

AL GUSTO Y SABOR



GUÍA DEL SABOR LATINO

Año 15 Número 183

Junio 2024



**ALIMENTACIÓN
PARA
AUMENTAR
MASA
MUSCULAR**

**Sabores
DE MI
COCINA**



**Mote pillo, un desayuno
contundente de Ecuador**



**EDICIÓN
ESPECIAL**



- **LA RONDA, UNA CALLE
CON HISTORIA Y
ENTRETENIMIENTO**
- **CRUCILETRAS**
- **SUEÑO DE ARTE
HUMBERTO FIERRO**
- **IDEAS PARA SORPRENDER
A PAPÁ EN SU DÍA**



Brazilian Style Empanadas



HAVE A SWEET TOOTH?
WE'VE GOT YOU COVERED!

FRESH FOOD. FRESH FLAVOR.
WE'VE PASSIONATE ABOUT GOOD FOOD.



WE ARE OPEN

FOR PICK UP

CALL US TO PLACE AN ORDER!

954 781 8778

FOR DELIVERY

OUR PARTNERS:



**CRAVING A
HEALTHY THY
TREAT?**



ENJOY FRESH JUICE
& ACAI BOWLS!

**TRY OUR DELICIOUS
EMPANADAS AND SNACKS
ON YOUR NEXT EVENT
AND BE HAPPY!**

**AUTHENTIC
BRAZILIAN
TASTE**



WE BELIEVE IN AUTHENTIC
INGREDIENTS!

**PLANNING
A PARTY OR
EVENT?**



Check out our wide selection of delicious party size appetizers made fresh for you and your guests. They are sure to turn any event into a huge success! Take home our frozen party size appetizers and never get caught off guard by those unexpected friends again!

MON - SAT 9AM - 9PM / SUN 11AM - 10PM

**7804 West Sample Rd, Margate, FL 33065
(954) 341-0330**

**430 Sample Rd, Pompano Beach, FL 33064
(954) 781-8778**



casa_do_pastel



@CasadoPastelFL



Casa do Pastel USA

www.casadopastelusa.com

MAR D' PLATA

RESTAURANT & BAR

715



Disfruta de los mejores platos
en Mar D' Plata Restaurant And Bar:
Un paraíso culinario que ofrece experiencias
gastronómicas inolvidable.

APERITIVOS

- Almejas posillipo
- Brucheta de camarones
- Chicharrón de cerdo crujiente
- y mas...

STEAKS

- Bone In NY Steak
- T Bone Steak
- Porterhouse Steak
- Churrasco

- Filet Mignon
 - y mas...
- #### MARISCO
- Tentáculos de pulpo a la parrilla
 - Plato de marisco
 - Filete de pescado con camarones
 - Camarones relleno con masa de cangrejo
 - y mas...

PASTA

- Fettuccine carbonara
- Penne pasta a la vodka
- Linguini frutti di mare
- y mas...

POLLO

- Pechuga de pollo Mar d Plata
- Pechuga de pollo Marsala
- y mas...



1230 N Military Trl, West Palm Beach, FL 33409

+1 561-328-7601

mar-d-plata.com

Todo los días
desde el mediodía en
cocktails y cervezas



Mexican & Spanish

Restaurant



Open for
Delivery &
Take-Out

Mexican & Spanish Restaurant



LA BAMBA I

4285 W. Atlantic Ave
Delray Beach,
FL 33445
561.499.7996

LA BAMBA III

4245 N. Federal Hwy.
Ft. Lauderdale,
FL 33308
954.568.5662

LA BAMBA IV

10169 W. Sunrise Blvd.
Plantation,
FL 33322
954.370.1978

LA BAMBA V

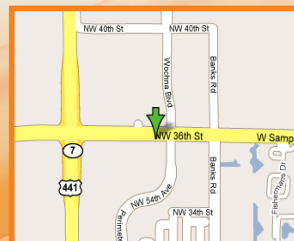
730 U.S. Highway One,
North Palm Beach,
FL 334 08
561.882.1718

LA BAMBA VI

1901 Cordova Rd.
Fort Lauderdale,
FL 33316
954-306-3746

LA BAMBA II

5452 W. Sample Rd.
(Peppertree Plaza)
Margate, FL 33073
954.978.6377
fax: 954.978.6315



**for menú and other locations visit our website
www.labamba123.com**

Las Carnitas

Latin Food
By Tony Baday

**NEW
T BONE
STEAK**

Steaks

Seafood

Chicken

Tacos

Salads

Burritos

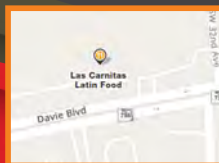
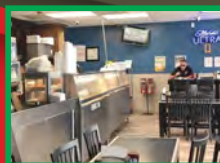


WE DELIVER!

Uber
Eats

Postmates

DOORDASH



3221 West Davie Blvd • Fort Lauderdale, FL 33312

954 792 4933 | 954 792 1015

 lascarnitasrestaurante.com

OPEN

**Monday to
Thursday**

7.00 am to 11.00 pm

**Friday, Saturday
& Sunday**

Open Late

ALGUSTO Y SABOR

GUÍA DEL
SABOR LATINO

Edición N° 183 Año 15
Junio 2024

DIRECCIÓN:
5137 E LAKES DR.
POMPANO BEACH,
FL 33064

TELÉFONOS:
(954) 383-0065
(954) 425-7716

DIRECTOR:
Carlos Iván Liza Ortega

EDITOR:
Nilton César Liza O.

REDACCIÓN Y PRENSA:
Karen Pebes G.

EDITOR GRÁFICO:
Eduardo Huachani Ch.

DISEÑO GRÁFICO /
MONTAJE DIGITAL:
JMHS

FACEBOOK:
Sergio Pardo Pebes

WEB:
Daniel Bahamonde

DEPARTAMENTO DE VENTAS
Y PUBLICIDAD:
Cinthia Liza O.
Karen Rocío Liza O.

ADMINISTRACIÓN:
José Liza C.
Laura A. Liza

www.algustoysabor.com

Todos los derechos son reservados.
Las opiniones expresadas en esta
publicación no necesariamente re-
flectan el punto de vista de la revis-
ta. Está prohibida la reproducción
parcial o total de su contenido, sal-
vo autorización escrita.



8/9

alimentación
para aumentar
masa
MUSCULAR

12

mote pillo,
un desayuno
contundente
DE ECUADOR



26/27/28



✓ La Ronda, una calle
con HISTORIA Y
entretenimiento
✓ CRUCILETRAS
✓ SUEÑO DE ARTE
HUMBERTO FIERRO
✓ IDEAS PARA SORPRENDER
a PAPÁ en su Día



www.algustoysabor.com

También estamos en Facebook:
www.facebook.com/AlGustoYsabor

Dedicatoria



El Día del Padre es un momento muy importante para cualquier familia, ya sea para pasar el día con papá o para recordarlo si ya no está entre nosotros.

Ser padre, a más de un privilegio y una bendición de Dios, es una gran responsabilidad. Manifestar nuestro afecto: besar, abrazar, decir "te quiero" a nuestros hijos, no es dejar de lado la firmeza de la autoridad.

Amar a un hijo es llenarle la vida de momentos compartidos, respetando su espacio y decisiones, conociendo sus intereses, apoyándolo, elo-

giándolo y manifestándole lo orgullosos que estamos de él. Solo el amor de un padre a sus hijos permanece siempre igual, es más, crece con el tiempo y la distancia.

Hay padres que por diversas circunstancias están lejos de sus hijos, pero la lejanía no impide que los lleve en el corazón en cada instante de su vida.

Sea cual sea la historia de cada uno, por presencia o ausencia, quien cumplió la función paterna dejó sin duda su huella en la personalidad, definiendo conductas y valores para toda la vida.

¡FELIZ DÍA PAPÁ!

ÍNDICE



21 FOLKLORE
ECUATORIANO
HISTORIA, música
Y Danza



EDICIÓN
ESPECIAL



At Our Restaurant We Bring You a Little Piece Of South America

Juana's Latin Sports Bar is a Family Restaurant. We specialize in Dominican, Puerto Rican and American food.

Juana's Latin Sports Bar is a Restaurant located in Miramar, Florida. We have the best dominican, puerto rican and american food is South Florida.

We offer live music, salsa nights, karaoke nights and much more...

Oh! and we have the best mofongo in town!



Sport Bar
&
Grill



11602 City Hall Promenade,
Miramar, Fl. 33025

- Ph: 954.399.9646
- Fax: 954.613.3465



www.juanaslatinsportsbar.com

Follow us:



ALIMENTACIÓN PARA AUMENTAR MASA MUSCULAR

XIMENA SALAS
NUTRICIONISTA

La hipertrofia muscular es un proceso fisiológico en el cual se da el desarrollo y el aumento del tamaño de las fibras musculares, y para ello, es indispensable que la persona que tenga este objetivo necesariamente cuente con una rutina de entrenamiento específica que involucre los distintos grupos musculares.

Cabe mencionar que el aumento de la masa muscular puede verse influenciado por distintos factores tales como la edad, género, tamaño de la estructura ósea, porcentaje de grasa, el nivel de actividad física, el tipo de actividad física, la consistencia de los entrenamientos, la calidad del sueño, los niveles de estrés, el nivel de cortisol, el consumo de ciertos medicamentos y de la presencia de comorbilidades clínicas (tales como el hipertiroidismo). En promedio, se estima que durante el primer año de entrenamiento, puede ocurrir una ganancia de 0.7 a 0.9 kg de músculo/mes en caso de los varones y de 0.3 a 0.5 kg/mes en mujeres.

Por otro lado, es esencial que este entrenamiento vaya acompañado con un adecuado descanso y una alimentación que considere un aporte adicional moderado de energía para promover la síntesis muscular.



Debido a ello, se deben tomar en consideración las siguientes pautas:

- **Considerar un superávit calórico moderado:** El aporte adicional de energía para promover la síntesis proteica y la hipertrofia muscular debe oscilar entre las 400 a 500 kcal adicionales por día. Esto además asegurará que el rendimiento físico de la persona que realiza ejercicio sea mejor.

- **Aporte de macronutrientes:** En relación a los macronutrientes, se debe priorizar un alto consumo de alimentos que contengan carbohidratos, de manera que se cubra un aporte mayor a 4 g/kg de peso/día en mujeres y mayor a 6 g/kg de peso/día en varones. Esto es relevante debido a que los carbohidratos permiten la retención de proteínas, y evitan que se utilicen como sustrato energético por parte del organismo. Los alimentos ricos en carbohidratos a consumir deben ser en su mayoría complejos, tales como cereales y derivados (avena, trigo, quinoa, etc.), pan, papa, camote/boniato, menestras, frutas, verduras.

Por otra parte, la ingesta de proteínas aconsejada es de 1.5 a 1.7 g/kg de peso/día para garantizar la hipertrofia muscular. Estas deben estar presentes en alimentos de origen animal magros tales como pollo, pavo, pescados, claras de huevo, lácteos descremados y alimentos de origen vegetal tales como menestras, frutos secos, cereales, etc. Es importante no exceder el aporte proteico en la dieta (>2 g/kg de peso/día), ya que el funcionamiento de órganos como el hígado y riñones puede verse afectado, y repercute sobre algunos parámetros bioquímicos



como el ácido úrico, amoníaco, urea y niveles de calcio séricos.

Por último, las grasas deben estar presentes en un 25 a 30% del total del aporte energético de la dieta diaria, las cuales son necesarias para una adecuada función del sistema nervioso, síntesis de hormonas, absorción de vitaminas A, D, E y K, entre otros. Las grasas saludables (monoinsaturadas y poliinsaturadas) que provienen de alimentos como aceites vegetales de oliva, palta y linaza, semillas, palta, frutos secos, pescados azules, son las que deben estar presentes en mayor proporción por su potencial antiinflamatorio y su efecto protector en la prevención de lesiones.

- **Incluir alimentos de alta densidad energética:** En caso de aquellas personas que no presentan

mucho apetito y no tengan alguna alteración en la glucemia y/o perfil lipídico, se recomiendan preparaciones o alimentos que contengan un mayor aporte de calorías en un menor volumen de alimentos, de manera que se facilitará cubrir las demandas energéticas recomendadas. Entre estas opciones podemos encontrar a los frutos secos y mantequillas de frutos secos, aceites, jugos, batidos (a base de fruta, leche, proteína en polvo, harinas), miel, mermeladas, granolas, entre otros.

- **Incluir un adicional post entrenamiento:** Luego de realizar entrenamiento de fuerza (entre 1 a 4 horas posteriores) se abre la ventana anabólica, la cual debe aprovecharse para ingerir carbohidratos y proteínas y promover la hipertrofia muscular. En este

caso se recomienda cumplir con un balance 3:1, esto quiere decir, que la comida post entrenamiento debe incluir 1 g/kg/día de carbohidratos y 0.3 g/kg/día de proteínas para lograr dicho efecto. Por ejemplo, se podría consumir un sandwich de pollo o huevo con una ración de fruta; otro ejemplo sería un batido de proteína en polvo con avena y plátano.

- **Considerar la suplementación:** Existen algunos suplementos que contribuirán a lograr el objetivo planteado, por ejemplo, la proteína en polvo nos puede ayudar a cubrir los requerimientos proteicos diarios si es que no se logra cubrir con alimentos naturales. Por otro lado, la creatina mejora la fuerza, rendimiento deportivo y promueve la recuperación post entrenamiento, y se aconseja una dosis de 3 a 5 g/día. Otro suplemento que cuenta con evidencia científica es la cafeína, puesto que retrasa la sensación de fatiga, estimula el sistema nervioso central y mejora la resistencia y fuerza. La beta alanina cuenta con un efecto semejante al de la cafeína. En el caso de los ganadores de masa, contribuyen a cubrir los requerimientos no solo de proteínas, sino también de energía y los otros macronutrientes. Además, si se opta por la suplementación con omega 3, se previenen las lesiones post entrenamiento.

Además de las recomendaciones brindadas, se aconseja tener una distribución adecuada de los tiempos de comida (entre 3 a 6), evitar sobreentrenar grupos musculares, considerar un número de repeticiones y series que permitan la hipertrofia muscular y no exceder la ejecución de ejercicio vascular (de preferencia, que se realice después del entrenamiento de fuerza o en otro momento del día).



KATANA

COCINA NIKKEI

Nikkei cuisine
combines peruvian elements
and japanese techniques



Indulge yourself and the people you love with delicious sushi rolls and Peruvian treats. All items are made on the premises so they are always fresh

OPEN HOURS

Sunday: 12pm - 10pm
Monday: Closed
Tuesday: 12pm - 10pm
Wednesday: 12pm - 10pm
Thursday: 12pm - 10pm
Friday: 12pm - 11pm
Saturday: 12pm - 11pm



KATANA
COCINA NIKKEI

1952 Weston Rd, Weston, FL 33326

(954) 385-1212

www.katanacocinanikkei.com

[Instagram](#) [Facebook](#) katanacocinanikkei

Olenka

PERUVIAN BISTRO

*The Best Peruvian Restaurant
in Weston, Now Open
in Boca Raton, Florida.*

Welcome to Olenka Peruvian Bistro!
We're thrilled to have you here. Our
restaurant is the perfect destination
for those who love authentic
Peruvian food. We have two
locations in Weston and Boca Raton,
Florida. Visit us today and enjoy the
tasty ceviche, Lomo saltado or
Tiradito.



WESTON LOCATION
2246 Weston Rd. Weston, FL 33326
Phone
(954) 541-5284
Hours
Mon - Sun
8am - 9pm

BOCA RATON LOCATION
3011 Yamato Rd A-14, Boca Raton, FL 33434
Phone
(561) 372-9193
Hours
Tuesday - Saturday 11:30am - 9pm
Sun - 10am - 8pm
Monday Closed

Sabores DE MI COCINA



Mote pillo, un desayuno contundente de Ecuador

Su nombre proviene de «mut' i» que evoca a todos los tipos de granos cocidos, en la lengua de los Quechuas. Arraigado en las raíces culinarias de Ecuador, se trata de un plato preparado a base de maíz maduro cocido mote, que pertenece al mismo género que el trigo, este se mezcla con huevo, manteca de chanco, cebolla verde cortada en pequeños trozos, sal y pimienta. Aunque algunos también le añaden leche o queso.

El mote pillo es un platillo clásico de la Sierra ecuatoriana, en especial se prepara mucho en las provincias del Azuay (Cuenca) y Loja. Representa lo mejor de la gastronomía de la provincia de Azuay, donde se comercializa y se consume muy frecuentemente. Este plato es el desayuno perfecto para comenzar tu día cargado de energía y sabor. Te aseguro que no te podrás resistir a esta receta hecha con mote (maíz maduro pelado y cocinado) y huevos. Así de simple, así de deliciosa. Completan este plato las ricas especias características de Ecuador, la leche y un infaltable cafecito para acompañar. Aunque clásicamente el Mote pillo se consume en el desayuno, es tan sustancioso que puede ser también el plato

fuerte de tu almuerzo, o servirte como guarnición. En las reuniones familiares del Ecuador, no puede faltar un rico Mote pillo, que cada hogar prepara en la versión que le ha sido enseñada por generaciones. El mote lo puedes encontrar en muchos países de América del sur, pero esta receta en particular es propia de la tierra ecuatoriana.

¿Cuáles son los beneficios del Mote pillo para la salud?

El Mote pillo es un plato que no solo destaca por su exquisito sabor, sino también por sus numerosos beneficios para la salud. El mote, uno de los ingredientes que conforman esta receta, es una excelente fuente de carbohidratos, los que son muy importantes en una dieta balanceada. De estos carbohidratos, el cuerpo obtiene

energía, por lo que si realizas ejercicios físicos, encontrarás en el mote un aliado. Este alimento también ofrece otros nutrientes como los antioxidantes, estos son esenciales para combatir los efectos del estrés y el envejecimiento en el organismo. Otros de los atributos del mote, es su concentración en fibra, lo que lo hace especialmente útil para el sistema digestivo, en personas con tránsito intestinal retardado. Del huevo, por otro lado, se conocen sus infinitas bondades. Es una de las principales fuentes de proteína, uno de los alimentos más completos y a la vez más sanos. Además, es perfecto para celíacos y quienes siguen una dieta en gluten free, al no poseer nada de este.

Pero para los Incas, no solo se trataba de una fuente alimenticia, sino que tenía un puesto de honor durante los rituales que realizaban continuamente.

Durante épocas duras para la humanidad, en las cuales subsistir era un trabajo duro para cualquier familia, granos como el maíz de mote, eran vitales. Y aún en la actualidad mantienen su valía.

Si visitas la nación andina no puedes dejar de probar este desayuno tan delicioso y nutritivo.

Cuál es el origen del Mote pillo?

El origen del Mote pillo se sitúa en el momento en que se fusionaron la gastronomía indígena ecuatoriana y la española. El platos urgió a partir del mote, ingrediente precolombino, con la adición de los huevos de gallina y el queso, productos traídos de Europa. El nombre de mote proviene del kichwa, y se traduce como maíz cocido. Para su preparación, los lugareños usaban recipientes hechos de barro, y leña y ceniza para el fue-

go. De esta manera lograban que el grano de maíz se rompiera y suavizara. Con el paso de los años el Mote pillo evolucionó y se enriqueció fruto del mestizaje, que lo convirtió en el riquísimo desayuno que conocemos hoy.

Así que prepara hoy mismo el Mote pillo en tu propia cocina, y llena tu casa del más delicioso aroma a cocina criolla ecuatoriana.

Ingredientes:

- 1 lb de mote cocido
- 2 cucharadas de mantequilla o manteca
- 1 taza de cebolla blanca o puerros (la parte blanca), picada finamente
- 2 dientes de ajo machacados
- ¼ cucharadita de achiote molido
- 4 huevos
- ½ taza de leche
- 2 cucharadas de cebolletas picadas finamente
- 1 cucharada de cilantro o perejil picado finamente
- Sal al gusto
- Para acompañar:
- Rodajas de queso fresco y café

Preparación:

Calentar la mantequilla o manteca en una sartén de buen tamaño, agregar la cebolla blanca o los puerros, el ajo machacado, el achiote molido, y la sal para preparar un refrito, cocinar hasta que la cebolla este suave, aproximadamente unos 5 minutos.

Añadir el mote, mezclar bien y cocinar por 2 minutos.

Agregar la leche y cocinar hasta que se consuma, incorporar los huevos batidos y cocinar a fuego lento, revolviendo hasta que los huevos batidos estén cocidos pero no secos.

Agregar las cebolletas y el cilantro.

Servir acompañado de las rodajas de queso y con cafecito caliente. ¡A disfrutar!



RESTAURANTE - BAR

BIENVENIDOS
WELCOME



Servicio de banquetes para toda ocasión



@laparrilladepanchoofficial



La Parrilla de Pancho

954-975-8948

628 South State Rd 7 (441) Margate FL, 33068



HABLE CON ANDRÉ VEIGA

(954) 545-6532



5201 West Sample

**CUANDO TU DECIDES POR CONFORT,
SEGURIDAD Y BUEN PRECIO, TE QUEDAS CON TOYOTA.
LA CONFIANZA NO SE IMPONE, SE CONQUISTA!**



**LA BUENA ATENCIÓN A NUESTROS
CLIENTES ES NUESTRA PRIORIDAD!**

www.alhendricksontoyota.com

Rd, Coconut Creek, FL 33073 • Llame ahora (954) 545-6532



QUARTER CHICKEN
LUNCH
SPECIAL
\$7²⁵



WITH RICE AND BEANS
Monday thru Friday until 4PM

At participating locations only.

CHICKEN • STEAK • SEAFOOD



CHICKEN
BOWL



STEAK
BOWL



SHRIMP
BOWL



Scan to follow
us in Instagram



Homestyle food, served fast

For locations please visit:
www.lagranjarestaurants.com

Scan for our website



27
JULIO

ANDRÉS
CAICEDO

Fiesta **Mexicana**

• **KIM DE LOS SANTOS** • **MICKEY TAVERAS** •
• **DJ ANDRÉS CAICEDO** •

DJ CALICHE + DJ LONDOÑO + DJ DIEGO VEGA + DJ MIGUEL + DJ EDWIN

LUGAR: NIVEL LATINO 16780 NW 67TH AVE HIALEAH FL 33015

INFO: 323 402 8572 / 561 927 5568 / 347 794 9744

MMG
MUSIC

LUCY
CORREA
PRODUCCION

MIAMI
LATINO

ANDRÉS
CAICEDO

AURICIO
CHANA

Pollo Tipico

Specialist in Spanish Cuisine



*Disfrute del mejor
pollo de Broward*



**Venga y deguste la mejor comida, succulenta y variada.
Con la calidad y el buen sabor que Ud. se merece**



**954.791.2626
954.791.1241**



5011 South SR& (441) BAY 101-102-103 DAVIE, FL 33314



*Let your taste buds experience a flavourful journey
and explore our peruvian gastronomy*

CEVICHE POINT



Appetizers



Ceviche



Seafood



Beef



Drinks



Enjoy our menu!



Ceviche Point sets the perfect tone for
a casual yet refined dining experience.
Be sure to visit us at Sunrise Location
all week long for lunch and dinner



10031 SUNSET STRIP. SUNRISE, FLORIDA 33322



(954) 368.6863

ORDER NOW!



CEVICHEPOINT.COM



@CEVICHEPOINT

**¡AVAILABLE!
DRINK YOURS TODAY**

**LA VERDADERA CERVEZA
DE LA AMISTAD**



Must be 21 and over

 Pilsencallaobeer

Official Distributor Miami
Hurricane Distributors
(305) 888-1355

Official Distributor Orlando
Titan Products (321) 418-6616

SABOR

GUÍA PARA
LA DIVERSIÓN
Y EL
ENTRETENIMIENTO

estino

especial 183

FOLKLORE ECUATORIANO, HISTORIA, MÚSICA Y DANZA

Ecuador es un país rico culturalmente, dotado de múltiples leyendas y un llamativo folklor, que se ha convertido en una fuente de inspiración para la realización de festivales, la construcción de leyendas e incluso las creencias culturales.

Pasa a la
página siguiente

En este sentido el folklore se encarga de mostrar las tradiciones, costumbres, conductas que llegan a identificar a cada individuo o grupo social, tal es el caso de la vida diaria, gastronomía, fiestas, actividades artesanales, vestimenta, etc. Esto a la vez representa una herramienta efectiva para conocer y estudiar donde se originaron dichas tradiciones y así poder entender el presente que vive cada comunidad o pueblo y la forma en la que se desenvuelve cada persona.

Desde el ámbito etimológico, la palabra folklore se llega a conformar de dos voces, la primera "folk" que significa pueblo y el segundo "lore" que quiere decir: conocimiento y sabiduría.

Historia y leyendas

La población ecuatoriana, al igual que el resto de otras naciones de Latinoamérica, es el resultado de la fusión del nativo o indígena que habitaba en este territorio y el colonizador europeo, específicamente el español. Estas circunstancias permiten determinar la presencia de una cultura prehispánica. Es a partir del enfrentamiento de ambas culturas, tanto en el ámbito físico como en lo ideológico se dio inicio a un marcado fenómeno sociocultural que ha resultado notorio, incluso hasta la actualidad.

Por ejemplo si se visitan ciudades como Cuenca, en la sierra ecuatoriana, se podrán escuchar historias como La Piedra Encantada, Las Gárgolas, La Lámpara de la Viuda, el Perro Encadenado, y las Brujas. Una parte del folklore ecuatoriano fue desarrollado en aras de evitar que los niños llevaran a cabo actos incorrectos, un ejemplo es la leyenda de la Piedra Encan-

tada. Esta historia fue creada para alejar a los niños de cierta zona de la ciudad, la cual era frecuentada por jóvenes amantes.

En el caso de Quito, la ciudad desborda folclor y se pueden escuchar tanto leyendas como historias en cada esquina. En este sentido, existe una leyenda indígena en torno a la fundación de Quito, la historia cuenta sobre un Rey y una

estrella fugaz, que tanto el Rey y su gente siguieron ante la insistencia de los dioses. En la historia se relata que la estrella llevó al Rey y a su gente al volcán Pichincha, lugar donde se instalaron y así fundaron la ciudad de Quito.

Cada una de estas historias forma parte de rico folklore que existe en Ecuador. De igual manera cada historia sirve para enrique-

cer cada localidad, ciudad y comunidad con tradiciones, cultura y valores.

Música del

Folklore Ecuatoriano.

La música ecuatoriana representa la herramienta perfecta, medio por el cual las personas poseen para expresarse, además de que es muy útil para satisfacer necesidades espirituales e incluso como un canal de conexión con los antepasados. Por lo tanto, en el país se puede apreciar una amplia variedad de géneros musicales, que constituyen un legado y a la vez son adaptaciones de ritmos criollos, ejemplo:

- El Pasillo
- El Pasacalle
- La Marimba
- El Yaraví
- El San Juanito
- El Albazo
- La Tonada
- La Bomba del Chota
- El Alza
- El Danzante
- El Yumbo

Habría que destacar además los instrumentos que fueron utilizados en la interpretación de la música andina, la cual era conocida antes de la etapa de colonización. Existen vestigios arqueológicos de huesos y plumas que eran empleados como instrumentos de viento. Con el propósito de crear instrumentos de percusión eran utilizados troncos, pieles de animales curtidas, lascas minerales para la elaboración de bombos, cajas e incluso primitivos xilófonos.

Folklore Ecuatoriano: Danza

En el caso de la danza folclórica, las manifestaciones que pueden apreciarse en el Ecuador, tienen en su mayoría un origen europeo.

En lo que se refiere a los diferentes géneros musicales a partir de los cuales se desprenden estos bailes folclóricos, los sonidos fueron



creados a partir de la mezcla de distintos estilos ejemplo, africanos europeos e indígenas. Aquí algunas danzas folclóricas ecuatorianas:

La Marimba.

Este es un ritmo musical alegre que ameniza con vistosos bailes interpretados principalmente por la comunidad afroecuatoriana. La danza se caracteriza por tener saltos, movimientos de cadera y destilar mucha energía, la cual es repartida entre los bailarines y espectadores. La riqueza en el ritmo puede alcanzarse por medio de la ejecución de instrumentos de percusión, combinados con una rica composición coral.

Baile de las Cintas.

Con el propósito de reverenciar y brindarle honores al Dios del Sol y a la Pachamama se desarrollaron un conjunto de bailes ancestrales, lo cuales llegaron a fusionarse con aquellos bailes europeos traídos por los conquistadores españoles. En el caso del Baile de las Cintas se puede resaltar su popularidad en provincias como Cotopaxi y el Cañar. La ejecución de esta danza se realiza en el solsticio de verano, que corresponde al mes de junio, dicha fecha fue adaptada a la Fiesta de San Juan.

La danza de los Abagos.

Este baile tiene una gran popularidad en la provincia de Imbabura. En la danza se muestra la lucha y el triunfo que tuvo el indígena sobre sus invasores. Los participantes o bailarines portan unos machetes, otros se disfrazan de ángeles y también utilizan máscaras confeccionadas de telas, además de trajes en representación de los europeos.

El Albazo ecuatoriano

Esta danza tiene elementos indígenas y mestizos. Su nombre se deriva



de las serenatas tocadas al alba, donde se anunciaba el inicio de las fiestas populares. Las raíces de esta danza se pueden encontrar en ritmos tradicionales como el yaraví, el fandango y de manera especial la zambacueca. Habría que mencionar a provincias como Chimborazo donde esta danza es una tradición especialmente el Domingo de Ramos, donde se inicia

con el albazo, durante el cual se consume canelazos y chicha. Otra tradición donde los albazos son populares es en las festividades por el Corpus Christi, en la provincia Pichincha.

Folklore Ecuatoriano: El danzante.

Este género musical no sólo se reduce a una simple composición o melodía, sino también a toda una indumentaria donde el per-

sonaje o bailarín principal en cualquier celebración utiliza. En relación a esto hay que destacar la existencia de distintos trajes que responden a la religión y el carácter que tenga la celebración, sea cívica o religiosa. En este sentido, sobresale el bailarín principal por sus adornos y los lujos que lleva el traje. Algunas de las celebraciones donde se puede apreciar la destreza de estos bailarines son en el Carnaval y en el Corpus Christi.

El baile del San Juanito

A pesar de que este género musical es melancólico, ello no es un obstáculo para que invite a su baile. Esta danza se caracteriza por ser semi religiosa y es interpretada tanto por hombres como por mujeres indistintamente o en grupo. La interpretación del San Juanito es común en las celebraciones populares, donde existen tres clases: el indígena que se interpreta con flautas de carrizo y tambor; el mestizo que es interpretado por las orquestas populares e incluso las sinfónicas; y por último el afro negro que es interpretado a través de ritmos como la bomba y la marimba.

El Yumbo

El yumbo no sólo hace referencia a un género musical, sino además a la vestimenta que se utiliza para acompañar las danzas en las distintas regiones del país donde este baile se realiza. En el territorio existen grupos ancestrales que acorde a diversas celebraciones, visten trajes diferentes y se realizan bailes al son de composiciones de este género musical. Resulta propio de los yumbos danzar al ritmo de la melodía entonada por un pigullo y un tambor, que a la vez es ejecutado por un sólo artista, la melodía varía según la festividad.



SALMOS 120

PLEGARIA ANTE EL PELIGRO
DE LA LENGUA ENGAÑOSA
CÁNTICO GRADUAL.

- 1 A Jehová clamé estando en angustia,
Y él me respondió.
- 2 Libra mi alma, oh Jehová, del labio
mentiroso, y de la lengua fraudulenta.
- 3 ¿Qué te dará, o qué te aprovechará,
Oh lengua engañosa?
- 4 Agudas saetas de valiente,
Con brasas de enebro.
- 5 ¡Ay de mí, que moro en Mesec,
Y habito entre las tiendas de Cedar!
- 6 Mucho tiempo ha morado mi alma
Con los que aborrecen la paz.
- 7 Yo soy pacífico; Más ellos, así que
hablo, me hacen guerra.



Pisani Customs

West Palm Beach



REPARACIÓN DE CHOQUES Y
TRABAJOS PERSONALIZADOS
EN AUTOMÓVILES, AVIONES Y BOTES
CON EL MÁS FINO ACABADO EN PINTURA,
CERTIFICADO, PRESTIGIO, CALIDAD
“PRESUPUESTOS GRATUITOS”

TEL: 561-201-3110

Horario de atención:
De lunes a viernes de
9:00am a 6:00pm
Sábados de
9:00am a 2:00pm

ESTAMOS EN:



pisani_customs

2042 SCOTT AVE, WEST PALM BEACH, FLORIDA 33409



LIMPIEZA & FRESCURA

EXPERTAS EN
OFICINA, CASA &
DEPARTAMENTO

Disponemos de
una amplia gama de
productos de limpieza
de primera calidad



*Llámenos para
programar su visita*



Marisol Dayar
(561) 517-7398
Roneidis Gonzalez
(786) 992-8184

LA RONDA

UNA CALLE CON HISTORIA Y ENTRETENIMIENTO

El distrito cuenta con edificios coloniales, lucen balcones, con patios interiores, terrazas, con corredores y habitaciones que miran hacia un patio central generalmente empedrado, zaguanes, muchos con puertas de quicio, los muros de las casas son lisos y con pocas aberturas.

Historia

La Ronda es la calle con el trazado más antiguo de Quito, la rondaban los guardias, de ahí su nombre. Antes de la conquista fue un camino de la ciudad inca, el cual partía desde una de las chorreras del Pichincha, llamada Jatuna, y recorría lo largo de la Quebrada de los Gallinazos. Esta ruta servía a los pobladores para acceder al agua de la chorrera.

Será en tiempos de la colonia que varios españoles ubicaron las huertas de sus casas al filo de la quebrada. Para el s. XVI la quebrada vendría a servir como cantera, a finales del s. XVIII tanto indígenas, mestizos y blancos empezarían a poblar esta calle, y para el s. XIX la quebrada se rellenaría para convertirse en la actual Av. 24 de Mayo.

Pero sería desde el s. XVII que La Ronda empezaría a tomar la fama de hogar de artesanos, artistas, y bohemios e incomprensidos, esto último especialmente desde finales del s. XIX y comienzos del s. XX donde pulularon bares y burdeles a lo largo de toda la calle.

En esta calle habitaron y recorrieron varios personajes históricos, peculiares y característicos:

desde algunos de los mejores escultores y artistas de la Colonia, pasando por magnificas, historiadores, precursores de la independencia como Eugenio Espejo.

La Ronda en la noche, se ilumina y vive un aire de fiesta tradicional. Los bares y restaurantes ofrecen música en vivo, como también deliciosa comida y bebidas.

Al ingresar a los bares, lo llamativo son las mesas (máquinas de coser antiguas, aquellas que tenían pedal con vidrio en la parte superior), otras de las curiosidades son las bebidas, canelazos y aguas locas, que son un brebaje a base de diez hierbas, ideales para el frío. Otra opción para entrar en calor, son los vinos hervidos de fruta fermentada con miel, no se usan uvas, solo mora o piña.

No te puedes perder las empanadas de viento y de morocho, son famosas por su tamaño y sabor, más de un local las vende manteniendo las recetas originales de Quito.

La Ronda es el hogar de varios de los oficios tradicionales de Quito, que han logrado sobrevivir al paso de los siglos.

Destacan el Taller de Escuela Quiteña, donde el maestro Jiménez trabaja, expone y vende bargueños y figuras religiosas.

El Orfebre de la Ronda, es el taller del maestro Campos, trabaja, expone y vende todo tipo de joyas y decoraciones en metal.

Los Sombreros López, sus 4 generaciones de artesanos brindan con mucho orgullo la calidad de sus sombreros.

Si estás en la capital de Ecuador, una visita obligada es la calle La Ronda, uno de los lugares más visitados dentro del Centro Histórico de Quito, hogar de galerías, cafeterías, bibliotecas, restaurantes y artistas callejeros en vivo, ubicado a pocos minutos de la Plaza de Santo Domingo.

La ciudad de Quito reúne diferentes culturas, tradiciones y gastronomía. Declarada en 1978 Patrimonio Cultural de la Humanidad de la UNESCO, esta ciudad se ha convertido en uno de los lugares turísticos de Ecuador.





CRUCILETRAS

LAGOS Y LAGUNAS DE ECUADOR

- 1.- QUILOTOA ✓
- 2.- CUICOCHA
- 3.- YAHUARCOCHA
- 4.- MOJANDA
- 5.- LAS GRIETAS
- 6.- ZANCUDOCOCHA
- 7.- EL JUNCO
- 8.- YAMBO
- 9.- COLTA
- 10.- ATILLO
- 11.- OZOGOCHÉ
- 12.- LA MICA
- 13.- PISAYAMBO
- 14.- AGUA BLANCA
- 15.- CHINCHILLA
- 16.- SAN PABLO
- 17.- CULEBRILLAS
- 18.- TOREADORA
- 19.- NINFAS
- 20.- BUSA

Q M O J A N R A C U I C O C H A B Q
U A M Z A N C U D O C H O J U G U R
I J O U L A S G R I E T A S Y U S Y
L A J A N D C R R R D E V A A A O A
O R A C O L T A B R I E T P M B E H
T S N O Z O G O C H F A R A B L G U
O Q D L T R A T I L L O C C O A U A
A S A B U S A C Y A V Z V P T N S R
L T Ñ A C P A S A J A O I I A C A C
E L J U N C O M B D E G N S P A L O
C A G U A B L A N K A O A A J P L C
O M T O R E A D O R A C L Y N I I H
L I C I S E G U R A C H O A I S R A
T C H I N C H I L L A E P M N A B I
C A P R E A D A J A N A O B F Y E R
S A N P A B L O A Q U E T O A A L S
C U L E B R I L L Q C U I C S M U V
J Z A N C U D O C O C H A S E B C F

Sueño de Arte

HUMBERTO FIERRO

Blanca estela dejaba el cisne blanco
En las mágicas aguas andadas.

Y en gallardas y suaves balanceadas
Me mostraba la seda de su flanco.
Desde el césped frondoso de mi banco
A la Milo de mármol enlazadas
Trepaban las volubles lanceoladas

A ocultar el divino brazo manco.
Armoniosa la tarde descendía
Parpadeando su luz con agonía.

Ya la estrella de Venus fulguraba.

Y mirando unas flores abstraído
De repente salté muy sorprendido:
Impaciente Pegaso ya piafaba.





General Maintenance

Eddy Perez



1 (888)973-2032



prestohandyservices@gmail.com



prestohandyservices.godaddysites



El Día del Padre se trata de una fecha muy especial, y qué mejor detalle que devolverle todo tu amor y gratitud con un regalo perfecto. Aquí te compartimos algunas ideas para que sorprendas a papá en su día:

- **Un desayuno especial:** Es un fin de semana, y seguro él dormirá hasta tarde, así que tendrás el tiempo perfecto para sacar tus dotes de chef y prepararle el mejor desayuno de su vida.

- **Deléitalo con un exquisito vino:** Muchos gustan de una sesión de degustación de vinos, y ese regalo te permitirá que ese posteo celebrando a papá, se convierta en un brindis con él.

- **Parrilla en casa:** Si desean pasar el día en casita, una deliciosa parrilla es la idea es perfecta. Cocinar en familia es un plan muy lindo, da pase a una tarde acogedora, entre risas en el calor de su hogar y disfrutar una deliciosa y jugosa parrilla pre-

parada con distintos tipos de carne, quizá alguna preparación en una caja china, cilindro. Lo mejor de este plan es que todos podrán sentirse cómodos y quien sabe, podrían acabar la noche con unos cócteles para brindar.

- **Una pulsera de actividad smart-watch:** Son las 6 de la mañana de un sábado,

suenas el despertador y, a diferencia de lo que haría cualquier otro mortal, tu padre se calza las deportivas y sale a correr raudo y veloz. ¿Te suena? Pues regálale una pulsera de actividad con contador de pasos, calorías, distancia...

Y, por supuesto, con notificaciónes de mensajes y llamadas..

nes de mensajes y llamadas..

- **Un detalle hecho por ti:** Si tal vez no eres bueno expresando tus sentimientos en persona, puedes optar por hacerle una carta con todas esas palabras que siempre has querido decirle a papá, o hacer el detalle que se te ocurra para agradecerle por todo su amor.

- **Un viaje inesperado:** Sorpréndelo, espera que llegue el fin de semana y dile que se aliste porque se van de viaje. ¡Trata de llevarlo a un lugar impresionante y regálale el mejor fin de semana!

- **Llévalo al estadio:** Así no sea tu pasión, ve con él y comparte junto a papá su pasión por el fútbol. Este será el espacio perfecto para que se divierta como nunca junto a ti. Y si no le gusta el fútbol, animalo a hacer nuevas cosas. ¿Qué tal practicar un deporte que nunca hayan intentado? El tenis podría ser una gran alternativa para ejercitarse juntos.



Ideas para sorprender a papá en su día



DINE IN OR DINE OUTSIDE

OPENING EVERYDAY

MON. TUE. WED. THUR. 9AM - 10PM
FRI. SAT. SUN. 9AM - 12AM

JOIN US FOR OUR
HAPPY OUR
PICADERAS

CELEBRATE WITH YOUR FAMILY
BREAKFAST, LUNCH OR DINNER
COFFEE LOUNGE / FREE WIFI



📍 7817 Pines Blvd Pembroke Pines, FL 33024 (across N. Perry Airport)
📞 954 842 4383 ✉ info@puritasrestaurant.com 🌐 www.puritasrestaurant.net





¡Hispanos apoyando Hispanos!

SERVIENVIOS Multiservices



- Envíos de dinero a Centro América, Sur América y dentro de los Estados Unidos, diariamente ofrecemos la mejor tasa.
- Envíos de carga a Centro América. Por caja, no por peso. A Suramérica Servicio puerta a puerta.
- Servicio de casillero: Haz tus compras en USA y te la enviamos a cualquier ciudad de Colombia.
- Preparación de impuestos personales, corporativos, contabilidad y payroll.
- Preparación de documentos notariación y apostillado.
- Pago de servicios públicos y bills.
- Proceso de documentos para inmigración.
- Preparación de impuestos" (taxes)



**INTÉRPRETE
PARA LA ENTREVISTA
DE INMIGRACIÓN
O EN SU CASO DE ASILO
LLÁMENOS Y AGENDE SU CITA**

Encantados de recibirlos y atenderlos...



Horario de Atención
Lunes a viernes
de 9:00 am a 6:00 pm
Sábados de 9:00 am a 5:00 pm
2527 North State Road 7,
Margate FL, 33063
561 710 8989

intokiorrservices@yahoo.com  **@servienviosusa**

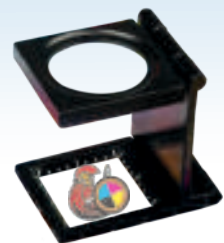


We Print
Books
REAL OFFSET DIGITAL PRESS

- BOOKLETS • CATALOGS • BROCHURES
- FLYERS • POSTERS • BUSINESS CARDS • POSTCARDS



🏠 7400 NW 7th St. # 112 • Miami, FL 33126
☎ PH: (305) 642-7007 • PH: (305) 260-4711
📠 FAX: (305) 642-7337
✉ e-mail: achillesprinting@aol.com



JUE.
20
JUNIO



RANCHO MATEO™
COLOMBIAN
Steakhouse



**CELEBRANDO
EL DÍA DEL PADRE**

EL AMO Y SEÑOR DE LA SALSA SENSUAL

WILLIE
González

EXITOS

HAZME OLVIDARLA - NO ES CASUALIDAD
NO PODRAS ESCAPAR DE MI - PEQUEÑAS COSAS
SEDA - AMOR PIRATA - EN LA INTIMIDAD

COMPRA TUS BOLETOS EN

tickeri.com

11995 SW 26TH MIAMI FL 33175

INFORMES: (973) 955-8529 / (305) 967 8807 / (862) 888-0388