

THE TRAVEL

ENERO 2024 • NÚM. 33

CITIZEN

TULUM, UN PARAÍSO
AFRODISÍACO



ELISABETHA

NATALIA

LEO

MATÍAS

EN
EXCLUSIVA

LA NUEVA GENERACIÓN DEL ESPECTÁCULO



ÍNDICE

CONTENIDOS

03

CARTA EDITORIAL

BIENVENIDA A LA REVISTA.

04

DESTINOS

DESTINOS MEXICANOS E INTERNACIONALES
PARA INICIAR EL AÑO.

18

PORTADA

NATALIA CORONADO, LEO BONO, ELIZABETHA Y
MATÍAS GRUENER, LOS NUEVOS REFERENTES DEL
ENTRETENIMIENTO

26

FOODIE

FERNANDA COVARRUBIAS, BAGATELLE,
NACIÓN DE VINOS Y MÁS...

35

SHOW

PACO DE MARÍA Y SU BIG BAND,
TUTANKAMÓN INMERSIVO

41

FASHION

MARIA XIMENA, TIPS DE SALUD Y QUÉ
LLEVAR EN MI MALETA



DIRECTORIO



Velma Mayén

Colaboradora



Luis Felipe Hernández

Colaborador



Mónica Ferriz

Colaboradora

COLUMNISTAS



Pilar Meré



Ana María Ceballos

CONSEJO EDITORIAL

DIANA OLIVARES/AVIACIÓN

ADRIANA DE LA TORRE/VIAJES

ALEJANDRA PETATÁN/VIDA Y ESTILO

66

Derechos Reservados © 2021. XALAPA BUSSINES CENTER, S.A. DE C.V., THETRAVELCITIZEN.COM®, Ciudad de México, México. Todos los Derechos Reservados. Todo el Contenido de este Sitio, incluyendo sin limitar: notas, columnas, fotografías, audio, video, y en general toda obra literaria o artística, reservas de derechos, así como frames, marcas, logotipos y títulos, en lo sucesivo el CONTENIDO, están protegidos por la Ley Federal del Derecho de Autor, la Ley de la Propiedad Industrial y tratados internacionales. El uso indebido del CONTENIDO está sancionado por el Código Penal Federal. Queda prohibido copiar, editar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir o en cualquier modo o medio, incluyendo las redes sociales, explotar o utilizar indebidamente cualquier parte del CONTENIDO, sin la autorización previa por escrito de XALAPA BUSSINES CENTER, S. A. DE C. V. Asimismo, constituye un delito remover o alterar las leyendas de Derechos de Autor de las obras o variar el nombre de su autor. No se requiere permiso para utilizar una Liga de hipertexto, sólo si esa liga lo lleva a thetravelcitizen.com en una ventana separada y donde el URL de thetravelcitizen.com sea visible. Las obras literarias y artísticas de este Sitio únicamente pueden ser reproducidas por única vez, limitado a una copia por obra, exclusivamente para USO PERSONAL y privado del interesado, y sin perseguir ningún fin de lucro directo o indirecto. Las instituciones educativas y de investigación pueden apegarse a esta disposición, exclusivamente para fines didácticos, sin modificar el contenido y título de la obra, respetando el crédito de los autores y sin perseguir ningún lucro. Si desea hacer uso comercial del CONTENIDO de THETRAVELCITIZEN.COM favor de contactar con Jurídico de XBC al correo electrónico: juridicoxbc@thetravelcitizen.com Para cualquier asunto relacionado con el presente aviso legal contacte a nuestro Departamento Jurídico al correo electrónico: juridicoxbc@thetravelcitizen.com Ejemplar muestra.

The Travel Citizen

NOTA DEL DIRECTOR

Bienvenid@ lector:

Este 2024 les traemos una nueva perspectiva de The Travel Citizen, de forma que sea no solo una guía de viaje, sino también un lugar para adentrarse en las historias que trascienden en nuestra época.

Siempre hemos sido fieles creyentes de seguir una ruta de lujo, no obstante también de apoyar a nuevos talentos.

Esta edición de enero trae consigo nuevos rumbos y facetas para realizar a lo largo del 2024, al igual que nuevos rostros que están sobresaliendo cada vez más en distintos rubros



Héctor Meza

Director Editorial



2024



MÉXICO



México es un lugar repleto de historias, paisajes y momentos únicos que se descubren en sus viajes, mismos que cambian la historia de la gente y su perspectiva ante las travesías que transforman la vida de quien la visita.

Es por ello, que en este 2024, te damos un bucket list de algunos destinos mexicanos imperdibles para visitar a lo largo del año.

Mismos que no dejarán de sorprenderte y te ofrecen un amplia variedad de actividades.

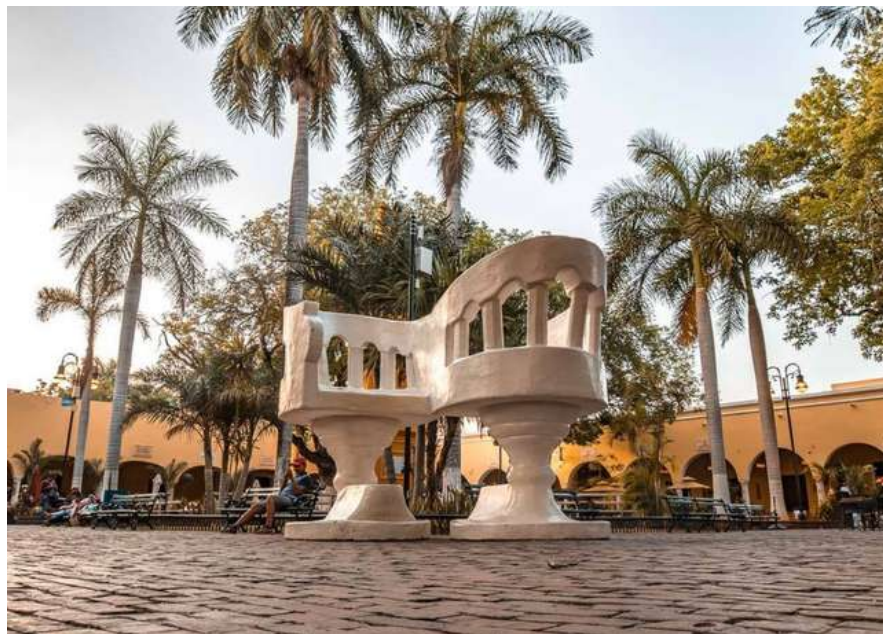
QUINTANA ROO

La joya de la corona del turismo mexicano cuenta con amplios paraísos de playa, que sin duda podrás disfrutar, entre ellos está Cancún, Cozumel, Isla Mujeres, Bacalar, pero sin duda alguna, hoy uno de los más buscados es Tulum, no solo por su playa, sino también por su conocido sitio arqueológico.

Además podrás disfrutar de los cenotes y museos importantes, además de una zona libre para comprar en Chetumal.



YUCATÁN



En este destino podrás descubrir una amplia riqueza gastronómica de la Península, disfrutar de los cenotes, las haciendas henequeneras, el museo del Mundo Maya, el mágico pueblo amarillo de Izamal, donde disfrutarás de recorridos en cuatrimoto.

Además cuenta con una gran cantidad de zonas arqueológicas entre las que destacan Uxmal o Chichén Itzá.

JALISCO

Este destino se caracteriza por tener una gran gama de actividades y climas de los cuales disfrutar, aquí se puede comenzar por Guadalajara, la urbe que esconde tesoros como el Hospicio Cabañas o grandes edificios con historia en su Centro Histórico, además de su icónico teatro Degollado.



Hoy también se destaca su parte de costa, conocida como Costalegre, donde sus playas semi vírgenes suelen sorprender a aquellos turistas que solo han visitado el Caribe, ya que aquí a comparación de otros lugares, ahí elevaciones que dan distintas perspectivas de la playa.

Además cuenta con una rica gastronomía que termina por cerrar un círculo completo.



GUANAJUATO

Conocido principalmente por ser la capital Cervantina de América, este destino esconde maravillas arquitectónicas entre sus ciudades como San Miguel de Allende o Guanajuato Capital, además de contar con una ruta de la piel y el calzado en León. Además de diversos circuitos culturales por su basta variedad de museos y también un museo de la Vid y destacar por ser cuna de la Independencia de México.



PUEBLA



Lugar de historia y tradición, Puebla adentra al turista en sus vastos sabores gastronómicos destacando los chiles en nogada y el mole, además de que ofrece museos interesantes como el Museo Barroco o los fuertes que yacen en la ciudad. No obstante cercana a su capital se encuentran pueblos como Atlixco que dan realizan numerosas actividades para realizar y visitar su centro e iglesia.

QUERÉTARO

Si te gusta la cultura del vino y el queso, este lugar es ideal para ti, ya que podrás descubrir un gran número de bodegas y conocer los procesos de sus productos, además de conocer la famosa Peña de Bernal, un monolito que fascina y pasearse por el centro histórico de la ciudad.





TEQUISQUIAPAN SIBARITA

Por: Velma Mayén

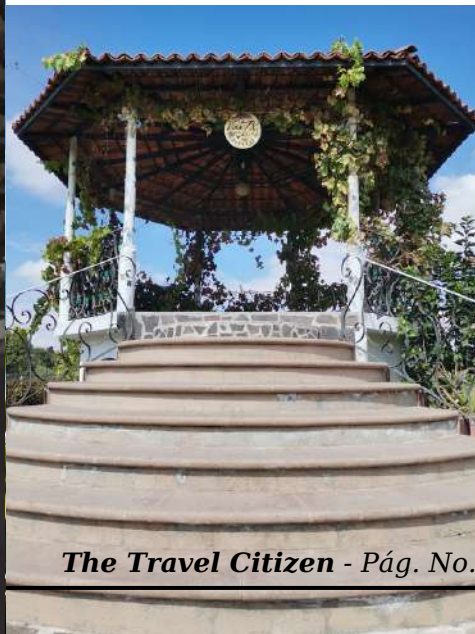
En la región del semidesierto queretano, entre llanuras y montañas verdes está Tequisquiapan, un Pueblo Mágico de cielos limpios y ambiente bohemio y relajado que cautiva con sus calles adoquinadas, sus casas coloridas y la belleza de su arquitectura colonial. Es reconocido por su oferta gastronómica, vinícola, artística, cultural y de aventura y es también el sitio ideal para disfrutar de un fin de semana romántico o familiar. Aquí, es posible emprender un viaje enológico y sumergirse en las entrañas de las bodegas vitivinícolas y cavas queseras como Bocanegra, San Juanito, San Patricio, Finca Sala Vivé, entre otras.

Cualquier temporada es buena para conocerlas ya que ofrecen visitas guiadas y prometen experiencias seductoras en sus viñedos, cavas y restaurantes, ahí, los viajeros podrán conocer todo sobre los secretos detrás de la elaboración del vino elaborados, principalmente, con uvas merlot, syrha, malbec, marselan, tempranillo y cabernet (tintas) además de macabeo, chardonnay, sauvignon blanc y xarel-lo (blancas).

Cava Bocanegra

Ubicada en la carretera estatal 200 km 50 Fuentezuelas, esta cava de quesos ofrece recorridos guiados para conocer el proceso de maduración de distintas variedades de quesos, elaborados con recetas tradicionales de origen europeo. La cava alberga 1 500 piezas de quesos como el provenzano, manchego, trappola, entre otros. También se realizan degustaciones y catas en la terraza. Cuenta con restaurante gourmet y tipis en los que se ofrecen experiencias románticas para parejas.

Viña TX



VINOS Y QUESOS

Esta bodega ofrece recorridos guiados por los viñedos y la cava de la mano de su propietario, Gerardo Ruiz, para conocer el proceso artesanal con el que se elaboran vinos de gran calidad. También habla sobre el método de reproducción y cuidados de la vid, además de las diferentes variedades de uva que se cultivan en estos terruños.



Incluye degustación de vino, quesos de la región. Se ubica en Fray Junípero Serra, Magdalena Tequisquiapan México.

GUÍA DE VIAJE

Qué hacer
Cabalgando en Tequis:

Se trata de una experiencia de cabalgata guiada de dos horas, a campo abierto. La aventura inicia en la Villa Ecuéstre Cari Fratelli e incluye una plática de inmersión al mundo de los caballos y una explicación detallada sobre la forma correcta de cabalgar, además de un desayuno campirano. Al final de la experiencia se degusta la mejor barbacoa de la región. Por la tarde también se realiza la “cabalgata Sunset” para admirar el atardecer, ésta incluye cena. Reservaciones con Eugenio Molinar. Instagram: @cabalgando.entequis.

Dónde dormir
Hotel Spa Hacienda Real La Nogalera
Fue edificada entre 1737 y 1885. Cuenta con Spa, alberca, jardines y salones para eventos. Se ubica en carretera Tequisquiapan-Peña De Bernal, en el Km.26.2 tomar a la derecha rumbo a Yextho y en el km.19.1 está la hacienda CP. ,53100 Tequisquiapan Querétaro.



TRAVEL TIPS

6

Imperdibles en tu visita a

OAXACA

HIERVE EL AGUA

Las cascadas petrificadas de Herve el Agua regalan un paisaje que no se encuentra comúnmente, además de Oaxaca, sólo se puede apreciar otro lugar del mundo: Pamukkale en Turquía. Te recomiendo llevar tenis y traje de baño si quieres nadar en sus pozas.

Toma en cuenta que contrario a lo que su nombre podría indicar, las pozas son de agua fría pero dependiendo el clima, podrás disfrutar de la experiencia de nadar en ellas.



ZONA ARQUEOLÓGICA DE MONTE ALBÁN

Monte Albán fue la Ciudad más importante y grande de la región oaxaqueña considerada la primera urbe planificada. La entrada cuesta \$95 y se puede acceder de lunes a domingo en un horario de 10:00 a 16:00 horas.



Por: Ana Cárdenas

Creadora de @anymiel es una viajera apasionada que comparte tips de viaje, hospedajes únicos y experiencias por vivir en la Ciudad de México y otros destinos del mundo.





TEMPLO DE SANTO DOMINGO Y MUSEO DE LAS CULTURAS.

El templo se puede visitar de manera gratuita y la entrada al museo cuesta \$90, si eres estudiante, no olvides llevar tu credencial para descuento.

JARDÍN ETNOBOTÁNICO

La entrada cuesta \$50, se hace fila para formar los grupos y es mediante visitas guiadas, se puede visitar de lunes a sábado, el domingo permanece cerrado.

GASTRONOMÍA

Disfrutar de su deliciosa gastronomía y bebidas como tlayudas, mezcal, mole, tejare, chocolate, chapulines y más.



CALLES

Recorrer sus hermosas calles con fachadas coloridas, murales y arte en cada rincón.



PARK CITY

UN DESTINO DE NIEVE PARA INICIAR EL AÑO

Por: Velma Mayén

Reconocido como uno de los mejores destinos de nieve del mundo, Park City ofrece la mejor nieve del mundo en sus dos montañas: Park City Mountain y Deer Valley Resort, así como por ser sede del festival de cine independiente Sundance Film Festival.

Además, ofrece diversas actividades culturales y deportivas, más de 100 hoteles, bares, restaurantes, entre otras opciones para la diversión.



Ubicado a 35 minutos del Aeropuerto Internacional de Salt Lake City, en Utah, es uno de los destinos de montaña de más fácil acceso en los Estados Unidos.

Además, sobresale por ofrecer una propuesta única que se alinea con las expectativas de los viajeros del futuro, en las que buscan experiencias renovadoras y lugares que ofrecen singularidad, soluciones inteligentes y un compromiso palpable con la sustentabilidad.

Éste es también uno de los favoritos por sus opciones para desintoxicarse, ya que ofrece paisajes impresionantes ideales para desconectarse del estrés cotidiano, opciones de alojamiento con

mocktails y servicios libres de alcohol, así como actividades en la naturaleza perfectas para conectar consigo mismos.

Rodeada de impresionantes montañas, la ciudad brinda a los visitantes la oportunidad de explorar tradiciones auténticas y experiencias culturales únicas como tours de vino alrededor de las zonas mineras, conocer sus museos como el museo olímpico, el de historia, los tres Banksys originales y mucho más. Park City ofrece una conexión inigualable con la gente local y su rica cultura.





DANA POINT

EXPERIENCIAS ACUÁTICAS IMPERDIBLES

Ubicado a medio camino entre las ciudades más grandes del sur de California: Los Ángeles y San Diego – Dana Point del condado de Orange es un destino para todo el año con una conexión históricamente profunda con el océano.

Una de las actividades ideales para hacer en el destino, es practicar el surf, aquí el turista podrá disfrutar a su ritmo, ya que Doheny State Beach, es ideal para principiantes, mientras que para expertos están las olas radicales en Strands.



El avistamiento de ballenas en Dana Point es más que espectacular, esto porque está considerada como “Capital Mundial de la Observación de Delfines y Ballenas®” y el primer sitio Patrimonio de Ballenas en las Américas.

Además esta actividad se puede realizar a lo largo de todo el año. Aquí podrás encontrar la mayor concentración de ballenas azules y delfines en la tierra, además de poder mirar la ballena gris de California que migra a estas playas.

Si buscas tranquilidad, Baby Beach es la playa más calmada, está ubicada entre el puerto de Dana Point y el Ocean Institute, el embarcadero impide que las olas alteren el agua.

Los lugareños le dirán que no hay lugar más fácil para traer niños. Su nombre acertadamente refleja su condición de la mejor playa para bebés y niños pequeños.

También cuenta con una pequeña sección de agua acordonada para nadar sin tener que preocuparse por encuentros con practicantes de remo y kayak.



BERLÍN



Por: Luis Felipe Hernández

Fotografías: Cortesía

Si eres de los que aún no has decidido en dónde disfrutar la temporada navideña y recibir el Año Nuevo, pues no tienes que pensarlo mucho ya que la ciudad de Nueva York cuenta con una amplia gama de opciones, que necesitarías más tiempo para abarcarlas en su totalidad.

Ahora que si crees que no tienes presupuesto para visitar esta ciudad. Ya sea acompañado de tu familia, pareja o amigos, eso no debe preocuparte porque en existen actividades para todos los bolsillos, incluso gratuitas que ofrece la ciudad para estas festividades, en cada uno de los cinco distritos que la comprenden.

De entrada no puedes regresar a casa sin haberte tomado una selfie o la foto del recuerdo en el emblemático Árbol de Navidad del Rockefeller Center, que estará expuesto hasta el 13 de enero. La picea de 80 pies está cubierta de 50.000 luces LED multicolores.

**DESCUBRE
UNA RUTA
TURÍSTICA**



Para las familias, Tournament of Kings: 'Twas the Knight, el espectáculo de justas medievales vuelve renovado al Excalibur Hotel & Casino en fechas seleccionadas hasta el lunes 25 de diciembre. Además, incluye una cena de tres platos.

Asimismo, desde el sábado 16 hasta el domingo 24 de diciembre, los visitantes pueden ver a un Papá Noel vestido de buzo sumergirse en la pecera gigante para hacerse una foto navideña única en el Shark Reef Aquarium del Mandalay Bay Resort & Casino añade al 'Gran Hombre de Rojo' con Santa en el Naufragio.

Para los amantes de la cultura, El Cascanueces del Nevada Ballet Theatre se presenta en el Reynolds Hall del Smith Center for the Performing Arts desde el viernes 8 de diciembre hasta el domingo 24 de diciembre. La producción del clásico cuento de Navidad ofrece una coreografía del antiguo Director Artístico del NBT James Canfield y "copos de nieve" que caen del cielo.

Las Vegas también ofrece un centro de esquí: Lee Canyon, una estación ubicada a una hora del Strip, en las montañas de Spring, rodeada de paisajes impresionantes, ésta brinda una experiencia única tanto para los amantes de la naturaleza como para los apasionados del esquí.

Ofrece pistas para todos los niveles, desde principiantes hasta expertos, también cuenta con otras opciones para divertirse en la nieve como snowboard y tubing, Las instalaciones incluyen servicios como alquiler de equipos, escuela de esquí y snowboard, así como áreas destinadas al descanso y alimentos. La temporada de Ski es a partir de diciembre y hasta finales de marzo.



YA VAS A FAVOR DEL TURISMO SOSTENIBLE

La Organización Mundial del Turismo (OMT) es la encargada de la promoción del turismo responsable, sostenible y accesible para todos, se basa en el cumplimiento de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

El Turismo sostenible busca minimizar los impactos negativos al ambiente y aumentar los beneficios de las comunidades receptoras, además de fomentar el intercambio justo de bienes entre turistas, la comunidad local y el entorno.

La OMT anunció en octubre de este año la lista de "Best Tourism Villages" que reconoce a los pueblos que encabezan el fomento de las áreas rurales y la preservación de los paisajes, la diversidad cultural, los valores locales y las tradiciones culinarias.

El programa comenzó en 2021 y pretende fomentar el desarrollo y la inclusión, combatir la despoblación, promover la innovación y la integración de la cadena de valor a través del turismo, y prácticas sostenibles.

En esta tercera edición, 54 pueblos de todo el mundo fueron seleccionados entre casi 260 candidaturas. Otros 20 pueblos se han unido al programa "Upgrade", y en total, los 74 pueblos forman parte actualmente de la red de "Best Tourism Villages by UNWTO". En México, 3 pueblos son parte de la lista: Omitlán de Juárez, Hidalgo; Higuera, Nuevo León y Jalpa de Cánovas, Guanajuato.

Tomando en cuenta los principios de la OMT y los objetivos que tenemos en Ya Vas de promover el turismo en México y hacerlo de manera sostenible, hemos realizado alianzas con destinos, empresas y prácticas que comparten nuestra visión de sostenibilidad.

Nuestras alianzas no solo promueven prácticas sostenibles, sino que también tienen un impacto positivo en las comunidades locales, creando oportunidades económicas mientras preservan la autenticidad cultural y la belleza natural de estos destinos. Actualmente tenemos alianzas con hoteles que promueven este tipo de iniciativas como la cadena Iberostar, AM Resorts y Grupo Hamak.

Lee la columna completa en www.thetravelcitizen.com

ENTRE AEROLÍNEAS

ANA MARÍA CEBALLOS

Es líder de producto Ya Vas, la agencia de viajes en línea de Volaris. Ha trabajado para varias empresas como Adelco-General Motors en Córdoba, Colombia; Vista Global en Medellín, Colombia, y Food Concepts Ice, en Miami, Estados Unidos. Se graduó en Negocios en la Universidad EAFIT (Colombia) y tiene una maestría en la misma disciplina por la Universidad IMF (Madrid).



THE Travel Citizen



LA NUEVA GENERACIÓN DEL ENTRETENIMIENTO

Por: Luis Felipe Hernández

**FOTOGRAFÍAS: LUIS FELIPE
HERNÁNDEZ
MAKE UP: VERONICA AURORA CRUZ
ROJAS, MÓNICA TAPIA ARAUJO
Y JESSICA SILVA RODRÍGUEZ
LOCACIÓN: THE WILD OSCAR
POLANCO
PR: ROSY PÉREZ**

En ocasiones, ser hijo de alguien renombrado pesa; y pesa más cuando te dedicas a lo mismo que tus progenitores. No faltarán las críticas, ni las odiosas comparaciones. Y para ello, el medio del espectáculo, es el ejemplo más claro.

Claro que tener antecedentes artísticos es quizá un punto a favor, pero nada cuando te vales por tu talento propio y ante la luz pública dejas de ser 'el hijo de', para ser la persona que brilla por sus propios dotes sin necesidad de tener un antecedente sanguíneo.

En esta ocasión, los nombres de Elisabetha Gruener, Matías Gruener, Sofía Coronado y Leonardo Bono, son el modelo más claro de esto, que si bien cuentan con el apoyo y empujón de sus destacados parientes, a sus jóvenes edades ya han forjado una sólida trayectoria en el medio del espectáculo que va para más, tanto como la de sus destacados familiares.

De manera independiente, todos tuvieron un 2023 de antología y seguramente este 2024 será el año de su consagración.

Todos ellos, además de sus respectivos talentos, aprovechan las ventajas de mostrarse en redes sociales, donde día a día han sumado miles de seguidores.

Natalia Coronado



Hija del músico Alex Syntek y sobrina de la conductora de televisión Ingrid Coronado, a sus casi 19 años cuenta con un historial de más de cinco películas y una telenovela, alternando con destacados actores y actrices.

¿Cuál fue uno de los proyectos que más te gustó este 2023?

Pacto de silencio ha sido un proyecto que más me ha impactado muchísimo. La verdad fue un reto para mi actuarmente. Pudimos conocer lugares increíbles y grabamos en locaciones muy hermosas. Al igual que el cast con grandes actores.

¿Qué proyectos vienen en 2024?

Ahorita tenemos varios proyectos que espero se estrenen pronto. La verdad estoy abierta a todo: hacer teatro, estoy muy interesada en hacer cine pero pues ya veremos que nos trae. La verdad es que a mi me encanta el drama, siempre he sido muy fan de eso. El humor también podría ser un reto ya que no ha sido mi enfoque.

¿Qué personas te han inspirado en tu trayectoria?

Mi papá me ha apoyado muchísimo en esto, pero yo creo que en su mayoría ha habido muchos directores que me han apoyado mucho y sobretodo actores con los que he trabajado como Juan Pablo Mediana o Mariana Treviño que han sido espectaculares verlos trabajar y aprender de ellos.

“Mi filosofía de vida es hacer las cosas bien y con pasión”

Elisabetha Gruener

Es la primogénita del cineasta Daniel Gruener y la multifacética Susana Zabaleta. Incursiona con éxito como actriz, que si bien no está peleada con otros géneros, es el teatro a donde llegó para quedarse tanto para dirigir como para actuar

¿Cuáles han sido los proyectos que más te han gustado de este 2023?

Definitivamente 'Los monólogos de la vagina' en el Teatro Libanés, fue mi primera vez en teatro en México, la primera vez que trabajé con mi mamá. Me encanta la obra, creo que es muy importante y relevante todo lo que se dice. Entonces tener la oportunidad de tener una nueva puesta y una nueva versión de esa obra fue muy importante para mí.

¿Cuáles son tus proyectos en 2024?

Se llama 'Una disculpa a Lady Gaga' es una obra que trata de una pareja de dos hombres que básicamente habla de qué significa ser un hombre gay hoy en día, cuáles son las dificultades, critica un poco los estereotipos de ser un hombre gay, la cultura pop. Es la segunda vez que trabajo con Leo (Bono) porque trabajamos juntos en 'Toc-Toc' y actúan Clemente Vega y Saúl Villa que son grandes actores, grandes creativos y es una obra que escribió un amigo en Inglaterra y yo la vi y dije 'se tiene que hacer en México' y la vamos a hacer en el Teatro La Capilla a partir del 02 de febrero.

¿Cuáles son las cosas que más te gustaría explotar en tu carrera artística?

El hacer las cosas y no pensarlas tanto, creo que antes como a mis 19 y 20 años pensaba mucho, me metía mucho en la cabeza la idea de cómo tenían que ser las cosas e igual en el trabajo, cómo tenía que actuar, cómo tenía que dirigir y ahora estoy dejando un poco más de espontaneidad y pedir ayuda, porque antes era todo yo y yo quería hacer todo, entonces, creo que el abrirse y hacerlo más espontáneo y en el momento, entonces, es lo que más me gusta. Intento hacerlo en mi vida en general.



Matías Gruener



¿Cuáles serán los retos a los que te enfrentarás?

A mi me encanta siempre exigirme más. Me digo 'hice esto, tengo que hacerlo ahora diez veces mejor' para ir subiendo poco a poco y dar el paso con el pie derecho y mi reto en 2024 es llegar a esa meta y poder hacer el álbum de 12 canciones.

"Además de tener buenas composiciones que no solo sean como de rimar, sino de hablar de cosas más profundas que me han pasado a lo largo de mi vida personal. Al final del día, las canciones son historias y yo quiero contar mi historia por medio de la música y que la gente se sienta identificada con esas historias", citó Gruener.

Es el hijo de Daniel Gruener y Susana Zabaleta. A sus 18 años, se ha consolidado como un cantante profesional y hoy fascina en el escenario por ese talento que lo caracteriza.

¿Cómo fue el 2023 para ti?

Fue un año lleno de aprendizaje. Todos los años aprendo algo nuevo, pero el 2023 me marcó porque aprendí tanto de mis errores, como de mis pros en la parte profesional de mi carrera. Mientras que en mi vida privada, aprendí muchas cosas, en esta etapa de dejar de ser un niño.

"Se viene 2024 con más música, un álbum, más actuaciones. Estoy haciendo castings para abrirme puertas", agregó el cantante.

¿Cuál ha sido uno de los retos que has tenido en tu trayectoria?

El ser disciplinado porque estoy en una edad en la que todos quieren echar relajo, quieren estar de fiesta y creo que estoy en esa cuerda floja en la que soy muy disciplinado: me pongo y cumplo con lo que tengo que hacer o ya valí.

"Agradezco a mis padres porque he podido estar en el carril, estar bien, pero a veces sí cuesta trabajo y es complicado porque dices: 'tengo ganas de irme de fiesta con mis amigos'; y no puedo porque al día siguiente tengo una sesión de fotos".

¿Qué viene en 2024?

Vamos a empezar a dar más shows tanto en el foro El Tejedor como en otros lugares, estoy preparando un álbum de 12 canciones de mi autoría con apoyo de otros artistas como Dstance que fue un gran aliado con mi canción 'Las estrellas' que fue mi primera composición. Se viene mucha música.

Leonardo Bono

Hijo del primer actor César Bono, sigue los pasos de su afamado padre como actor teatral donde se ha consagrado como uno de los mejores, principalmente en comedias musicales.

¿Cuál fue uno de los proyectos que más te gustó hacer en 2023?

La obra de teatro 'Toc-Toc', porque ahí pasé todo mi 2023 y lo pasé genial y muy divertido. También hice una obra llamada 'Desde cero' y la pasé muy genial. En ambas se han formado grandes familias.

¿Cuál fue uno de los papeles más retadores hasta ahora dentro del teatro?

No creo que un papel como tal pero Desde cero era una obra totalmente improvisada, entonces, cada miércoles me enteraba que iba a hacker en función, entonces eso fue bastante retador, pasaron cosas muy locas, me tocó interpretar a Taylor Swift, Anahí...

¿Cuáles son tus proyectos para 2024?

Se viene más teatro, en febrero estreno dos obras, una dirigida por Elizabetha Gruener, que me da mucha emoción y creo que es de la familia que me regaló 2023. Se llama 'Una disculpa a Lady Gaga' que es una obra que trata de una pareja.

¿Qué papel te gustaría hacer en 2024?

Creo que algo que me inspira mucho, justo en el trabajo, es la posibilidad de hacer de todo, entonces, te digo que empiezo este año con los nuevos personajes que emocionan mucho, sigo en 'Toc-Toc' con el personaje que me encanta pero quizás algo más dramático estaría padre y explorar otros géneros como la televisión, el cine, también estaría padre.



“Mi filosofía de vida es hacer las cosas con amor y ser respetuoso con los demás ”





THE TRAVEL ENERO 2024 • NÚM. 33 FOODIE



FERNANDA COVARRUBIAS

EL NUEVO ROSTRO DE LA REPOSTERÍA



LA POSTRERÍA

LA PASIÓN DULCE DE
FERNANDA COVARRUBIAS

Por: Velma Mayén

Fotos: Triana Mendoza
@phototrianamendoza

Apasionada de los postres y la gastronomía, Fernanda Covarrubias es joven promesa de la repostería. En entrevista nos cuenta que en octubre de 2013 abrió las puertas de "La Postrería" en Guadalajara.

"Mi socio Jesús Escalera y yo habíamos trabajado juntos en varios lugares y siempre nos preguntamos por qué no existía ningún lugar en el que no tuvieras que comerte un menú degustación entero para llegar al postre así que pensábamos en un lugar de postres en un plano del nivel de un restaurante de Estrellas Michellin".



DULCE PASIÓN

“Después lo transformamos en un sueño “obviamente lo abrimos con mucha ilusión y un poco de miedo porque no teníamos referencia de cómo se operaba un lugar similar ya que no es una pastelería ni tampoco una cafetería”, comenta Covarrubias.

Entre sonrisas cuenta que decidieron “hacer dos áreas de postres al plato que se preparan al momento y se consumen al momento por los elementos efímeros o porque tienen temperaturas y aromas que si no se consumen al momento ya no saben igual o pierden su aroma y sabor”.

Más ilusión

En “La Postrería” también tienen una versión diseñada para tener un tiempo de vida más largo ya que en México, de acuerdo con la chef, no se perdona el postre.

Gracias a la experiencia de ambos socios y a fuerza de conocer a los clientes tapatíos, fueron evolucionando y se introdujo un menú por temporada y especiales, que abarcan, por ejemplo, los postres de Navidad.

“Es la época que más me encanta ya que toda la vitrina cambia por todos los colores de los postres. Otras delicias de temporada son los de San Valentín”, agregó la chef.

El lugar también evolucionó hasta convertirse en un taller en el que se forman niños desde los ocho años.

“Nunca te aburres siempre vamos aprendiendo muchas cosas y formando a un equipo que hoy son los que llevan la rienda de la cocina”.

“El taller empezó el segundo o tercer año que abrimos, damos cursos todas las semanas y compartimos lo que sabemos hacer. Uno de los talleres que más gusta es el de chocolatería o el de macarones. Damos técnicas, herramientas y enseñamos lo que sabemos”, anexó.

“La Postrería” cuenta con algunas franquicias, ya que Jesús, Fanny y Fernanda decidieron que, aunque quería expandirse y abrir otros lugares, no podían ser omnipresentes, ni abrir otro lugar porque de alguna forma iban a descuidar el primero, así que optaron por las franquicias.

Así, a finales de 2022 se abrió la primera franquicia fuera de Guadalajara, en en Tijuana, y también abrimos en CDMX, en Polanco y en la zona sur de Guadalajara. También se abrirá este año otra en León, Guanajuato.

“Ha sido un reto distinto para todos nosotros y todo el equipo y seguir compartiendo y aprendiendo aprender a enseñar y compartir en otro nivel más allá de los cursos es bonito ver cómo la gente que está tienen la misma experiencia y sensación que en Guadalajara”, dijo Covarrubias.

Cuál es el postre más icónico?

-El cheesecake de mandarina siempre encanta, es con el que más se ha replicado y uno de los que nos identifica.

¿Cuál es tu postre favorito?

-La flor de vainilla, es un homenaje a la vainilla de Papantla, la mezcla de los sabores e ingredientes es inusual por separado pero en conjunto hace una armonía, es elegante, es una mezcla de sabores que no te esperas.



¿Qué postre representa un lugar o destino?

-La luna de Sevilla lo hizo Jesús Escalera pensando en España, transportarnos a este lugar a través de aromas y elaboraciones y convertirlos con su estilo.

Para la joven chef, tapatía de nacimiento y de corazón, la perseverancia y el perfeccionismo es algo importante en la cocina, los “practicantes tienen siempre algo que enseñar, tanto técnicas como ideas. Lo padre de “La Postrería” es que hay un aroma y un sabor muy tradicional mexicano pero que también tienen muchos elementos y formas de preparación”.

“La Postrería” fue reconocida en 2015 por los Gourmet Awards de la revista Travel+Leisure, como Mejor Experiencia Dulce. En 2016 formó parte de los 120 mejores restaurantes de México en la Guía México Gastronómico Culinaria Mexicana. En 2018 recibió el reconocimiento Reader Award como Mejor Espacio Dulce de México por la revista Food and Travel México.

En la CDMX La Postrería se ubica en Alejandro Dumas 359, Polanco.

BAGATELLE



**EL LUGAR
MÁS
AFRODISÍACO
DE LA CDMX**

Por: Héctor Meza

Cada bocado es una obra maestra de seducción, donde los sabores coquetean con el paladar, mientras las flores decoran el camino hacia la tentación.

De esta forma, Bagatelle se convierte en un spot imperdible para disfrutar con buena compañía el placer de la comida en Ciudad de México.

La atmósfera evoca frescura y elegancia, misma que se ve reflejada en sus entradas, como su tarta de atún que se marina con chiles xkatik, pompones de cremoso de aguacate, rodajas de rábano-sandía y una ralladura de cítricos; mismo que se le agrega una vinagreta de tamarindo con pimienta amarillo y un toque de miel.



O sus empanadas rellenas de calamar y pulpo con un toque de tomate y se terminan con un toque de vino tinto y paprika, dejando a cualquiera con posibilidad de repetir esta entrada.

Si eres fan de la pizza, Bagatelle te ofrece su opción más famosa, que es una pizza de aguacate, que está compuesta de una crema de hierbas con queso de cabra, su masa es delgada y su decoración impecable con este fruto, que es una experiencia única en boca.



La carne es algo que no puede faltar, es por ello que puedes encontrar unas costillas de cerdo marinadas al alto vacío durante ocho horas con finas hierbas, que después pasa a una cocción al Jospier, mismo que da mayor suavidad y en boca se siente succulento, y ocasiona una explosión de sabores.

Además está la opción de que sea comparado por un puré de ratatouille a base de berenjena y zanahoria y una reducción de cítricos por si el glaseado se siente en exceso en boca.

Mismos sabores que sí maridan con un vino de la casa, terminar por llevar por un camino hacia lo afrodisíaco, dejando aquel jugueteo entre texturas y Dondé después de cada trago, uno puede ir descubriendo nuevas notas.

Algo que destaca al restaurante, es que busca un balance en cada comida y es por ello que dentro de sus platos fuertes se encuentran unos raviolos perfumados con aceite de trufa y rellenos con ricotta y pecorino, terminados con trufa fresca de temporada.

Pero como cada platillo es una obra de arte, su ensalada Riviera, es una oda a la estética, ya que no solo se vuelve algo refrescante que ofrece una gran variedad de texturas al paladar, al estar montada sobre un cinturón de aguacate y simula en su parte inferior la textura del risotto y vegetales de temporada, misma que se acompaña de una vinagreta de frambuesa.



Lo que termina por asegurar el concepto "Joie de Vivre" inspirada en la Riviera Francesa, mismo que se puede disfrutar en Tennyson 117 alto, Polanco, Miguel Hidalgo, CDMX.

La propuesta gastronómica corre a cargo del chef corporativo Rocco Seminaro, su chef pastelero Manon Santini y su chef ejecutivo en México, Marco Estrada.

Ubicación:

Bagatelle abre de lunes a sábado de 13:00 a 1:00 y domingos de 11:00 20:00 hrs; teniendo un ticket promedio de \$1,500 pesos mexicanos por persona.



COMO INTEGRAR NUESTRA CAVA

Iniciando el año tenemos que reponer los vinos que bebimos en las Fiestas Navideñas para seguir disfrutando, con moderación, de los grandes beneficios del vino a nivel de salud, pero sobre todo, gozando el placer de una copa de vino.

Para tener una cava en casa, aquí unos primeros consejos. El lugar donde instalarás la cava, es necesario tener en cuenta que el vino debe conservarse en un sitio con la menor luz posible, ventilado y sin vibraciones que pueden alterarlo.

El vino debe estar en un lugar fresco y con una humedad entre el 60% y el 70%, para que evolucione correctamente.

La posición de la botella debe permitir el contacto constante del vino con el corcho, de modo que éste permanezca húmedo e impida la entrada de oxígeno, es decir, las botellas se colocarán en forma horizontal.

La temperatura ideal de la cava es de 12 a 14° C aproximadamente, nunca cerca de fuentes de calor.

Actualmente, hay muebles especialmente diseñados para guardar y conservar los vinos en condiciones óptimas, que pueden ubicarse en el comedor o cualquier otra parte de la casa.

Una vez que tienes el lugar apto para guardar tus vinos, debes decidir qué vinos colocar, recordando que los vinos jóvenes no fueron diseñados para la guarda y se deben consumir entre el primero y el tercer año después de comprarlos.

Los vinos reserva o gran reserva, es decir, aquellos que han tenido paso o tiempo en madera, sí evolucionan.

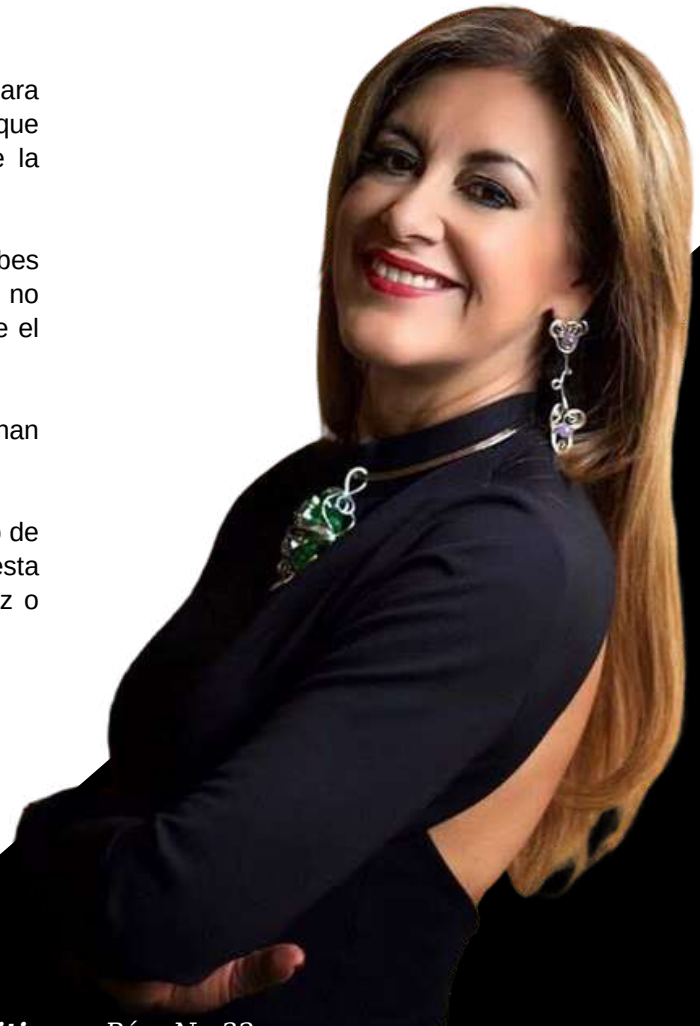
Para saber qué vinos tienes y el momento ideal de consumo de cada uno es indispensable que tengas un registro, de esta forma disfrutarás los vinos en el tiempo óptimo de madurez o evolución de cada uno según el tipo y crianza.

Lee la columna completa en www.thetravelcitizen.com

PASIONES MUNDANAS

PILAR MERÈ

Es periodista, columnista y Sommelier, Dir. General de PM, Comunicación Integral Especializada, consultoría en Wine, Food & Lifestyle. Ha sido reconocida como una de los 25 líderes del vino en México. Juez nacional e internacional.



VINO Y ROSCA DE REYES

UNA COMBINACIÓN ATREVIDA

Por: Mónica Ferriz

¡Sí señor! la Rosca de Reyes se llevan muy bien con el vino, ¿quieres saber con qué uvas armoniza mejor? te lo platico a continuación.

Cada 6 de enero, los mexicanos tenemos una de nuestras muchas y maravillosas tradiciones, partir y compartir la Rosca de Reyes, ese delicioso pan de naranja con higos, frutos secos y ate, en forma circular u ovalada, dependiendo su tamaño, para ver con emoción a quien le toca el mal pero comúnmente llamado "muñeco" (figurita generalmente de plástico que en la tradición cristiana representa al Niño Jesús y que se encuentra en el interior de la rosca), quien tenga la suerte de que le toque el "muñeco" en su rebanada se convierte en el encargado de llevar los tamales el día 2 de febrero "Día de la Candelaria" a la oficina, con la familia o amigos con quien partió la rosca.

Generalmente la Rosca de Reyes la acompañamos con chocolate caliente, atole o café de olla, acompañamiento por demás delicioso y perfecto; pero... bien dicen que el mundo es de los que se arriesgan y yo creo firmemente en esa premisa, así que, rompamos esquemas y probemos un maridaje distinto, sorprendámonos nosotros mismos y armonicemos este delicioso pan con un vino.

Los vinos blancos son mis favoritos para este maridaje, ya que algunos de ellos presentan aromas a bollería, mantequilla y cítricos que van muy bien con las características del pan en general.

La variedad que más me ha gustado con la rosca es la reina de las uvas blancas, la Chardonnay y si tiene fermentación en barrica y reposo sobre sus lías (levaduras), resulta una experiencia inefable al paladar.

La uva Moscatel también puede ser maravillosa, ya sea en un vino tranquilo o espumoso, su alto contenido de azúcar e intensos aromas frutales, hacen un excelente acompañamiento con los ingredientes del pan.

La variedad Palomino, con la cual se elaboran los vinos de Jerez y Manzanilla también son opción, esos aromas y sabores a frutos secos característicos de este tipo de vinos, son buenos amigos de esta clase de alimento.

La uva Pedro Ximénez, autóctona del Marco de Jerez tiene un alto contenido de azúcar y acidez, produciendo vinos dulces de alta calidad que maridan excelente con la rosca de Reyes.



NACIÓN DE VINOS



Por: Héctor Meza

Uno de los eventos enogastronómicos más importantes de México, como Banorte Nación de Vinos anunció su 5 edición en Campo Marte los próximos 24 y 25 de enero.

“Contaremos con 80 bodegas de vino mexicano, detrás de cada una de ellas están los propietarios, enólogos y sommeliers que viven diario las historias detrás de los viñedos y regiones productoras que conforman México”, dijo en entrevista Pedro Reyes , director creativo de Paladar.

Asimismo destacó que se contará con la presencia de 8 restaurantes top como: Contramar, El Tigre Silencioso, Molino de Puyol, la panadería Rosetta, Alcalde, Cara de Vaca, La Docena y Sud 777.

“La idea es fomentar la conversación del buen vino que se hace en nuestro país, la nación la hacemos todos”, agregó Reyes.

Además destacó que se contará por primera vez con la presencia de 3 Cocktail Bars como Handshake Speakeasy, Oropel y Café de Nadie.

Por último, expresó que se contará con la obra de 4 artistas mexicanos que estarán en cada uno de los 4 pabellones que conforman Nación de Vinos.



THE TRAVEL ENERO 2024 • NÚM. 26 SHOW



PACO DE MARÍA

EL REFERENTE DE LA BIG BAND EN MÉXICO

PACO DE MARÍA

CONTAGIA SU PASIÓN POR LA BIG BAND

Por: Andrea Aguilar

Originario de Ciudad Obregón, Sonora, Paco de María ofrecerá un concierto en el que su voz fresca se fusiona con la esencia del jazz y la Big Band. La presentación será el próximo 2 de marzo de 2024 a las 20:00h en el recinto que alberga a los músicos y compositores de México, El Cantoral, ubicado al sur de la Ciudad de México

El concierto será un recorrido por sus éxitos y su nueva producción en compañía de su orquesta. El sonorenses inició su carrera en 2007 y a lo largo de más de 15 años de trayectoria, de María ha trabajado para conservar una calidad de sonido espectacular.

En su más reciente producción revive grandes éxitos internacionales de leyendas como Frank Sinatra, Bobby Darin, Tony Bennett, Cole Porter, José José, Roberto Carlos y Julio Iglesias, Queen, Radiohead y Depeche Mode. Todo en una armonía que gira en torno al seductor sonido de su poderosa Big Band.

En The Travel Citizen platicamos con él sobre su presentación y los éxitos que ha tenido a lo largo de su carrera. Adelantó que habrá grandes sorpresas para consentir a su público, quien, además de sus éxitos también interpretará algunos temas en compañía del mariachi.

“Podrán escuchar bolero, temas inéditos, canciones de la época del rock. Será un concierto que tendrá muchos ritmos y conjugará muchos ritmos”, dijo De María.

Al conocer sobre su talento, Juan Gabriel, el “Divo de Juárez” le regaló el tema “Enamórate”, que le dio nombre a su primer álbum. Como parte de la celebración de su cumpleaños número 40, incluye su ya conocida producción Personal y su nuevo material “Personality”, incluye temas que se estrenarán en 2024, con los que da continuidad al tributo que rinde a los grandes clásicos del rock y del pop de los años 70, 80 y 90.

Lee la entrevista completa en www.thetravelcitizen.com





TUTANKAMÓN



LA EXPERIENCIA INMERSIVA LLEGA AL MONUMENTO A LA MADRE

Por: Velma Mayén

Creada y producida por Paquin Entertainment Group en colaboración con National Geographic, “Más allá de Tutankamón: La experiencia inmersiva” es una nueva exhibición que invita a los visitantes a desconectarse del mundo moderno y experimentar, como nunca antes, la historia de Egipto.

La magia y el misterio del antiguo Egipto cobrarán vida frente a los visitantes a través de nuevas tecnologías que recrean la magia y el misterio del antiguo Egipto. Esta exhibición abrirá sus puertas en el Monumento a la Madre ubicado en Av. Insurgentes Sur, esquina James Sullivan, en la CDMX. Aprovecha porque estará por tiempo limitado a partir del 8 de diciembre de 2023.

La experiencia muestra los impresionantes archivos de National Geographic a través de una exhibición completamente inmersiva en la que se rinde homenaje al descubrimiento de la tumba del faraón Tutankamón, en 1922.

Se trata de un viaje al pasado, al Egipto de los faraones y los reyes a través de la tecnología, que además combina una narrativa cinematográfica e imágenes impactantes para llevar a los asistentes a un viaje a través de la vida del misterioso “niño-rey”, más allá de la famosa máscara y los artefactos encontrados completamente intactos en su tumba en 1922.

Cuenta con nueve galerías para poder explorar y vivir de cerca la vida de Tutankamón: su reinado como faraón niño, su familia, el descubrimiento de su tumba y los misterios que rodean su temprana muerte, así como su viaje hacia la vida después de la muerte.

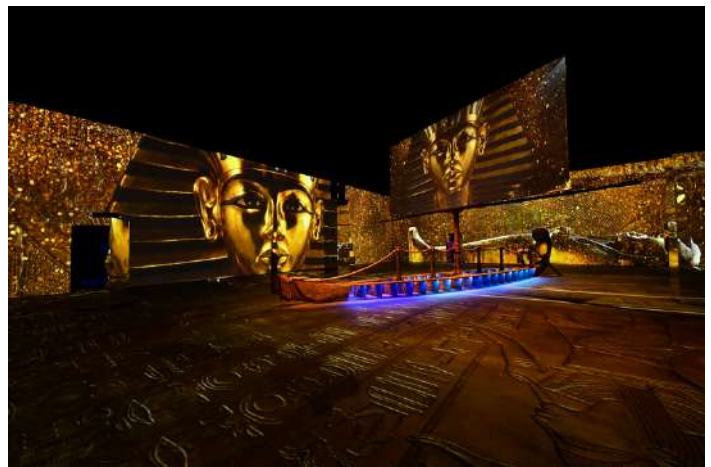
“Cuando las nuevas tecnologías se combinan con el mundo antiguo, los visitantes tienen una experiencia sin igual hasta ahora”, dijo Tony Lockett, vicepresidente de Desarrollo Comercial de National Geographic. “Más allá de Tutankamón es una experiencia innovadora que presenta hechos históricos y una trama fascinante. Los invitados experimentarán el esplendor del Antiguo Egipto a través de un viaje multi-sensorial.”




“Más allá de Tutankamón lleva la historia del joven rey a una nueva generación de una manera completamente nueva”, dijo Mark Lach, productor creativo de la exhibición.

“Los visitantes quedan cautivados mientras recorren la historia de un joven que se convirtió en faraón. Descubren la verdadera historia del icónico rey y la continua búsqueda para desentrañar secretos antiguos en esta experiencia de National Geographic con 9 diferentes salas”, agregó.

Puedes adquirir tus boletos en la página: www.tut.mx o en las taquillas del Monumento a la Madre. El costo del boleto de entrada general es de \$470 pesos y ya incluye cargos por servicio. También se pueden adquirir boletos que incluyen la entrada general y adicionalmente la experiencia de Realidad Virtual “Tutankamón: Entra en la tumba” por \$550 pesos.



citibanamex 

Presenta

Navidades en México

Ballet
Folklórico
de México 
DE AMALIA HERNÁNDEZ
Director general: Salvador López López



Castillo de Chapultepec

Del 20 de diciembre al 7 de enero

DICIEMBRE

Miércoles 20

Jueves 21

Viernes 22

Sábado 23

Horario: 19:00 h

Entrada general: \$900 MXN

Lunes 25

Miércoles 27

Jueves 28

Viernes 29

Sábado 30

ENERO

Miércoles 3

Sábado 6

Domingo 7

Síguenos en     YouTube

Boletos en
[ticketmaster.com.mx](https://www.ticketmaster.com.mx)



CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA



INBAL



INAH



MUSEO NACIONAL DE HISTORIA



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

THE TRAVEL

ENERO 2024 • NÚM. 25

FASHION



EN
EXCLUSIVA

MARIA XIMENA

EL REFERENTE DE LA MODA EN PERÚ

MARIA XIMENA

LA PASIÓN POR LA MODA



Por: Héctor Meza

MUA - Iris Roxanne @irisroxanne_

Foto - Frances @frances.rou

**Produccion - Bernardo Carreño
@carrenocarre via step on fashion
@steponfashion**

Stylist - Zyanya Abreu @zyanyaabreu

Fer Orozco @fer_orozco02

Para algunos dedicarse a lo que les apasiona es inmediato, mientras que a otros les toma algunos años, pero al llegar, garantiza una plenitud en su que hacer profesional.

Es el caso de la diseñadora peruana Maria Ximena Ramírez que su pasión por la moda, la ha llevado a vestir sus sueños.

“Desde chica tuve ese gusto por la moda, bosquejaba en libros, hasta que llegó el reto más difícil en el 2002 cuando falleció mi hermano y mi papá creyó que lo reemplazaría en su carrera, haciendo que estudiara ingeniería industrial y después darme la batuta de hacer lo que quisiera”, dijo Ramírez en entrevista.

Una vez concluidos sus estudios en la Universidad de Lima, a la par de sus conocimientos en alta costura en la Universidad de California, comenzó a hacer vestidos de matrimonios que la llevaron a crear su marca “Maria Ximena”.

“Mi familia siempre ha sido mi inspiración, mi papá tenía mucha disciplina y siempre nos decía que teníamos que hacer alguna actividad en la temporada de vacaciones”, agregó la diseñadora.

La versatilidad de Maria Ximena se ha caracterizado por utilizar nuevas propuestas con distintos materiales, mismos que a conseguido a lo largo de sus viajes.

“Hoy hemos hecho la marca más sostenible, empezamos a utilizar materiales que sobraron de otras colecciones y se bosquejan nuevas cosas, ya que hay objetos que son hechos a mano o tienen un valor único por sí solos”, mencionó la diseñadora.

Una de las cosas que ha caracterizado sus últimas colecciones “Vida” y “Antonieta”, es que han estado inspiradas en su familia.

En el caso de la primera, fue muy emotiva por el nacimiento de su hija y siempre abundaron colores llamativos y alegres.

Mientras que “Antonieta”, fue un reto, ya que es un homenaje a su mamá quien falleció, y a pesar de que iban a tener colores sobrios al principio, después de una profunda reflexión, logró sobreponer el lado positivo del cariño y los bellos recuerdos que se tienen en la mente de un ser querido.

“Se venía la temporada primavera-verano, ya había pasado la temporada de duelo y pensé: -¡ahora vine la revancha!-, entonces las chicas cuando iban a comenzar a bordar, les dije: -¡No, cambiemos los colores a melones, rosados y amarillos!-, agregó Ramírez.

Por último, Maria Ximena expresó que este 2024 espera seguir creciendo en México, cumpliendo año y medio en el país; Miami y entrar a Chile.





DE LA TRISTEZA A LA AVENTURA

EL PAPEL TERAPÉUTICO DE LOS VIAJES

**Por: Dra. Mariana Linage
Rivadeneira/Terapeuta
Casa Rosa**

Alrededor del mundo se estima que 300 millones de personas lidian con un trastorno depresivo (WHO, 2020). En México, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2017) reportó que el 66.9% de los mexicanos han experimentado sentimientos de depresión, siendo más frecuente en población femenina.

La depresión es un trastorno de la salud mental considerado como la primera causa de discapacidad (WHO, 2017), y se caracteriza por una tristeza intensa, disminución del interés o del placer por actividades que antes solían ser de disfrute; y con una intensidad o duración suficiente para interferir con la funcionalidad de la persona (Manual MSD, versión para profesionales, 2024).

Existen factores de riesgo que predisponen a las personas a desarrollar un trastorno depresivo. El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM V, APA, 2013) establece que entre los factores de riesgo se encuentran: acontecimientos adversos en la infancia, factores genéticos y la existencia de otros trastornos como la ansiedad. Aunado a esto, otros investigadores sugieren que también influyen la edad y el nivel socioeconómico (Yang et al, 2020).

Lo anterior apunta a que la depresión afecta la calidad de vida de la persona de manera integral, pues dificulta actividades cotidianas como asistir a la escuela o al trabajo; además disminuye el interés por relacionarse con otros, baja libido y en general menos energía para funcionar en la vida cotidiana.

Otro factor que se ha explorado es la relación entre la depresión y los ciclos circadianos, los cuales tienen una relación significativa con el estado de ánimo (Germain & Kupfer, 2008) y con el ciclo de sueño-vigilia (Difrancesco et al., 2019).



El descanso es un factor muy importante que ayuda a regular el estado de ánimo e incluso disminuye los niveles de cortisol; estudios demuestran que las personas deprimidas son menos activas y por lo tanto pasan menos horas al aire libre y en contacto con los rayos del sol (Armitage et al, 2004). La exposición a la luz del sol es esencial para regular los niveles de serotonina.

Si bien las personas con depresión pueden sentir que no hay salida a su padecimiento, hoy en día existen opciones de tratamiento efectivas y que en combinación dan los mejores resultados, por ejemplo el tratamiento médico basado en fármacos (antidepresivos) y la terapia psicológica. Sabemos que los fármacos resultan muy eficaces para ayudar a la persona a salir de una fase de depresión aguda sin embargo es recomendable que la persona haga cambios en su día a día que le ayuden a mantener su estado de ánimo.

Para muchas personas puede ser una preocupación pensar que tomarán pastillas de por vida; en la mayoría de los casos es momentáneo y deberá ser un psiquiatra quien determine la duración así como la suspensión o disminución paulatina del fármaco. Una vez estabilizado el cuadro médico, lo deseado es comenzar a cambiar rutinas perniciosas como son: pasar mucho tiempo en cama, dormir hasta tarde, tener malos hábitos de higiene, fumar, tomar, entre otros.

Lee el artículo completo en www.thetravelcitizen.com

VIAJA

A TRAVÉS DE LOS LIBROS

Por: Velma Mayén

Todo viaje comienza en las letras de un libro, una revista o una recomendación, es la curiosidad la que nos empuja a buscar e indagar en las páginas impresas o virtuales, los horizontes de lugares remotos a los que queremos llegar.

Si eres un lector ávido de viajes y aventuras, estos son tres libros que no deben faltar en tu maleta, además serán tu mejor compañero si amas los viajes en solitario o de mochilero.

"En los mares del Sur", Robert Louis Stevenson

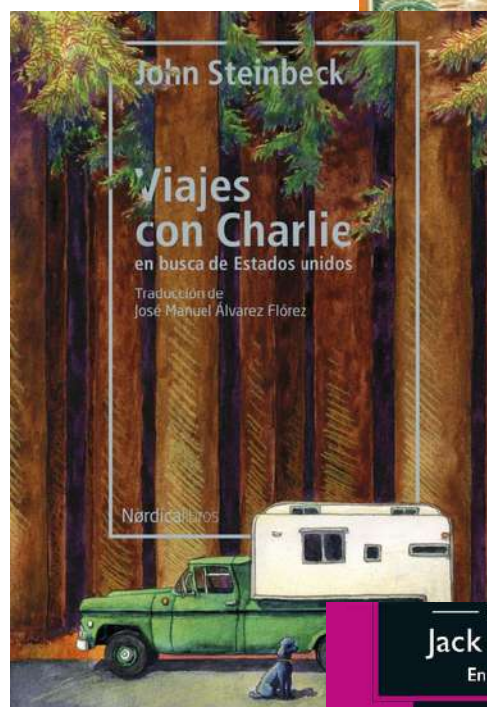
Esta obra representa el sueño de muchos niños que añoraron ser y encontrar el tesoro. Para Robert Louis Stevenson su tesoro se encontraba en cualquier lugar con un clima benigno para sus pulmones castigados por la tuberculosis. Así es como llegó a los mares del Sur. Luego de sus travesías en altamar se asentó junto a su esposa Fanny y su hijastro Lloyd Osbourne, en Samoa, en la isla de Upolu, donde murió en 1894.

"Viajes con Charlie", John Steinbeck

"Cuando yo era muy joven y tenía dentro esa ansia de estar en otro sitio, las personas mayores me aseguraban que al hacerme mayor se me curaría este prurito", expresó alguna vez John Steinbeck, quien fue Premio Nóbel de Literatura y quien, luego de un ictus cerebral que sufrió a los 58 años se fue de viaje junto a su perro Charlie, a lo largo de Estados Unidos. Este es un imperdible para los nómadas, trotamundos y seres de alma libre e inquieta.

"En el camino", Jack Kerouac

Considerado un clásico de la literatura, este libro es un auténtico mito. Se trata de una novela, en parte autobiográfica escrita como un monólogo interior. Una obra considerada de culto que no puede faltar en una maleta de viaje, principalmente si viajas en solo o de mochilero.





Siempre es necesario llevar un pequeño botiquín cuando viajas, puedes llevar algún analgésico, antihistamínico de venta libre, repelente biodegradable para insectos, bloqueador solar y alguna crema para quemaduras, en caso de que te hayas expuesto al sol sin protección.



Se trata de accesorios imperdibles a la hora de viajar, deben ir muy bien empacados, para evitar que sufran daños. Tampoco olvides una batería portátil y el cargador de la cámara y el celular.



COSAS QUE LLEVAR

EN LA MALETA



Antes de hacer tu equipaje es importante que revises el clima, aunque, si por alguna razón olvidaste hacerlo, lo mejor es que lleves prendas que puedan ser abrigadoras y que también sirvan para la lluvia o el frío. Un impermeable, rompevientos o chamarra pueden ser de gran ayuda. Para evitar que ocupen demasiado espacio, enróllalos en lugar de doblarlos.



Si vas a viajar al extranjero, está de más decirte que debes llevar tu pasaporte y/o Visa. Aunque debes recordar que estos documentos de viaje también te sirven como identificación oficial en cualquier lugar del mundo y en México. No olvides llevar copias de los mismos y resguardar una copia digital en un correo electrónico al que puedas tener acceso durante tu viaje.

NYC PUT HIP-HOP ON THE MAP

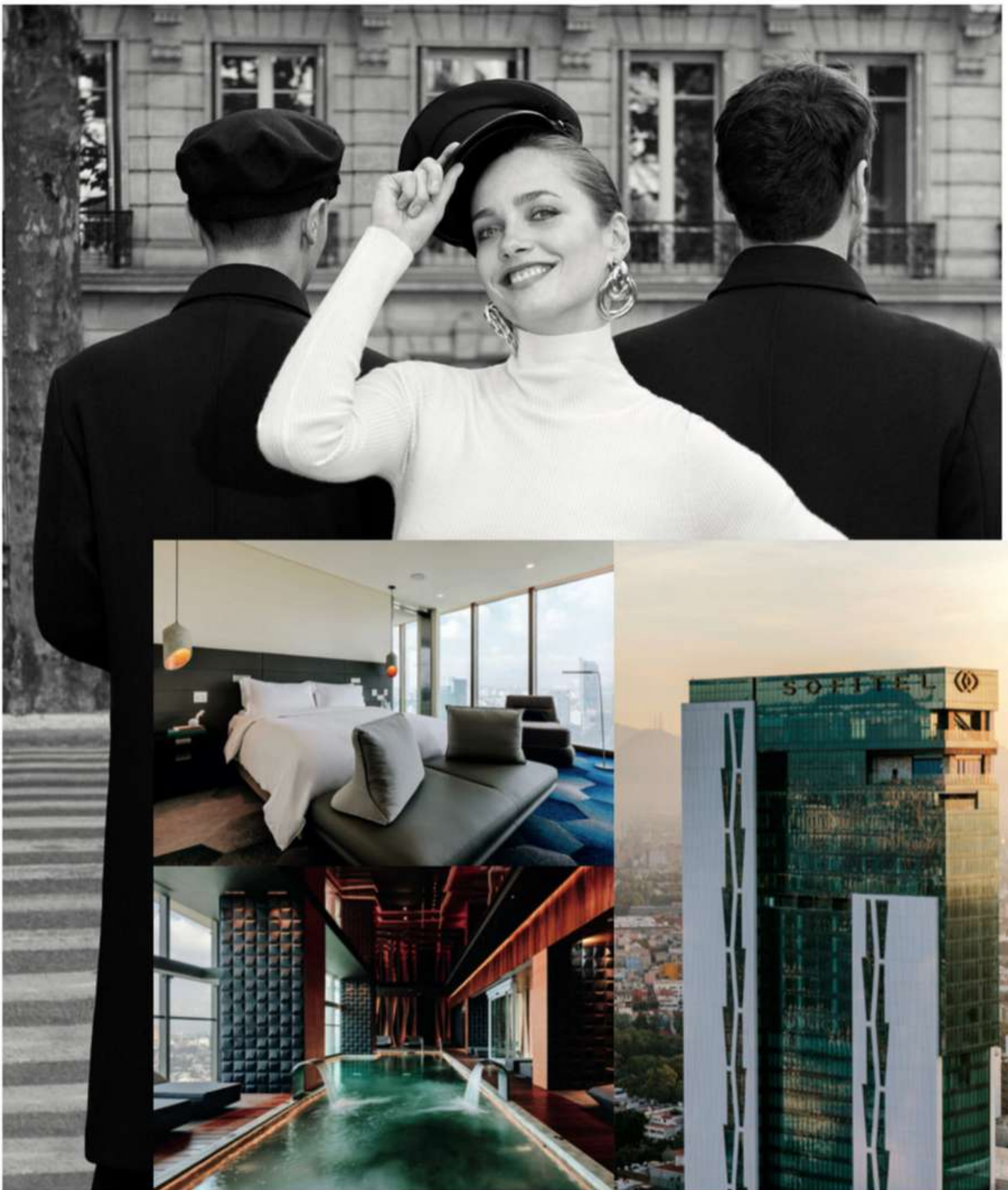
EXPLORE PEOPLE, PLACES
AND THINGS THAT MADE
HIP-HOP HISTORY OVER
THE PAST 50 YEARS.

NYCTOURISM.COM/HIPHOP



**NEW
YORK
CITY**

© 2014 New York City Department of Tourism. All rights reserved. This poster is for informational purposes only. For more information, visit NYCTOURISM.COM/HIPHOP. The names of the artists and producers listed are trademarks of their respective owners. All other names and trademarks are the property of their respective owners. All other names and trademarks are the property of their respective owners.



Live the French way

Sofitel Mexico City Reforma, Paseo de la Reforma 297, 06500 Ciudad de México.
Reserve su estancia en [sofitel.com](https://www.sofitel.com)

PARIS - LONDON - NEW YORK - BEIJING - BALI - MEXICO CITY

S O F I T E L
HOTELS & RESORTS

ALL
ACCOR · LIVE LIMITLESS

MEXICO CITY REFORMA