, Santo y Blue Demon, se comportaban en la arena como en el set, eran profesionales, se daban con todo con los que se tenían que dar y acabando cada quien se iba a su camión, no tenían una relación que se extendía más allá del encordado ni más allá del set de filmación”

También cabe mencionar que los luchadores eran atletas, porque en Europa se pensaba que eran personajes creados para el cine, pero primero se forjaron en la lucha libre, eran campeones



en sus divisiones antes de dar el paso al cine, tenían que cubrir su cuota en el cuadrilátero, ya que la gente quería ver de cerca a sus héroes, verlos ganar o perder en un cuadrilátero, sabían que existían en el mundo real y no sólo en una pantalla de cine.

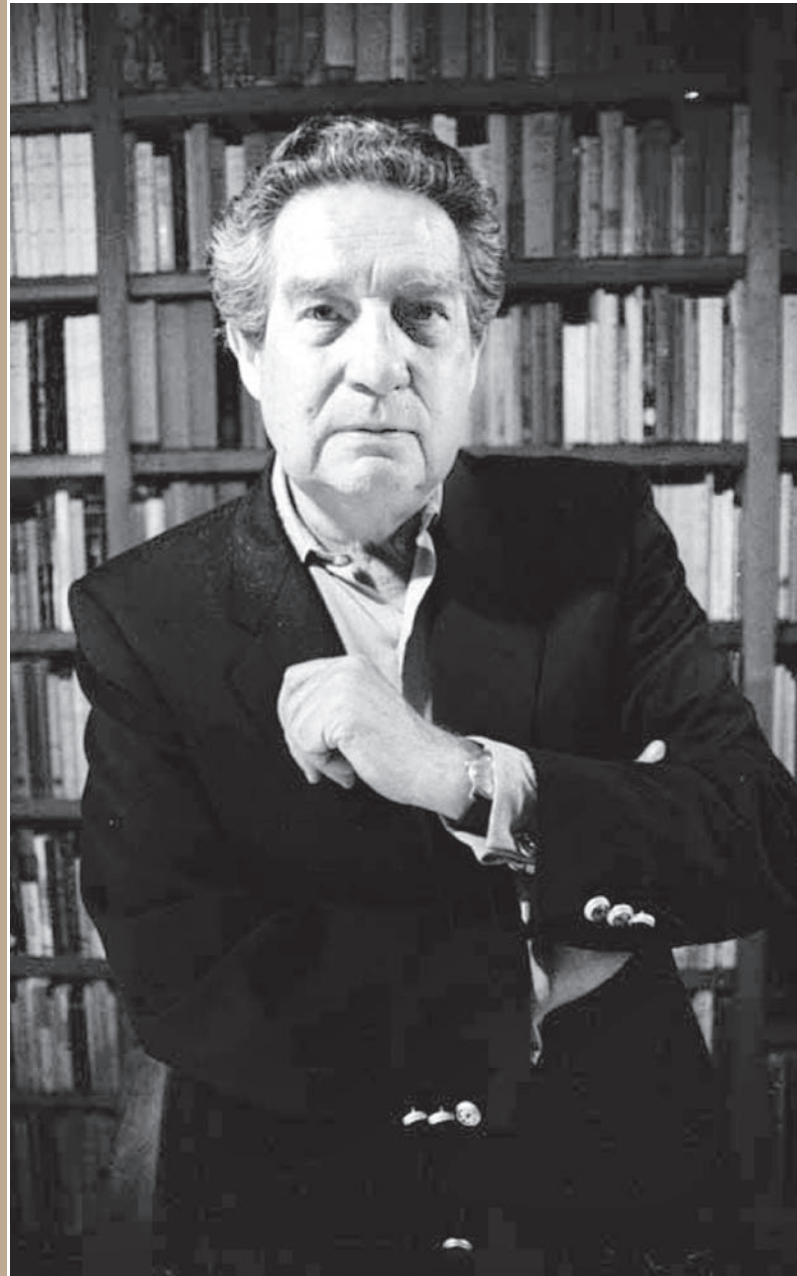
No cabe duda que la Lucha Libre ha forjado su propia historia dentro del séptimo arte y a pesar del tiempo sigue en la mente de los aficionados, quienes se deleitan con sus personajes en los cuadriláteros “a tres caídas y sin límite de tiempo”.

Para finalizar, así como el fútbol, el mariachi, la virgen de Guadalupe, el tequila y los tacos son parte de la cultura mexicana (y cada uno tiene su historia y eventos determinantes para convertirse en lo que ahora son), también lo es la lucha libre, las máscaras y la imagen del luchador, cuya importancia se la deben en gran medida al cine, ya que sin él hoy serían algo totalmente distinto.

## Construyendo la esencia del mexicano

desde la visión de *Octavio Paz*

Por José Luis Velasco



La gran variedad y riqueza de nuestro país hace casi imposible la tarea de abordarlo como una totalidad. Podemos hablar de su gastronomía, de su historia y sus culturas, o de los hermosos lugares que sorprenden a propios y extraños. Pero hay muchos otros caminos para conocer y hablar de México; y el camino que quiero recorrer es el de su gente, los mexicanos.

Es incontable la cantidad de mexicanos que se han ganado un lugar en la historia nacional e internacional, es por eso que en esta ocasión he decidido describir a uno en específico, las razones al elegirlo son varias, la primera porque este año festejamos el centenario de su natalicio; la segunda razón se debe a que dedicó parte de su obra a intentar desenmascarar y mostrar cómo es el mexicano y la tercera y última por participar de distintas maneras en beneficio del país.

Quiero contarles un poco sobre Octavio Paz. Y es que a principios de este año los medios de comunicación dedicaron parte de sus espacios para recordar a Octavio Paz; se transmitieron documentales y entrevistas por televisión, algunas revistas sacaron números especiales y en los diarios se publicaron opiniones y recuerdos acerca de este gran personaje que ha dejado un gran vacío dentro de la intelectualidad mexicana.

De los cien años que hubiese cumplido Octavio Paz tiene 15 que dejó de dar su siempre acertado punto de vista acerca de tantas cosas. Y tal vez sea por el tiempo o por el desinterés, que las nuevas generaciones no sean capaces de darle a este autor el lugar que se merece.

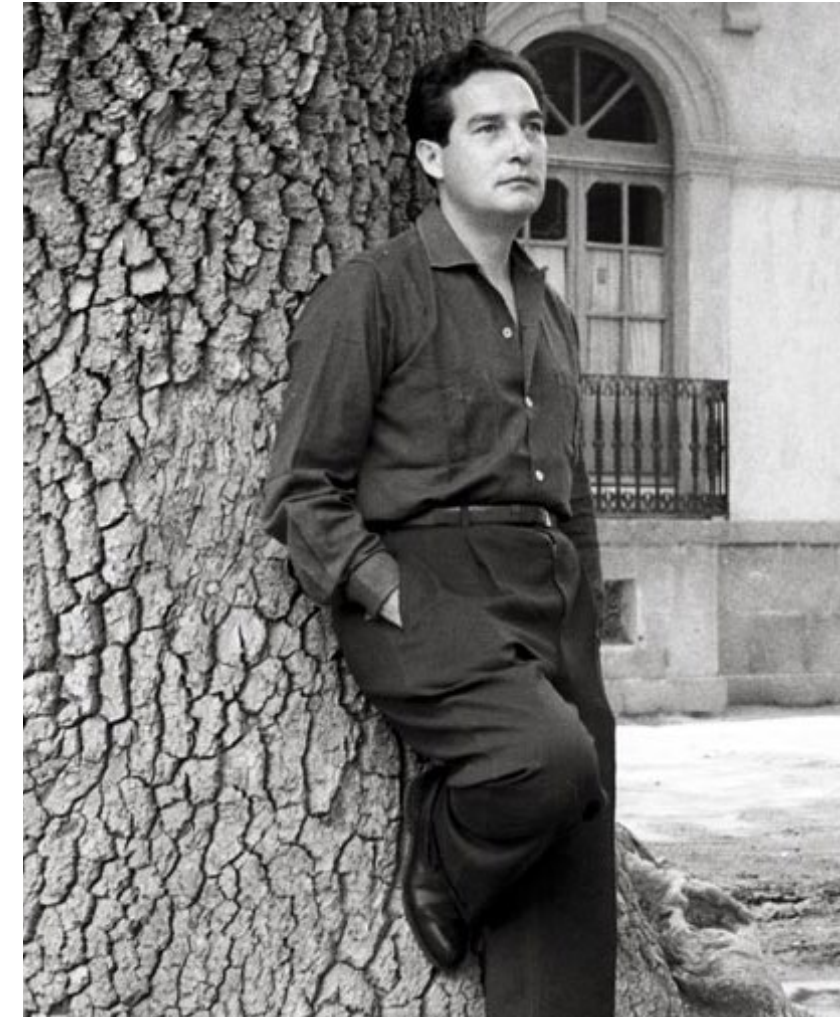
Cabe hacer la aclaración de que soy también un neófito en lo referente a la obra completa de Octavio Paz y que los datos aquí expuestos son hechos aislados, pero importantes en la vida de este escritor.

Lo primero que recuerdo sobre Paz es que ha sido el único mexicano en obtener el premio nobel de literatura y que si bien se premia toda la trayectoria, el libro que mayor peso cobra en el ámbito nacional e internacional y por mucho su obra más conocida es "el laberinto de la soledad". Obra que pretende y logra mostrar al mexicano tal y como es; a opinión mía creo que lo consigue, ya que no es malo admitir que mientras leía los ensayos, sentía una incomodidad y bien dicen que la verdad ciertas veces suele ser dura y dolorosa.

Este escrito no es el primero de su tipo; escritores como Alfonso Reyes, Leopoldo Zea y Samuel Ramos también tocaron el tema pero es con Octavio donde se nos presenta un cuadro diferente, utilizando matices y contrastes, que línea a línea nos describen la forma de ser del mexicano y de su manera de afrontar la vida. Aunado a la sinceridad, lo que hace a su escrito sobresalir del resto es la gran calidad poética del autor y su particular visión de las cosas.

El laberinto de la soledad sólo es el clímax de la obra literaria de Paz, que abarca distintos géneros; como el ensayo, la poesía, la traducción entre otros, pero el quehacer de este gran hombre no sólo se forjó a través de la pluma sino que también por medio de su labor como diplomático al servicio de su país en el extranjero. Un hecho para mí relevante y admirable en este ámbito, fue su manera de protestar sobre uno de los hechos más tristes en la historia de México; la matanza de Tlatelolco. En 1968 Octavio Paz renuncia a su puesto de embajador de México en la India para no seguir siendo parte de un gobierno intolerante y represor.

Como ven, estoy lejos de conocer la obra completa de Octavio Paz, pero admito que mi curiosidad se ha despertado y espero que sea contagiosa. Y en el fondo quisiera que no tengan que pasar otros cien años para que se vuelva a hablar de él. Deseo que siempre esté presente y que sean muchos sus paisanos que lo lean, ya que es la mejor forma de que siempre esté presente.



Octavio Paz, Alvaro Alejandro Morales

# Al son que me toquen baile

Por Alexis Flores



México es considerado uno de los países con mayor riqueza cultural, pues a lo largo de nuestra historia se ha ido formando una identidad compleja, resultado de la mezcla de las distintas culturas que llegaron a nuestro país y que indudablemente influyeron en nuestras prácticas culturales, desde ese momento se recreó una cultura e identidad propias, y es por este motivo que no podemos hablar de cultura mexicana sin que nos remita a aspectos mestizos, un ejemplo de ello la danza folclórica.

No sería justo hablar de la cultura mexicana y dejar a un lado una de las disciplinas artísticas más representativas del país como lo es la danza folclórica, y es que desde siempre, tanto la música como la danza han sido distintivos de nuestra cultura: por el colorido, la alegría y la tradición que reflejan. Desde los sones, jarabes, huapangos, polcas, danzones, y demás géneros que surgieron como un medio de expresión cívico y religioso de nuestros ancestros.

Desde que surgieron las primeras culturas prehispánicas en lo que ahora es México, la danza estuvo presente en los rituales religiosos, donde se utilizaba para adorar a sus deidades o como símbolo de petición y alegría, sin embargo la danza folclórica mexicana tiene sus orígenes varios siglos después.

La llegada de los españoles influyó en la cultura y tradición prehispánicas, es así que surgen los “bailes mestizos”, que no son más que la combinación de elementos europeos e indígenas, aspectos que no sólo se dieron en la danza, sino en todos los aspectos y rubros de la cultura y la sociedad mexicanas.

En la naciente expresión dancística de México, el flamenco español fue el principal factor que influyó en el desarrollo de lo que ahora es la danza folclórica. Con sus pasos dramáticos y movimientos realizados con la ropa de colores llamativos y brillantes, el zapateado simbólico, así como la coquetería y la representación de historias de amor.



Otras disciplinas como el ballet, el vals y la polca también forman parte del nuevo estilo de danza que en esos entonces se creó. Las puntas estiradas, movimientos coreográficos, estética del cuerpo, técnica de zapateado y posturas propias de una disciplina dancística fueron empleadas para la creación de un estilo de danza que nos identificara.

Posteriormente cada región de México desarrolló su propio estilo de baile, el cual es representativo de su gente y sus prácticas culturales, éstas influyen de forma directa en la que se dan distintos movimientos, por ejemplo no es igual una pieza dancística de la región norte a una de la región sur, ya que incluso el clima es un factor para que la danza de la región costera del sur sea más cálida en tanto que tienen movimientos guapachosos a diferencia de un baile del norte que usa movimientos más rígidos.

El vestuario también es un aspecto importante, en primera instancia porque refleja la cultura de la región y en segunda porque permite que los pasos se marquen de acuerdo con la movilidad que permita este mismo; los colores son representativos, es por ello que veremos que en las zonas costeras se utilizan colores claros y vistosos, en contradicción con la zona centro o norte, donde los colores son más sobrios.

El complemento necesario de la danza es la música, misma que marca los ritmos que se deben seguir, sin embargo cuando la música, la danza y la expresión oral se juntan, se crean historias dignas de cantarse y bailarse, piezas únicas de cada región que muestran la cultura, historia y tradición de dicho lugar. Entiempos en los que la modernidad, globalización y tecnología se han incrustado en la cultura de cada país, la danza folclórica es un

género que perdura, está presente en la actualidad, ya que se practica y enseña en las escuelas, se muestra en escenarios y es conocida a nivel nacional e internacionalmente como muestra de la cultura mestiza de nuestro país. El objetivo es preservar nuestras tradiciones, valorar y conservar nuestra cultura así como fomentar una identidad nacional a través de nuestro folclor, pues contamos con una amplia variedad en nuestra danza, digna de ser admirada y conocida por generaciones futuras.





# La canción como orgullo mexicano



Por Cynthia Velásquez

La música como expresión artística ha sido parte de toda sociedad, pues lleva inmersa la comunicación de sentimientos, ideas o pensamientos, siendo una puerta abierta que permite la configuración de la canción, quien engloba el lenguaje humano a través de la voz. Podemos decir que cada país tiene música y canciones propias, las cuales van expresando historias de una región, sus creencias y formas de vida.

Como caso particular; en México, las diferencias culturales que existen entre los estados hacen que estos puedan ser visualizados como mundos pequeños (geográficamente), los cuales mantienen características que les definen y pueden fascinar a sus habitantes, como a los turistas.

De los estados mexicanos han surgido canciones que van formando parte de la cultura musical no sólo de la región, sino de todo el país. Existen algunas canciones más conocidas que otras, sin embargo, un dato importante es que para cada estado de la República Mexicana existe una canción que le define; las cuales se han mostrado variadas en género y estilo, presentándose a manera de balada o de corrido, acompañadas de bailes regionales o complementadas con instrumentos de mariachi o banda. Algunos títulos pasan de un estado a otro, conforme a los movimientos migratorios o turísticos, por lo que canciones como “Caminos de Michoacán”, “La marcha de Zacatecas” o “Guadalajara, Guadalajara” han sido ampliamente reconocidas por personas ajenas a dichos lugares.



Es importante notar que este tipo de canciones tienen por propósito identificar y dar a conocer a un estado a través de su riqueza cultural, por lo que indican parte de su historia, sus costumbres, su gastronomía, su hábitat y la forma de ser de su gente – principalmente mujeres- y sus localidades.

Sin duda, a través de la canción se puede mostrar el aprecio por los lugares de la república mexicana, resaltando no sólo aspectos físicos, sino emotivos al hacer notar lo mucho que se les echa de menos en la distancia. De esta manera, debe reconocerse que la canción no sólo tiene su éxito por la letra, la voz o los instrumentos que ocupe, sino también por los sentimientos que provocan en el receptor.

La música regional se convierte en productos culturales que por tradición se vuelven parte de las festividades y celebraciones de la población mexicana no sólo en el mes de septiembre, pues el orgullo que se tiene por los estados mexicanos ha generado una vigencia permanente en la canción que les reconoce.



# COYOACACAN

## Barrio de cultura y tradición

Por Juan Manuel López



La Ciudad de México es cosmopolita por naturaleza, una urbe antigua de raíces prehispánicas, originalmente fundada por la cultura mexicana y conocida como la Gran Tenochtitlan, sin embargo fue tomada por los conquistadores españoles en el siglo XV, condición que tuvo fin al momento en el que la ciudad se convirtió en el centro crucial para desarrollar la Independencia de México, y posteriormente centro de gestión del poder durante la Revolución Mexicana.

Desde ese entonces, el también conocido Distrito Federal ha cambiado a pasos agigantados, las grandes construcciones invadieron sus calles, el asfalto cubrió las antiguas calles empedradas y los negocios multinacionales desfasaron a las tiendas de raya. La evolución se hizo presente tanto en su infraestructura como en su ideología.

Es por ello que la Ciudad de México ha sido testigo de siglos de historia, la cual se admira a partir de su mezcla de tradición y



modernidad, condición que atrae a turistas de todo el mundo tanto por la belleza de sus edificios, como por sus museos, parques, restaurantes y tiendas que dan vida a sus mágicas colonias y barrios.

Hablando de estos últimos, en esta ocasión les presentamos uno de los más emblemáticos, por supuesto nos referimos a la delegación Coyoacán; ubicado al sur de la Ciudad de México, éste es uno de los barrios dignos de admirar y obligados de visitar, ya que en él se encuentran grandes templos, viejas casonas, plazas coloniales, mercados, museos, librerías y artesanías.

### *Preponderante en historia, representante de la cultura*

Su origen data desde el siglo VII (hacia el 670 d.C.) cuando la ciudad fue fundada por los colhuas de Culhuacán, quienes la tenían como tributaria. Sin embargo, poco después recobró su independencia para más adelante ser subordinada de los tepanecas de Azcapotzalco y terminó sometida por el imperio Mexica.

Sin embargo fue hasta después de la caída de Tenochtitlan que cobró mayor importancia, ya que mientras esta zona se reconstruía para dar origen a lo que hoy es el Centro Histórico, en Coyoacán se estableció de manera interina la capital de la Nueva España.





El “lugar de quienes tienen coyotes”, como se conocía en la época prehispánica, tenía bellos paisajes, conformados por sus abundantes manantiales, huertos, sembradíos y flores multicolores, atractivos que sedujeron a Hernán Cortés, quien decidió establecer aquí el primer Ayuntamiento y por supuesto vivir en este lugar.

Los frailes franciscanos y dominicos fueron los encargados de evangelizar el lugar, construyeron pequeñas capillas y hermosos templos, los cuales se conjugaron con grandes mansiones barrocas, las que al día de hoy siguen estando en pie, y que hacen de este lugar uno de los barrios más tradicionales y dotado de un espíritu mágico dentro de la inmensidad de la Ciudad de México.

## *Ciudad fundamental en la historia de México*

La ciudad de Coyoacán, al estar ubicada en el centro del país y teniendo contacto directo con la Ciudad de México, fue parteaguas en diferentes acontecimientos importantes, desde ser el primer ayuntamiento formal de la Nueva España, hasta ser parte de la Batalla de Churubusco contra Estados Unidos que tuvo lugar en el siglo XIX.

Sin embargo, por allá en los años treinta del siglo XX, Coyoacán seguía siendo un pueblo pintoresco, compuesto por sus haciendas, ranchos y zonas ejidales; esto lo llevó a ser reconocido como Zona Típica y Pintoresca el 5 de octubre de 1934.

El agradable aire intelectual de Coyoacán se forjó a lo largo del siglo pasado, cuando la vocación cultural de una serie de artistas, escritores, historiadores y científicos hicieron de este sitio su punto de reunión y algunos, incluso, se mudaron a vivir aquí, atraídos por su carácter tradicional mexicano, aunado a sus bellas plazas, calles y casonas.



## *Lugar de artistas y personalidades*

Las características provincianas de Coyoacán motivaron a numerosas personalidades para que residieran en la antigua villa, personalidades de la talla de los escritores José Juan Tablada y Rubén M. Campos además del pionero investigador del arte mexicano Manuel Toussaint.

Pero también se desarrolló el arte a su máxima expresión, teniendo como residentes al maestro y gran cronista Salvador Novo, el destacado pintor José Chávez Morado, los renombrados artistas Dolores del Río, Emilio “Indio” Fernández, Frida Kahlo, Manuel Álvarez Bravo, Diego Rivera, y el exiliado político León Trotsky, entre muchos otros.

## *Historia y tradición en la urbanidad de la ciudad*

Al pasar los años, Coyoacán se convirtió en un lugar al que iban a descansar los fines de semana las familias más acaudaladas de la época, disfrutaban de sus plazas y jardines, pero no fue sino hasta bien entrado el siglo XX, cuando Coyoacán dejó su antigua vocación agrícola al quedar totalmente inmersa en la Ciudad de México, convirtiéndose en uno de los barrios más típicos de la metrópoli.

Pasear por Coyoacán es un deleite, ya que al caminar por calles se respira tranquilidad, se observa el estilo y se contagia el espíritu intelectual. Sin embargo, este lugar tiene un atractivo más que ofrecer, ya que en algunos de sus comercios son muy conocidos y tradicionales que, por sí solos, representan un motivo para ir a su encuentro.

Un claro ejemplo es la famosa cantina-restaurant La Guadalupana que data de 1932; el bar-cervecería La Puerta del Sol que recibe a los parroquianos desde 1918;



y los Helados Siberia, los más famosos de Coyoacán, deleitan a los visitantes desde 1930 con sabores tradicionales y exóticos. Sesuman a este grupo de lugares tradicionales el café “El Jarocho” y sus sucursales, el Bazar Artesanal Mexicano, que ofrece una variada muestra de productos de la zona y de todo el país, y terminamos con el Mercado de Antojitos, donde las quesadillas, sopes, tacos, pambazos, pozole y demás suculencias mexicanas están a la orden.

Tu recorrido por esta ciudad debe tocar un punto sumamente importante, el Jardín Hidalgo y al zócalo de Coyoacán, que son el corazón mismo de toda esta zona, con el antiguo ayuntamiento y la catedral, cuyos interiores son muestra del esplendor barroco de México, también ahí se pueden encontrar numerosos restaurantes con terrazas al aire libre, tiendas de libros, boutiques y eso sí, muchos cafés con estilos para todos los gustos.

## Recorrido guiado por Coyotes

Enumerar todos los atractivos de esta zona sería un tarea casi imposible, ya que cuenta con miles de posibilidades para todos los gustos y edades, depende mucho de tu interés, además de tener claro que en apariencia es un barrio pequeño, pero una vez estando ahí, te darás cuenta que no lo es en absoluto.

Te dejamos una lista hecha por la revista México Desconocido acerca de los atractivos de esta bella ciudad; elige tu itinerario y disfruta de Coyoacán.

**1.** En la esquina que conforman la calle principal, conocida como Francisco Sosa (y llamada tiempo atrás Calle Real), con la avenida Universidad se encuentra la pequeña Capilla de Panzacola, construida a fines del siglo XVIII, y cuya fachada preside la figura de San Sebastián; su ábside semicircular llama la atención porque recuerda a los torreones medievales de los castillos europeos.



**2.** A un costado de la Panzacola, se conserva un antiguo puente fechado en 1763, y que aún, libra en el lugar, el paso de las aguas del río Magdalena. La Capilla y el puente conforman un conjunto que ¡no puedes dejar de conocer!

**3.** A lo largo de la misma calle (Francisco Sosa), podrás conocer algunas residencias de personajes famosos, como la de Miguel Ángel de Quevedo, en la esquina con Panzacola...

**4.** ...así como la Casa del Sol, donde se dice que Venustiano Carranza redactó parte de la Constitución Política de 1917.

**5.** La Casa Alvarado es uno de los íconos de Coyoacán; fue una quinta colonial durante el siglo XVIII y su fachada destaca por la serie de ajaracas –elementos ornamentales de estilo mudéjar– que la revisten. En 1713 perteneció a un comerciante de apellido Alvarado, por eso lleva su nombre y no el del conquistador como suele creerse; el gran poeta Octavio Paz vivió los últimos días de su vida en ella y actualmente es sede de la Fonoteca Nacional.

**6.** Por la misma calle Francisco Sosa, circulaba –durante la primera mitad del siglo XX– el tranvía, cuya estación, es hoy una elegante tienda de vinos y carnes frías. ¡No dejes de visitarla!

**7.** Para tomarte un breve descanso, el lugar ideal es la acogedora y arbolada Plaza de Santa Catarina.

**8.** En uno de los costados de la Plaza de Santa Catarina se encuentra la Capilla de Santa Catarina de Siena, que data del siglo XVII.

**9.** Frente a la Plaza de Santa Catarina, una finca de grandes proporciones aloja la Casa de la Cultura Jesús Reyes Heróles, de 1780, cuando se estableció aquí una fábrica de papel; sus jardines se ven poblados de fresnos, álamos y jacarandas, típicos de los jardines de Coyoacán. ¡Te encantará!



**10, 11 y 12.** Tres inmuebles más figuran en el último tramo de la antigua Calle Real, de enormes árboles de grandes raíces y frondas: el del Instituto Italiano de Cultura (10), erigido entre los siglos XVII y XVIII; la Casa de Francisco Sosa (11), el “virrey de Coyoacán”, construida en el siglo XIX; y la Casa de Diego de Ordaz (12), considerada, para muchos coyoacanenses, la más bonita de la calle. Fue construida en el siglo VXIII, y bajo los desagües de piedra en forma de cañón destaca una serie de dibujos hechos por manos indígenas.

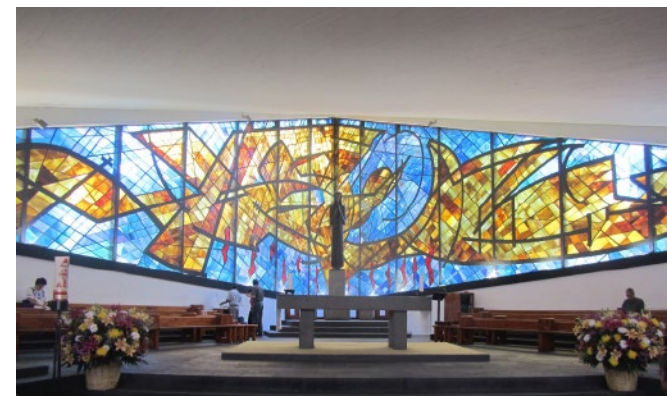
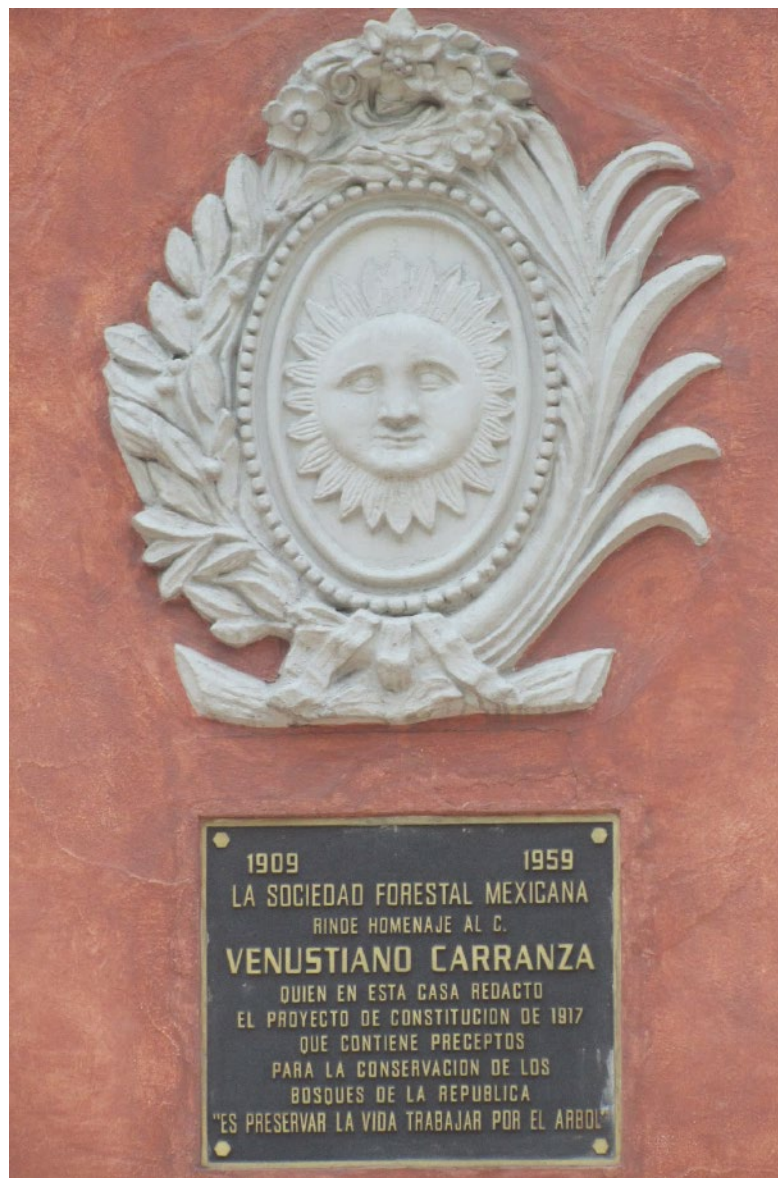
**13 y 14.** Al llegar al centro de Coyoacán nos reciben dos arcos de piedra sostenidos por un par de pilastras adosadas a un muro y hermosamente talladas por manos indígenas en el siglo XVI; se trata de uno de los accesos que tenía el antiguo atrio (13) de la Parroquia de Coyoacán, convertido en el Jardín Centenario (14), cuya fuente al centro reafirma el nombre de este lugar con las figuras de un par de coyotes.

**15.** Cruzando la calle de Centenario estarás frente a la Parroquia de San Juan Bautista, una de las más antiguas de la Ciudad de México, cuya portada fue terminada en 1582. Construida por los dominicos, tenía tres naves o corredores interiores, hasta que en 1933 fueron reducidas a una sola nave techada con una enorme bóveda donde el artista Juan Fabregat pintó escenas de la vida de Jesús en llamativos medallones.



**16**, 17, 18 y 19. Tras un proceso de restauración, el Jardín Hidalgo (16), corazón de Coyoacán, vuelve a recibir a miles de visitantes cada fin de semana; sobresalen en él el famoso quiosco (17), construido en Francia a fines del siglo XIX; la escultura de Miguel Hidalgo hecha por el escultor Luis Arias; la obra titulada La familia de Josué Morales; y un retoño del árbol del Tule, de Oaxaca, sembrado en el costado norte. Frente al quiosco se ubica la Casa de Cortés (18), hoy Delegación Coyoacán, erigida hacia 1755; destaca su pequeño pórtico que lleva la campana utilizada los días 15 de septiembre para dar el Grito de Independencia. En su interior, la Capilla del Registro Civil (19) luce una portada con un atractivo arco mixtilíneo barroco y alberga dos frescos del pintor Diego Rosales: La Conquista y El tormento a Cuauhtémoc.

**20**. Ahora toma la Calle de la Higuera, que debe su nombre al árbol que sembró en su predio el comerciante español Ginés Segovia; llamó tanto la atención de los vecinos, que muchos de ellos sembraron una especie igual en los jardines de sus casas. Al final de esta vía apreciarás la Casa Roja o de la Malinche, otro inmueble del siglo XVIII, cuya fachada muestra las ajaracas como ornamentación. La leyenda dice que en este predio Cortés asesinó en 1522 a su primera esposa, Catalina Juárez, tras su llegada a la Nueva España.



**21**. Frente a la casa Roja tenemos la Plaza de la Conchita, uno de los rincones más acogedores de Coyoacán; los historiadores afirman que aquí estuvo el centro ceremonial prehispánico de Coyohuacan y, por lo tanto, el asentamiento original de los españoles.

**22**. Cortés mandó construir en esta plaza una capilla provisional, donde se celebró la misa en la que doña Marina -la Malinche- hizo sus primeras oraciones. El templo actual data del siglo XVIII y fue dedicado a la Purísima Concepción; su atractiva fachada luce una serie de motivos florales.

**23**. Varios museos complementan este paseo por calles y jardines de Coyoacán, como el Museo Frida Kahlo o Casa Azul, donde se exhibe lo más importante y representativo de la obra pictórica de esta gran artista, así como su colección de 2,000 retablos y ex votos, vestimentas, utensilios de uso común y mobiliario.

**24**. Para los amantes de la acuarela, nada mejor que el Museo Nacional de la Acuarela instalado en una casa con hermosos jardines; éste ofrece al visitante un gran acervo de acuarelas mexicanas que van desde la época prehispánica hasta la actualidad.

**25**. En el Museo Nacional de las Culturas Populares, tienen cabida las diversas expresiones artísticas del pueblo mexicano a partir de 1982. ¡No te lo puedes perder!



# Brenda Basilio Raya

Estududiante de Danza Folclórica y Pedagogía



La constancia y la disciplina son dos puntos estratégicos en la vida del ser humano, si quieres lograr un objetivo debes hacer uso de estas características, no importa la meta que te plantees, ni de que índole sea, lo que verdaderamente importa, es que seas feliz con lo que haces y con lo que eres, de esta forma quienes estén a tu alrededor lo sabrán y admirarán tu trabajo.

Ver a Brenda desfilando por las pasarelas de distintos certámenes de belleza llena de emoción, escuchar sus argumentos hacen reflexionar y cuando apreciamos su belleza física, nos damos cuenta que es el complemento perfecto para su belleza interior, su esencia y sensibilidad, aspectos que la llevaron a ser reina del Carnaval de Acambay en el 2013.

Sus facciones nos remiten a la belleza de la mujer mexicana, aquella que es fuerte y valiente frente a los problemas, pero delicada en el trato con su familia; una mujer que tiene objetivos y metas más allá de la superficialidad de los aspectos mundanos; una mujer que se preocupa por su entorno social, es por ello que se prepara día a día para educar a las futuras generaciones, su sensibilidad al arte la han llevado a estudiar Danza Folclórica Mexicana, en otras palabras, todo un ejemplo a seguir.

**Mucho gusto Brenda, es un placer el que nos puedas conceder esta entrevista, lo primero que nos gustaría que les platiques a nuestros lectores es acerca de tu esencia como persona.**

*Hola que tal gracias por la invitación es un gusto también para mí el estar con ustedes. Bien pues mi esencia ha sido forjada por lo que mis abuelos y mis padres me han inculcado, vengo de una familia con valores, donde consideramos la humildad, el amor y el respeto piezas clave para vivir. Eso es lo que me caracteriza, siempre trato de regirme por las enseñanzas de mi familia.*

**Se refleja esa parte de ti en tu labor diaria, se pueden apreciar tus valores en tu forma de ser, eso es lo más importante. Hablando de ello ¿Cuáles son tus objetivos y metas en la vida?**

*Comúnmente me enfoco en lograr mis proyectos planteados, amo y disfruto lo que hago como no tienes idea; trato de aprovechar al máximo el tiempo con mi familia, mis amigos y mi preparación profesional.*

*A pesar de los problemas o contratiempos trato de ir siempre hacia adelante en busca de una solución, es lógico que a veces tropieces, es parte de nuestro caminar, tampoco creas que he tenido una vida color de rosa, sin embargo la diferencia es la fortaleza que tu mismo creas ante las adversidades.*

*Mis objetivos van entorno a lo que en este momento estoy viviendo y las situaciones que se me presentan, por ahora una de mis metas principales es titularme de las dos carreras que he elegido, tanto en pedagogía como en Danza Folclórica, pero también seguir estudiando, preparándome y cumplir con las responsabilidades que he decidido adquirir.*

**La primera vez que te vimos fue en el certamen para elegir a la reina del carnaval de Acambay, cuéntanos cómo fue esa experiencia. Nos gustaría saber que pensabas en el momento previo a que dijeran tu nombre como la gran ganadora.**

*Bien fue una experiencia que no hace mucho me puse a recordar y sé que es una historia que seguramente contaré a mis nietos.*

*Todo surgió cuando me proponen los compañeros y maestros como candidata a representar a la universidad (UPN, campus Acambay), realmente no había visto nunca un certamen para elegir a la reina, yo consideraba esos concursos como show, me decía en mi mente - yo estoy segura de la mujer que soy, sé que la belleza interior refleja la exterior, todo ser humano es bello, del tamaño, color, raza que seas eres bello porque somos la más hermosa creación de Dios -, así que no tenía muchas ganas de participar.*

*Además siempre han existido tabús al respecto de este tipo de concursos, en la cuestión de sí son comprados o arreglados, sin embargo toda mi familia*



*me apoyo mucho. Salí a tocar puertas e invitar a mi comunidad de Endeje para que me acompañaran y fue muy grato verlos el día del certamen.*

*Había muchas personas, podía ver en su mirada la confianza que tenían en mí, los chavos de la universidad con poco tiempo de conocerme confiaban en mí y eso que iba en primero; fue muy padre ver que se organizaron para hacer la porra con la que me apoyaron, eso era algo que me entusiasmaba*

*Pero un día antes del certamen, ya no quería participar; tenía varias razones, la primera era por lo mismo que mencioné antes, incluso el mismo día me dicen - ¿qué crees?, ya está todo arreglado -, y en ese momento sabes que ya hay ganadora.*

*Ese mismo día, en el ensayo previo se acercan a mi personas externas y me comentan - ¿oye no te da pena participar? -, y les respondo - no ¿por qué?-, y responden - es que eres la más fea de todas -, fueron comentarios que en ese instante no los esperaba, sin embargo no me movieron, digo cada quien es libre de expresar lo que siente y todo es relativo lo que para unos es bueno para otros puede no serlo.*



Ya ese día, al escuchar a todos emocionados y echando porras solamente dije, voy a disfrutar este momento, y así fue, me divertí, conviví con las chicas participantes, platicamos, bailamos y pude conocer un poco más de ellas.

Ahora te puedo decir con toda seguridad que son concursos limpios, donde en verdad el jurado es objetivo, yo me sentí realmente segura de estar donde estaba, mostrar lo que soy y bueno antes de que mencionaran mi nombre como ganadora mi pensamiento fue: una corona de verdad no te hace más ni menos, cuando tu sabes lo que vales y la calidad de persona que eres, el valor que se necesita para desfilar en una pasarela, realmente convirtió a todas en ganadoras.

Sé que se cumplió lo visualizado por los organizadores, y mi mayor premio fue la sonrisa de la gente, el aprecio de mis amigos y el apoyo incondicional de mi familia.

**Es una gran experiencia de vida, sobretodo porque la valoras por las enseñanzas que adquiriste y no tanto por el hecho de haber ganado. Ahora, nos puedes comentar ¿Cómo fue tu labor siendo reina de belleza? y ¿Cuáles fueron las oportunidades que tuviste al obtener este grado?**

La tarde anterior al certamen, me puse a pensar que debía haber alguna manera de participar más allá del concurso y no sólo ser la imagen del Municipio, me planteé proyectos que en ese momento pensaba me gustaría realizar si ganara.

Una vez que gané el certamen, entre a realizar algunas actividades en mi labor de Reina del Carnaval 2013, por ejemplo: mi participación recaudando fondos para el rehabilitón Acambay vendiendo rosas, globos, chocolates incluso vendiendo fotos, con el objetivo de apoyar a esos angelitos que por alguna circunstancia nos necesitan y cada peso aportado es un millón de ayuda para ellos.

Uno de mis proyectos fue realizar un concurso de traje regional para las fiestas patrias, me acerque a difusión en el H. Ayuntamiento, dialogamos la idea y se realizó como parte de los domingos culturales que organiza el municipio, siempre agradezco el apoyo otorgado.

Otro proyecto que para mí fue un reto y muy importante estuvo dirigido a los jóvenes, organicé junto con amigos líderes y organizaciones juveniles, un encuentro deportivo entre universidades y un intercolegial de baile para todas las preparatorias y universidades de nuestra Villa que se llevó a cabo en el Gimnasio Municipal "Jesús Alcántara Miranda", fue una labor pesada, hubo un gran trabajo de campo, salir a las comunidades aledañas a invitar grupo por grupo a los estudiantes, requirió tiempo, faltas en la universidad, y una serie de detalles que como organizador tienes que prever, al final del día fue grato, ya que participaban chavos

de las diferentes localidades del municipio incluyendo a la Cabecera de Acambay, aún mejor, ver como mediante el deporte y el baile se pueden aperturar demasiados espacios de recreación para los jóvenes.

Algo que rescató y que les comentaba a las chicas, fue - Yo sé que entre ustedes puede estar la próxima reina, y quisiera que se quedara como legado este evento, que tuvieran el valor de arriesgarse a ir más allá y que de ser posible realicen ese encuentro deportivo e intercolegial año con año -.

Considero importante resaltar el objetivo de Charly, que es quien está al pendiente de las futuras reinas del Carnaval de Acambay, y también de las que hemos participado a través de los años, ya que nuestra esencia perdura, el tomar en cuenta a las ex reinas con una pasarela que forma parte del certamen para elegir a la nueva representante de la belleza en nuestro municipio; eso es muy agradable.

**Has participado sólo en este certamen, o ¿en qué otros certámenes has participado?**

Además de este Certamen he participado en dos más, en el 2012 represente a la mujer campesina en el Certamen de la Flor mas bella del campo, obtuve el tercer lugar, este año me hacen la invitación a representar al municipio nuevamente, realmente no tenia muchas ganas porque ya había ido, además por ahora mis prioridades y proyectos son otros, sin embargo acepte y bueno fue otra experiencia más para el baúl de los recuerdos, pasando a ser una de las 5 finalistas de los 15 municipios participantes.

**Y después de estas experiencias ¿Qué concepto tienes de la belleza de la mujer?, ¿Qué importa más, la belleza exterior o la belleza interior? Y ¿por qué?**

Pues pienso que ambas se conjugan, tu esencia perdura a través del tiempo y por el contrario la belleza física se deteriora. Sin embargo creo que somos lo que pensamos y sentimos, así que tu belleza interior se refleja en la exterior; si estás bien contigo mismo se nota.

La mujer es bella en tanto ella se valore, se respete y crea en ella misma. Reitero que todo ser humano es bello en tanto se cultive, a través de la fe, el arte y cuide su salud integral.

Eres estudiante de Pedagogía ¿por qué elegiste esa profesión?, bien sabemos que la vocación del profesor es educar a la sociedad y mejorarla día con día, ¿Cuál es tu opinión acerca de la actividad docente?

*Decidí estudiar esa profesión porque tengo la vocación, siento ese llamado a contribuir con la sociedad a formar a nuestros pequeños, mientras pueda y tenga la oportunidad de aportar una semilla en nuestros niños lo haré.*

*En los docentes recae gran parte de la orientación a las generaciones jóvenes, por ello es necesario el trabajar en conjunto con los padres, sé que la situación es difícil pero sólo consideremos que en el niño que eduquemos hoy, será el hombre que nos gobierne mañana.*

Además de estudiar pedagogía, también estudias la licenciatura en danza folclórica, ¿por qué decidiste estudiar dos licenciaturas a la vez?

*Porque realmente es mi pasión, por un lado la docencia y por otro, bailar me fascina, amo mis dos licenciaturas. Si algún día me dijeran que debo elegir entre las dos, ciertamente estaría entre la espada y la pared.*

*Además nuestro país es multicultural, con una gran riqueza y cada vez que conozco más de él, admiro a nuestros pueblos autóctonos, me enamoro de la cultura que hay en cada estado, sus bailes, danzas, costumbres y tradiciones, mismos que reflejan la belleza y peculiaridad de nuestra gente.*

Es una muy buena opción que estudies danza, ya que a las nuevas generaciones les hace falta sensibilizarse ante el arte, y si conjugas tus dos licenciaturas creo que es una propuesta interesante. ¿Cómo consideras que puedes cambiar a tus alumnos en un futuro, de acuerdo a tus conocimientos tanto en el arte de la educación como en el arte de la danza?

*El arte es clave en la educación, desde la antigüedad la danza ha sido la voz del cuerpo para expresar lo que con palabras no se puede, así esa voz de nuestro cuerpo se cristaliza en cada movimiento, permitiendo al hombre desarrollar emociones y sentimientos, mismos que forman parte de nuestro desarrollo integral.*



*Es por ello que como docente, necesito ayudar a desarrollar en los alumnos ese cúmulo de habilidades y emociones para potencializarlos, brindándoles la oportunidad de explorarse y conocerse, precisamente eso se hace mediante la danza.*

*De igual manera, ayuda a que los alumnos que conozcan más sobre las costumbres y tradiciones de su localidad, su estado y su país, para que resguarden su cultura, forjen su identidad.*

*Por otra parte promover en ellos, la sensibilidad ante los problemas de nuestra sociedad contemporánea, el progreso de un pensamiento crítico y reflexivo encaminado a desarrollar las competencias para afrontar los retos presentados día a día.*



Para finalizar ¿Cuáles son tus objetivos como profesional y como representante de la belleza de la mujer mexicana?

*Mi objetivo es ser una profesional competente en el área de la Danza Folclórica Mexicana y por supuesto de la Educación, por ejemplo, ser bailarina integrante de un Ballet Folclórico o como personal docente en alguna institución educativa, con el fin de transmitir los conocimientos adquiridos durante mi formación académica y así mismo aportar mi granito de arena para resguardar la cultura de nuestro país.*

Ha sido un placer tener esta entrevista contigo, y una vez más recalco mi admiración por tu belleza en todos los aspectos. Muchas felicidades por los objetivos y logros que has tenido hasta el día de hoy y que seguramente seguirás teniendo. Esperemos que tu historia de vida, que apenas va comenzando, inspire a muchas más personas para que se propongan metas y que no se detengan ante los retos. Que no importa lo que los demás digan, porque son sólo opiniones, lo importante es que tú te sientas bien con lo que haces, con los que piensas y con quien eres.



# LOS CHILES EN NOGADA,

## un platillo mexicano muy patriota

Por Juan Manuel López

Representativo de la alta cocina mexicana y considerado internacionalmente como uno de los más finos, los chiles en nogada son un verdadero manjar del arte culinario mexicano, gracias a la mezcla de sabores dulces y salados, que le dan sus más de veinte ingredientes, aunque la sofisticación del plato exige al día de hoy hasta cincuenta.

El surgimiento de este delicioso platillo tiene que ver con el paso de Agustín de Iturbide por la Ciudad de Puebla cuando iba rumbo a la Ciudad de México en agosto de 1821, después de haber firmado él y el último virrey Juan O'Donojú, los Tratados de Córdoba, documentos con los que se dio fin a la Guerra de Independencia de México.

Y podrán preguntarse, ese dato histórico qué tiene que ver con la creación de este platillo, pues mucho, ya que las monjas agustinas del Convento de Santa Mónica, quisieron agasajar a Iturbide en su onomástico ofreciéndole un platillo original y como el ejército insurgente comandado por Vicente Guerrero y por él se llamaba el de Las Tres Garantías (religión, unión, independencia) y en su bandera cada una estaba identificada con un color (verde, blanco y colorado), las religiosas decidieron que el plato debía incluir los tres colores.

Es así que el platillo contiene el color verde en el chile y en una ramita de perejil que se le coloca para adornarlo, la crema de nuez presenta el color blanco y el rojo se hace presente en la decoración hecha con granada. Al igual que este platillo, el local donde se agasajó a Agustín de Iturbide fue engalanado con los tres colores de la naciente bandera mexicana, el contagio del espíritu y fervor patrio que reinaba en esos días se hacía presente en todo momento y en toda ocasión.

La tradición es que los chiles en nogada se preparen durante septiembre, ya que es el mes patrio y cuando se celebra la Independencia de México, claro está que esto obedece también a que es la temporada en que estos chiles se consiguen con toda seguridad al igual que la nuez de castilla.



## Preparación

El “platillo poblano por excelencia” se prepara de muchas maneras, pero debemos tener en cuenta que se requiere mucho talento y paciencia, ya que la receta es algo complicada, el meollo del asunto es lograr un equilibrio entre los sabores dulces de las frutas con los fuertes de las especias y el baño de la salsa de nuez. Aunado a esto, el proceso de elaboración incluye mínimo 4 pasos: preparar el relleno, el capeado, los chiles y el ingrediente principal, la nogada.

En esta ocasión les proponemos una receta muy completa para que puedan preparar este delicioso y patriota platillo.

## Ingredientes

Para preparar los chiles en nogada, necesitarás:

- 12 chiles poblanos tostados, pelados y desvenados.
- Ingredientes para el Picadillo
  - 3/4 de taza de aceite de maíz
  - 6 dientes de ajo cortados por la mitad
  - 1 taza de cebolla finamente picada
  - 1 kg de carne de cerdo molida
  - 2 cucharaditas de sal
  - 1 taza de agua
  - 3 cucharadas de aceite de maíz
  - 1 kg de jitomate licuado y colado
  - 1/2 taza de almendras peladas y partidas por mitad
  - 3/4 taza de pasitas negras picadas
  - 20 aceitunas verdes enjuagadas y cortadas en cuatro
  - 2 cucharadas de perejil fresco finamente picado
  - 4 clavos de olor
  - 1 vara de canela de 3 cm de largo
  - 30 granos de pimienta negra
  - 1/4 taza de aceite de maíz para freír las frutas
  - 4 tazas de manzana panocheras en cubitos
  - 4 tazas de peras de San Juan en cubitos
  - 4 tazas de duraznos amarillos en cubitos
  - 1 cucharada de azúcar
  - 2 tazas de aceite para freír los plátanos
  - 4 tazas de plátano macho en cubitos
  - 1 taza de acitrón en cubitos (1 cuadro de acitrón)
  - 100 grs de piñones rosas, pelados
  - 2 cucharadas de vinagre blanco



## Procedimiento

- En 1/4 de taza de aceite fríe 2 dientes de ajo hasta que queden totalmente dorados (deséchalos); acitrona la cebolla, añade la carne, la sal y el agua, tapa y cuece todo hasta que la carne esté tierna, aproximadamente 5 minutos. Destapa para que toda el agua se evapore y de ser posible la carne se dore un poco.

- En otro sartén, calienta las otras 3 cucharadas de aceite, dora 2 dientes de ajo y deséchalos. Acitrona la cebolla restante, añade el jitomate y deja sazonar. Agrega las almendras, las pasas, las aceitunas y el perejil, y deja sazonar la mezcla por 2 minutos.

- Muele el clavo, la canela y las pimientas, añádelos al jitomate y retira el sartén del fuego.

- Añade la mezcla de jitomate a la carne y deja que se sazone por 5 minutos, retira del fuego.

- En otro sartén, calienta el otro 1/4 de taza de aceite, dora en él 2 ajos, deséchalos y fríe la manzana, la pera y el durazno, tapa y deja que se fríen y cuezan. No dejes que se deshagan, la fruta debe quedar entera. Añade el azúcar y en el caso de que las frutas estén ácidas, agrega más azúcar, pues la mezcla debe ser dulce.

- Por separado, fríe el plátano hasta que se dore ligeramente, reserva el aceite sobrante para freír los chiles.

- Mezcla con la carne las frutas, el plátano, el acitrón, los piñones y el vinagre. El picado no debe quedar deshecho.



## Ingredientes para el capeado

- 12 huevos, separados claras de las yemas
- 1/4 de taza de harina
- 2 cucharaditas de sal
- 1 taza de harina para revolcar los chiles
- 2 tazas de aceite de maíz (más el que reservaste para freír los plátanos)

## Procedimiento

Te sugiero que el capeado lo hagas en dos etapas, sobre todo si tienes poca experiencia.

Bate las claras hasta que hagan picos suaves, añade las yemas, la sal y el 1/4 de taza de harina. Bate hasta que todos los ingredientes estén incorporados.

Revuelca los chiles en la harina y quítales el exceso golpeándolos con la mano suavemente, pues sólo sirve para que se adhiera bien el huevo.

Calienta el aceite con el que freíste el plátano en un sartén amplio (conforme vayas necesitando más aceite, añádelo). Deja que humee ligeramente, sumerge los chiles en el huevo y fríelos uno por uno. Mientras se dora ligeramente la parte de abajo del chile, con la ayuda de una pala o espátula baña la parte de arriba para que éste se dore y no sea necesario voltearlo. Si no tienes experiencia, voltéelo.

Escúrrelos sobre servilletas de papel para quitarles el exceso de grasa del capeado. Mantenlos tibios o a temperatura ambiente y reserva.



## Ingredientes para preparar la Nogada

- 1 taza de almendras peladas y remojadas en agua
- 5 tazas de agua fría
- 400 grs de queso de cabra poblano (2 piezas) o de queso fresco
- 8 tazas de nueces de Castilla limpias (1.2 kg o 200 nueces aproximadamente)

## Procedimiento

De preferencia remoja las almendras una o dos noches con antelación con agua fría y mantenlas en el refrigerador. Nota cómo se hidratan crecen y adquieren un tono color marfil, esto hace que su sabor se haga muy parecido al de la nuez fresca.

Mezcla todos los ingredientes en un tazón, excepto el agua, licua la mitad de la mezcla y luego la otra para evitar que se derrame el vaso de la licuadora, utiliza el agua necesaria, aunque la salsa no es aguada y debe tener consistencia (esta receta es exacta, por lo que se recomienda no alterar las cantidades).

### Aclaración:

Debo decir que ésta es una de las salsas de nogada más finas que existen, no esperes obtener una de esas salsas empalagosas o que tiene apariencia de crema batida que venden comercialmente en los restaurantes.

- 2 granadas rojas desgranadas (2 tazas de granos)
- Ramas de perejil para adornar

Coloca los chiles en un platón. Baña parcialmente los chiles con la nogada, pues se debe ver algo de

## Ingredientes para la Presentación

capeado. Adorna con las hojas de perejil y la granada.

Pareciera un platillo complejo y difícil de hacer, pero con paciencia y decisión puedes lograr cocinarlo y sorprender a tu familia, y por que no, también a ti.

En el caso en el que no te quieras arriesgar, no te preocupes, durante este mes encuentras este delicioso platillo en cualquier restaurant. Ahora ya conoces un poco más de la gastronomía típica de nuestro hermoso país.

Receta extraída de: <http://www.mexicodesconocido.com.mx/>



# Receta para consentir...

## ENCHILADAS DE CHILE MORITA

Por Tania Guzmán



Las Enchiladas son un platillo típico y representativo de la gastronomía mexicana destacando por su inigualable variedad de sabores; elaboradas principalmente con tortillas salteadas sobre aceite caliente, una rica y picosita salsa, acompañadas de exquisitos ingredientes como el pollo, cerdo, papa, chorizo, bisteces y concluyendo con su presentación a base de verduras como la lechuga, cebollita picada, frijolitos refritos, queso, crema, etc., todo un manjar.

Para preparar unas deliciosas enchiladas, además de los ingredientes anteriormente enlistados, se debe destacar el sazón, el cual hace que este platillo sea diferente entre quienes las preparan, ya que no todo es cuestión de ingredientes, también de la calidez de la persona que las elabora, te darás cuenta que tienen ese sabor particular que impregna la esencia de las manos del cocinero y es así que hacen de este platillo un verdadero manjar.

Las enchiladas no tienen una época específica para ser preparadas, debido a que los ingredientes son fáciles y económicos de conseguir, es por ello que podemos disfrutar de este platillo mexicano cuando queramos, en compañía de la familia y en cualquier día de la semana.

Además si deseas compartir una comida especial, las enchiladas son tu mejor opción, gracias a la gran facilidad de preparación y como buenos mexicanos que somos, nos encantan. Date la oportunidad de descubrir, saborear y compartir esta deliciosa receta que está para chuparse los dedos.

### Ingredientes para 8 porciones

- 15 chiles morita asados
- 3 dientes de ajo asados
- ¼ de cebolla asada
- 10 tomates asados
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 litro de caldo de res
- Aceite, el necesario para freír
- 1kg de tortillas
- 1kg de falda de res cocida y deshebrada
- Frijoles refritos para acompañar
- Rábanos picados al gusto para decorar
- Lechuga picada al gusto para decorar

### Preparación

1. Licua los chiles, ajo, cebolla, tomates, tomillo y el caldo de res, cuele y lleva al fuego, sazón y deja espesar la salsa por unos 15 a 20 minutos, retira del fuego y reserva.
2. Fríe las tortillas en aceite por ambos lados, retira y deja escurrir el exceso de aceite.
3. Rellena las tortillas con carne de res y báñalas con la salsa.
4. Acompáñalas con frijoles y decóralas con rábanos y lechuga picada

Ahora si ¡Buen provecho!



El mole, un platillo muy mexicano  
Por Tania Guzmán Onofre



# Ahí está el detalle...

Cantinflas, un cúmulo de emociones positivas

Por Juan Manuel López



Una excelente estrategia para disminuir el estrés, la ansiedad y por supuesto la aburrición es reír a carcajadas; la también nombrada risoterapia está destinada a mejorar el estado físico y psicológico de sus pacientes, ya que cuando una persona ríe, además de mejorar su estado de ánimo, también se generan sustancias benéficas para su organismo de cara a diferentes patologías y/o enfermedades.

Los motivos para producir una carcajada pueden ser muchos y muy variados, desde ver caer a alguien chuscamente hasta deleitarse el oído con los chistes que cuentan infinidad de comediantes, y ya que hablamos de ellos, México es un país en donde la mayoría de las personas sabemos mínimo un chiste, de aquí que existan tantas personas dedicadas a mejorar el humor de nuestra nación.

En esta ocasión hablaré de un comediante en específico, aquel que ha hecho reír a generaciones completas con su juego de palabras que parecieran decir nada pero que dicen mucho, aquel personaje que nace del intelecto de un genio de la improvisación y que su humor no sólo es cuestión de hacer reír a la gente, sino también de hacerla pensar, sentir y razonar acerca de distintos temas presentes en México y el mundo, por supuesto me refiero a Cantinflas.

## Por un lado es mucho, pero por otro es poco

Mario Moreno "Cantinflas" nació un 12 de agosto pero de 1911, desde esa fecha el mundo se prepararía para conocer a uno de los más grandes comediantes. Su trabajo comenzó en un cuadrilátero al querer ser boxeador, pero "el Chato" (así le apodaban) fue noqueado en el primer round de su primera pelea, experiencia que lo hizo colgar los guantes y comenzar a noquear a la gente pero con su humor cargado de improvisación e ingenio.

Sus primeros trabajos como comediante eran en distintas carpas de la Ciudad de México, y poco a poco fue llamando la atención y cariño de quienes frecuentaban ese tipo de espectáculos, sin embargo no fue hasta que Mario Moreno creó a su singular personaje "Cantinflas" inspirado en los habitantes de los barrios pobres, usando pantalones holgados, un lazo como cinto y un bigote peculiar.



El nombre de Cantinflas es igual de peculiar que su personalidad y su forma de explicar cosas que a veces parecen inexplicables, según Carlos Monsiváis existe una leyenda acerca del origen del nombre de este personaje creado por el joven Mario Moreno, y narra que...

*"Intimidado por el pánico escénico, una vez en la carpa Ofelia olvidó su monólogo original. Comenzó a decir lo primero que le viene a la mente en una completa emancipación de palabras y frases y lo que sale es una brillante incoherencia. Los asistentes lo atacan con la sintaxis y él se da cuenta: el destino ha puesto en sus manos la característica distintiva, el estilo que es la manipulación del caos. Semanas después, se inventa el nombre que marcará la invención. Alguien, molesto por las frases sin sentido grita: «Cuánto inflas» o «en la cantina inflas», la contracción se crea y se convierte en la prueba del bautismo que el personaje necesita."*

Una vez que el personaje tenía forma, cara y nombre, se impregno de la habilidad y creatividad de Mario Moreno para recrear situaciones que aunque parecieran muy comunes, hacían reír a infinidad de personas quienes repetían sus frases, por doquier, veían las películas que protagonizaba y mejoraban su humor al apreciar el arte dramático de este gran comediante.



## No estoy para que ustedes me digan, ni yo para decírselos...

Durante más de medio siglo, el ingenio de Mario Moreno se hizo presente en más de 50 películas donde participó como escritor de seis de ellas, entre los títulos más sobresalientes se encuentran "El bolero de Raquel" (1956), "El padrecito" (1965) que sería su primera película a color, "Sube y baja" (1958) o "El profe" (1971), todas éstas dirigidas por Miguel Delgado, con quien también rodó su último largometraje en 1981 titulado "El Barrendero".

Su humor de lo absurdo representó la humildad, la burla, y también la crítica que hicieron reír a millones de personas; las carcajadas que produce ver una película de Cantinflas son motivo para verlas una y otra vez, cabe aclarar que no todo es risa, también hay reflexiones moralizantes de acuerdo a cada uno de sus personajes, los cuales son un motivo para mejorar, ver la vida desde un aspecto diferente a lo que estamos acostumbrados.

Quién no recuerda la interpretación del "profe", donde Cantinflas hace alarde de la vocación por la enseñanza desvirtuando a los caciques y sus acciones que sólo buscan el beneficio propio, o aquella magistral interpretación en "El padrecito" en la que dejó en claro que la iglesia está para servir a la gente y no al revés; y porqué no, finalizar con un personaje entrañable como "El señor doctor", que en particular es mi favorito.

Sin embargo no importa la película que elijas ver, todas cumplen con el objetivo: hacerte reír, reflexionar, motivarte y por supuesto disfrutar del gran comediante que es CANTINFLAS.

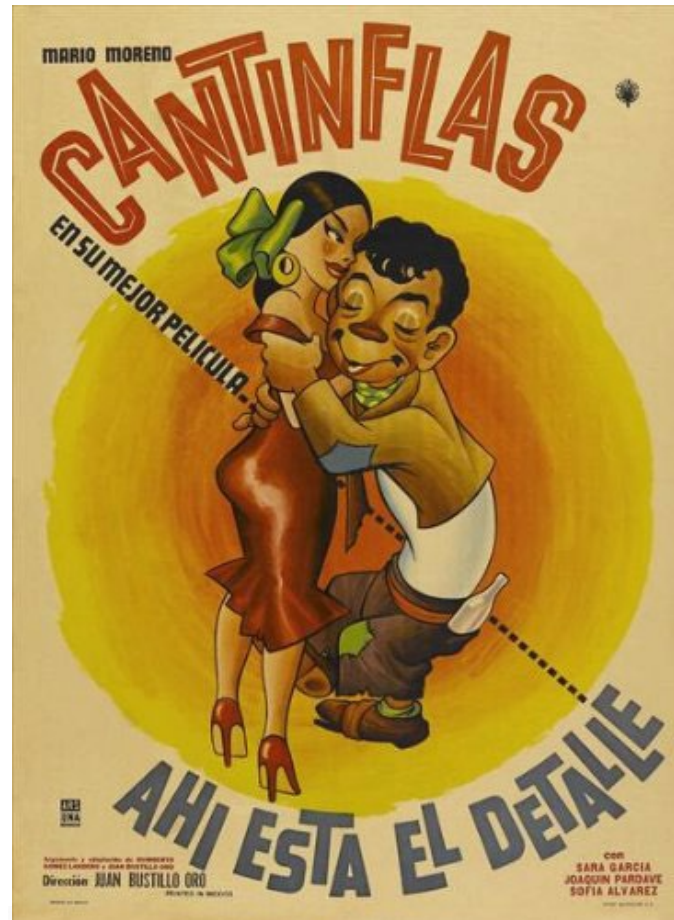
## Tons, como quien dice...

Ver una película de Cantinflas te mantiene en Armonía, y tal vez te preguntes ¿por qué? La respuesta es simple y se ha expuesto desde el inicio de esta humilde nota: porque ríes a carcajadas, no hay forma de no hacerlo, su humor es contagioso, motivante y reflexivo.

Es por ello que el mundo cinematográfico lo reconoció, a tal grado que personajes como el afamado mimo Charles Chaplin manifestó su admiración por su trabajo, e incluso intentó rodar una película con el cómico azteca pero no hubo resultados favorables.

Y es que no existe forma para no reírse con Cantinflas, si su verborrea es inigualable y propia de su personaje, toda una institución de las evasivas y el no comprometerse con los juicios, sin embargo usaba a la perfección estas dos características para hacer duras críticas a los errores y abusos de políticos y gobernantes del México de su época.

Y esas críticas siguen siendo parte de esta terapia en la que sacamos nuestro estrés y frustraciones, así como el mexicano se mofa de la muerte así mismo lo hace de sus políticos, y es en este momento que disfrutamos tanto que alguien lo haga de cara a esos personajes de autoridad, para experimentar el sacar nuestra ansiedad de no poder reclamarle frente a frente a esas personas, por ello le agradecemos a Cantinflas con una dotación de carcajadas.



## ¿No qué no chato?

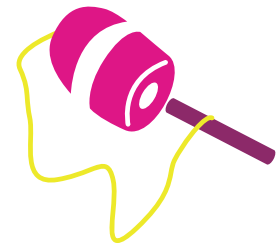
Está por demás decir que Mario Moreno ha sido uno de los cómicos iberoamericanos con más éxito a nivel mundial, aunque muchos no comprendamos al cien por ciento lo que representa Cantinflas, lo que encerraban sus gestos y su doble sentido.

Al día de hoy su carisma y talento siguen cosechando premios con los que se reconoce su trabajo, distintos homenajes póstumos e incluso una película biográfica figuran dentro de estos. Sin embargo cabe resaltar que a nivel internacional fue acreedor del Globo de Oro (prestigiado premio estadounidense) como Mejor Actor en 1957 por la película "La vuelta al mundo en ochenta días" y por otro lado, su internacionalización llegó hasta el prestigiado Paseo de la Fama en Hollywood, donde hasta el día de hoy se puede apreciar la estrella que lleva su nombre.

Ya para concluir, les dejo una frase de este gran comediante, una frase que engloba lo que en esta ocasión quería compartirles como parte de esta sección, la felicidad y el amor por uno mismo y el prójimo, Cantinflas era consiente, por eso nos regalo tantos buenos momentos con sus actuaciones.



Show de Cantinflas, Ilustrado por José Luis Moro.



# EL JUGUETE MEXICANO, un compañero de aventuras



Por Juan Manuel López y Tania Guzmán

Al recordar nuestra infancia, pensamos en el momento cuando nuestros padres y abuelos nos regalaron nuestro primer juguete, aquel que por largos ratos nos acompañaron en cada aventura, en cada sueño y que gracias a nuestra imaginación, podíamos transportarnos de un escenario a otro, de una historia a otra, convertirnos en los héroes de nuestros propios cuentos.

Sin dudar podríamos disfrutar un buen día juego en compañía de nuestros hermanos, primos y vecinos, no importaba si nuestros juguetes eran de madera o si eran de cartón, el material no importaba, lo que realmente buscábamos era divertirnos, reír y compartir.

No faltaba el niño que salía corriendo con las canicas, los carritos y trenecitos de madera, el balero, el yoyo, el trompo, las famosas tablitas que no paraban de hacer click clack! Y por supuesto las niñas con sus muñecas de trapo, su juego de té hechos de barro, casitas y muebles de madera, de repente nos sorprendía una serpiente de madera, que para muchos de nosotros fue nuestro principal cómplice al asustar.

Cada uno de estos juguetes guarda el trabajo, la inspiración, sensibilidad, creatividad y habilidad manual de cada uno de los artesanos mexicanos, que día a día tallan, lijan y pintan de muchos colores estos lindos juguetes que pronto llevarán no solo alegría a un niño, sino una grata y bella experiencia que marcará su vida.

Los juguetes artesanales ocupan un lugar importante entre los niños mexicanos, en el país se encuentra una gran variedad de juguetes populares, muchos de ellos cumplen con la finalidad de enseñar a los niños y adultos los aspectos de la vida de una región, algunos de ellos están creados para hacernos saltar, reír, gritar, rodar y sobretodo



divertirnos. Actualmente estos bellos juguetes están quedando en el olvido, más aun por la competencia de las marcas nacionales y extranjeras, que lanzan campañas publicitarias para vender la idea a los niños que deben de poseer un juguete de moda para poder divertirse.

Es por eso que en ¿Qué hago hoy? nos dimos la tarea de mostrarles la forma de poder disfrutar de un momento agradable construyendo un Papalote, Balero y un Rehilete, juguetes tradicionales que puedas compartir en familia y amigos. Recordar nuestros juguetes populares es retomar una tradición de nuestro bello país que es México.

## Materiales



# Rehilete

## Proceso

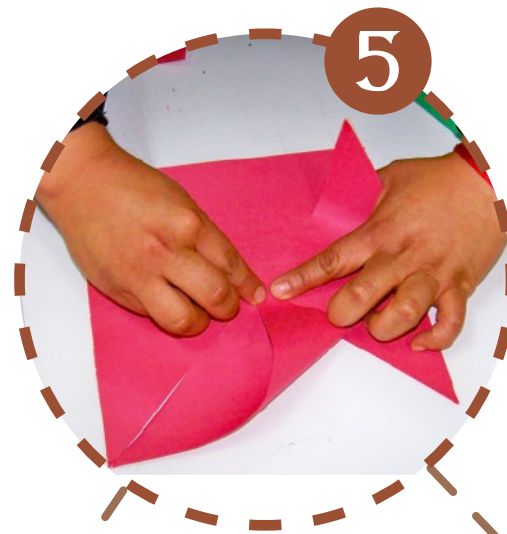
**Paso 1:** Tomar una hoja de color y la doblarla por la mitad, de tal forma que nos quede un triángulo, cortar la tira sobrante de papel.



**Paso 2:** Desdoblar el triángulo de tal forma que nos quede un cuadrado, volvemos a doblar nuestra hoja, de tal manera que nos queden los dobleces cruzados.



**Paso 3:** Con una regla medimos 4 cm del centro de nuestra hoja hacia cada una de las esquinas marcando con un punto el límite del corte.

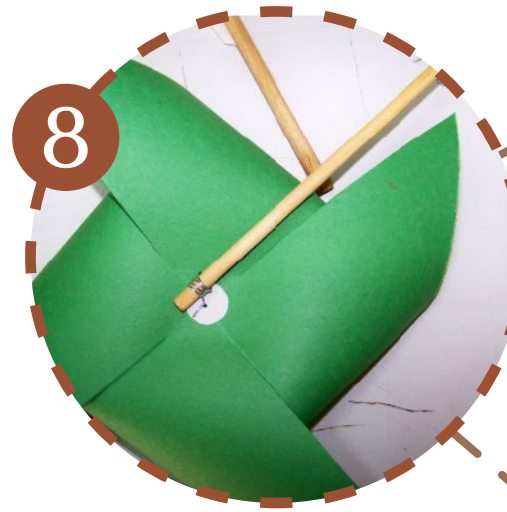


**Paso 5:** Colocar un poco de pegamento liquido en centro de nuestra hoja y en cada una de las esquinas alternándolas

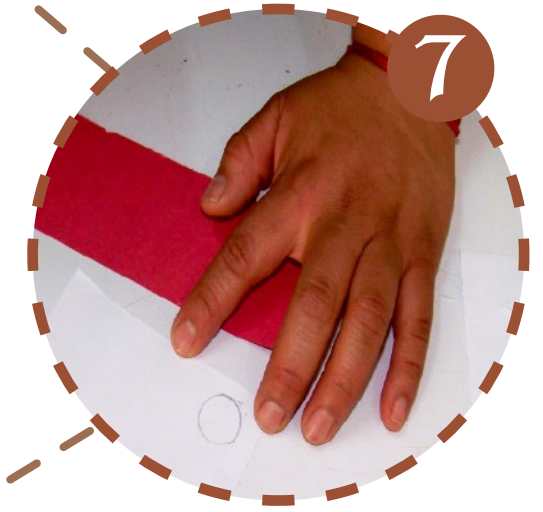


**Paso 4:** Cortar el papel partiendo de las esquinas hacia el centro,.

**Paso 6:** Pegamos dada una de las 4 esquinas y sostenemos un momento hasta comprobar que no se desprendan..



**Paso 8:** Tomamos un palito de madera y enrollamos un poco de alambre para sujetar nuestra hoja de papel y colocamos la hoja de papel sobre el alambre.



**Paso 7:** Cortar circulitos de papel de 1 cm aproximadamente y pegarlos en el centro del rehilete



**Paso 9:** ¡LISTO! Es momento de salir al patio para ver funcionar nuestro rehilete

# Papalote

## Proceso

**Paso 1:** Cortar la bolsa de plástico, en un cuadrado.

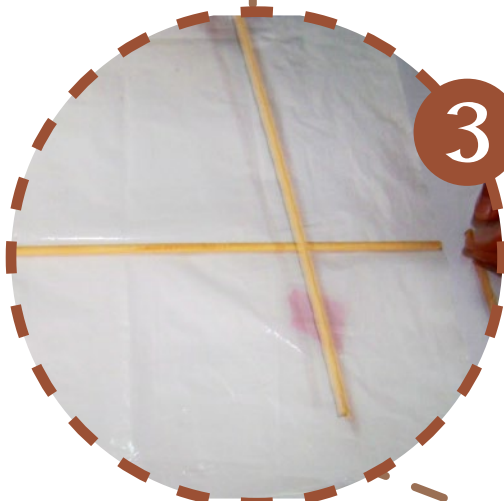


2



**Paso 2:** Cortar un palillo si es necesario

3



**Paso 3:** Unir los palitos de madera en forma de cruz

5



**Paso 5:** Una vez sujetadas cada una de las esquinas, cortamos el excedente de plástico de tal forma que nos ayuden a darle equilibrio al papalote

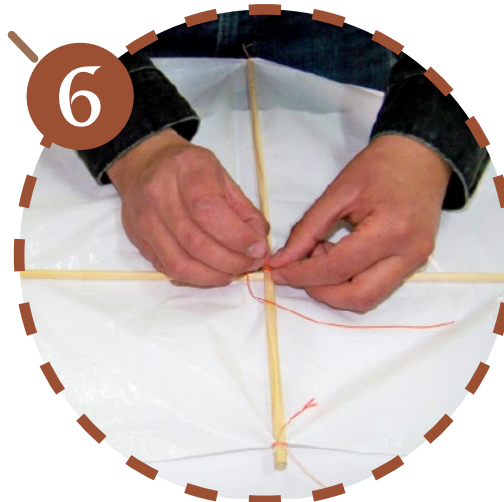
**Paso 7:** ¡Listo! es momento de esperar para que el viento eleve nuestro papalote.

4



**Paso 4:** Cortar tiras de hilo de 10 a 15 cm para sujetar cada una de las esquinas del papalote, tomar la bolsa de plástico y sujetarla con el hilo al palito de madera, repetir este paso para cada una de las esquinas.

6



**Paso 6:** Sujetar el carrete al papalote por el centro

7





# Balero

## Proceso

*Paso 1:* Tomamos la lata y marcamos un orificio pequeño para colocar el cordón



*Paso 2:* Colocamos el cordón y hacemos un pequeño nudo



*Paso 3:* Sujetamos el cordón al palo de madera



*Paso 4:* Colocamos un poco de pegamento líquido alrededor de la lata



*Paso 5:* Pegamos el cintillo tricolor y cortamos el excedente



*Paso 6:* ¡Listo ha! Llegado la hora de jugar un rato





iluminando tus ideas

