



Prensa Acuario

16 ABRIL 2023 | NÚMERO 54

# Balbina Sada

y su alma gitana



# MENSAJE DE LA DIRECTORA

NOS AUSENTAMOS LOS PRIMEROS DOS MESES DEL 2023 PERO REGRESAMOS ESTE NUEVO AÑO CON 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, Y PARA HACERNOS MUCHO MÁS FUERTES.

SIN DUDA ESTE MES TRAERÁ CONSIGO INFINIDAD DE SUCEOS, 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.**

 @prensaacuario

 Prensa Acuario

 Prensa Acuario Tv



DIRECTORA GENERAL  
**ELIZABETH ORTIZ**

VENTAS & RELACIONES PUBLICAS  
**EDNA DINORA RODRÍGUEZ**

DIRECTORA CREATIVA /  
DISEÑO  
**Y. ADRIANA PÉREZ HAM**

COLABORADORES  
**ALEZ SALAZAR**  
**LUIS GERARDO ANDRADE**  
**EDNA DINORA**  
**JESSICA VIZCARRA**  
**JACKIE ONTIVEROS**  
**INE FONSECA**  
**INÉS URDANETA**  
**MIROSLAVA SALDAÑA**

CONTACTO

 [PUBLICIDAD@PRENSAACUARIO.COM](mailto:PUBLICIDAD@PRENSAACUARIO.COM)  
 [PRENSAACUARIO@OUTLOOK.COM](mailto:PRENSAACUARIO@OUTLOOK.COM)



página **5**



## BIOQUÍMICA

Desayuno intermitente desde los procesos bioquímicos del organismo.

página **8**

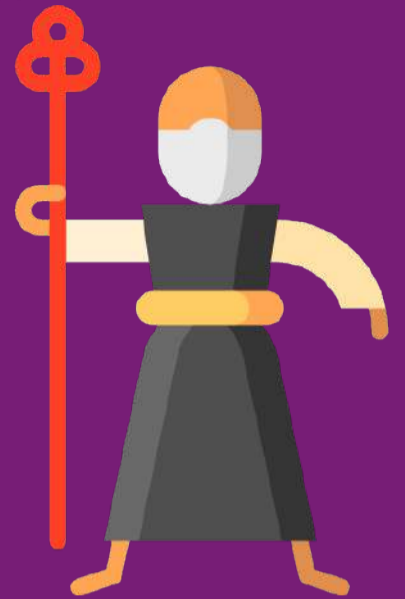
**SABÍAS QUÉ...**  
sobre...

**Abracadabra**

**Bakld**

**San Mateo Apostol**

página **9**



**Shorinji Kempo**

página **11**



ENTREVISTA  
**Balbina Sada**



página **15**

**Grafóloga**  
**Como dice el dicho...**



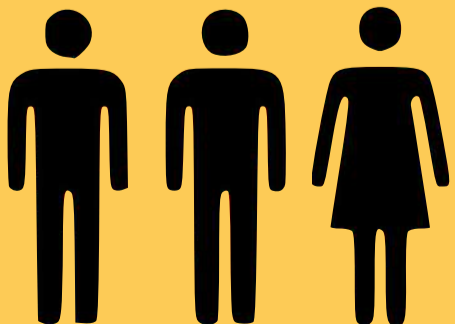
**20** página

**INAUGURACIÓN FORO13**

página **18**

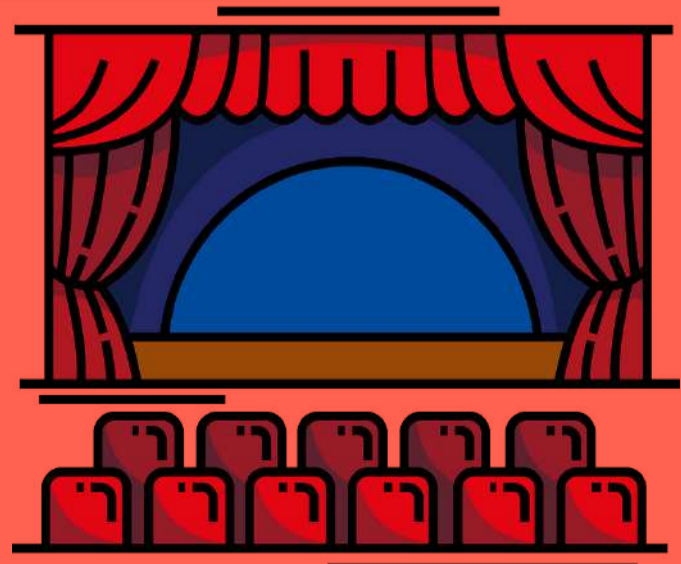
**CONCIENTE-MENTE**

**Sistema de puntaje social en China**



página **19**

**Lanzamiento musical ANA PAULA**



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





# EVENTOS VIRTUALES

Transmisiones EN VIVO de tú evento

- Talleres
- Seminarios
- Capacitaciones
- Entregas de reconocimietntos
- Congresos
- Cursos
- Lanzamiento de productos



elizabeth.ordz@live.it +52 81 2652 6825

● REC

00:00:20:05

HD 4K 25FPS  99%





# Hija de su Madre

No te pierdas el videopodcast de  
“**Hija de su Madre**” por youtube,  
donde madre e hija comparten  
experiencias y/o consejos.

**Suscríbete al canal aquí:**



**CLICK AQUÍ PARA IR A  
NUESTRO NUEVO  
CANAL**



Un episodio nuevo  
todos los **viernes a las 4pm.**





# EL AYUNO INTERMITENTE DESDE LOS PROCESOS BIOQUÍMICOS DEL ORGANISMO.



**R. JESICA PÉREZ MATEOS**  
INGENIERA BIOQUÍMICA  
INDUSTRIAL. UAMI

La pérdida de peso puede ser un desafío. Comenzar una dieta restrictiva puede ser agotador emocionalmente y difícil de cumplir, por lo que cada vez es más común que se presenten una serie de alternativas que prometen pueden ayudar a cumplir con el objetivo para perder esos kilos de más, una de esas alternativas es el ayuno intermitente.

## ¿QUÉ ES EL AYUNO INTERMITENTE?

El ayuno es evitar completamente la comida o la bebida. El ayuno se ha practicado para las celebraciones religiosas a lo largo de la historia. Por ejemplo, durante el Ramadán, los musulmanes ayunan desde el amanecer hasta el atardecer todos los días durante 30 días. El ayuno intermitente incluye una variedad de patrones de alimentación donde el ayuno ocurre durante períodos de tiempo específicos de forma repetitiva.

Pero ¿que es lo que sucede en nuestro organismo durante el periodo de ayuno? Una serie de reacciones bioquímicas que a continuación mencionamos son las que se encargan de provocar la pérdida de peso.

El ayuno intermitente desencadena un cambio metabólico en el hígado pasando de la obtención de energía a partir de la glucosa derivada del hígado a la obtención de energía a partir de cuerpos cetónicos (combustibles alternativos para el cuerpo cuando hay escases en el suministro de glucosa) derivados de la adiposidad.

El cambio metabólico provoca reacciones celulares que refuerzan la respuesta del cuerpo al estrés, con posibles aplicaciones clínicas para la obesidad, la diabetes mellitus, las enfermedades cardiovasculares y otras condiciones.

Además, los cuerpos cetónicos que se liberan durante los períodos de ayuno proporcionan beneficios como la estimulación del mantenimiento

y la reparación celular, el aumento de la resistencia al estrés y la biogénesis mitocondrial. Una aplicación específica del ayuno intermitente es la regulación hepática del metabolismo de las grasas.

El objetivo del ayuno intermitente es crear una reducción neta en el consumo de energía que haga que ésta disminuya por debajo del gasto energético, creando así un estado de balance energético negativo e induciendo la pérdida de peso.



Diseño: ADRIANA HAM



Los riñones tienen diversas funciones que intervienen en la homeostasis del organismo (equilibrio entre todos los sistemas del cuerpo para su funcionamiento óptimo), controlando el equilibrio ácido-básico, la presión arterial, la producción de orina y también de manera endocrina, sintetizando diferentes hormonas.

Durante el estado de ayuno, se presentan alteraciones que afectan al metabolismo renal. Si bien, los riñones representan un porcentaje diminuto del organismo, para realizar todas sus funciones necesita de suficiente energía. Los principales sustratos energéticos que utiliza el riñón son la glucosa y el lactato. La glucosa tiene un papel importante, participando en la secreción de potasio, del ión hidrógeno, transporte de bicarbonato, sodio y depuración de agua. Sin embargo, después de 72 horas de ayuno, hay un aumento de ácidos grasos y cuerpos cetónicos a nivel renal, debido a la disminución en la captación del lactato. La captación de glucosa a pesar del ayuno no se ve alterada. Sin embargo, la utilización de ésta por la nefrona, disminuye. Durante el ayuno, parte de la gluconeogénesis se realiza en el riñón. A diferencia del hígado, el riñón tiene como sustrato principal en la gluconeogénesis a la glutamina, produciendo amoníaco en lugar de urea.

En cuanto a la función renal, se ha demostrado que durante el ayuno se presenta una disminución en la filtración glomerular, la cual se normaliza ante la ingesta de alimento. Cuando el ayuno es prolongado, el riñón al igual que el cerebro, comienza a utilizar cuerpos cetónicos para sus funciones vitales.

Existe alguna evidencia de que el ayuno intermitente puede mejorar la sensibilidad a la insulina y la presión arterial independientemente de la pérdida de peso.

Sin embargo, existen riesgos relacionados con el ayuno intermitente. El ayuno representa un riesgo serio de hipoglucemia en personas con diabetes tipo 2 que toman medicamentos para bajar la glucosa.

En aquellos que actualmente están diagnosticados o han sido previamente diagnosticados con un trastorno de alimentación, el ayuno intermitente puede no ser recomendado. Además, como cualquier otro patrón de alimentación en el que la ingesta de calorías puede ser limitada, la adherencia al ayuno intermitente puede ser un desafío.

Ya sea que se lleve el ayuno intermitente o alguna otra alternativa para perder peso, siempre es importante estar bajo supervisión de un médico y/o nutriólogo y de un programa supervisado de actividad física, sin olvidar el tiempo de descanso necesario.





Se define el ayuno intermitente como “la variedad de programas que se basan en la regulación del ritmo de las comidas mediante la utilización del ayuno con el fin de mejorar la composición corporal y la salud en general”. El conocimiento que se tiene acerca del ayuno intermitente es todavía limitado, sin embargo los hallazgos de diversos estudios a corto plazo indican que los participantes pierden del 3% al 7% del peso corporal después de 2 a 3 meses de ayuno intermitente y experimentan mejoras cardiometabólicas en los perfiles de lípidos, presión arterial y sensibilidad a la insulina. Una revisión sistemática encontró que el ayuno intermitente fue efectivo para la pérdida de peso a corto plazo en personas con peso normal, sobrepeso y obesidad.

La gran parte de los estudios de ayuno intermitente en humanos han considerado si éste puede ser una estrategia potencial para reducir el peso entre los sujetos con sobrepeso u obesos. Artículos analizados en la revisión coinciden en que el ayuno intermitente produce una pérdida significativa de peso en pacientes obesos. Sin embargo, al comparar el ayuno intermitente con la restricción de energía continua, varios estudios concuerdan en que la diferencia no es estadísticamente significativa y en que la pérdida de peso es similar.

El principal combustible utilizado por el cerebro es la glucosa, la cual no necesita de insulina en esta parte del organismo. En el ayuno prolongado, el cerebro puede adaptarse al uso de cuerpos cetónicos con el único fin de mantener la vida.

Es uno de los órganos del cuerpo que demanda la mayor cantidad de energía en forma de glucosa, aproximadamente, más de la mitad del gasto energético se le atribuye al cerebro. Se necesitan 80 mg de glucosa por minuto para mantener al cerebro y al sistema nervioso funcionando adecuadamente. Cuando la glucemia disminuye a menos de 80 g/dl el cerebro activa las hormonas glucorreguladoras a través de sus neurotransmisores para dar lugar a la regulación de la glucosa.

El metabolismo es regulado por inervaciones tanto intrínsecas como extrínsecas al sistema digestivo.

Las hormonas gastrointestinales corresponden al factor intrínseco, mientras que las hormonas no gastrointestinales y los neurotransmisores se agrupan en los factores extrínsecos.

El cerebro participa en la regulación del metabolismo y del ciclo alimentación-ayuno mediante los neurotransmisores. Los neurotransmisores cerebrales son sustancias parecidas a las hormonas pero que actúan a nivel neuronal, reguladas por el sistema nervioso. El sistema nervioso envía señales a través de las neuronas por medio de los axones (responsables de la interconexión neuronal), la señal resultante viaja por varias neuronas por medio de la sinapsis hasta que realizan la liberación del neurotransmisor.







# ¿Sabías que?



DISEÑO ADRIANA HAM

el Dios de la medicina, **Asclepio**, tenía tres hijas las cuales eran diosas encargadas de la salud. Una de ellas era **Yaso** ( diosa de la curación ) otra de ellas fue **Higía** ( diosa de la salud ) y finalmente **Panacea** ( diosa de la curación universal Gracias a las plantas )

**ABRACADABRA** - es del arameo " Avra Kehdabra" Que significa : Crearé lo que hablo.

**Bakid** vidente de la Grecia antigua. Fue la primer persona que escribió elección de profecías inspiradas por las ninfas. En ellas le hablaban de las futuras batallas contra los medos y los persas. En la Grecia actual se sigue llamando "bakid" a todo aquel con dotes adivinatorias o que simplemente acierte un acontecimiento futuro.

**San Mateo apóstol** un santo patrón de los contadores, libros y cobradores de impuestos antes de convertirse en un apóstol, ateo era un recaudador de impuestos de la ciudad antigua de Cafarnaúm.

El contador estadounidense **Walther Dlemer** de un gran salto a la fama al inventar la goma de mascar en su tiempo libre.



**EDNA DINORA**  
@edna\_dinora







**SYUN SATO &  
FUMIKA SATO**

Sólo se utilizan técnicas para defenderse de la violencia, entrenar técnicas y adquirir coraje para afrontar la violencia. Él dice que es por eso que no muestra la técnica.



Pasaron casi 3 años desde que me casé con mi esposo, me enamoré de su amabilidad, ahora suele ser vago y desordenado. Mi insatisfacción ha ido aumentando poco a poco, pero estoy pasando mis días con amor.

Mi esposo solía entrenar artes marciales japonesas "Shorinji Kempo". Había escuchado y sabía que tiene un alto nivel de cinturón negro. Pero él no habla de la historia y no muestra las técnicas. Sobre todo, no parece un luchador fuerte, por lo que he dudado de él.

Un día, casualmente le pregunté, "¿Es cierto que entrenas artes marciales?" Él dijo: "Por supuesto", y me mostró una foto antigua. Esa es una poderosa foto de patadas en salto, y era en efecto de marido joven.

Le dije: "Perdón, dudé de ti porque no hablas de eso, ¿tienes algún mal recuerdo con eso?". Él dijo: "No, Shorinji Kempo son artes marciales, no deportes, son artes marciales, no lucha, no competencia, es la forma de desarrollarme mentalmente físicamente. Así que no tengo nada que presumir de mi historial de honor".

Y siguió hablando para decirme las artes marciales, las técnicas de lucha no son violencia.

Le pregunté sobre "Shorinji Kempo" y su historial de entrenamiento. Dijo que entrena puñetazos, patadas, lanzamientos y muchas técnicas de bloqueo. Después de eso, estudian filosofía de las artes marciales en el escritorio. Ambos hacen entrenamiento mental y físico.

Estas técnicas no se pueden aprender sin un compañero. Sintió mucho dolor y también lo dio a otros, simplemente "sin dolor, no hay ganancia". Dijo que es por eso que sabe cómo infligir dolor al oponente. También conocía ese dolor.

Empecé a comprender la pena y el dolor de las personas. Y entendí cómo ser amable con los demás. Y aprendió a usar técnicas, a hacer sociedades pacíficas.

Me sorprendió saber que, por lo general, es un tipo perezoso, pero esta vez parece un héroe.

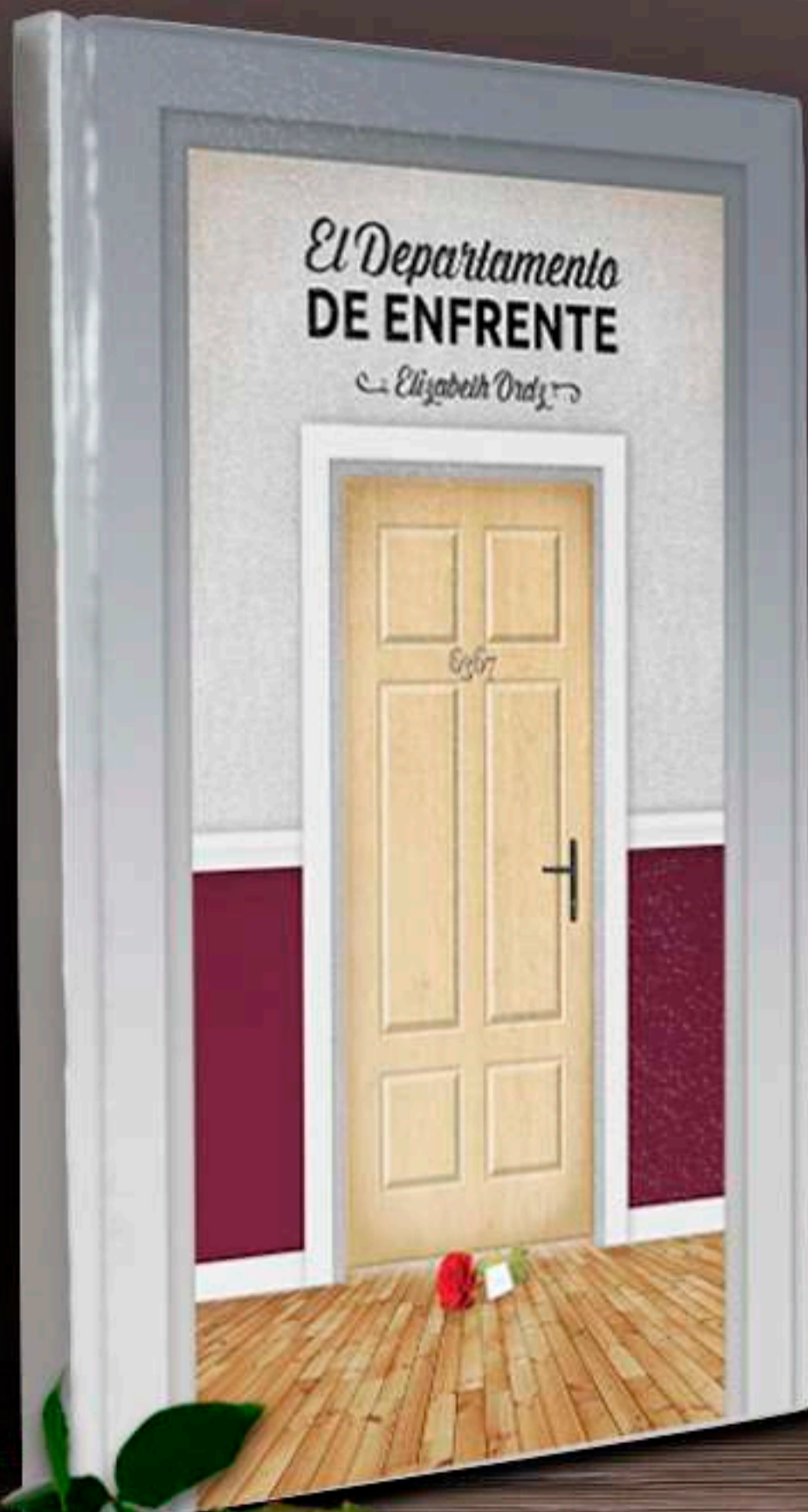
Y me di cuenta de que, en cierto sentido, puede ser que continúe usando las técnicas de "amabilidad" conmigo. También sentí su verdadera fuerza. Fuerza desde el fondo del corazón, no superficial. Y tiene claro por qué es fuerte, bondad.

Su poderosa foto de patadas se convierte en miradas en su poderosa bondad. Achaw!!



# UNA NOVELA EXCITANTE

"Jimena luchó por su felicidad en cuanto se enamoró de Mariana"



Para adquirirla, escríbenos a [prensaacuario@outlook.com](mailto:prensaacuario@outlook.com)



*Novela lgbt*





# El alma gitana

## de Balbina Sada

Por EDNA DINORA  @edna\_dinora 



IMÁGENES CORTESÍA DE BALBINA SADA



Balbina Sada es una artista completa, se ha caracterizado entre familiares y amigos por su alma libre, esa mentalidad tan abierta sin atada a prejuicios que la ha hecho ganarse el cariño de muchas personas.

Actriz, bailarina y productora, son las principales actividades que Balbina lleva a cabo en el ámbito teatral, donde ha estado en producciones de gran audiencia junto a grandes talentos nacionales y regionmontanos.



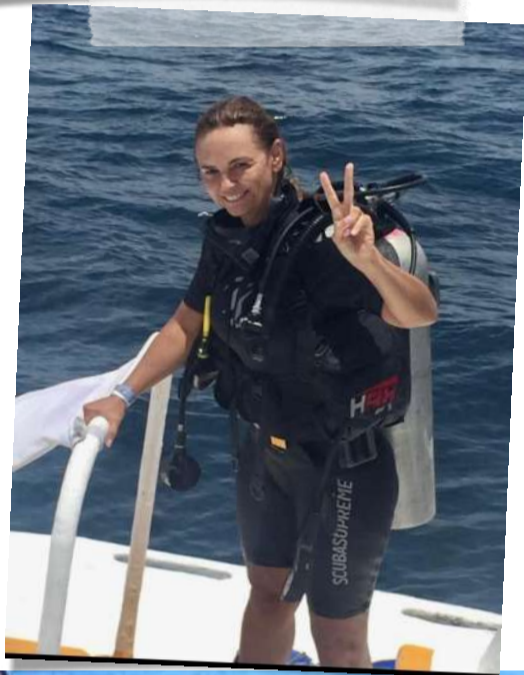
 **Balbina Sada** 







Próximamente podremos ver Balbina en la puesta de "EMBRUJO", obra escrita por la dramaturga Fernanda Reyes, con producción y actuación de la misma Balbina Sada, donde podrán verla dejando el alma en el escenario, con su danza.



En lugar de hablarte nosotros sobre lo mucho que Balbina hace, te invitamos a ver la entrevista completa en el link que se encuentra en esta misma página dándole tan solo un click encima.



 **Entrevista completa en el siguiente link**  
<https://youtu.be/CNcVwRvH3vM>

IMÁGENES CORTESÍA DE BALBINA SADA







sigiLabs

web design, e-commerce & apps

 @sigilabs



 [contacto@sigilabs.com](mailto:contacto@sigilabs.com)





**Yulline**  
Animation & Design

DISEÑO GRÁFICO &

**e-Learning**  
PARA TU NEGOCIO

Implementa experiencias de diseño y aprendizaje  
con soluciones e-learning personalizadas.

**CONÓCENOS**

818 023 0810





# Como dice el dicho

Karina Linares Aguirre  
Psicóloga Grafóloga



Yo tuve la suerte de criarme en una casa llena de abuelitos (jovenazos entre 70 y 90 años) que extraño mucho. Ya no me acompañan físicamente pero viven en mi corazón, en mis recuerdos y en mis letras (suena cursi pero es verdad).

En ese hogar de mi infancia, por lo general me acompañaban mi nana Máxima, mi bisabuelita Toto y mi abuelito Rogello. En lugar de jugar en el patio, a mí me encantaba sentarme en la cocina y en la sala a escuchar las lecciones y reflexiones que me compartían mis viejitos. Por lo general eran una mezcla de anécdotas de juventud, historias bíblicas y dichos populares, podría decirse que cada uno era especialista en alguna de esas temáticas.

Siempre me pareció muy divertido, ocurrente y sabio soltar en las conversaciones uno que otro dicho (aunque a los 9 años probablemente era un poco raro 🤔), aquí te van algunos: "La primera impresión es la que cuenta"; "como te ven, te tratan" y, "no todo lo que brilla es oro".



Describe-te-Grafología @describe-te\_grafologia @karina\_linares\_aguirre





## ¿Has escuchado alguno?

Estoy segura de que sí, tan segura como de que la sabiduría popular de los abuelitos describe con precisión axiomas de la imagen pública. Y es que, socialmente se cumplen estos dichos que pueden sonarnos a condena, pero que sí usamos su contenido a nuestro favor pueden convertirse en una gran ventaja y estrategia de vida.

Pero vamos por pasos, lo primero es responder la pregunta del millón, ¿por qué se cumplen estos dichos? Básicamente, porque el cerebro está diseñado para ahorrar energía, de manera que con el mínimo esfuerzo tratará de obtener la mayor cantidad de información posible para compararla con lo que ya conoce y a partir de ello, tomar decisiones.

Te doy un ejemplo muy sencillo. Supongamos que se te antojo saborearte un juguito y para hacerlo tienes una naranja verduzca y dura como piedra, ¿crees que tenga un sabor dulce? En realidad no lo sabemos, pero por la experiencia previa comiendo naranjas, podríamos pensar que no, que tendrá un sabor ácido y entonces, buscaríamos otra naranja.

Este proceso de evaluación se conoce como heurístico cognitivo y es un atajo del cerebro para formar impresiones rápidamente y así, agilizar la toma de decisiones. Para que te des una idea de lo veloz que es este proceso, tardamos alrededor de 7 segundos en formarnos una impresión, de ahí que el dicho diga "la primera impresión es la que cuenta".

Ahora, como con la naranja verde, en realidad no sabemos si la impresión que nos formamos rápidamente es la correcta, puede que estemos en un error de juicio (por eso, no todo lo que brilla es oro). Sin embargo, para descubrirlo se necesitará mucha más información y tiempo. Si además se quiere cambiar esa impresión, se necesitará mucho esfuerzo.

Es por esta razón que procurar que la imagen que proyectamos sea positiva no es una banalidad, sino una estrategia que nos abre camino y que nos empodera. ¿Por qué tomarnos la molestia de cuidar nuestra imagen? ¿Por que los demás no se van a tomar la molestia de conocernos a profundidad antes de hacer un juicio! Como te ven, te tratan...

Un punto importantísimo es resaltar que cuando digo imagen "positiva" no me refiero a que exista algo tal como "buena" imagen, sino que hago alusión a que sea adecuada al entorno y se encuentre alineada a tus metas. Por ejemplo, los objetivos en una cita romántica y al conocer a tus futuros suegros son diametralmente diferentes, no obstante podemos ser estrategias de la imagen y adaptarla al contexto, bajo la premisa de que siempre se debe respetar la esencia del individuo.

Entonces, ¿cómo nos convertimos en estrategias de la imagen? Para empezar, preguntándonos, tres cosas: ¿Quién soy? ¿Qué quiero lograr? ¿A quién me dirijo? Te prometo que profundizaremos en estos cuestionamientos más adelante.

Disfruté mucho escribir esto para ti, semana con semana te compartiré más sobre Imagen Pública, psicología y grafología.

¡Gracias por leerme!  
Con cariño, Kary.







**Arq. Rocío Sánchez**  
**811 - 377 - 6766**



diseño 915



diseño 915

**CONVIERTE TU  
ESPACIO EN ALGO  
EXTRAORDINARIO!**







IGNACIO MORALES

El sistema de puntaje social en China, denominado por Deutsche Welle como "El cerebro de China", es una herramienta de control social que ha sido implementada por el gobierno chino desde hace varios años. Este sistema se basa en la recopilación y análisis de datos de diversas fuentes, como cámaras de vigilancia, registros financieros, redes sociales y registros médicos, entre otros.

El objetivo principal del sistema de puntaje social es crear un ambiente social más armonioso y fomentar el comportamiento cívico y ético. Para lograrlo, el gobierno chino ha creado una base de datos de ciudadanos y empresas que incluye información detallada sobre su historial de crédito, antecedentes penales, historial de viajes, registros médicos y actividades en las redes sociales, entre otros aspectos.

A través de esta base de datos, el sistema de puntaje social puede evaluar el comportamiento de cada ciudadano y empresa y asignarles un puntaje social, que se utiliza para clasificar a las personas y empresas según su nivel de confianza y credibilidad. Este puntaje social puede afectar la capacidad de las personas y empresas para acceder a una variedad de servicios y oportunidades, como créditos, empleos, viajes y alojamiento.

El sistema de puntaje social utiliza un algoritmo complejo para calcular el puntaje de cada persona y empresa, y se actualiza constantemente en función de los nuevos datos recopilados. Los ciudadanos y empresas pueden acceder a su puntaje social a través de una aplicación móvil, y pueden ver cómo su comportamiento afecta su puntaje.

Por ejemplo, una persona que tenga un historial de pagos atrasados en su historial de crédito puede recibir un puntaje social más bajo, lo que podría afectar su capacidad para obtener un préstamo o una tarjeta de crédito. Del mismo modo, una persona que sea sorprendida fumando en áreas públicas podría ser sancionada con un puntaje social más bajo, lo que podría afectar su capacidad para viajar en avión o tren.

Además de asignar puntajes sociales, el sistema también tiene la capacidad de imponer sanciones a las personas y empresas que no cumplan con las leyes y regulaciones del gobierno. Estas sanciones pueden incluir multas, restricciones de viaje y prohibiciones de acceso a ciertos servicios.

El sistema de puntaje social ha generado cierta controversia en China y en todo el mundo, ya que se considera una violación a la privacidad y los derechos humanos. Algunos críticos argumentan que el sistema permite al gobierno chino controlar la vida de las personas y restringir su libertad de movimiento y expresión.

Sin embargo, el gobierno chino defiende el sistema de puntaje social como una herramienta necesaria para garantizar la seguridad y el bienestar de los ciudadanos y para promover un comportamiento social más ético y responsable.

En conclusión, el sistema de puntaje social en China es una herramienta de control social que utiliza la recopilación y análisis de datos para evaluar el comportamiento de las personas y empresas y asignarles un puntaje social. Este puntaje social puede afectar la capacidad de las personas y empresas para acceder a una variedad de servicios y oportunidades, y también puede imponer sanciones a aquellos que no cumplan con las leyes y regulaciones del gobierno.

¿Y tú qué opinas al respecto, te gustaría que se implementara algo similar en México?





# ANA PAULA



Ana Paula es una tapatía llena de talento y energía que poco a poco se ha abierto paso en el mundo de la música, con su pop urbano, lanzando su primer sencillo en el 2021 llamado "La que manda", alcanzando más de 55 mil reproducciones en YouTube.

Su éxito siguió en ascenso que en el 2022 que lanzó su sencilloailable "Tiki Taka", y obtuvo más de 120 mil reproducciones en plataformas digitales.

Este 2023 no ha sido la excepción, y el pasado 10 de febrero, lanzó "Seré tu ex", también del género urbano y para todos aquellos corazones rotos.





# ¡VIVA EL TEATRO!

El pasado 15 de abril de este 2023, el Foro13 abre sus puertas por primera vez para todos aquellos soñadores que desean exponer sus obras en un espacio digno, con la facilidad y el conocimiento que esto requiere, además el público en general podrá disfrutar de puestas en escena increíbles y entrañables donde cada uno de los dramaturgos ponen el corazón y los actores el alma.

La batuta de este nuevo teatro es de Fabián Rodríguez, quien con el paso del tiempo, ha cumplido un sueño más gracias a amistades del gremio quienes lo apoyaron hasta verlo realizarlo, y que era tener su propio teatro para todo el que lo necesite, tanto para exponer proyectos, como para talleres y cursos impartidos por profesionales en su rama tales como, actuación, música, dramaturgia y muchos más.

No te pierdas esta nueva era en el teatro regiomontano, que poco a poco se consolidado con buenas propuestas y excelentes artistas independientes con pasión y ganas de salir adelante en este ámbito cultural tan olvidado.

Foro13 se encuentra en el centro de Monterrey, en la calle Hidalgo #511.



 **Entrevista completa en el siguiente link**  
[https://youtu.be/qAG9\\_PbYDGO](https://youtu.be/qAG9_PbYDGO) 





Prensa Acuario

**ANÚNCIATE  
CON NOSOTROS**

[publicidad@prensaacuاريو.com](mailto:publicidad@prensaacuاريو.com)