



Vida, Equilibrio
y Meditación



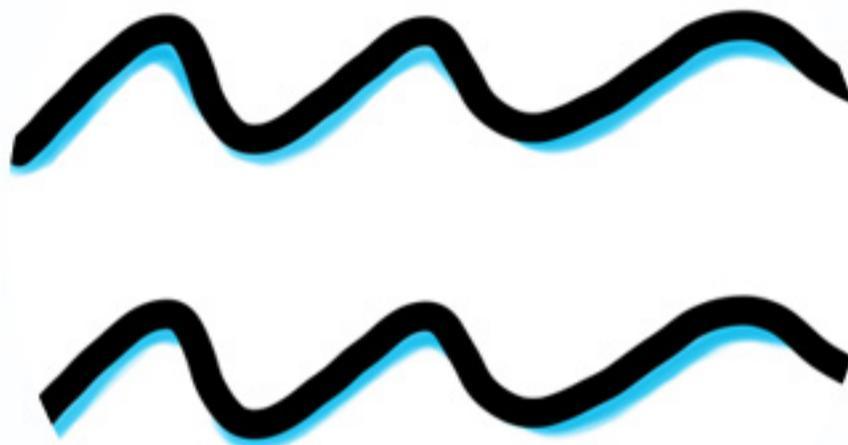
MENSAJE DE LA DIRECTORA

COMENZAMOS UN NUEVO MES, Y CON EL VIENEN NUEVAS METAS, NUEVAS VISIONES DE FUTUROS PROMETEDORES, VIENE OBJETIVOS NUEVOS Y CON ELLO MISIONES QUE TAMPOCO ESPERAMOS, QUE SIN EMBARGO SUCEDERÁN, PERO TODO ES PARA MEJORAR UNO MISMO, PARA HACERNOS MUCHO MÁS FUERTES.

SIN DUDA ESTE MES TRAERÁ CONSIGO INFINIDAD DE SUCESOS, YA SEAN BUENOS O MALOS, PERO NO DUDEN QUÉ PODRÁN CON CUALQUIER OBSTÁCULOS O RETO QUÉ SE PRESENTE.

LO QUE SI SABEMOS ES QUÉ LES DESEAMOS UN MES LLENO DE BENDICIONES PARA USTEDES.

ELIZABETH ORTIZ.



Siguenos



DIRECTORA GENERAL
ELIZABETH ORTIZ

VENTAS & RELACIONES PÚBLICAS
EDNA DINORA RODRÍGUEZ

**DIRECTORA CREATIVA /
DISEÑO**

PORTADA POR
Y. ADRIANA PÉREZ HAM

COLABORADORES

JANIK AGUIRRE
FUENTES
JESSICA VIZCARRA
EDNA DINORA
VÍCTOR BAZÁN

CONTACTO

 [+52 812 652 6825](tel:+528126526825)

 PUBLICIDAD@PRENSAACUARIO.COM

 PRENSAACUARIO@OUTLOOK.COM



INDEX

***Reconoce los links interactivo con este icono y dales click** 

4

.....BENEFICIOS DE LOS JUEGOS DIDÁCTICOS

5

.....SEXUALIDAD EN LA VEJEZ

7

.....LANZAMIENTO

Prensa

9

.....HABLANDO DE REIKI CON CARMINA ESTRADA

11

.....¿CÓMO INICIAR UNA PYME?

15

.....QUESADILLA CON QUESO O SIN QUESO



Bastidasss

Alexis Jair Bastida Cruz, mejor conocido artísticamente como BASTIDA 555, es un cantante, compositor, productor y diseñador gráfico de reggaetón mexicano, su estilo musical es generalmente definido como reggaetón hecho y creado desde el metaverso, BASTIDA 555 se caracteriza por ser reggaetón metaverso propuesto.

A principios de 2022, incursionó en la agrupación musical, con el trabajo "Icon musical del próximo año", solista con un estilo único en México y a la industria.

7 | Prensa Acuario Lanzamiento



Beneficios de juegos didácticos

EDNA DINORA

Principalmente lo usamos como diversión. El objetivo es que el niño desarrolle sus habilidades. Los juegos didácticos son de enseñanza, para el conocimiento, la creatividad, que aprendan a relacionarse con los demás, conocen en su entorno y aprenden a interactuar.

Con él, aprenden a explorar la realidad de la imaginación, que aprendan a respetar normas y ganan autoconfianza, también sirven para mejorar el lenguaje.

Existen muchos juegos didácticos como por ejemplo:

- Juegos de construcción.
- Interactivos matemáticos, de razonamiento, educativos, etc., etc.

Como dijimos al inicio los juegos didácticos. Son de aprendizaje y diversión, ayudan a trabajar en equipo, ayudan a mejorar la atención y la memoria, el pensamiento crítico, reduce el estrés y la ansiedad, nos ayuda a socializar nos ayuda a tener coordinación, aumenta nuestra creatividad.

Algunos de los juegos didácticos son:

- ZAS: habilidades cognitivas ayudan a los niños a crear mapas mentales las funciones lógicas, ayuda a desarrollar la paciencia y la concentración.
- Memoria: mejora las habilidades visuales y auditivas del cerebro.
- Reflexión: en la reflexión también eleva la velocidad del aprendizaje.
- LABERINTOS: desarrollar funciones secuenciales habilidades motoras finas.

para a desempeñar todos los juegos que tengamos, todo inicia como un juego y terminas aprendiendo.



SEXUALIDAD EN LA VEJEZ

En este artículo daremos continuidad a cómo se vive la sexualidad en la etapa de plenitud; tras la menopausia, el sexo pasa a ser un tema que se sitúa en un plano secundario, al menos socialmente, y no digamos a partir de los 60 o en los 70 u 80 o más. Pero la sexualidad no desaparece con los años; es cierto que el deseo sexual puede disminuir y también que hay cambios fisiológicos que afectan a los órganos sexuales.

MARCELA J. A. Psicóloga



Quesadillas con queso o sin queso

CHEF VICTOR BAZAN

¿Por qué a todos le que le ponemos pita y jarrón decimos que es a la havana? ¿Por qué comen 15 tacos en la noche está bien, pero comen 20 ya es demasiado? ¿Por qué de noche está bien, pero comen 20 ya es demasiado? ¿Por qué de noche está bien, pero comen 20 ya es demasiado?

que Chihuahua y durango agregan cortes finos de carne de res y de puerco.

Región Noroeste: La gastronomía de esta región la integran Coahuila, Nuevo León y Tamaulipas, los cuales destacan por su carne de res, de puerco y el famoso cabrito, así como productos del mar, entre otros, principalmente en la cocina de Tamaulipas, debido a su cercanía con la costa del Golfo.

Región de Occidente: La cocina del occidente mexicano es variada por su zona geográfica, ya que la integran Nayarit, Jalisco, Colima y Michoacán, así así que pueden encontrarse moles y tamales, tamales, así así que pueden encontrarse moles y tamales, tamales, así así que pueden encontrarse moles y tamales.

¿Las quesadillas siempre llevan queso? Antes de darles a conocer mi pequeña investigación que realicé para ustedes quiero darles datos importantes para conocer más de nuestra gastronomía.

Es importante conocer que la gastronomía mexicana, igual que todas las cocinas del mundo, evolucionó a través de la incorporación de otros platos, por ejemplo, que se incorporó el mole sin esa aportación de nuestra gastronomía y de otros ingredientes del mundo, nuestra gastronomía hoy la conocemos ha pasado por una evolución, como lo es la cocina conventual (que es la que surge de los conventos), cocina novohispana hasta llegar a la cocina actual. La gastronomía mexicana de hoy en día.

Región Noroeste: La cocina de esta región ofrece platillos a base de maíz, como el chila y el vino, y se encuentra principalmente en Baja California Sur, Sonora y Sinaloa.



Quieres INICIAR UN PYME

LIC. JESSICA VICARRIA

¿Cómo administrar la? O ya iniciaste una, pero a más estructurar el área administrativa?

¿Cómo administrar la? O ya iniciaste una, pero a más estructurar el área administrativa?

¿Cómo administrar la? O ya iniciaste una, pero a más estructurar el área administrativa?



Hablando de REIKI

Resolviendo algunas dudas con la maestra Carmina Estrada.

El Reiki, es energía universal de la más alta vibración, o conocida también como energía cósmica, o de la Fuente divina.

► Para que nos sirve? Con la energía de Reiki se puede sanar el plano físico, es decir se pueden tratar todo tipo de enfermedades desde enfermedades simples como enfermedades crónicas o enfermedades terminales a través de técnicas de sanación. Estas técnicas de sanación se aprenden a través del Reiki-ko.

► Ejemplo de técnicas. Una terapia por imposición de manos que es presencial para equilibrar los chakras principales con la cual se puede apreciar que es lo que en realidad afecta al paciente y que es lo que se debe trabajar.

* Técnica a distancia que no necesariamente debe estar el paciente con el sanador sino que se envía energía al lugar y hora indicada sin embargo tiene el mismo efecto que una terapia presencial.

* Cirugía astral con esta técnica el objetivo es quitar toda la energía negativa de la persona y transmutarla y llenar de energía de reiki los espacios vacíos lo que trae como resultado una mejoría notable del paciente.

También está la técnica para bien morir en donde el objetivo es ayudar a una persona que ya está muy grave a que pueda desprenderse sin tanto dolor.

Existen muchas más pero es según el padecimiento de la persona. También con la energía de reiki se puede ayudar al plano mental quitando miedos, fobias, bloqueos, modificación de hábitos etc.

9 | Prensa Acuario Entrevista

¿Quieres anunciarte con nosotros?

Contamos con espacios de un cuarto de página, media cuartilla y página completa dentro de esta revista, y/o menciones dentro de nuestros programas de YouTube!!

Comunícate al correo publicidad@prensaacuario.com



**EDNA
DINORA**

Beneficios de juegos didácticos.

Principalmente lo usamos como diversión. El objetivo es que el niño desarrolle sus habilidades. Los juegos didácticos son de enseñanza, para el conocimiento, la creatividad, que aprendan a relacionarse con los demás; conocen en su entorno y aprendan a interactuar.

Con él, aprenden a explorar la realidad de la imaginación, que aprendan a respetar normas y ganan autoconfianza; también sirven para mejorar el lenguaje.

Existen muchos juegos didácticos como por ejemplo:

- Juegos de construcción,
- Interactivos matemáticos, de razonamiento, educativos, etc., etc.

Como dijimos al inicio los **Juegos didácticos**, Son de aprendizaje y diversión, ayudan a trabajar en equipo, ayudan a mejorar la atención y la memoria, el pensamiento crítico, reduce el estrés y la ansiedad, nos ayuda a socializar nos ayuda a tener coordinación, aumenta nuestra creatividad.

Algunos de los juegos didácticos son:

LOS ROMPECABEZAS

Esto estimula las habilidades cognitivas ayudan a los niños a crear mapas conceptuales y estimulan las funciones lógicas, ayuda a desarrollar la paciencia y mejora la frustración.

Los Juegos de memoria

En esto se fomentan las habilidades visuales y auditivas del cerebro.
sopa de letras-

ADIVINANZAS

Desarrolla la lógica en la reflexión también eleva la velocidad del aprendizaje.

JUEGOS DE LABERINTOS

Ayuda desarrollar funciones secuenciales habilidades motoras finas.

**Qué esperas a desempolvar todos los juegos que tengas,
Recuerda, todo inicia como un juego y terminas aprendiendo.**



SEXUALIDAD EN LA VEJEZ

En este artículo daremos continuidad a cómo se vive la sexualidad en la etapa de plenitud; tras la menopausia, el sexo pasa a ser un tema que se sitúa en un plano secundario, al menos socialmente, y no digamos a partir de los 60 o en los 70 u 80 o más. **Pero la sexualidad no desaparece con los años; es cierto que el deseo sexual puede disminuir y también que hay cambios fisiológicos que afectan a los órganos sexuales:**



Parte 2

MARCELA J. AGUIRRE FUENTES
Psicóloga y Sexóloga Clínica

DISEÑO ADRIANA HAM



En las mujeres la vagina puede acortarse y estrecharse, las paredes vaginales pueden volverse más delgadas y un poco más rígidas, es normal notar sequedad vaginal y cambios en el aspecto de los órganos sexuales, pero eso no significa que haya que renunciar al sexo.

Existen tratamientos para regenerar los tejidos, combatir la sequedad vaginal, y mejorar la funcionalidad de los órganos sexuales, para ello es recomendable hablar de la sexualidad y consultar al ginecólogo/a sobre cualquier problema de este tipo. Hay mucho material de autoayuda válido, confiable y disponible sobre problemas sexuales.

Es cuestión de buscar lo que es más adecuado para cada quien y asegurarse de que en lo personal y en pareja se esté bien informado.

En los hombres se necesita mayor estimulación para lograr las erecciones y los orgasmos, que suelen ser más cortos; habrá menos fuerza en la eyaculación, menos cantidad de semen y se necesitará más tiempo para tener otra erección después de eyacular.

A medida que envejecemos, los reflejos sexuales se ralentizan por lo que se suele necesitar más tiempo para llegar al orgasmo y por eso es más fácil lograrlo en un entorno tranquilo, cómodo y sin interrupciones: invertir más tiempo en los encuentros sexuales y amorosos nos puede llevar a experiencias sexuales nuevas y más placenteras.

Recomendaciones para esta etapa sexual de la vida:

- Comunicación en pareja: hablar de los gustos, deseos, fantasías, temores, necesidades y preocupaciones fortalecerá la intimidad y favorecerá el disfrute de ambos.

- Uso de geles lubricantes a base de agua o preservativos lubricados para subsanar la sequedad vaginal: evitará relaciones sexuales dolorosas, que pueden derivar en problemas de deseo sexual y tensión en la pareja.

- Desgenitalizar los encuentros sexuales: disfrutar de las caricias, los besos y los estímulos sexuales sin pensar en el coito o la penetración como el único objetivo permitirá estar relajados, bajarán los niveles de tensión y autoexigencia.

- Utilizar técnicas sensoriales: acariciarse uno mismo haciéndose consciente de las diferentes sensaciones corporales y tocarse el uno al otro mientras cada uno se concentra en sus percepciones y su sensualidad; dar gusto a los sentidos para estimularlos y complacerlos.

- Ampliar el repertorio de posturas: además de hacer que el intercambio sexual sea más interesante, puede servir para encontrar formas de vivir la sexualidad más propicias en situaciones de salud como: reducción de movilidad, dolor de espalda, artritis, fibromialgia, enfermedades cardíacas, cirugías, etc.

- Ajustar la rutina a las mejores posibilidades: procurar los encuentros sexuales en los horarios en que se cuente con mayor energía y considerar tiempo suficiente para disfrutarlos.

- Acudir a consulta médica y a terapia sexual para potenciar el bienestar y la salud sexual.



Bastida555



Alexis Jair Bastida Cruz, mejor conocido artísticamente como BASTIDA 555, es un cantante, compositor, productor y diseñador gráfico de reggaetón mexicano, su estilo musical es generalmente definido como reggaetón hecho y creado desde el metaverso, BASTIDA 555 se caracteriza por ser el primer cantante de reggaetón en hacerlo desde el metaverso, ofreciendo una visión y propuesta fresca.

A principios de 2019 BASTIDA 555 incursiono en la música creando una agrupación varonil de música urbana, la cual trabajó con varios productores con experiencia en el género urbano, como Icon music, ovy on the drums etc, este próximo 8 octubre hará su debut como solista con la visión de representar a México y aportar una propuesta fresca a la industria musical.



¿Quieres anunciarte con nosotros?

Contamos con espacios de un cuarto de página, media cuartilla y página completa dentro de esta revista, y/o menciones dentro de nuestros programas de YouTube!!

Comunícate al correo publicidad@prensaacuario.com

Hablando de REIKI

Resolviendo algunas dudas

Resolviendo algunas dudas con la maestra Carmina Estrada.

El Reiki, es energía universal de la más alta vibración, o conocida también como energía cósmica, o de la Fuente divina.

► Para que nos sirve?

Con la energía de Reiki se puede sanar el plano físico, es decir se pueden tratar todo tipo de enfermedades desde enfermedades simples como enfermedades crónicas o enfermedades terminales a través de técnicas de sanación. Estas técnicas de sanación se aprenden a través del Reiki-ho.

► Ejemplo de técnicas.

Una terapia por imposición de manos que es presencial para equilibrar los chakras principales con la cuál se puede apreciar que es lo que en realidad afecta al paciente y que es lo que se debe trabajar.

* Técnica a distancia que no necesariamente debe estar el paciente con el sanador sino que se envíe energía al lugar y hora indicada sin embargo tiene el mismo efecto que una terapia presencial.

* Cirugía astral con esta técnica el objetivo es quitar toda la energía negativa de la persona y transmutarla y llenar de energía de reiki los espacios vacíos lo que

trae como resultado una mejoría notable del paciente.

También está la técnica para bien morir en donde el objetivo es ayudar a una persona que ya está muy grave a que pueda desprenderse sin tanto dolor .

Existen muchas más pero es según el padecimiento de la persona. También con la energía de reiki se puede ayudar al plano mental quitando miedos, fobias, bloqueos, modificación de hábitos etc.





► **Cómo funciona?**

La energía de reiki es una energía muy angelical, noble y sutil que te eleva y llega la energía que necesite la persona y va activando los chakras bloqueados y llega el momento en que todos

los chakras están activos y la persona se llena de luz y como consecuencia mejora todo a su alrededor.

► **Existe algún peligro?**

No hay ningún peligro porque con la energía de reiki solo puede darse amor, salud, estabilidad.

En algunos caso puede haber un poco de dolor de cabeza o de brazos o piernas eso es debido a la elevación de energía que recibe el cuerpo y es solo por unos segundos y después se quita; se le nombra crisis curativa.

► **Cuando y a quienes se les puede hacer ?**

Cuando el paciente lo solicite no puede darse a quien no lo autoriza y quien no lo pide y se le puede dar desde un bebé hasta un anciano. Incluso también se puede mandar a persona que ya han fallecido y a los bebés que aún no nacen.

El Reiki que practico es el reiki japonés del maestro Mikao Usui.

Soy maestra de reiki japonés, reiki egipcio, reiki tibetano, reiki Karuna y reiki cristico. Certificada por la alianza española de reiki fundada por el maestro Antonio Múraga de Madrid España.

Centro Holístico Hijos de la Luz

MTRA. CARMINA ESTRADA
CURSOS / TERAPIAS / PRODUCTOS



8181827882



Quieres **INICIAR** **UN PYME**

LIC. JESSICA VIZCARRA

DISEÑO ADRIANA HAM



¿Y no tienes idea de cómo administrar la? O ya iniciaste una, pero ¿sientes que te falta más estructurar el área administrativa?

¡Bueno este artículo es para ti!, a continuación, te daré 12 consejos para la gestión y administración de tu Pyme.

Cuando se habla sobre gestión y administración de empresas, nos referimos a la manera en que estas planifican, organizan, dirigen y controlan sus recursos, así como a sus procesos y los resultados que de estos se obtienen.





Cuando se habla sobre gestión y administración de empresas, nos referimos a la manera en que estas planifican, organizan, dirigen y controlan sus recursos, así como a sus procesos y los resultados que de estos se obtienen.

Entonces, ¿quieres conocer cómo optimizar el manejo de una pyme? ¡No dejes de leer y descubre como lograrlo!

1. Cuida a tu equipo de trabajo

Uno de los factores clave para que una empresa no solo pueda operar de la forma correcta y alcanzar sus metas, sino que logre sobrevivir en el mercado con el paso del tiempo, es un buen manejo de sus recursos humanos.

Ten presente que es fundamental que tengas un trato cercano con las personas que componen a tu equipo de trabajo, que les ofrezcas capacitación permanentemente y que generes un buen clima laboral en el que tus colaboradores se sientan cómodos y valorados.

2. Busca el desarrollo de todos los colaboradores

Explora cómo lograr que tus empleados se desarrollen constantemente y adquieran habilidades de liderazgo, iniciativa y autoaprendizaje.

De esta manera, tendrás personas altamente competitivas y entusiasmadas que respondan a los desafíos de tu empresa, siempre alineados a la visión de negocios que tengas.

3. Determina objetivos y actúa conforme a estos

Otro de los factores esenciales para la gestión y administración de una pyme, es determinar objetivos a corto, mediano y largo plazo que den dirección a todas las acciones que se realizan dentro de la organización.

Es importante que estas metas sean específicas, medibles, alcanzables, realistas y estén definidas en un plazo determinado —a esto se le conoce como la metodología S.M.A.R.T por sus siglas en inglés.

Si logras tener claridad en lo que quieres alcanzar con tu negocio y aprendes a transmitirlo a quienes te rodean, entonces tendrás muchas más probabilidades de triunfar con tu empresa.

4. Establece procesos y evalúalos

Definir la manera en la que deben efectuarse todos los procesos dentro de una compañía, es fundamental para la buena gestión y administración de pymes. Y es que, al tener establecidos los pasos, recursos y funciones de cada área de la organización, es posible controlar de manera más eficaz los tiempos y la calidad de lo que se hace. Sin mencionar que se eliminan los ambientes de incertidumbre.

5. Dota a la empresa de una estructura flexible

Una estructura flexible y sencilla se vuelve una ventaja en momentos de crisis, debido a que la compañía podrá reestructurarse para adaptarse a las tendencias y cambios del mercado.

Desarrollar una estructura no rígida y descentralizada facilita la autogestión, acelera el flujo de información, posibilita la transformación y permite realizar cambios con mayor celeridad.

6. Controla el inventario

La adecuada gestión y administración en una empresa permite llevar un control completo, real y

actualizado de su inventario. Esto evitará robos hormigas, un mayor pago de impuestos, stocks eternos y, claro, te permitirá conocer con exactitud con qué cuenta la empresa.

Además, un inventario organizado y controlado ayudará con el diseño de presupuesto y cierres de temporada. Y, también, revisarlo permite conocer qué productos se pueden ofrecer, cuáles tienen una mayor demanda, si hay algún tipo de pérdidas, e, incluso, permitirá incrementar el autoconocimiento empresarial.

7. Analiza la oferta de productos y el trato con los clientes

Hacer un estudio de mercado comparando tus productos, servicios y calidad con la competencia es más importante de lo que parece. Verifica en qué posición estás, cómo puedes avanzar, qué opinan tus clientes sobre la compañía y cuál es su experiencia. De esta forma, podrás analizar si estás cumpliendo con las necesidades de tu público objetivo.

Ten en cuenta que prestar un servicio amable, de confianza, calidad y dentro del rango estipulado, son detalles que marcan la diferencia.

8. Aprende a utilizar la información de tu negocio

Para tener una buena gestión y administración de pymes, es necesario no subestimar el valor de la información que se genera diariamente en las distintas áreas de la compañía, pues es clave para una toma de decisiones eficaz.

Dicho esto, lo ideal es que te apoyes en softwares administrativos, tales como los sistemas ERP, los cuales son herramientas tecnológicas diseñadas para centralizar todos los datos clave de una organización, como la contabilidad, ventas, inventarios, producción y finanzas.

Así que si te has preguntado por qué tu compañía no llega a fin de mes o si tienes problemas para manejar tu stock de productos, contar con un software de administración de empresas puede ser la respuesta a todas tus dificultades.

9. Analiza tu entorno y tus datos

La labor de análisis es una tarea continua y de gran importancia, ya que permite que la compañía se mantenga en buen estado y no se pierda o sea una gran dificultad obtener los objetivos previstos.

Una de las herramientas más reconocidas es el análisis FODA, el cual permite a las empresas conocer sus Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas.

Ten en cuenta que para actuar a tiempo y lograr estos cambios, es fundamental saber cuál es el estado actual de la compañía.

10. Realiza una auditoría

Una constante supervisión, ya sea interna o externa de los procesos, es importante para llevar un control cerrado, estricto y completo de todos los aspectos de la empresa.

11. Apuesta por la innovación

Cualquier empresa que no se innova, queda obsoleta.

12. Sé un líder

Por regla general, los empleados aprecian más a un líder que a un jefe, por lo que es necesario usar habilidades de liderazgo para mejorar la confianza, aumentar el sentido de pertenencia por la empresa de los colaboradores, fomentar el trabajo en equipo y la sinergia entre los diferentes departamentos. Además de eso, mediante una jerarquía, se debe dejar claro la función y rol de cada uno de los empleados. Recuerda que, tanto en un negocio del tipo pyme como en cualquier otro, es necesario que las responsabilidades estén bien repartidas y definidas.

¡Y listo! Estos fueron 12 consejos que te ayudarán a tener una buena gestión y administración de pymes, los cuales resultan importantes para que una empresa sobreviva en la actualidad ante un mercado bastante competitivo y que cambia a un ritmo vertiginoso y pasos agigantados.

¿Quieres anunciarte con nosotros?

Contamos con espacios de un cuarto de página, media cuartilla y página completa dentro de esta revista, y/o menciones dentro de nuestros programas de YouTube!!

Comunícate al correo publicidad@prensaacuario.com



Quesadillas

con queso o sin queso



CHEF VÍCTOR BAZÁN

¿Por qué a todo lo que le ponemos piña y jamón decimos que es a la hawaiana? ¿Por qué comerte 15 tacos en la noche esta bien, pero comer sandía te cae pesado? ¡las gorditas de chicharrón! ¿siempre son tan flacas? ¿Por qué de todo hacemos una torta o un taco? Te has dado cuenta que “los chilaquiles, las enchiladas y las flautas ahogadas” es prácticamente lo mismo, tortilla dorada con pollo deshebrado, salsa verde (de preferencia), crema, queso y en algunos casos lechuga, ¿Cómo le llaman al queso Oaxaca en Oaxaca?, sin duda estas y muchas preguntas mas corren en la cabeza de todos los mexicanos, y es que nuestra gastronomía es tan extensa y es tan flexible que podemos pasar toda una vida estudiándola y jamás podríamos dejar de maravillarnos con ella, y ahora en una edición mas con ustedes me voy a dar a la tarea de tratar, y digo tratar porque es un tema a debatir, de resolver una incógnita que siempre ha estado en tema de discusión:

¿las quesadillas siempre llevan queso?.

Antes de darles a conocer mi pequeña investigación que realice para ustedes quiero dejarles datos importantes para conocer más de nuestra gastronomía.

Es importante conocer que la gastronomía mexicana, al igual que todas las cocinas del mundo, a recibido una influencia o aportación de otros países, por ejemplo, que sería de nuestro mole sin esa aportación de especias traídas de la india y de otros rincones del mundo, nuestra gastronomía como hoy la conocemos ha pasado por una gastronomía prehispánica, virreinal, conventual (que es la que surge en los conventos), cocina novohispana, hasta llegar a lo que ahora conocemos. La gastronomía mexicana se divide en 7 regiones:

Región Noroeste

La cocina de esta región ofrece platillos a base de pescado y mariscos, el chile y el vino, y se encuentra principalmente en Baja California, Baja California Sur, Sonora y Sinaloa, mientras

que Chihuahua y Durango agregan cortes finos de carne de res y de puerco.

Región Noreste

La gastronomía de esta región la integran Coahuila, Nuevo León y Tamaulipas, los cuales destacan por su carne de res, de puerco y el famoso cabrito, así como productos del mar, estos últimos principalmente en la cocina de Tamaulipas, debido a su colindancia con la costa del Golfo.

Región de Occidente

La cocina del occidente mexicano es variada por su zona geográfica, ya que la integran Nayarit, Jalisco, Colima y Michoacán, es así que pueden encontrarse mariscos y las famosas carnitas y la birria, sin dejar atrás el maíz, trigo y frijol.

Región Este

Las entidades que conforman esta región tienen gran influencia mestiza, española y prehispánica, de donde destacan el mole poblano, chiles en nogada, barbacoa, pastes y productos del maíz y el maguey. La integran los estados de Hidalgo, Tlaxcala, Puebla y Veracruz, de este último sobresale su variedad en pescados y mariscos.

Región Sureste

Esta región es una mezcla de platillos mayas, españoles y europeos, está compuesta por las entidades de Tabasco, Campeche, Yucatán y Quintana Roo. En todas ellas abundan los platillos elaborados con productos del mar, así como la carne de cerdo, el arroz, jitomate, achiote, naranja agria y chiles típicos de la zona.

Región Suroeste

Esta región está compuesta por los estados de Guerrero, Oaxaca y Chiapas, y entre su gastronomía encontramos influencia mestiza, española, indígena, francesa, prehispánica y colonial. Destacan los tamales, el frijol, chile, productos del mar, del maíz, el mole y carnes exóticas como la iguana y

el armadillo.

Y dejando al último, y no porque sea mas o menos importante que las anteriores si no porque es de la cual me voy a agarrar para explicarles mi investigación, tenemos esta región más:

Región Centro

Esta región la conforman Zacatecas, San Luis Potosí, Aguascalientes, Guanajuato y Querétaro, entidades con influencia indígena y española, de manera que abundan platillos elaborados con productos a base del maíz, la carne de res, cerdo, pollo y chivo. Cabe destacar la fresa de Guanajuato y los antojitos de Aguascalientes. Y sin duda encontramos también al Estado de México, la Ciudad de México y Morelos, en las cuales su principal aporte a la gastronomía mexicana es la comida callejera, esos antojitos mexicanos ubicados prácticamente en cada esquina.

Ya una vez que tenemos conocimiento de los aportes que da cada región gastronomía de México, vamos a desmarañar esta incógnita:

¿Su quesadilla de tinga, va con o sin queso?

Una pregunta que muchas veces nos hacen cuando vamos a saciarnos de ese antojo que traemos cuando comemos en las calles de nuestro país, para resolver esta duda me di a la tarea de visitar a lo que yo llamo "la cordillera de los antojitos" que simplemente es una avenida larga llena de puestos callejeros en donde encuentras de todo "pozole, gorditas, tamales, quesadillas, hamburguesas, alitas, costilla, cerveza, birria, entre tantas cosa" ubique el puesto de mi preferencia y me dispuse a pedir una quesadilla de flor de calabaza y una de huitlacoche (el oro negro mexicano), tardaron aproximadamente 10 min y mi sorpresa que cuando me la sirven, si estimados lectores, sin queso, pero porque si en el nombre esta explicito que debe de llevar queso.

En el diccionario del español de México nos indica que una quesadilla es una tortilla doblada ya sea de maíz o de harina, rellena de queso, papa, picadillo, etc, etc, etc, ya sea en comal o frita.

En algunas otras fuentes también vamos a encontrar que la palabra quesadilla proviene de la palabra en náhuatl "quetzaditzin" que quiere decir "tortilla doblada" pero esto no está registrado en ningún diccionario náhuatl.

Pero en términos españoles nos indica que quesadilla es un pan de maíz relleno de queso y azúcar frito en manteca.

La academia mexicana de la lengua nos dice que el pedir una quesadilla con queso o sin queso puede resultar un pleonismo, pero ojo, eso es para los habitantes del resto de la republica porque en la ciudad de México es muy natural que las quesadillas sean de diversos platillos.

En mi conclusión si nos vamos a lo que nos indica el diccionario mexicano una quesadilla siempre debe de llevar queso y el guisado que pediste, pero si nos vamos a lo tradicional tendrás que indicar que quieres **"una quesadilla de flor de calabaza con queso por favor, señora"** y claro siempre acompañada de un refresco de sabor rojo, que ese ya es otro tema.

Pide tu quesadilla como se te antoje, **¡vamos por unas quequas!**



@Chef Víctor Bázán



5584533181



Prensa Acuario

**ANÚNCIATE
CON NOSOTROS**

publicidad@prensaacuaro.com