

AL GUSTO Y SABOR

GUÍA DEL SABOR LATINO

Año 16 Número 200

★★★★★★★★★★★★★★★★

NOVIEMBRE 2025



ALIMENTOS FERMENTADOS: BENEFICIOS Y TRADICIÓN

Sabores
DE MI
COCINA



EL DULCE ELIXIR DE
LA CAÑA DE AZÚCAR



EDICIÓN
ESPECIAL



- FUSTERLANDIA: DONDE EL ARTE Y LA ESPERANZA SE ABRAZAN EN LA HABANA
- SOPA DE LETRAS
- NUNCA LOS DEJARÉ/ VIRGILIO PIÑERA
- QUIROPRAXIA: SALUD A TRAVÉS DEL CUIDADO DE LA COLUMNA VERTEBRAL



Brazilian Style Empanadas



WE'VE GOT YOU COVERED!

HAVE A SWEET TOOTH?

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

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

BRINGING LATIN FLAVOR TO YOUR TABLE SINCE 1988



La Bamba

MEXICAN & SPANISH RESTAURANTS



Visit us at any of our 6 locations in South Florida
and make tonight a delicious one



LA BAMBA I

4285 W Atlantic Ave
Delray Beach
FL 33445-3908
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

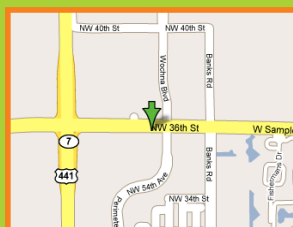
LA BAMBA V

730 US Hwy One
North Palm Beach
FL 33408
561.882.1718

LA BAMBA VI

901 Cordova Rd
Ft 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 out website

www.labamba123.com





Las Carnitas

Latin Food
By Tony Baday

**NEW
T BONE
STEAK**

**Las Carnitas
FOOD TRUCK**



1620 W. State Rd 84
Fort Lauderdale FL 33315.
(2 minutos del aeropuerto
de Fort Lauderdale)
Teléfono: (954)3090145
Horario: 10am - 8pm

Steaks

Seafood

Chicken

Tacos

Salads

Burritos



WE DELIVER!

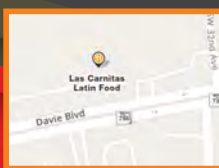
Uber
Eats



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° 200 Año 16
Noviembre 2025

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.algustoy sabor.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.



Í N D I C E

8/9

alimentos
fermentados:
beneficios y
tradición



12

Sabores
DE MI
COCINA



GUARAPO
CUBANO:
EL DULCE
ELIXIR DE LA
CAÑA DE
AZÚCAR

21

el son cubano
raíces y principales
exponentes



26/27/28



✓ FUSTERLANDIA: DONDE
EL ARTE Y LA ESPERANZA SE
ABRAZAN EN LA HABANA

✓ NUNCA LOS DEJARÉ/
VIRGILIO PIÑERA

✓ QUIROPRAXIA: SALUD A
TRAVÉS DEL CUIDADO DE
LA COLUMNA VERTEBRAL

✓ SOPA
de Letras



www.algustoy sabor.com

También estamos en Facebook:

www.facebook.com/AlGustoySabor

Dedicatoria

Hay amores que marcan una vida, y otros que la trascienden. Celebrar cincuenta años de matrimonio es celebrar una historia tejida con paciencia, respeto y complicidad; una historia donde el amor no solo se dijo, sino que se vivió, día tras día, en cada gesto y en cada sueño compartido.

El 12 de noviembre de 1975, Juan José Liza Cano y Laura Ortega de Liza unieron sus vidas con la promesa de caminar juntos, en los buenos y en los difíciles momentos. Hoy, cincuenta años después, esa promesa sigue viva, fortalecida por el tiempo, por los desafíos superados y por el amor que nunca dejó de crecer.

Con motivo de este significativo aniversario, la familia Liza Ortega celebra con profundo orgullo y emoción las Bodas de Oro de sus

queridos padres, cuyo amor ha sido faro, refugio y ejemplo para todos. La ceremonia y agasajo conmemorativo se llevará a cabo el 15 de noviembre de 2025, fecha en la que se renovará no solo un compromiso, sino también la alegría de haber construido juntos una vida plena.

Con enorme gratitud, su hijo Carlos Iván Liza Ortega, director de esta revista, junto a sus hermanos: Karen Rocío Liza Ortega, Nilton César Liza Ortega y Cinthia Milagros Liza Ortega, rinden este sincero homenaje: "Gracias a papá y mamá, por enseñarnos que el verdadero amor no se mide en años, sino en los momentos compartidos, en la lealtad, y en la ternura que perdura a pesar del tiempo".

Con todo nuestro cariño y admiración.
Sus hijos.

50 Años
de Amor
Eterno



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, kareoke 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:



ALIMENTOS FERMENTADOS

BENEFICIOS Y TRADICIÓN EN LA GASTRONOMÍA

Desde la antigüedad, la fermentación ha sido una técnica esencial para la humanidad, no solo para conservar alimentos, sino también para transformar ingredientes simples en auténticas delicias culinarias. Esta práctica milenaria no solo ha permitido que diferentes culturas elaboren productos únicos con sabores intensos y complejos, sino que también ofrece múltiples beneficios para la salud, confirmados hoy por la ciencia. En este artículo exploramos el fascinante mundo de los alimentos fermentados, su relevancia en la gastronomía actual y cómo incorporarlos en la dieta diaria.





¿Qué son los alimentos fermentados?

La fermentación es un proceso bioquímico mediante el cual microorganismos como bacterias, levaduras o mohos transforman azúcares y otros compuestos de los alimentos en sustancias como ácido láctico, alcohol o dióxido de carbono.

El proceso no solo permite conservar el alimento por más tiempo, sino que modifica sus características organolépticas —sabor, textura, aroma— y aumenta su valor nutricional.

Tipos de fermentación

Fermentación láctica:

Predominan bacterias del género *Lactobacillus*. Transforma azúcares en ácido láctico, acidificando y conservando el alimento. Ejemplos: yogur, chucrut, kimchi, miso.

Fermentación alcohólica: Levaduras como *Saccharomyces cerevisiae* convierten azúcares en alcohol y CO₂. Ejemplos: vino, cerveza, kombucha.

Fermentación acética: Bacterias acéticas convierten alcohol en ácido acético, creando vinagre.

Historia y tradición alrededor del mundo

La fermentación ha sido fundamental en diversas culturas, adaptándose al clima, los ingredientes disponibles y las costumbres.

Asia: El kimchi en Corea, elaborado con col y especias, es un alimento cotidiano que refleja la riqueza de la fermentación láctica. En Japón, el miso y la salsa de soja son indispensables para preparar caldos y salsas llenos de umami. Además, el natto, soja fermentada con un aroma muy particular, es un alimento tradicional y nutritivo.



Europa: El chucrut, col fermentada, es característico de Alemania y Europa del Este, donde el clima frío requería métodos eficaces para conservar verduras. El queso y los embutidos curados reflejan la importancia de la fermentación en la tradición europea.

América Latina: Aunque menos conocidos globalmente, fermentados como la chicha (bebida fermentada de maíz) y el pulque (bebida alcohólica de la savia del maguey) tienen un valor cultural profundo y continúan siendo consumidos en muchas comunidades.

Beneficios para la salud: ciencia y sabor

Los alimentos fermentados no solo son sabrosos, sino que contribuyen a la salud intestinal y general.

Probióticos: Estos microorganismos vivos restauran y mantienen el equilibrio de la microbiota intestinal, mejorando la digestión, fortaleciendo el sistema inmunológico y ayudando a prevenir enfermedades digestivas.

Mejor digestión y absorción de nutrientes: La fermentación puede descomponer compuestos que dificultan la absorción de minerales como hierro, calcio y zinc. Además, produce enzimas que facilitan la digestión.

Producción de vitaminas: Algunos fermentados son fuentes naturales de vitaminas del grupo B, vitamina K2 y antioxidantes.

Propiedades antiinflamatorias: Se ha demostrado que la microbiota saludable influye en la reducción de la inflamación sistémica, beneficiando condiciones como alergias y enfermedades crónicas.

La fermentación en la gastronomía

El renacer de los alimentos fermentados ha llegado a las cocinas de chefs reconocidos en todo el mundo, quienes aprovechan sus sabores complejos para innovar platos y crear experiencias gastronómicas únicas.

Incorporación en salsas y aderezos fermentados.

Fermentación de frutas y verduras para añadir acidez y profundidad.

Uso de pan de masa madre y quesos artesanales como bases de platos.

Esta tendencia no solo rescata tradiciones, sino que también nos conecta con ingredientes naturales y técnicas sostenibles.

Cómo preparar fermentados en casa

Para aquellos interesados en explorar este mundo en su cocina, algunos fermentados son fáciles de preparar y garantizan calidad y sabor.

Ejemplos sencillos:

Chucrut: solo col y sal, fermentada en un frasco durante semanas.

Yogur casero: leche y cultivos vivos, fermentado a temperatura constante.

Kombucha: té azucarado fermentado con una "madre" de bacterias y levaduras.

Precauciones

Personas con inmunodeficiencia o alergias deben consultar a un especialista antes de consumir fermentados, y es vital mantener buena higiene al prepararlos en casa.

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



*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

Sabores DE MI COCINA



Guarapo cubano El dulce elixir de la caña de azúcar

En el corazón de la cultura cubana, donde el sol calienta la tierra y el azúcar ha marcado la historia, existe una bebida sencilla, refrescante y profundamente arraigada en la identidad nacional: el guarapo. También conocido como "gula báebcida" en algunas regiones rurales (una deformación oral del nombre), el guarapo es mucho más que una bebida. Es memoria, tradición y sabor.

¿Qué es el guarapo?

El guarapo es el jugo fresco de la caña de azúcar exprimida. Se consume generalmente recién extraído, sin fermentar, y con hielo para combatir el calor del Caribe. Su sabor es naturalmente dulce, con una textura suave y un aroma vegetal que recuerda el origen agrícola del país.

En algunos contextos, también se le llama "gula báebci-

da", un nombre que se escucha especialmente en zonas rurales donde el habla popular ha moldeado su forma con el paso del tiempo. Este término curioso refleja el carácter oral y campesino de las tradiciones cubanas.

Un sorbo de historia

El guarapo ha sido parte de la vida cubana desde los tiempos coloniales. Durante los siglos XVIII y XIX, cuando la economía de la isla giraba en torno a los ingenios azucareros, los trabajadores de la caña se refrescaban con el jugo extraído directamente en los campos, usando molinos manuales conocidos como trapiches.

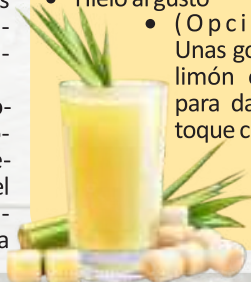
No era solo una bebida popular, sino también un símbolo de la conexión entre el pueblo y la tierra. Para muchos, el guarapo representaba el trabajo duro, pero también la

recompensa del sudor: un sabor dulce, natural y revitalizante.

En los bateyes (pequeñas comunidades que rodeaban los ingenios), tomar guarapo era un acto casi sagrado. Se ofrecía a los visitantes como muestra de hospitalidad y se compartía en las jornadas de trabajo comunitario.

INGREDIENTES

- Cañas de azúcar frescas (las más maduras dan un sabor más intenso)
- Hielo al gusto
- (Opcional) Unas gotas de limón o lima para darle un toque cítrico



Preparación tradicional:

Extraer el jugo: Se utiliza un trapiche o prensa manual (aunque hoy en día también se usan exprimidores eléctricos en zonas urbanas) para moler la caña y extraer el jugo. Este debe ser consumido inmediatamente para conservar su sabor y propiedades.

Servir frío: El guarapo se sirve en un vaso con mucho hielo. Es una bebida que no se conserva bien por mucho tiempo, ya que comienza a fermentar rápidamente bajo el calor.

Disfrutar: Con su sabor dulce, natural y ligeramente herbáceo, el guarapo es ideal para calmar la sed.

Guarapo hoy:

tradición que resiste

Aunque la vida moderna y los refrescos industriales han desplazado al guarapo en muchas ciudades, esta bebida sigue viva en los mercados populares, las ferias agrícolas, y sobre todo en las zonas rurales donde la caña de azúcar todavía se cultiva.

Muchos cubanos recuerdan con nostalgia el sonido del trapiche, el vaso de guarapo servido por un campesino sonriente, y el sabor auténtico que ningún refresco embotellado puede igualar.

Algunos emprendedores están incluso rescatando el guarapo como parte de una gastronomía más natural y saludable, destacando su carácter orgánico y su vínculo con la identidad cubana.

Tomar guarapo en Cuba es más que refrescarse: es beber historia, identidad y cultura popular. Es revivir los días del ingenio, los campos de caña, el trabajo comunitario y la sabiduría ancestral. Conocida también en algunas zonas como "gula báebcida".

Prueba el sabor de Latinoamérica



**TACOS,
QUESADILLAS,
BURRITOS,
SANDWICHES
Y MUCHO MAS**

**Abierto de
Lunes a Lunes
de 8AM a 11PM**



**DELIVERY
ON THE GO**



+1 954-309-0145
larutalatinadavie@gmail.com
larutalatinadavie

3904 DAVIE BLVD FORT LAUDERDALE FL



HABLE CON EMMANUEL GONZALEZ



407-724-3849



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) 972-1100



La Granja

QUARTER CHICKEN
LUNCH
SPECIAL
\$7.95



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



14th

PeruFest

USA 2025



A beneficio de:



Gastronomía, Cultura y Entretenimiento
Familiar



NOV
15 & 16



Amphitheater / Library
NORTH MIAMI BEACH

16451 Miami Dr, North Miami Beach FL, 33162



INGRESO GRATUITO



INGRESO VIP



CONSULADO GENERAL DEL PERÚ
MIAMI



GOYA

JURADO
& ASSOCIATES
ATTORNEYS AT LAW

MIAMI-DADE
COUNTY



SXIY



..T.. Mobile..



Pilsen
CALLAO



TOYOTA
OF HOLLYWOOD





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



*Trabajamos arduamente para
poder brindarles a ustedes la mejor
calidad en cada producto*



La más fina selección de Productos Peruanos



EL BUENO SABOR DE CASA

(305) 888-9290 • sales@belmontfoodsp Peru.com



Services Offered:

- X-rays
- Adjustments
- Myofascial Release
Cupping
- Compression Therapy
Compression Boots
 - Decompression
- Electric Muscle Stimulation
 - And Much More!!!!

**Office Located In Deerfield Beach.
House Calls / Mobile Visits Available!**

Open 6 Days A Week Including Saturdays And Sundays
811 SE 8th Avenue Unit 101 Deerfield Beach FL 33441
954-573-7192  **@dr.abenasser_chiro**

SABOR

GUÍA PARA
LA DIVERSIÓN
Y EL
ENTRETENIMIENTO

Latino

edición especial 200

EL SON CUBANO

RAÍCES Y PRINCIPALES EXPONENTES

El 8 de mayo se celebra el Día del Son Cubano, en honor al nacimiento de Miguel Matamoros, figura clave del género y fundador del famoso Trío Matamoros, y de Miguelito Cuní, otro gran sonero. El Trío Matamoros, con Miguel Matamoros como líder, fue fundamental en la evolución y popularización del son, llevando este ritmo cubano a audiencias internacionales

Pasa a la
página siguiente

El son cubano es una de las expresiones musicales más auténticas y representativas de la identidad nacional de Cuba. Nacido en las provincias orientales de la isla a finales del siglo XIX, el son refleja el espíritu del mestizaje que caracteriza a la cultura cubana: la fusión de elementos africanos, españoles y caribeños que, al unirse, dieron origen a un sonido único.

Más que un simple ritmo, el son cubano es una forma de narrar la vida, de celebrar la comunidad y de expresar el alma del pueblo.

Raíces históricas y culturales

El origen del son cubano se sitúa principalmente en las zonas rurales de Santiago de Cuba, Guantánamo y Manzanillo, donde convivían campesinos descendientes de españoles con comunidades afrodescendientes.

En estas regiones, las tradiciones musicales africanas —basadas en la percusión y el ritmo— se mezclaron con las melodías y estructuras armónicas traídas



Sexteto Habanero. De izquierda a derecha: Oscar Sotolongo, Abelardo Barroso, Felipe Neri Cabrera, Gerardo Martínez, Carlos Godínez y Guillermo Castillo

por los colonos europeos. De esa unión surgió un género nuevo que combinaba la guitarra y el canto español con los tambores, la improvisación y el sentido rítmico africano.

En sus primeros años, el son era una música de los sectores populares y rurales. Se tocaba en fiestas campesinas, celebraciones familiares y reuniones comunitarias. Sin embargo,

hacia las primeras décadas del siglo XX, el son comenzó a expandirse hacia las ciudades, especialmente hacia La Habana, donde adquirió mayor sofisticación e incorporó nuevos instrumentos.

Este proceso marcó la transición del son montuno —más rústico y espontáneo— al son urbano, que luego influiría directamente en otros géneros como la salsa.

Los instrumentos del son cubano

El sonido característico del son se debe a la combinación de varios instrumentos que, aunque sencillos, crean una textura rítmica y melódica muy rica.

Entre los más importantes se encuentra el tres cubano, una guitarra pequeña con tres pares de cuerdas metálicas que produce un timbre brillante y rítmico.



Conjunto de Arsenio Rodríguez. De pie, de izquierda a derecha: Carmelo Álvarez, Alfredo "Chocolate" Armenteros, René Scull, Arsenio Rodríguez, Antolín "Papa Kila" Suárez, Félix Chappottín, Carlos Ramírez. Agachado, de izquierda a derecha: Félix Alfonso, Lázaro Prieto, Lili Martínez.

El tres lleva la base armónica y melódica del conjunto, marcando el “montuno”, es decir, la parte repetitiva y contagiosa que impulsa el baile.

La percusión es esencial en el son. El bongó, formado por dos tambores unidos, aporta la energía y el pulso característico del género. Junto a él, las maracas acompañan con un sonido constante que llena el espacio rítmico y mantiene el movimiento del conjunto.

Las claves, dos palos de madera que se golpean entre sí, marcan el patrón rítmico base conocido como la clave del son, elemento imprescindible para mantener la estructura de la música cubana.

El contrabajo —y en sus orígenes, la marímbula, una caja de madera con lengüetas metálicas— proporciona las notas graves, que sostienen la armonía y dan profundidad al conjunto. Con el tiempo, especialmente cuando el son llegó a La Habana, se incorporaron instrumentos de viento como la trompeta, que aportó brillo y potencia melódica, permitiendo que el género se adaptara a escenarios más grandes y a públicos urbanos.

Esta mezcla de cuerdas, percusión y viento, junto con la voz del sonero —el cantante e improvisador—, dio al son cubano su carácter vivo, comunicativo y popular. El sonero no solo interpreta las canciones, sino que también improvisa versos, responde al coro y anima al público, manteniendo una interacción constante entre músicos y bailarines.

Principales exponentes del son cubano

A lo largo de su historia, el son cubano ha contado con intérpretes y



Buena Vista Social Club fue creada en los 90 y posee un bagaje cultural extraordinario. En la Cuba de 1940 los clubes sociales inicialmente se formaron para generar “sociedades de color” en la que los miembros eran clasificados según su etnia. Se empezaron a formar clubes de reunión en donde se hacía lo que mejor se sabe hacer en Cuba: olvidar los problemas y pararse a bailar.

compositores que marcaron época. Uno de los más influyentes fue Miguel Matamoros, fundador del Trío Matamoros, quien llevó el son a un nivel de refinamiento melódico y emo-

cional con obras como “Son de la loma” y “Lágrimas negras”.

Otro gran innovador fue Arsenio Rodríguez, conocido como “El Ciego Maravilloso”, quien am-



plió la instrumentación del son al incorporar trompetas, piano y contrabajo, creando el formato moderno de los conjuntos soneros.

En la década de 1950, el incomparable Benny Moré fusionó el son con el mambo y el bolero, dotándolo de elegancia y proyección internacional. Más tarde, en los años 1990, el Buena Vista Social Club revivió el son tradicional para las nuevas generaciones, con figuras como Compay Segundo, Ibrahim Ferrer y Omara Portuondo, quienes devolvieron al mundo el encanto de la música cubana clásica.

Además, agrupaciones como el Septeto Nacional de Ignacio Piñeiro y el Septeto Habanero fueron fundamentales en la difusión del son en La Habana durante la primera mitad del siglo XX, consolidando su importancia como emblema de la identidad cubana.

Importancia cultural y legado

El son cubano no solo transformó la música de la isla, sino que también se convirtió en la raíz de otros géneros caribeños, especialmente de la salsa, que nació en Nueva York en los años 1960 con fuerte influencia cubana.

Su estructura rítmica, su forma de canto y su instrumentación fueron adoptadas y adaptadas en todo el Caribe, América Latina y los Estados Unidos, convirtiéndolo en uno de los estilos musicales más influyentes del siglo XX.

Hoy en día, el son continúa siendo símbolo de la cubanía, presente en fiestas, festivales y celebraciones populares. Su vitalidad demuestra que la música, cuando nace del corazón del pueblo, nunca muere.



Jesús relata la historia de dos hombres

Un hombre rico, que vivía con lujos, se vestía con ropas finas y celebraba banquetes todos los días.

Y un mendigo llamado Lázaro, cubierto de llagas, que yacía en la puerta del rico esperando comer las migajas que caían de su me-

sa. Incluso los perros lamían sus heridas.

Ambos mueren. Lázaro es llevado por los ángeles al "seno de Abraham" (una imagen del paraíso), mientras que el rico va al Hades, un lugar de tormento.

Desde su sufrimiento, el rico ve a Lázaro a lo lejos y

ruega a Abraham que lo envíe a aliviar su dolor. Pero Abraham le responde que durante su vida él recibió bienes y Lázaro males, y que ahora la situación se ha invertido. Además, hay un gran abismo entre ellos que no se puede cruzar.

Entonces el rico pide que Lázaro sea enviado a adver-

tir a sus cinco hermanos para que no terminen en el mismo lugar. Abraham le contesta: "Tienen a Moisés y a los profetas; que los escuchen a ellos". El rico insiste, diciendo que si alguien resucita, ellos creerán. Pero Abraham concluye:

"Si no oyen a Moisés y a los profetas, tampoco se convencerán aunque alguien resucite de entre los muertos."

Reflexión:

El mensaje central es que nuestras acciones en esta vida tienen consecuencias eternas, y que debemos aprovechar el presente para vivir con amor, generosidad y justicia. Dios nos habla a través de su Palabra y de las personas que necesitan nuestra ayuda. No esperemos señales extraordinarias para hacer el bien: el momento de cambiar y actuar es ahora.

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
(954) 832-2427
Roneidis Gonzalez
(786) 992-8184

Hay lugares que se visitan con los ojos, y otros que se viven con el alma. Fusterlandia pertenece a esa segunda categoría. Es un espacio donde el color no decora, sino que cura, inspira y transforma. Ubicado en el barrio de Jaimanitas, a las afueras de La Habana, este rincón del mundo se ha convertido en un símbolo vivo de lo que el arte puede lograr cuando nace del amor por la comunidad.

El sueño de un hombre que se volvió el de todos

Todo comenzó con la imaginación incansable de José Rodríguez Fuster, un artista plástico cubano que, lejos de las grandes galerías y los círculos elitistas, decidió invertir su talento en algo más grande: embellecer el lugar donde vive. Como si de un alquimista se tratara, Fuster transformó cemento y baldosas en poesía visual, y convirtió su casa en una obra maestra abierta al mundo.

Fusterlandia

DONDE EL ARTE Y LA ESPERANZA SE ABRAZAN EN LA HABANA

Con paciencia y pasión, fue llenando de vida las fachadas del barrio, y su sueño fue contagiando a sus vecinos. Lo que alguna vez fue una zona olvidada, hoy es un mosaico gigante de formas, colores, frases, corazones y figuras que cuentan la historia de Cuba, de sus luchas, de su arte... y de su gente.

Un barrio convertido en lienzo

Caminar por Fusterlandia es caminar dentro de un cuadro. Las paredes hablan, los techos brillan, y cada rincón parece estar celebrando la existencia. Aquí, el arte no está colgado ni encerrado; está vivo, libre, respirando junto a ti. Las casas son galerías, las calles son pasillos, y los muros son lienzos de cerámica

que narran la historia de un pueblo que nunca ha dejado de soñar, incluso en medio de la adversidad.

Es imposible no sentir algo profundo mientras se recorren las formas ondulantes, los murales multicolores y los mensajes escondidos entre las piezas de cerámica: amor, esperanza, fe, revolución, alegría. Fusterlandia no solo se observa... se siente.

¿Cómo llegar?

Está ubicada en Jaimanitas, a unos 30 minutos del centro de La Habana. Se puede llegar en taxi, autobús o tour guiado. La entrada es gratuita, aunque se agradecen las contribuciones o compras de arte para mantener vivo el proyecto.

Un arte que transforma realidades

Fusterlandia es más que un espectáculo visual: es un acto de generosidad. Gracias al proyecto, escuelas fueron reparadas, consultorios médicos recibieron apoyo, y vecinos hallaron nuevas oportunidades. El arte, aquí, no es solo belleza: es herramienta de cambio.

Lo asombroso es que este milagro artístico no tuvo apoyo de grandes instituciones, sino impulsado desde abajo, con esfuerzo, fe y voluntad colectiva. Porque cuando el arte nace del corazón y no del ego, florece en comunidad.

Un llamado a ver el mundo con otros ojos

Visitar Fusterlandia es una invitación a mirar la vida con otros ojos: los del asombro, la gratitud y la imaginación. Es una prueba viviente de que no se necesita mucho para crear belleza, pero sí se necesita amor, convicción y ganas de compartir.

Quienes llegan hasta aquí no se van igual. Algunos se marchan con lágrimas en los ojos, otros con una sonrisa que no se les borra en días. Pero todos se llevan algo: una nueva forma de entender el arte, y quizás, una nueva forma de ver el mundo.



SOPA DE LETRAS

CAPITALES DE PAÍSES DE LATINOAMÉRICA

- 1.- LIMA ✓
- 2.- BUENOS AIRES
- 3.- LA PAZ
- 4.- BRASILIA
- 5.- SANTIAGO
- 6.- BOGOTÁ
- 7.- SAN JOSÉ
- 8.- LA HABANA
- 9.- QUITO
- 10.- SAN SALVADOR
- 11.- TEGUCIGALPA
- 12.- MANAGUA
- 13.- PANAMÁ
- 14.- ASUNCIÓN
- 15.- SAN JUAN
- 16.- SANTO DOMINGO
- 17.- CARACAS
- 18.- MONTEVIDEO
- 19.- BELMOPÁN
- 20.- CAYENA

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

Quando puso los ojos en el mundo,
Dijo mi padre:
“Vamos a dar una vuelta por el pueblo”.
El pueblo eran las casas,
Los árboles, la ropa tendida,
Hombres y mujeres cantando
Y a ratos peleándose entre sí.
Cuántas veces miré las estrellas.
Cuántas veces, temiendo su atracción inhumana,
Esperé flotar solitario en los espacios
Mientras abajo Cuba perpetuaba su azul,
Donde la muerte se detiene.
Entonces olía las rosas,
O en la retreta, la voz desafinada
Del cantante me sumía en delicias celestiales.
Nunca los dejaré —decía en voz baja—;
Aunque me claven en la cruz,
Nunca los dejaré.
Aunque me escupan,
Me quedaré entre el pueblo.
Y gritaré con ese amor que puede
Gritar su nombre hacia los cuatro vientos,
Lo que el pueblo dice en cada instante:
“Me están matando pero estoy gozando”.

Nunca los dejaré
VIRILIO PIÑERA

QUIROPRAXIA

SALUD A TRAVÉS DEL CUIDADO DE LA COLUMNA VERTEBRAL

La quiropraxia es una disciplina de la salud que ha ido ganando terreno en los últimos años como una alternativa natural y efectiva para el tratamiento del dolor, la mejora de la postura y el bienestar general. Aunque para muchos sigue siendo una terapia poco conocida, cada vez más estudios respaldan su eficacia y seguridad.

Pero ¿qué es exactamente la quiropraxia y cómo puede ayudarnos a mejorar nuestra salud?

La quiropraxia (también llamada "quiropática") es una profesión sanitaria que se enfoca en el diagnóstico, tratamiento y prevención de trastornos del sistema musculoesquelético, especialmente los relacionados con la columna vertebral, y su influencia en el sistema nervioso.

El eje principal de esta práctica son los ajustes quiroprácticos, que consisten en técnicas manuales específicas para corregir desalineaciones vertebrales (llamadas subluxaciones), que pueden afectar el funcionamiento del sistema nervioso y causar dolor, rigidez o pérdida de movilidad.

Beneficios de la quiropraxia para la salud

Aunque muchas personas acuden al quiropráctico por dolor de espalda o cuello, los



beneficios van más allá del simple alivio sintomático. Aquí te compartimos algunos de los más destacados:

Alivio del dolor:

La quiropraxia es especialmente eficaz para tratar:

- Dolor lumbar y cervical
- Ciática
- Cefaleas tensionales y migrañas
- Dolor de hombros, rodillas o muñecas

Estudios han demostrado que en muchos casos, el tratamiento quiropráctico puede ser tan efectivo como los

medicamentos analgésicos, sin sus efectos secundarios.

La quiropraxia mejora la movilidad de las articulaciones, lo que resulta muy útil tanto para personas mayores como para deportistas o personas con trabajos físicos exigentes.

No se trata solo de tratar el dolor cuando aparece. Muchas personas visitan al quiropráctico regularmente como parte de su rutina de bienestar, para mantener su columna en buen estado y prevenir problemas futuros.

¿Es segura la quiropraxia?

Sí, siempre que sea realizada por un profesional debidamente formado y certificado. El quiropráctico realiza una evaluación antes de cualquier tratamiento, y adapta los ajustes según la edad, condición física y necesidades del paciente.

No es una terapia invasiva ni requiere medicamentos, lo que la convierte en una opción muy atractiva para quienes buscan soluciones naturales.



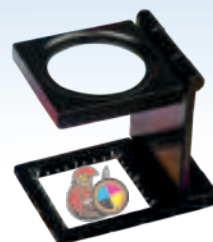
We Print
Books
REAL OFFSET DIGITAL PRESS

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



ACHILLES'
PRINTING
Printing • Signs • Copies

📍 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





LOOKING FOR A REAL ESTATE AGENT?

**CALL PATRICK LHERISSON!
PATRICK WILL HELP YOU
SELL OR FIND YOUR
DREAM HOME.**



1500 E Atlantic Blvd. Suite B. Pompano Beach, FL 33060
Cell: 954-650-3626

Email: PatrickLherisson82@gmail.com

Facebook: <https://www.facebook.com/patricklrealtor/>

Instagram: <https://www.instagram.com/plherissonrealtor/>

Linked In: <https://www.linkedin.com/in/patricklherisson/>



Jay MOLINA

NOVIEMBRE 15

TRIBUTO A
LOS GIGANTES DE LA SALSA



11602 CITY HALL
PROMENADE,
MIRAMAR, FL, 33025

MEZCLA A CARGO DE
DJ LUIGI & DJ FRESH

RESERVA YA: (954)399-9646



LOS **50** DE EL CANARIO EN CONCIERTO



ARTISTAS INVITADOS
FRANKIE NEGRÓN
REY REYES - JOSIMAR

LEHMAN CENTER
FOR THE PERFORMING ARTS

SÁBADO 22 NOV.
8PM

MÁS SORPRESAS.

RESERVAS 718-960-8835

Sponsored By

AARP
New York