

AL GUSTO Y SABOR

GUÍA DEL SABOR LATINO

Año 17 Número 207



JUNIO 2026



Gastronomía
y redes
sociales

CUANDO LA COMIDA ENTRA POR LOS OJOS...

Sabores
DE MI
COCINA

CHOCOFLAN



EL ARTE DE LO IMPOSIBLE
EN LA REPOSTERÍA MEXICANA



EDICIÓN
ESPECIAL



- GUANAJUATO: PATRIMONIO, CULTURA Y EXPERIENCIA TURÍSTICA DE ALTO VALOR
- SOPA DE LETRAS
- ENTRE IR Y QUEDARSE / OCTAVIO PAZ
- IDEAS PARA DISFRUTAR DEL TIEMPO EN CASA



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

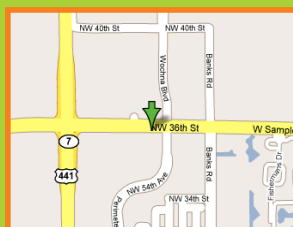
730 US Hwy One
North Palm Beach
FL 33408
561.882.1718

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!

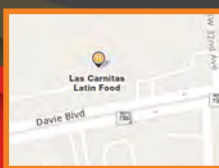
Uber
Eats



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° 207 Año 17
Junio 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.algustoyasabor.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 gastronomía Y REDES sociales

12



CHOCOFLAN
EL ARTE DE LO
IMPOSIBLE EN
LA REPOSTERÍA
mexicana

26/27/28



✓ GUANAJUATO:
PATRIMONIO, CULTURA
Y EXPERIENCIA TURÍSTICA
DE ALTO VALOR

✓ ENTRE IR Y QUEDARSE /
OCTAVIO PAZ

✓ IDEAS PARA DISFRUTAR
DEL TIEMPO EN CASA

✓ SOPA
de Letras



www.algustoyasabor.com

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

ÍNDICE



CUANDO LA
COMIDA ENTRA
POR LOS OÍDOS...

21 **MÚSICA PARA
estudiar o trabajar
mejor**



**EDICIÓN
ESPECIAL**

Dedicatoria



Hablar del padre es hablar de una presencia que deja una huella profunda. En el marco del Día del Padre, más que una fecha conmemorativa, se abre un espacio para reconocer el valor de quienes, con esfuerzo constante, construyen caminos para las nuevas generaciones.

Hoy, ser padre implica mucho más que proveer: significa acompañar, escuchar, comprender y participar activamente en la vida de los hijos. Es una figura que educa no solo con palabras, sino con el ejemplo, con decisiones que enseñan responsabilidad, respeto y perseverancia.

En este contexto, la paternidad se convierte en un acto de compromiso permanente. No está exenta de errores ni de aprendizajes, pero justamente en esa humanidad reside su valor. Cada padre, desde su realidad y posibilidades, intenta dejar lo mejor de sí en quienes lo rodean.

En esencia, es una oportunidad para agradecer, recordar y valorar. Porque más allá de cualquier celebración, el verdadero legado de un padre se construye en lo cotidiano, en esos gestos simples que, con el tiempo, se transforman en recuerdos imborrables.

**¡A todos los padres, un feliz día!
Gracias por su esfuerzo,
su entrega y por cada huella que
dejan en la vida de sus hijos.**



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:



Gastronomía y redes sociales

CUANDO LA
COMIDA ENTRA
POR LOS OJOS
... Y POR EL FEED

POR: SILVIA RÍOS

El Arte de Crear Platos "Instagramables"

En la era digital, la gastronomía ha trascendido su función esencial de alimentar para convertirse en una experiencia visual, emocional y compartible. Hoy en día, antes de probar un plato, muchos comensales ya lo han "degustado" con la mirada a través de sus redes sociales. Plataformas como Instagram y TikTok han transformado la manera en que percibimos la comida, dando lugar a una tendencia imparable: los platos "instagramables".

Pero ¿qué hace que un plato sea digno de miles de “likes”? ¿Es solo cuestión de estética o hay algo más detrás de esta tendencia? Este fenómeno no solo ha cambiado la forma de presentar los alimentos, sino también la manera en que los restaurantes diseñan sus menús, los chefs conciben sus creaciones y los consumidores eligen qué comer y dónde hacerlo.

La estética como ingrediente principal

Un plato instagramable es, ante todo, una obra visual. Colores vibrantes, composiciones armoniosas y detalles cuidadosamente pensados convierten cada preparación en una pieza digna de fotografía.

La clave está en el equilibrio visual. El contraste de colores, la disposición de los ingredientes y el uso de vajilla adecuada juegan un papel fundamental. Un simple bowl puede transformarse en una experiencia visual si se combinan tonos verdes, rojos, amarillos y morados de manera estratégica.

Además, la iluminación natural preferentemente, es esencial. Un plato bien iluminado resalta texturas, brillos y detalles que capturan la atención en cuestión de segundos. En redes sociales, donde el usuario desliza rápidamente, una imagen impactante puede marcar la diferencia entre pasar desapercibido o volverse viral.

El rol de los restaurantes y chefs en la era digital

La influencia de las redes sociales ha llevado a restaurantes y chefs a reinventar su propuesta gastronómica. Ya no basta con ofrecer un sabor excepcional; la presentación debe ser igualmente memorable.

Muchos locales han adoptado conceptos diseñados para ser fotografiables: desde paredes decora-

tivas hasta vajillas únicas y montajes sorprendentes. Algunos incluso crean platos pensados para redes, como bebidas con colores degradados, postres con efectos visuales o preparaciones que cambian de apariencia al servirse.

Los chefs, por su parte, se han convertido en artistas visuales. La gastronomía molecular, por ejemplo, ha aportado técnicas innovadoras que elevan la experiencia estética: espumas, esferificaciones y efectos de humo que no solo sorprenden al paladar, sino también a la cámara.

Influencers y el poder de la viralización

En este ecosistema, los influencers gastronómicos juegan un papel clave. Sus recomendaciones pueden convertir un restaurante desconocido en un fenómeno viral.

Estos creadores de contenido no solo buscan platos deliciosos, sino también visualmente impactantes. La composición de la fotografía, el ángulo, el fondo y hasta la edición forman parte de una estrategia cuidadosamente pensada para captar la atención del público.

Además, los hashtags y tendencias ayudan a posi-

cionar el contenido. Etiquetas como #Foodie, #InstaFood o #FoodLovers agrupan millones de publicaciones, creando una vitrina global donde cualquier plato puede destacar.

¿Moda pasajera o nueva forma de consumir gastronomía?

Aunque algunos críticos consideran que esta tendencia prioriza la apariencia sobre el sabor, lo cierto es que ha abierto nuevas oportunidades para la industria gastronómica.

Por un lado, impulsa la creatividad y la innovación. Por otro, fomenta la conexión emocional con la comida, ya que compartir una imagen también implica compartir una experiencia.

Sin embargo, el desafío está en encontrar el equilibrio. Un plato puede ser visualmente espectacular, pero si no cumple con las expectativas de sabor, la experiencia se ve afectada. En este sentido, la verdadera excelencia gastronómica radica en la armonía entre estética y calidad.

La gastronomía como experiencia visual y emocional

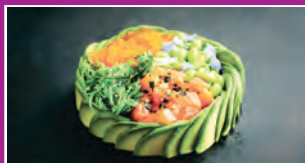
La gastronomía instagramable no es solo una tendencia, sino un reflejo de cómo la cultura digital ha transformado nuestros hábitos. Comer ya no es únicamente una necesidad, sino una experiencia que se vive, se captura y se comparte.

En este contexto, la cocina se convierte en un lenguaje visual capaz de conectar personas alrededor del mundo. Cada plato cuenta una historia, despierta emociones y, con suerte, se gana un lugar en el interminable feed de las redes sociales.

“Porque al final, en esta nueva era gastronómica, el sabor se disfruta tanto como la experiencia visual que lo acompaña.”

Consejos Para Crear tus Platos Instagramables

Juega con los colores: combina ingredientes frescos y variados.



Encuentra el mejor ángulo: experimenta antes de tomar la foto.



Cuida la presentación: menos es más, evita sobrecargar el plato.



Agrega detalles: hierbas, semillas o salsas pueden marcar la diferencia.



Elige bien la vajilla: platos blancos o neutros resaltan mejor los alimentos.



Cuida el fondo y el entorno: usa superficies limpias o texturas atractivas.



Aprovecha la luz natural: evita luces artificiales fuertes.



Captura el momento justo: toma la foto cuando el plato esté en su punto ideal.





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



CHOCOFLAN

EL ARTE DE LO IMPOSIBLE EN LA REPOSTERÍA MEXICANA

En el universo de la repostería latinoamericana, pocos postres despiertan tanta curiosidad y admiración como el chocoflan, una creación que combina técnica, tradición y un toque de asombro. Conocido también como pastel imposible, este clásico de México ha conquistado tanto mesas familiares como vitrinas de alta repostería, gracias a su elegante dualidad de texturas y su intrigante proceso de cocción.



INGREDIENTES

Caramelo

- 1 taza de azúcar

Flan

- 4 huevos
- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de leche evaporada
- 1 cucharadita de vainilla

Pastel de chocolate

- 1 taza de harina

- 1 taza de azúcar
- ½ taza de cacao en polvo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ½ cucharadita de bicarbonato
- 2 huevos
- ½ taza de leche
- ½ taza de aceite vegetal
- 1 cucharadita de vainilla

PREPARACIÓN

CARAMELO:

Fundir el azúcar hasta obtener un tono ámbar profundo. Verter en un molde, cubriendo uniformemente la base.

FLAN:

Licuar todos los ingredientes hasta lograr una mezcla homogénea y reservar.

BIZCOCHO:

Integrar los ingredientes secos y añadir los líquidos, batiendo hasta obtener una masa lisa.

MONTAJE

- Verter la mezcla de chocolate y, con delicadeza, añadir el flan sobre ella.

COCCIÓN

- Hornear a 180 °C a baño maría por aproximadamente 60 minutos. Cubrir el molde para evitar la entrada de vapor.

REPOSO

- Dejar enfriar completamente y refrigerar antes de desmoldar para asegurar una estructura firme.



Una historia de fusión y herencia

El chocoflan es el resultado de un encuentro cultural que define gran parte de la gastronomía mexicana. Por un lado, el flan, heredado de la tradición europea, particularmente

de España, llegó al continente americano durante la época colonial, adaptándose rápidamente a los ingredientes locales. Por otro, el pastel de chocolate, de incorporación más contemporánea, refleja la evolución del gusto hacia sabores más intensos y sofisticados.

La unión de ambos dio lugar a una receta que no solo deleita el paladar, sino que también sorprende por su comportamiento casi mágico: durante el horneado, las capas se invierten, logrando una presentación perfecta sin intervención manual. Este fenómeno ha convertido al chocoflan en un símbolo de ingenio culinario.

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



HORIZON
ENTERTAINMENT CORP

STAGE
MIAMI



MIAMI MIAMI

JULY
25

FRUKO

Y SUS TESOS



CELEBRANDO LA INDEPENDENCIA DE

COLOMBIA

INFO Y RESERVAS 786547-9976

LUGAR: STAGE MIAMI 7551 W 4TH AVE, HIALEAH, FL 33014

STAGE MIAMI SE RESERVA LOS DERECHOS DE ADMISION / STAGE MIAMI SE RESERVA LOS DERECHOS DE ADMISION



¡Hispanos apoyando Hispanos!

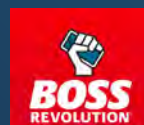
SERVIENVIOS Multiservices



- 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)





¿Tuviste un **ACCIDENTE** en los últimos 30 días?

No enfrentes esta situación solo.

Podrías calificar para recibir **compensación** por:

- ✓ Lesiones y malestares físicos
- ✓ Reparación y depreciación de tu vehículo
- ✓ Días de trabajo perdidos

Llama hoy mismo:

 **(786) 367-4078**



**El tiempo es clave.
¡Actúa ahora!**

Te ayudamos a conectarte
con **abogados** que lucharán
para que recibas lo que por ley
te corresponde.

1-800-NO-FAULT

No somos abogados ni damos consejos legales





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 207

Música para estudiar o trabajar mejor

**EL ARTE DE
CONCENTRARSE CON
EL RITMO ADECUADO**

En un mundo lleno de distracciones constantes, encontrar la concentración se ha convertido en un verdadero desafío. Notificaciones, redes sociales, ruidos externos y múltiples tareas compiten por nuestra atención. En este contexto, la música ha emergido como una herramienta poderosa para mejorar el enfoque, aumentar la productividad y hacer más agradables las horas de estudio o trabajo. Pero, ¿realmente cualquier tipo de música funciona? ¿Existe una fórmula ideal para potenciar el rendimiento mental a través del sonido?

Pasa a la
página siguiente



Las melodías, en muchos de los casos, pueden trabajar en beneficio individual, al modular el estado de ánimo e incluso la fisiología humana, de manera más eficaz que las palabras. La activación simultánea de diversos circuitos cerebrales producida por la música parece generar algunos efectos notables: en lugar de facilitar un diálogo en gran medida semántico, como hace el lenguaje, la melodía parece mediar un diálogo más emocional.

Este artículo explora cómo la música influye en nuestra mente, qué tipos son más efectivos y cómo integrarla de forma inteligente en nuestra rutina diaria.

La ciencia detrás de la música y la concentración

Diversos estudios han demostrado que la música puede influir directamente en nuestras funciones cognitivas.

Al escuchar ciertos sonidos, el cerebro libera dopamina, un neurotransmisor asociado con la motivación y el placer.

Esto no solo mejora nuestro estado de ánimo, sino que también puede facilitar la concentración y la memoria.

Sin embargo, no toda la música tiene el mismo efecto. La clave está en cómo nuestro cerebro procesa el sonido mientras realizamos tareas que requieren atención.

Por ejemplo, las canciones con letra pueden interferir con activida-

des relacionadas con la lectura o la escritura, ya que compiten con el lenguaje que estamos procesando.

Por otro lado, la música instrumental o con patrones repetitivos puede ayudar a crear un entorno estable que favorezca

la concentración, reduciendo el impacto de distracciones externas.

Tipos de música ideales para estudiar o trabajar

Elegir la música adecuada puede marcar una gran diferencia en tu rendimiento. A continuación, algunos de los estilos más recomendados:

Música clásica.- Compositores como Mozart, Bach o Beethoven son ampliamente reconocidos por su capacidad para estimular la mente. Este tipo de música, especialmente el periodo barroco, tiene estructuras armónicas que favorecen la concentración y la claridad mental.

Música ambiental.- Caracterizada por sonidos suaves, repetitivos y sin sobresaltos, la música am-



La música clásica es ideal para la concentración. Proporciona un fondo sonoro que no sobrecarga el cerebro.

biental crea una atmósfera relajante ideal para mantener el enfoque durante largos periodos.

Sonidos de la naturaleza.- El sonido de la lluvia, el mar o el viento puede ayudar a reducir el estrés y generar una sensación de calma, perfecta para tareas que requieren atención sostenida.

Lo-fi hip hop.- Este género se ha popularizado en los últimos años. Sus ritmos suaves, repetitivos y sin letras predominantes lo convierten en una excelente opción.

Música instrumental moderna.- Bandas sonoras de películas o música instrumental contemporánea también pueden ser una gran alternativa, ya que transmiten emociones sin distraer con palabras.

¿Música con letra sí o no?

Es una de las preguntas más frecuentes. La respuesta depende del tipo de tarea que estés realizando.

Para tareas creativas (dibujar, diseñar, brainstorming): la música con letra puede ser inspiradora.

Para tareas analíticas (leer, escribir, estudiar): es mejor evitarla, ya que puede interferir con la comprensión.

En general, si notas que empiezas a cantar o prestar más atención a la canción que a tu trabajo, es momento de cambiar de estilo.

El ritmo perfecto: tempo y productividad

El tempo (velocidad de la música) también influye en nuestro desempeño:

- 60–80 BPM (beats por minuto): ideal para concentración profunda.
- 80–120 BPM: adecuado para tareas moderadas.
- Más de 120 BPM: puede ser útil para actividades físicas, pero no tanto para el estudio.



No se trata solo de escuchar música, sino de saber elegirla, adaptarla y convertirla en parte de tu rutina. Porque cuando el sonido correcto se encuentra con el momento adecuado, el resultado puede ser sorprendente: mayor enfoque, mejor rendimiento y una experiencia mucho más armoniosa.

La música demasiado rápida puede generar ansiedad o distracción, mientras que una muy lenta podría inducir somnolencia.

Cómo crear tu propia rutina musical

No existe una única fórmula universal. Cada persona responde de manera

diferente a la música, por lo que es importante experimentar y encontrar lo que mejor funcione para ti. Aquí algunos pasos clave:

Define tu objetivo: ¿vas a estudiar, escribir o hacer tareas repetitivas?

Elige el estilo adecuado: según el tipo de actividad.



La música actúa como un gimnasio y un calmante para el cerebro. Al escucharla activan múltiples regiones, estimulando la atención, la memoria y el razonamiento.

Crea playlists específicas: evita cambiar de canción constantemente.

Controla el volumen: debe ser lo suficientemente bajo para no distraer.

Evalúa tu rendimiento: ajusta según lo que te funcione mejor.

Errores comunes al estudiar con música

Aunque la música puede ser una gran aliada, también puede convertirse en un obstáculo si no se utiliza correctamente:

- Escuchar música demasiado alta.
- Elegir canciones muy conocidas (que te inviten a cantar).
- Cambiar constantemente de playlist.
- Usar música como distracción en lugar de herramienta.
- No adaptar la música al tipo de tarea.

Consejos prácticos para aprovecharla al máximo:

- Usa audífonos con cancelación de ruido si estás en un entorno ruidoso.
- Prueba música sin interrupciones (loops o playlists largas).
- Alterna momentos con música y momentos en silencio.
- Evita depender completamente de ella: también entrena tu concentración sin estímulos.
- Establece horarios de estudio con música para crear un hábito.

La música como aliada del rendimiento

Más allá de ser una simple compañía, la música puede convertirse en una herramienta estratégica para mejorar la productividad y el bienestar. Bien utilizada, no solo ayuda a concentrarse, sino que también transforma la experiencia de estudiar o trabajar en algo más agradable y motivador.

También les refirió Jesús una parábola sobre la necesidad de orar siempre, y no desmayar, diciendo:

Había en una ciudad un juez, que ni temía a Dios, ni respetaba a hombre.

Había también en aquella ciudad una viuda, la cual venía a él, diciendo: Hazme justicia de mi adversario.

Y él no quiso por algún tiempo; pero después de esto dijo dentro de sí: Aunque ni temo a Dios, ni tengo respeto a hombre, sin embargo, porque esta viuda me es molesta, le haré justicia, no sea que viniendo de continuo, me agote la paciencia.

Y dijo el Señor: Oíd lo que dijo el juez injusto.

¿Y acaso Dios no hará justicia a sus escogidos, que claman a él día y noche? ¿Se tardará en responderles?

Os digo que pronto les hará justicia. Pero cuando venga el Hijo del Hombre, ¿hallará fe en la tierra?

REFLEXIÓN

Esta parábola nos enseña principalmente el valor de la perseverancia en la oración y la fe. La viuda, a pesar de ser una persona vulnerable y sin poder, no se rinde. Insiste una y otra vez hasta obtener justicia. Su actitud nos muestra que no debemos desanimarnos cuando las cosas no salen como queremos o cuando sentimos que nuestras oraciones no son escuchadas.

El juez injusto representa todo lo contrario a Dios: alguien egoísta, indiferente y sin compasión. Sin embargo, incluso él termina respondiendo por la insistencia de la viuda. Con esto, Jesús nos hace entender que Dios, que es justo, amoroso y misericordioso, siempre escucha a quienes acuden a Él con fe.

PARÁBOLA DE LA VIUDA INSISTENTE Y EL JUEZ INJUSTO (LUCAS 18:1-8)

*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

Guanajuato

**PATRIMONIO, CULTURA
Y EXPERIENCIA TURÍSTICA
DE ALTO VALOR**

Guanajuato representa un destino turístico consolidado que articula historia, cultura y experiencia sensorial en un entorno urbano singular. Su capacidad para ofrecer actividades diversas, junto con su valor patrimonial, la posiciona como una opción ideal tanto para visitantes nacionales como internacionales que buscan un turismo de calidad y auténtico.

Ubicada en el corazón de México, la ciudad de Guanajuato se posiciona como uno de los destinos más representativos del país gracias a su riqueza histórica, su arquitectura colonial y una agenda cultural de proyección internacional. Declarada UNESCO Patrimonio de la Humanidad, esta ciudad ofrece una experiencia turística que combina tradición, arte y hospitalidad.

Valor histórico y arquitectónico

El trazado urbano de Guanajuato, caracterizado por

sus callejones estrechos y plazas irregulares, responde a su origen minero. Su arquitectura colonial, visible en templos, casonas y edificios públicos, constituye un testimonio vivo del desarrollo económico y social de la región durante la época virreinal. Caminar por su centro histórico implica un recorrido por siglos de historia, donde cada espacio conserva identidad y autenticidad.

Dinamismo cultural y proyección internacional

Guanajuato destaca por su intensa vida cultural. El re-

conocido Festival Internacional Cervantino reúne a artistas de todo el mundo, consolidando a la ciudad como un epicentro del arte y la cultura en América Latina. A ello se suman expresiones tradicionales como las callejoneadas, que integran música, narrativa y convivencia social, fortaleciendo la identidad local.

Atractivos emblemáticos

Entre los principales puntos de interés destacan la Alhóndiga de Granaditas, símbolo clave de la Independencia de México; el Museo de las Momias, reconocido a

nivel internacional por su singular colección; y el tradicional Callejón del Beso, asociado a relatos que forman parte del imaginario colectivo.

Identidad gastronómica

La gastronomía local refleja la herencia minera y mestiza de la región. Platillos como las enchiladas mineras y una amplia variedad de dulces tradicionales —entre ellos la cajeta— constituyen una oferta culinaria que complementa la experiencia turística, integrando sabores auténticos con técnicas tradicionales.



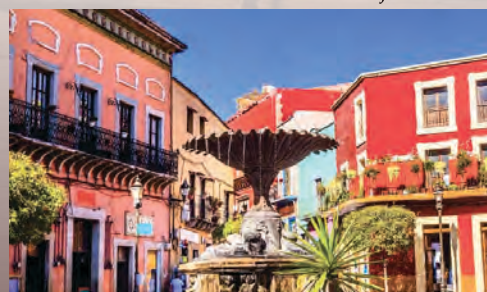
Museo de las Momias



Teatro Juárez



La colorida Basílica de Guanajuato



La Plaza del Baratillo, una de las más bonitas.



SOPA DE LETRAS

VALORES HUMANOS

- 1.- GRATITUD ✓
- 2.- AMOR
- 3.- RESPETO
- 4.- HONESTIDAD
- 5.- EMPATÍA
- 6.- RESPONSABILIDAD
- 7.- SOLIDARIDAD
- 8.- JUSTICIA
- 9.- HUMILDAD
- 10.- TOLERANCIA
- 11.- GENEROSIDAD
- 12.- LEALTAD
- 13.- BONDAD
- 14.- COMPROMISO
- 15.- SINCERIDAD
- 16.- DISCIPLINA
- 17.- VALENTÍA
- 18.- EQUIDAD
- 19.- CONFIANZA
- 20.- ALTRUISMO

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

Entre ir y Quedarse

OCTAVIO PAZ

Entre irse y quedarse duda el día,
Enamorado de su transparencia.

La tarde circular es ya bahía:
En su quieto vaivén se mece el mundo.

Todo es visible y todo es elusivo,
Todo está cerca y todo es intocable.

Los papeles, el libro, el vaso, el lápiz
Reposan a la sombra de sus nombres.

Latir del tiempo que en mi sien repite
La misma terca sílaba de sangre.

La luz hace del muro indiferente
Un espectral teatro de reflejos.

En el centro de un ojo me descubro;
No me mira, me miro en su mirada.

Se disipa el instante. Sin moverme,
Yo me quedo y me voy: soy una pausa.

Ideas para disfrutar del tiempo en casa



En un mundo que avanza a gran velocidad, el hogar ha recuperado su valor como espacio de encuentro, descanso y creatividad. Lejos de ser un lugar rutinario, puede transformarse en un escenario lleno de posibilidades para compartir, aprender y reconectar con uno mismo y con los demás.

TIEMPO DE CALIDAD EN FAMILIA



Las actividades compartidas fortalecen vínculos y crean recuerdos. Los juegos de mesa, por ejemplo, siguen siendo una opción: estimulan la comunicación, la estrategia y, sobre todo, la diversión. Otra alternativa es organizar una noche temática, ya sea de películas, cultura o gastronomía, donde cada miembro de la familia participe en la planificación.

COCINA COMO EXPERIENCIA



La cocina deja de ser una tarea cotidiana cuando se convierte en una actividad colaborativa. Preparar recetas en conjunto —desde un postre sencillo hasta un plato más elaborado— fomenta la creatividad y el trabajo en equipo. Además, es una excelente oportunidad para transmitir tradiciones y experimentar con nuevos sabores.

ESPACIOS PARA CREATIVIDAD



El hogar también puede ser un taller. Actividades como la pintura, las manualidades o el bricolaje permiten explorar habilidades artísticas. No se trata de perfección, sino de disfrutar el proceso y dar vida a las ideas.

BIENESTAR Y DESCONEXIÓN



Dedicar tiempo al bienestar personal es fundamental. Practicar yoga o ejercicios de estiramiento ayuda a equilibrar cuerpo y mente. Crear un rincón de lectura o desconectarse de las pantallas por unas horas puede ser en un hábito revitalizante.

APRENDER SIN SALIR DE CASA



El aprendizaje también encuentra su lugar dentro del hogar. Desde cursos en línea hasta la lectura de nuevos temas, el tiempo en casa puede aprovecharse para adquirir conocimientos o desarrollar habilidades.

PEQUEÑOS CAMBIOS



A veces no se necesitan grandes planes para transformar el día a día. Cambiar la disposición de un espacio, redecorar una habitación o crear un ambiente con música y luces puede renovar la energía del hogar.

UN HOGAR QUE SE VIVE



El hogar es un reflejo de quienes lo habitan. Convertirlo en un espacio activo y acogedor no solo mejora la rutina, sino que también fortalece la conexión familiar. Las mejores experiencias están en los momentos que decidimos crear dentro de casa.

CONEXIÓN DIGITAL CONSCIENTE



En una era hiperconectada, es importante poner límites al uso de dispositivos. Elegir momentos sin pantallas ayuda a la comunicación y la concentración.

REDESCUBRIR RECUERDOS



Revisar álbumes de fotos, o crear un mural de recuerdos puede ser una actividad que ayuda a la identidad familiar y genera pláticas significativas.

JARDINERÍA EN ESPACIOS PEQUEÑOS



Cuidar plantas, crear un pequeño huerto o decorar con macetas no solo embellece el hogar, sino que también aporta calma y conexión con la naturaleza.

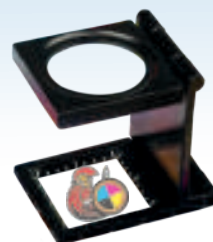
We Print
Books
REAL OFFSET DIGITAL PRESS

- 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

THE LARGEST PERUVIAN CULTURAL FESTIVAL AND FAIR IN THE USA!



15th

PeruFest USA 2026

JOIN US

NOVEMBER 14 & 15, 2026

AT OUR 15TH PERUFEST USA FAIR



DELICIOUS
PERUVIAN
CUISINE



LIVE MUSIC &
ENTERTAINMENT



CULTURAL
PERFORMANCES



FAMILY FUN
& TRADITIONS



ARTS, CRAFTS
& MORE!

TWO UNFORGETTABLE DAYS

CELEBRATING PERUVIAN CULTURE, FOOD AND TRADITIONS!



NORTH MIAMI BEACH
AMPHITHEATER

16451 Miami Dr,
North Miami Beach, FL 33162

PRESENTED BY:



+1 (786) 853-3650
+1 (786) 312-4491



www.perufestusa.com



info@perufestusa.com

