

AL GUSTO Y SABOR

GUÍA DEL SABOR LATINO

Año 17 Número 204

MARZO 2026



Comer Bien SIN Perder Placer

Sabores
DE MI
COCINA



BREVAS CON AREQUIPE



EDICIÓN ESPECIAL

JUANA'S LATIN SPORT BAR PRESENTA



SÁBADO DE SALSA DURA
con el x2 ganador de Grammy



- 
- **GUATAPÉ: EL PUEBLO MÁS COLORIDO QUE ENAMORA A PRIMERA VISTA**
 - **SOPA DE LETRAS**
 - **SONETO MARINERO MEIRA DELMAR**
 - **RUTINAS SENCILLAS PARA MEJORAR TU RENDIMIENTO**



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

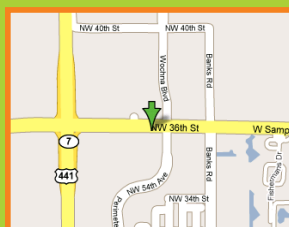
730 US Hwy One
North Palm Beach
FL 33408
561.882.1718

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!

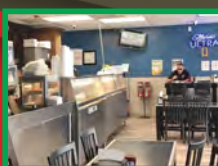
Uber
Eats



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

AL GUSTO Y SABOR

GUÍA DEL
SABOR LATINO

Edición N° 204 Año 17
Marzo 2026

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

comer
bien sin
perder el
placer



12



Brevas
con
AREQUIPE

21

WILLY COLÓN:
EL TROMBÓN QUE CAMBIÓ
LA HISTORIA DE LA
SALSA



EDICIÓN
ESPECIAL

26/27/28



✓ GUATAPÉ: EL PUEBLO MÁS
COLORIDO QUE ENAMORA
A PRIMERA VISTA

✓ SONETO MARINERO
MEIRA DELMAR

✓ SOPA
de Letras

✓ RUTINAS SENCILLAS PARA
MEJORAR TU RENDIMIENTO



www.algustoy sabor.com

También estamos en Facebook:

www.facebook.com/AlGustoySabor

Dedicatoria

Derechos. Justicia.
Acción. Para todas
las mujeres y niñas

Cada 8 de marzo, el mundo se detiene para recordar algo que no debería ser necesario: las mujeres siguen luchando por lo que les pertenece por derecho. No es una batalla por un privilegio, es una lucha por dignidad, por respeto, por la libertad de vivir sin miedo.

Aún hoy, muchas mujeres y niñas son invisibles ante la ley, marginadas por la pobreza, la discriminación y la violencia. Esa invisibilidad duele, porque borra sus historias, sus sueños y su voz. La justicia no puede ser solo una palabra bonita: debe convertirse en protección real, en acciones concretas que detengan el abuso y abran caminos.

La acción es el latido que impulsa el cambio. No basta con recordar el 8 de marzo; hay que convertirlo en compromiso diario, en educación desde el respeto, en apoyo sincero y en políticas que garanticen igualdad. Cada gesto cuenta: una palabra de aliento, una mano tendida, una decisión valiente.

Hoy, el mensaje es claro y profundo: derechos, justicia y acción para todas las mujeres y niñas. Porque cuando una mujer avanza, avanzamos todos. Y porque ninguna mujer debe quedar atrás.





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:   



Comer Bien SIN Perder EL Placer

NUTRICIÓN Y SABOR EN EQUILIBRIO

Durante mucho tiempo, la idea de “comer saludable” estuvo asociada a platos insípidos, restricciones estrictas y una sensación constante de sacrificio. En el imaginario colectivo, cuidarse implicaba renunciar al sabor.

Nutrición consciente: calidad antes que cantidad

Alimentos frescos, de temporada y poco procesados no solo mejora el perfil nutricional del plato, sino también su sabor. Un tomate maduro en su punto óptimo no necesita más que un buen aceite de oliva y una pizca de sal para brillar.

La nutrición consciente



Quinoa con vegetales asados y aguacate combina textura, color y nutrientes.



Salmón al horno con hierbas y limón ofrece proteínas, omega-3 y un sabor intenso.



Un yogur natural con frutas frescas y frutos secos aporta energía.

implica preguntarnos qué necesita nuestro cuerpo y cómo podemos ofrecérselo de forma atractiva. Proteínas de calidad, carbohidratos complejos, grasas saludables, fibra, vitaminas y minerales pueden convivir perfectamente en un plato equilibrado y delicioso.

Sin embargo, hoy sabemos que esta oposición es falsa: es posible alimentarse bien, nutrir el cuerpo y, al mismo tiempo, disfrutar profundamente de cada comida. La clave está en el equilibrio, la calidad de los ingredientes y una nueva forma de entender la relación entre nutrición y placer.

El mito de la comida aburrida

Uno de los mayores obstáculos para mantener hábitos saludables es la percepción de que lo sano no es apetecible. Dietas extremas, menús repetitivos y prohibiciones rígidas han contribuido a esta idea. Cuando la alimentación se vive como castigo, resulta difícil sostenerla en el tiempo.

Pero comer bien no significa eliminar todo lo que nos gusta. Significa aprender a elegir mejor, equilibrar porciones y priorizar alimentos frescos y reales. Las verduras pueden ser sabrosas si se preparan con técnicas adecuadas; las grasas saludables aportan textura y profundidad; las especias transforman cualquier plato sencillo en una experiencia sensorial.

El papel del placer en la alimentación

El placer no es un enemigo de la salud; es un aliado. Cuando disfrutamos lo que comemos, el acto de alimentarnos se vuelve consciente y satisfactorio. Comer con atención plena —sin prisas ni distracciones— permite reconocer sabores, aromas y texturas, y también identificar la sensación de saciedad.

Además, el placer reduce la ansiedad alimentaria. Cuando prohibimos de manera absoluta ciertos alimentos, estos suelen volverse más deseables. En cambio, permitirnos disfrutar ocasionalmente de un postre o un antojo, dentro de un patrón equilibrado, favorece una relación más sana con la comida.



El secreto está en la moderación y en evitar los extremos. Ni restricciones rígidas ni excesos constantes.

Sabor: el arte de potenciar lo saludable

El sabor se construye. Técnicas culinarias simples pueden transformar ingredientes nutritivos en platos memorables:

Asar verduras realza sus azúcares naturales y aporta notas caramelizadas.

Saltear rápidamente conserva textura y color.

Marinar con hierbas, especias y cítricos intensifica aromas sin añadir calorías innecesarias.

Fermentar enriquece el perfil nutricional y aporta matices únicos.

Las especias y las hier-

bas frescas son grandes aliadas: cúrcuma, comino, romero, albahaca o jengibre pueden convertir un plato sencillo en una experiencia compleja y atractiva. También lo son las grasas saludables —como el aceite de oliva o los frutos secos— que aportan cremosidad y profundidad.

Cuando entendemos que la cocina es creatividad, desaparece la idea de que lo saludable es monótono.

El equilibrio como estilo de vida

Más que seguir una dieta temporal, comer bien implica adoptar un estilo de vida sostenible. Esto significa encontrar un punto medio entre disciplina y flexibilidad.

Un patrón equilibrado puede incluir:

Abundancia de frutas y verduras.

Proteínas variadas (legumbres, pescado, huevos, carnes magras).

Cereales integrales.

Grasas saludables.

Hidratación adecuada.

Y también puede incluir, sin culpa, un trozo de chocolate o una comida especial en buena compañía. La alimentación no solo nutre el cuerpo, también cumple una función social y emocional.

Comer bien es disfrutar mejor

Al final, la verdadera transformación ocurre cuando dejamos de ver la alimentación saludable como una obligación y la entendemos como una oportunidad: la oportunidad de sentirnos con más energía, de prevenir enfermedades y de disfrutar sabores auténticos.

Comer bien no es renunciar al placer, sino refinarlo. Es elegir ingredientes que aporten beneficios reales y prepararlos con creatividad.

Es saborear con atención y sin culpa. Es encontrar armonía entre lo que el cuerpo necesita y lo que el paladar desea.

Porque cuando nutrición y sabor se encuentran, la experiencia de comer deja de ser un conflicto y se convierte en un acto de bienestar integral.





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



*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



Brevas con Arequipe

Tradición dulce que sabe a hogar

Hablar de brevas con arequipe es hablar de tradición, de postres caseros y de esos sabores que nos transportan directamente a la cocina de la abuela. Este delicioso postre, típico de Colombia y muy popular en la región andina, combina la suavidad de la breva cocida con la dulzura cremosa del arequipe, creando una mezcla irresistible.

Sencillo, económico y profundamente tradicional, este manjar sigue conquistando generaciones.



UN POCO DE HISTORIA

La breva proviene de la higuera, un árbol originario del Mediterráneo que llegó a América durante la época colonial.

Los españoles introdujeron este fruto en Colombia, donde encontró un clima ideal para su cultivo, especialmente en regiones andinas como Antio-

quia, Cundinamarca y Boyacá.

Por otro lado, el arequipe (conocido en otros países como dulce de leche) también tiene raíces coloniales. Su preparación a base de leche y azúcar cocinada lentamente se convirtió en una tradición en hogares latinoamericanos.



INGREDIENTES



- 12 brevas verdes
- 2 tazas de azúcar
- 4 tazas de agua
- canela (opcional)
- 1 taza de arequipe
- Queso rallado o queso fresco (opcional para servir)

PREPARACIÓN

Preparar las brevas

Lava muy bien las brevas y hazles un pequeño corte en forma de cruz en la parte superior para facilitar la cocción.

Cocción inicial

Coloca las brevas en una olla con agua suficiente para cubrirlas y cocínalas durante aproximadamente 30 a 40 minutos, hasta que estén blandas. Escúrrelas.

Almíbar

En otra olla, agrega el agua, el azúcar y la canela. Cocina a fuego medio hasta que el azúcar se disuelva y se forme un almíbar ligero.

Cocinar en almíbar

Incorpora las brevas al almíbar y cocina a fuego bajo durante 20 a 30 minutos

más, hasta que estén bien impregnadas y brillantes.

Rellenar

Déjalas enfriar un poco, ábrelas con cuidado y rellénalas generosamente con arequipe.

Servir

Puedes servir las brevas acompañadas con queso rallado o una bola de helado de vainilla.

Tips para que queden perfectas

Si quieres un sabor más intenso, deja las brevas reposar en el almíbar toda la noche.

Algunas personas agregan clavos de olor para un toque especiado.

También puedes mezclar el arequipe con un poco de queso crema para una textura más suave.

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



LOU BACHRODT

COCONUT CREEK CHEVROLET

"TOGETHER



Sales (954)960-6544
Service (954)960-6495
Parts (954)247-5190

[www.coconutcreekchevrolet](http://www.coconutcreekchevrolet.com)

5500 N. State Rd. 7 Coco

LET'S DRIVE"



.com

Lou Bachrodt Chevrolet - Coconut Creek is your trusted Chevrolet South Florida dealer, serving drivers in the Boca Raton, Pompano Beach, Fort Lauderdale, Miami and Palm Beach areas and more! We have an impressive selection of new and used cars for sale, so stop by and see why our customers keep coming back.

Coconut Creek, FL 33073



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



SÁBADO DE SALSA DURA
con el x2 ganador de Grammy



Marlow Rosado
y su Orquesta

SÁBADO
28
MARZO

SÁBADO
25
ABRIL

SÁBADO
30
MAYO

CON DJ LUIGI & DJ FRESH

📍 **11602 CITY HALL PROMENADE, MIRAMAR, FL, 33025**

RESERVACIONES:

(954) 399-9646



¡Hispanos apoyando Hispanos!

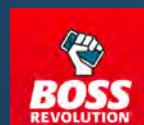
SERVIENVIOS Multiservices



- 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 notarización 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](https://www.instagram.com/servienviosusa)



AL GUSTO Y SABOR

GUÍA DEL SABOR LATINO

Miramos el pasado
con gratitud y observamos
el futuro con esperanza



ANIVERSARIO



Hoy celebramos 17 años de Al Gusto y Sabor, y lo hacemos con el corazón lleno de gratitud. A lo largo de este tiempo, hemos visto cómo la gastronomía y los eventos se han transformado, pero siempre con una verdad constante: la comida y las celebraciones unen a las personas.

Cada edición ha sido una muestra de nuestro cariño por lo que hacemos. Hemos recorrido desde recetas tradicionales hasta nuevas tendencias, siempre con el mismo objetivo: compartir experiencias que inspiren y que celebren el buen gusto.

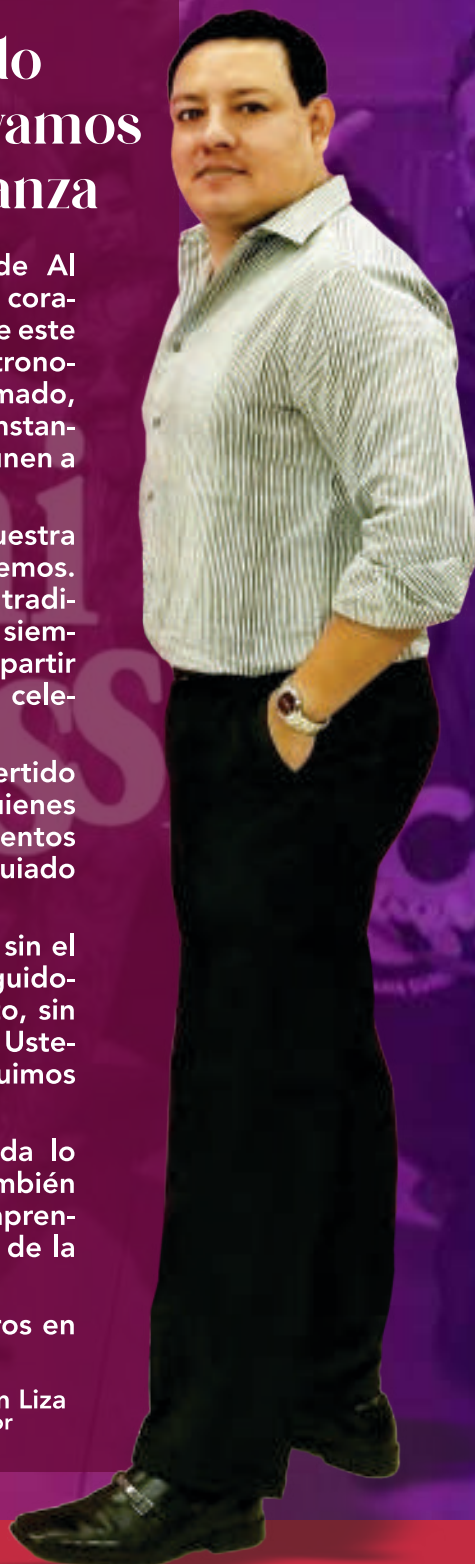
Al Gusto y Sabor se ha convertido en una guía que acompaña a quienes aman la buena comida y los momentos especiales. Su trabajo nos ha guiado con firmeza y con el corazón.

Diecisiete años no se logran sin el apoyo de nuestros lectores, seguidores, auspiciadores y, por supuesto, sin el trabajo de un equipo increíble. Ustedes son la razón por la que seguimos adelante.

Este aniversario nos recuerda lo lejos que hemos llegado, pero también nos motiva a seguir creciendo, aprendiendo y compartiendo lo mejor de la gastronomía y los eventos.

Gracias por estar con nosotros en esta aventura.

Carlos Iván Liza
Director



¡Feliz Aniversario, Al Gusto y Sabor!



ALIGN THE SPINE CHIROPRACTIC

AND WELLNESS CENTER

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 204

El trombón que
cambió la historia
de la salsa

WILLIE COLÓN

Con su partida se cierra un capítulo en la historia de la salsa, pero se abre, al mismo tiempo, una puerta inmensa hacia la memoria, la gratitud y la celebración de un legado que jamás se apagará.

Pasa a la
página siguiente

Nació el 28 de abril de 1950 en la ciudad de Nueva York de padres boricuas. Fue criado por su abuela y su tía en Puerto Rico, quienes desde pequeño lo nutrieron de música tradicional puertorriqueña y de otros ritmos típicos del repertorio latinoamericano como el son cubano. A los 11 años mostró predisposición por los instrumentos de viento, iniciándose en el clarinete; posteriormente pasó a la trompeta, y finalmente el trombón, que fue el que lo consagró.

Su nombre no solo representa una carrera artística brillante, sino una revolución cultural que transformó el sonido, la estética y el alcance de la música afrocaribeña en el mundo.

Hablar de Willie Colón es hablar de identidad, de orgullo latino y de una generación que encontró en la salsa una voz poderosa para narrar sus luchas, alegrías y esperanzas.

El sonido del barrio que conquistó el mundo

Nacido en el Bronx, en la ciudad de New York, Willie Colón creció en un entorno donde la diversidad cultural y la realidad urbana moldearon su sensibilidad artística. Desde muy joven mostró inclinación por la música, pero fue el trombón el instrumento que se convertiría en su sello distintivo. En una época en que predominaban otros sonidos dentro de la música latina,

Colón apostó por una instrumentación más agresiva, con trombones fuertes y arreglos que evocaban tanto la calle como la sofisticación musical.

Su primer gran impacto discográfico llegó con "El Malo", una producción

que marcó un antes y un después. Allí comenzó a perfilarse ese relato urbano que luego sería característico de su obra. Canciones como Che Che Colé se convirtieron en himnos inmediatos, coreados en fiestas y barrios, con ese estrí-

billo contagioso que aún hoy provoca que los pies se muevan casi sin permiso.

Pero más allá del ritmo, había una afirmación cultural clara: la salsa era la voz de una comunidad que se negaba a ser invisible.

El encuentro que marcó una era

Uno de los momentos más trascendentales de su carrera fue su alianza con el cantante Héctor Lavoe. Juntos formaron una de las duplas más influyentes en la historia del género. La combinación era perfecta: el trombón poderoso y los arreglos innovadores de Colón se fusionaban con la voz inconfundible y cargada de sentimiento de Lavoe.

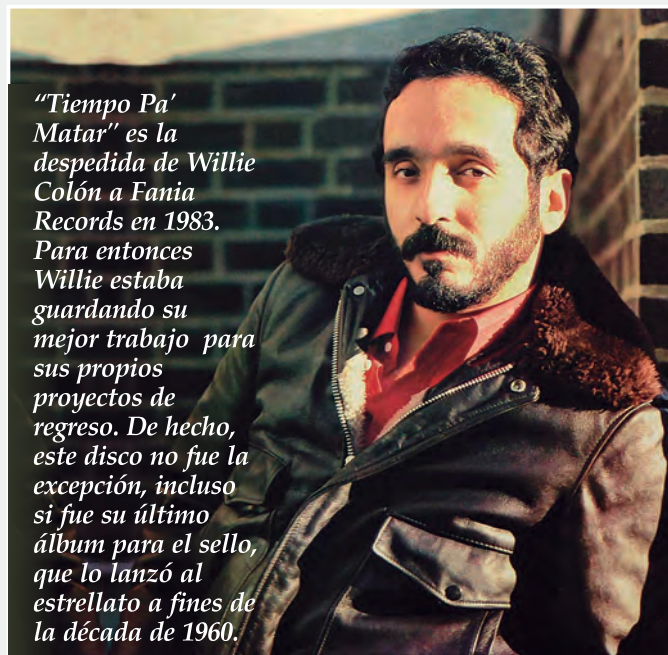
Temas como Calle Luna Calle Sol retrataron la crudeza del barrio con versos que advertían: "Calle Luna, Calle Sol... cuidado que ahí viene el tiburón". No era solo música para bailar; era una crónica cantada sobre los códigos y peligros de la vida urbana.

En cada producción conjunta, la salsa se volvió más narrativa, más real, más cercana a quienes vivían esas historias. Colón entendía que la música podía documentar una época sin dejar de ser profundamente bailable.

La Fania y la consolidación de un movimiento

El ascenso de Willie Colón coincidió con el auge de Fania Records, la disquera que llevó la salsa a escenarios internacionales. Como parte de ese movimiento, Colón ayudó a consolidar un sonido que unió a la diáspora latina y convirtió a la salsa en un fenómeno global.

En tarimas multitudinarias, su trombón sonaba como declaración de iden-



"Tiempo Pa' Matar" es la despedida de Willie Colón a Fania Records en 1983. Para entonces Willie estaba guardando su mejor trabajo para sus propios proyectos de regreso. De hecho, este disco no fue la excepción, incluso si fue su último álbum para el sello, que lo lanzó al estrellato a fines de la década de 1960.

tividad. La salsa dejó de ser un ritmo de nicho para convertirse en una bandera cultural.

La evolución y la conciencia social

Tras su etapa con Lavoe, Willie Colón inició una colaboración histórica con el cantautor panameño Rubén Blades. De esa unión nació "Siembra", considerado uno de los discos más importantes en la historia de la música latina.

En ese álbum se encuentra "Pedro Navaja", una pieza que inicia como si fuera la primera línea de una novela urbana: "Por la esquina del viejo barrio lo vi pasar...". La canción narra con precisión casi cinematográfica la historia de un personaje marginal, convirtiendo a la salsa en literatura popular.

Con estas producciones, Colón demostró que el género podía ser también reflexión, crítica social y relato profundo de la condición humana.

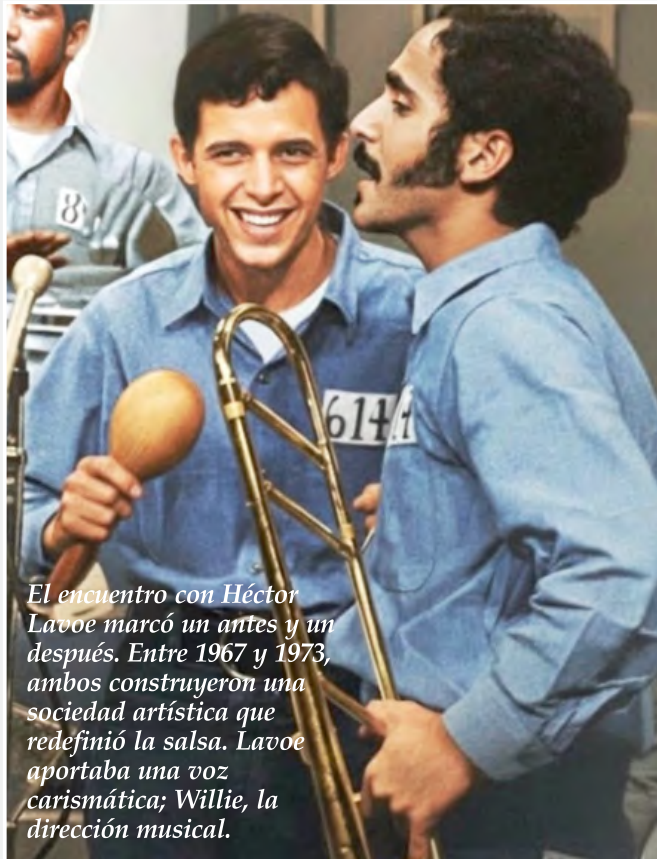
Un productor visionario

Además de su faceta como trombonista y director de orquesta, Willie Colón fue un productor excepcional. Trabajó con figuras legendarias como Celia Cruz, aportando frescura y modernidad a proyectos que ampliaron el alcance internacional de la salsa.

Años más tarde, canciones como "Idilio" mostraron otra dimensión de su talento: la sensibilidad romántica. Allí la salsa se viste de nostalgia y amor, demostrando que Colón no estaba limitado a la dureza del barrio; también sabía explorar la emoción íntima con elegancia musical.

Más que música: identidad y legado

Willie Colón fue más que un músico exitoso; fue símbolo de una genera-



El encuentro con Héctor Lavoe marcó un antes y un después. Entre 1967 y 1973, ambos construyeron una sociedad artística que redefinió la salsa. Lavoe aportaba una voz carismática; Willie, la dirección musical.

ción. Representó al joven latino que, desde el barrio, soñaba en grande. Cada nota de su trombón llevaba consigo una afirmación cultural y un mensaje de orgullo.

En un contexto donde la comunidad latina en-

frentaba discriminación y marginación, la salsa se convirtió en un espacio de afirmación colectiva. Colón entendió ese poder y lo utilizó con inteligencia y responsabilidad.

Al final, el legado de Willie Colón no se resume

únicamente en discos históricos ni en escenarios multitudinarios, sino en la huella emocional que dejó en millones de personas.

Está en el padre que enseñó a su hijo a bailar salsa con sus canciones; en el migrante que encontró consuelo escuchando historias que se parecían a la suya; en el joven músico que descubrió, gracias a sus arreglos, que el trombón también podía ser protagonista.

Willie Colón convirtió la música en testimonio y el ritmo en identidad. Por eso su partida no es silencio: es eco. Un eco poderoso que seguirá sonando generación tras generación, recordándonos que la salsa no solo se baila... también se vive.

La despedida que no es final

La noticia de su fallecimiento conmueve porque sentimos que se va una parte de nuestra memoria colectiva. Sin embargo, los artistas verdaderamente grandes no desaparecen: permanecen en sus obras.

Cada vez que suene un coro de "Che Che Colé", cada vez que alguien relate la historia de "Pedro Navaja" o advierta sobre "Calle Luna, Calle Sol", habrá algo de Willie Colón vibrando en el aire.

Hoy lo despedimos con tristeza, pero también con gratitud. Porque su trombón no solo marcó el compás de la salsa; marcó el pulso de una identidad.

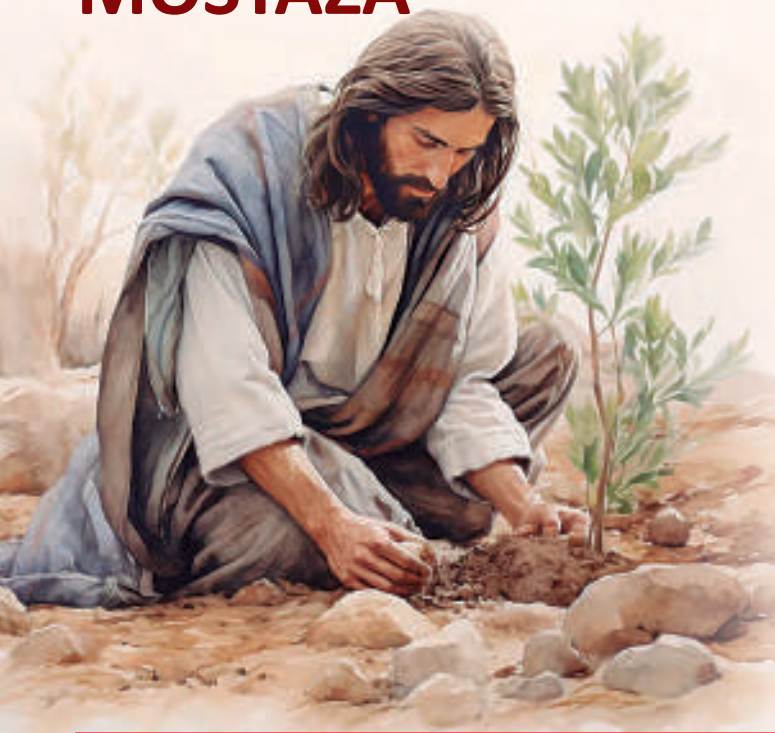
Y mientras exista un barrio que contar, una historia que cantar y una pista de baile que encender, el legado de Willie Colón seguirá vivo, resonando fuerte, como ese sonido inconfundible que cambió para siempre la historia de la música latina.

¡HASTA SIEMPRE MAESTRO!



Willie Colón y Rubén Blades formaron un dúo de salsa activo durante finales de los años 1970 e inicios de los años 1980. Luego de iniciar sus exitosas carreras como solistas se tomaron un tiempo para volver en los años 1990. Fue uno de los dúos salseros más importantes de la historia de la música latina.

LA PARÁBOLA DE LA SEMILLA DE MOSTAZA



Jesús contó esta parábola para explicar cómo es el Reino de Dios:

El Reino de los cielos es como una semilla de mostaza que un hombre sembró en su campo. Aunque es la más pequeña de las semillas, cuando crece se convierte en la más grande de las hortalizas y llega a ser como un árbol, de modo que vienen las aves y hacen nidos en sus ramas. (Mateo 13:31-32).

Reflexión

La semilla de mostaza es muy pequeña, pero cuando crece se convierte en una planta grande y fuerte. Así es nuestra fe: puede empezar muy pequeña, casi invisible, pero si la cuidamos con amor, oración y buenas acciones, crece y da fruto.

También nos enseña que las cosas pequeñas

—un acto de bondad, una palabra amable, una oración sencilla— pueden transformarse en algo grande y hermoso con el tiempo.

Además, la parábola nos recuerda que el Reino de Dios crece de manera silenciosa y constante. No siempre vemos resultados inmediatos, pero la semilla sigue desarrollándose bajo la tierra, hasta que llega el momento en que brota y se convierte en algo grande. De la misma forma, cuando confiamos en Dios y perseveramos en la fe, aunque no veamos cambios rápidos, Él va obrando en nuestro corazón poco a poco. Lo importante es no rendirnos y seguir sembrando amor, esperanza y confianza, porque Dios transforma lo pequeño en grande.

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

Visitar Guatapé es como entrar en una postal viva donde cada rincón cuenta una historia y cada calle invita a quedarse un poco más.

Un recorrido entre colores y tradición

Lo que hace único a Guatapé son sus famosos zócalos, decoraciones en relieve que adornan la parte inferior de las fachadas. Estas obras artesanales no solo embellecen las casas, sino que también representan la identidad y las tradiciones del pueblo: escenas campesinas, animales, flores, símbolos religiosos y oficios locales.

Caminar por el Parque Principal, visitar la Plazoleta de los Zócalos o recorrer sus calles empedradas es una experiencia llena de encanto. Las fachadas pintadas con tonos como azul, amarillo, rojo y verde convierten al pueblo en uno de los más coloridos de Latinoamérica.

La Piedra del Peñol: una vista inolvidable

A pocos minutos del casco urbano se encuentra uno de los íconos naturales más impresionantes de Colombia: la Piedra del Peñol. Esta enorme roca monolítica, de casi 220 metros de altura, domina el paisaje y ofrece una vista panorámica espectacular del embalse.

Subir los más de 700 escalones hasta la cima puede ser un desafío físico, pero el esfuerzo se ve recompensado con una vista de 360 grados donde el agua y las mon-

tañas se combinan formando un paisaje que parece sacado de una pintura.

En la parte superior encontrarás un mirador con tiendas y espacios para descansar mientras disfrutas del paisaje y tomas fotografías inolvidables.

Naturaleza, agua y aventura

El embalse de Guatapé es otro de los grandes protagonistas. Sus aguas permiten disfrutar de diversas actividades como paseos en lancha, recorridos en yate, kayak, paddle board y jet ski.

También es posible contratar tours que incluyen visitas a casas flotantes y a propiedades históricas de la zona.

El malecón es ideal para caminar al atardecer, disfrutar de un helado o simplemente sentarse a contemplar el paisaje. La combinación de brisa fresca, agua y montañas crea un ambiente perfecto.

Alojamiento para todos los gustos

Guatapé ofrece opciones de hospedaje para todo tipo de viajeros. Desde hostales económicos y acogedores hasta hoteles boutique y glampings con vista al embalse. Muchos alojamientos cuentan con terrazas panorámicas, jacuzzis al aire libre ideales para parejas.

Sabores que conquistan

La gastronomía también es parte importante de la experiencia. Los restaurantes ofrecen platos típicos como la bandeja paisa, frijoles, arepas y chicharrón, pero también hay opciones internacionales, comida rápida gourmet y cafés artesanales.

Disfrutar de una comida frente al embalse o en una terraza colorida es el complemento perfecto para un día lleno de actividades.



En el corazón de Antioquia, a aproximadamente dos horas de Medellín, se encuentra Guatapé, uno de los destinos turísticos más encantadores y fotografiados de Colombia. Con su explosión de colores, paisajes naturales impresionantes y ambiente tranquilo, este pequeño pueblo se ha convertido en una parada obligatoria para viajeros nacionales e internacionales.

**GUA
TAPÉ
COLOMBIA**

El pueblo más colorido que enamora a primera vista



SOPA DE LETRAS

DIOSES DE LA MITOLOGÍA

- 1.- POSEIDÓN ✓
- 2.- ZEUS
- 3.- DEMÉTER
- 4.- ATENEA
- 5.- APOLO
- 6.- HERA
- 7.- ARTEMISA
- 8.- HERMES
- 9.- AFRODITA
- 10.- HEFESTO
- 11.- DIONISIO
- 12.- PERSÉFONE
- 13.- HESTIA
- 14.- GEA
- 15.- CRONOS
- 16.- IRIS
- 17.- EROS
- 18.- MORFEO
- 19.- QUIRÓN
- 20.- EOS

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



Soneto marinero

MEIRA DELMAR

Digo tu nombre, mar, tu nombre ardido
De soles y de júbilo creciente,
Y el corazón enamorado siente
Más clara la presencia del latido.

Velero que navega repetido
Por los quietos espejos de la frente,
Regresa tu paisaje lentamente
Como si retornara del olvido.

Y surge tu comarca marinera
Con una trashumante primavera
De espumas en la mano de cristal.

Y tu voz de colores, y tu alada
Corona de blancura trabajada
En gaviotas y pétalos de sal.

Rutinas Sencillas

PARA MEJORAR TU RENDIMIENTO

En un mundo donde todo parece urgente, ser productivo no significa hacer más cosas en menos tiempo, sino hacer lo importante de manera eficiente y sin sacrificar tu bienestar. La buena noticia es que no necesitas cambios drásticos para mejorar tu rendimiento. A veces, pequeñas rutinas pueden marcar una gran diferencia.

Aquí te compartimos algunas rutinas sencillas y efectivas para mejorar tu productividad sin caer en el estrés o el agotamiento.

1. Empieza el día con intención, no con el celular

Uno de los errores más comunes es revisar el teléfono apenas abrimos los ojos. Correos, redes sociales y mensajes pueden alterar tu estado de ánimo desde el primer momento.

En lugar de eso:

- Tómate 5 minutos para respirar profundamente.
- Define mentalmente tus 3 prioridades del día.
- Agradece algo antes de comenzar.

Iniciar el día con claridad mental te permite tener mayor enfoque y menos distracciones.

2. Aplica la regla de las 3 tareas clave

En vez de hacer listas interminables, elige tres tareas realmente importantes que sí o sí deben

completarse ese día. Esto:

- Reduce la ansiedad.
- Aumenta la sensación de logro.
- Mejora la concentración.

Cuando terminas tus prioridades principales, el resto del día fluye con mayor tranquilidad.

3. Trabaja por bloques de tiempo

La técnica de trabajar en bloques (como el método Pomodoro) consiste en concentrarte durante 25 o 45 minutos y luego tomar un descanso corto de 5 a 10 minutos.

Este sistema:

- Mejora el enfoque.
- Evita la fatiga mental.
- Reduce la procrastinación.

Tu cerebro funciona mejor cuando alterna concentración con pausas estratégicas.

4. Ordena tu espacio antes de empezar

Un entorno desordenado genera distracciones visuales y mentales. Dedicar 5 minutos al inicio del día para organizar tu escritorio o área de trabajo.

Un espacio limpio:

- Aumenta la claridad mental.
- Mejora la motivación.
- Reduce la sensación de caos.

La productividad también comienza en el ambiente que te rodea.

5. Haz pausas activas

Estar horas frente al computador disminuye la energía y la concentración. Cada cierto tiempo:

- Levántate.
- Estira tu cuerpo.
- Camina unos minutos.
- Hidrátate.

Mover el cuerpo reactiva la mente. Muchas veces la falta de productividad no es falta de disciplina, sino de energía.

6. Prioriza el descanso

Dormir bien no es un lujo, es una herramienta de productividad. Un cerebro descansado toma mejores decisiones, se concentra más y resuelve

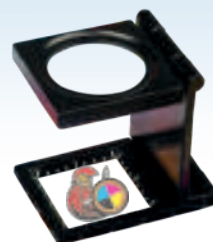
We Print
Books
REAL OFFSET DIGITAL PRESS

- 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





VIRTUAL

**SALSA
REGGAETON
MERENGUE
BACHATA
CUMBIA
HIP HOP
REGGAE
HOUSE**



- WEDDINGS • BIRTHDAY PARTIES
- PRIVATE EVENTS • EPIK PARTIES • CABEZONES
- ROBOTS LED • BAILARINES • CLUBS & MORE

**TRANSFORMAMOS
TU EVENTO EN UN ESPECTÁCULO INOLVIDABLE**

 **786.973.6479**

 **djvirtual**  **isdjvirtual**  **djvirtual**  **www.djvirtual.net**



**¡AVAILABLE!
DRINK YOURS TODAY**

**LA VERDADERA CERVEZA
DE LA AMISTAD**



Must be 21 and over

 [Pilsencallaobeer](#)
[la birrabeer_](#)

Official Distributor
Gold Coast Beverage
Miami: 305-591-9800
Broward 954-943-3950

Official Distributor Orlando
Titan Products (321) 418-6616

JUANA'S LATIN SPORT BAR PRESENTA



VOCES ORIGINALES

LOS
Adolescentes

MARZO 14

CON DJ LUIGI & DJ FRESH

📍 11602 CITY HALL PROMENADE, MIRAMAR, FL, 33025

ENTRADAS A LA VENTA (954)399-9646