

Órgano Informativo De La Escuela De Lancaster, A.C.

FULCRUM®

“DAME UN PUNTO DE APOYO Y MOVERÉ AL MUNDO”

ARQUÍMEDES

- Entrevista con Cristina Barros
- Restaurante Nagaoka, sabores de Japón
- Crumbl Cookies®
- PAN...demia y masa madre
- Huertos urbanos
- El café oaxaqueño
- Hábitos alimenticios, ejemplos de lunch
- Razones éticas de por qué ser vegana
- Un día en la vida de un estudiante de Gastronomía



Gastronomía

Arte y cultura de la cocina del mundo

Incluye:
Recetario
del mundo



Open SCHOOL ADMISSION

- Preescolar
- Primaria
- Secundaria
- Preparatoria

- Programa Bachillerato Internacional (IB)
- International Middle Years Curriculum
- Certificación de Cambridge IGCSE

Quiénes somos

• Somos, ante todo, una comunidad, en la que todos sus miembros podemos y debemos ser aprendices en la búsqueda de nuestra propia identidad.

Nuestros valores

• Respeto, tolerancia, responsabilidad, honestidad, colaboración y espíritu comunitario.

Nuestra misión

• Ofrecer un ambiente de felicidad, paz y afecto en el que florezca la creatividad y el aprendizaje en conjunto con un programa equilibrado en el que se reflejen las necesidades y los intereses individuales y colectivos.

Perfil del graduado

• Formamos seres pensantes, sociales y espirituales.
• Nuestros alumnos desarrollan la capacidad de transformar, reflexionar y adaptarse.



¡Contáctanos!

www.lancaster.edu.mx



Comité editorial

Carolina Alvarado Graef
Madeline Amieva Mayett
Gloria Sandoval García
Beatriz Sapiña Sánchez
Charlotte Crossland
Caroline Horowitz
Ma. Elena Guzmán
Santiago Sánchez
Claudia Ramírez
María del Pilar Muguira
Víctor Fabián Nava Salazar
Mariana S. Kostina
Kaby Vallejo Guerra
Erandi Montes Margalli
Alexia Suárez Morales
Ileana Conde Rubio
Sylvia Castañeda Herrera
Jessica Carreón
Pita Espriú Tinoco
Sergio Iris Peña
Lúcia Muñoz Guemes
Idalicia Silva Hernández
Paola Kuri

Comité editorial estudiantil

Francisco Sánchez Díaz
Michelle Kramer Ayala
Cassandra Solorio Sandoval
Carmen Tapia Alvarado
Isabella Rodríguez Alarcón
María José Rueda Barla
Camila Schverdfinger Ludlow
Lila Urbina Espriú
Aura Itzayana Luna Luna
Natalia Márquez Bañuelos
Marian Moranchel Hernández
María De Tavira Gajá
Alexa Díaz Gutiérrez
Miranda Olvera Arroyo
Natalia Lara Molinero
Eugenia Navarrete Vargas

Edición

Carolina Alvarado Graef
Madeline Amieva Mayett

Revisión de estilo

Carolina Alvarado Graef
Madeline Amieva Mayett
Víctor Fabián Nava Salazar
Gloria Sandoval García
Beatriz Sapiña Sánchez

Línea del tiempo

Ileana Conde Rubio

Diseño y formación

Mariana S. Kostina
Kaby Vallejo Guerra

Zona recreativa

Gloria Sandoval García

Arreglo de contraportada

Mariana S. Kostina

Impresión

Akory Impresiones

ISSN

2954-422X



Portada

Orly Echávarry

Orly Echávarry es artista visual, gestora cultural y mamá de tiempo completo de Lila e Ilana. Ha participado en más de 30 exposiciones individuales y colectivas de dibujo, pintura, grabado, cerámica, fotografía e instalación.

Ha realizado proyectos de ilustración para varias instituciones y proyectos literarios independientes relacionados con temas de salud mental, equidad de género y cuento infantil, así como gestionado proyectos educativos e interdisciplinarios para niños y comunidades vulnerables desde 2008. Es co-fundadora y gestora de una plataforma de cultura medio ambiental a través del arte que involucra procesos artesanales y el rescate de pueblos originarios.



<https://lancaster.edu.mx/fulcrum/>



Gastronomía

FULCRUM 33

“La **cocina** es un lenguaje mediante el cual se puede expresar **armonía**, felicidad, **belleza**, **poesía**, complejidad, **magia**, humor, provocación, **cultura**.”

Ferrán Adriá, chef español



Imagen: Freepik

¡Participa en FULCRUM®!

Si escribes, ilustras, tomas fotos, investigas, diseñas y, sobre todo, quieres dejar huella, ponte en contacto con nosotros y sé parte del equipo editorial de Fulcrum:

fulcrum@lancaster.edu.mx

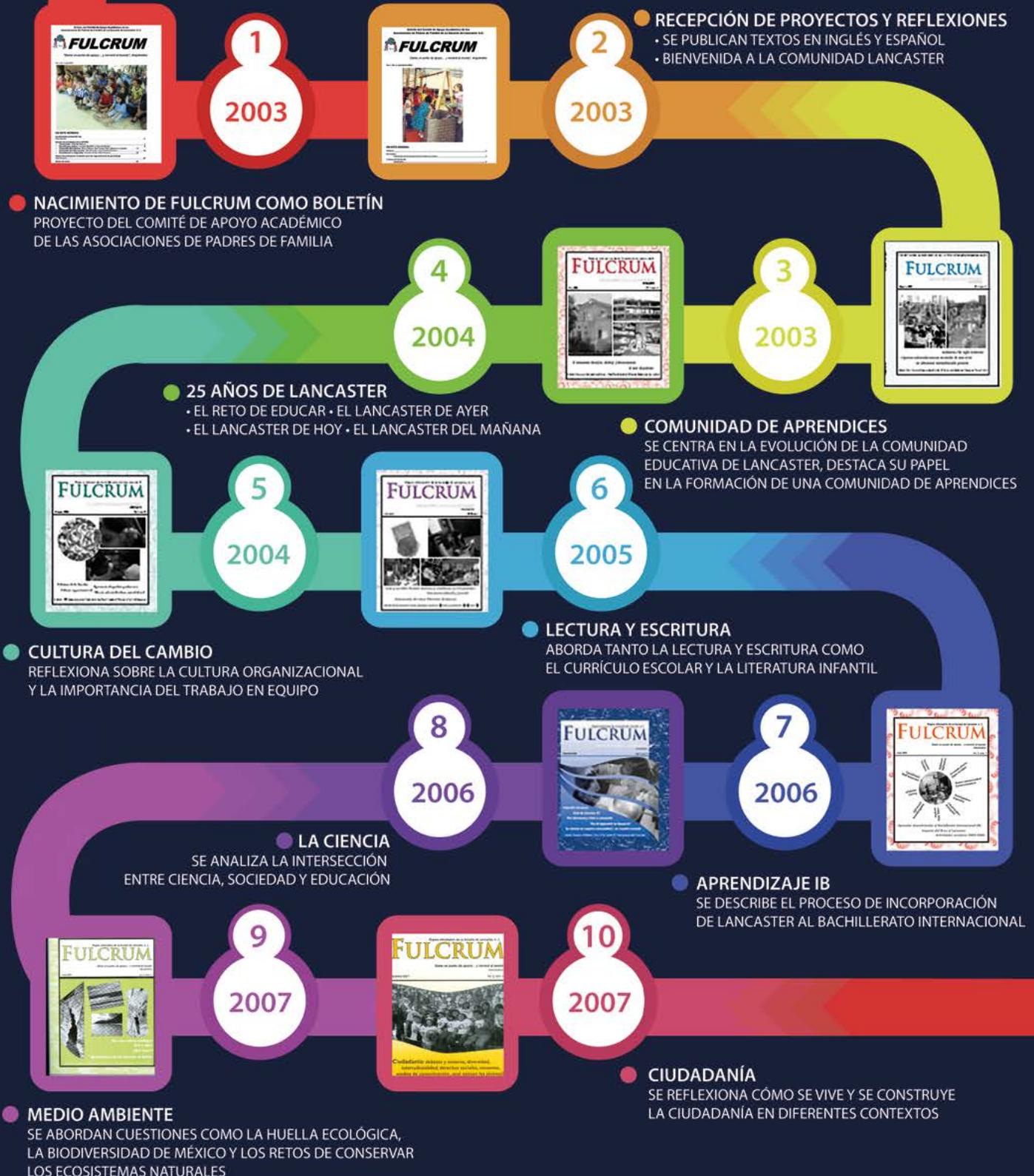
En **La Escuela de Lancaster, A.C.** buscamos formar personas críticas y sensibles, con confianza en sí mismas. Promovemos el respeto a la diversidad y los derechos humanos y rechazamos cualquier tipo de discriminación. Este ideal solo se puede alcanzar cuando cada uno de los miembros de nuestra comunidad mantiene una actitud abierta, promueve el diálogo y está dispuesto al cambio siempre dentro del respeto a los valores que compartimos.

La palabra *fulcrum* significa "punto de apoyo" en latín y es justo lo que la revista busca representar dentro de la comunidad. Con esta idea en mente, se formó un comité integrado por miembros de las familias Lancaster, estudiantes de cualquier nivel, exalumnos, docentes, personal administrativo y directivo interesados en dar forma a este proyecto editorial comunitario. Juntos creamos este espacio con varios propósitos: proporcionar un punto de apoyo desde el cual impulsar y divulgar las ideas, el análisis y la reflexión sobre temas de interés para la comunidad y sobre el proyecto educativo donde puedan florecer la creatividad y el pensamiento con absoluta libertad, fomentar la integración a través de la lectura y la expresión de nuestra comunidad, así como ofrecer un medio que informe sobre las actividades que se realizan día a día en nuestra escuela.

A lo largo de los años, la revista **FULCRUM®** ha pasado de ser un boletín a convertirse en una publicación formal con periodicidad anual, registro ISSN y distribución gratuita. Cada año, **FULCRUM®** se centra en un tema específico y el comité editorial busca abordar el contenido de cada edición desde puntos de vista diversos, tanto académicos como sociales y pedagógicos. Se procura de igual manera destacar aspectos que nos ayuden a mejorar como comunidad educativa. Creemos firmemente que una comunidad creativa, lectora y bien informada es más participativa y esa participación activa nos permite avanzar hacia una de nuestras metas más importantes: consolidarnos a través de estos puntos de apoyo como una verdadera organización de aprendizaje.

FULCRUM

EN EL TIEMPO



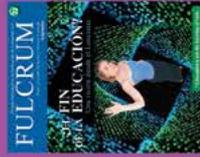
“...El colegio debe dejar que cada quien pueda encontrar lo suyo. Esto siempre ha sido la filosofía de Lancaster, es decir, no te vamos a decir lo que tienes que hacer o ser...”

Alan Downie, exdirector de Lancaster.



2014

22

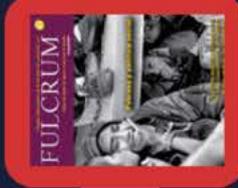


● **EDUCACIÓN**

SE EXPLICAN LOS RETOS Y TRANSFORMACIONES QUE ENFRENTA LA EDUCACIÓN EN EL CONTEXTO ACTUAL

2013

21

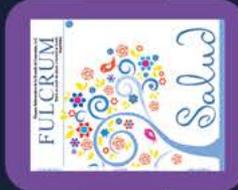


● **POBREZA**

ASPECTOS DE LA POBREZA, DESDE SU DEFINICIÓN HASTA LAS ESTRATEGIAS PARA COMBATIRLA

2015

23



● **SALUD**

PABORDA DE MANERA INTEGRAL EL CONCEPTO DE SALUD DESDE DIVERSAS PERSPECTIVAS

2016

24



● **FILOSOFÍA**

EXPLORA LA FILOSOFÍA COMO UN MEDIO PARA COMPRENDER LA VIDA, EL CONOCIMIENTO Y LA EDUCACIÓN

2018

26

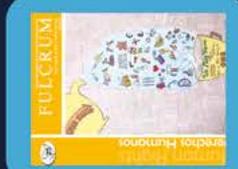


● **ARQUITECTURA**

TRATA DE LA ARQUITECTURA DESDE DIVERSAS PERSPECTIVAS, SU IMPACTO EN LA SOCIEDAD, LA CIUDAD Y LA EDUCACIÓN

2017

25



● **DERECHOS HUMANOS**

EVOLUCIÓN, LOS DESAFÍOS Y LA APLICACIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS EN DIVERSAS ÁREAS

2019

27



● **COMUNICACIÓN**

EXPLORA VARIAS FACETAS DE LA COMUNICACIÓN DENTRO DE LANCASTER Y EN LA SOCIEDAD EN GENERAL

2019

28



● **40 AÑOS DE LANCASTER**

NÚMERO PARA CELEBRAR LAS CUATRO DÉCADAS DE HISTORIA, LOGROS Y EVOLUCIÓN DE LANCASTER

“Con el paso del tiempo, se ha procurado que la revista se haga casi totalmente con contenido original creado por miembros de la comunidad [...]”

Carolina Alvarado, editora de *Fulcrum*.



Te invito a echarte un taco de ojo con esta deliciosa edición

Por Madeline Amieva Mayett



¿Sabías que el estómago también tiene neuronas y memoria? Probablemente por eso sentimos mariposas en el estómago y es la razón por la que recordamos los mejores momentos alrededor de los alimentos y su degustación. Esperamos dejarte esa y muchas más sensaciones con esta publicación **número 33 sobre Gastronomía**, palabra derivada del griego *gaster* (γαστήρ): “estómago”, y *nomos* (νόμος): “distribuir” o “arreglar”.

La **Gastronomía** hoy en día integra y fomenta buenas prácticas en la producción, conservación y consumo de los alimentos, su conocimiento y cultura, así como el aprovechamiento de estos de acuerdo al lugar donde nacimos, vivimos y lo que nos da la tierra considerando circunstancias como el cambio climático, uso de pesticidas, herbicidas, métodos de siembra como las chinampas —medios tradicionales de siembra en México para el aprovechamiento del agua y que actualmente hemos empezado a retomar—, huertos urbanos, los cuales nos ayudan a aprovechar medios y ser autosuficientes en ciertos alimentos, explotación de recursos, producción sustentable, control de precios en alimentos con alta demanda y baja retribución para el productor (tema para analizar y resolver), campesinos, cafetaleros, productores agrícolas e industriales, productores de lácteos, ganaderos, aguacateros, viñedos, todo y todos involucrados en este mundo donde nada es ajeno porque cada bocado que te llevas a la boca involucra un proceso al que no debemos ser indiferentes.

“El gusto, por los ojos entra”: esa es la razón por la cual estamos seguros que vamos a despertar en ti ese apetito por la lectura de cada página de esta revista de la Comunidad Lancaster. Déjame contarte cuáles son los ingredientes que la integran y un poco sobre el proceso de su elaboración. Empecemos por el *mise en place* —frase del francés que significa “puesto en su lugar”, tarea que tiene el fin de permitirnos trabajar con orden, limpieza y agilidad—, un término usado en la cocina por los mejores chefs;

para esto se necesita un área de trabajo limpia y accesible. En **FULCRUM**®, a través de nuestra convocatoria abierta, el Newsletter y por invitación personal iniciamos el contacto para motivar a la comunidad a enviar los ingredientes que integrarían este *main course* (plato principal). El comité de **FULCRUM**® se reunió cada semana en las instalaciones de Diligencias y Rey Yupanqui, recibiendo artículos, recetas, dibujos, entrevistas, fotografías... No fue una tarea fácil; el trabajo de esta edición, así como el de la preparación de un platillo, empieza desde que vas al mercado y seleccionas tus ingredientes, algunos solo se dan en cierta temporada y otros, por su frescura, olor y color, se deben aprovechar en el tiempo justo, así fue el proceso para despertar el interés de la comunidad y contar con todos los ingredientes de nuestra edición, una vez puestos a punto para su preparación, comenzamos a integrarlos.

En la cocina se les llama “brigadas” al sistema de organización jerárquica integrado por el chef ejecutivo, *sous chef*, *chef de partie*, *rotisserie*, *pâtisserie*, etc.

Nuestra chef ejecutiva es el equivalente en **FULCRUM**® a quien nos guió de principio a fin en todo el proceso, además de leer, revisar y editar cada uno de los artículos, cuentos y recetas publicadas en esta edición, nuestra chef, quien es la editora y supervisora, ha tenido un gran trayecto y experiencia por varios años y números publicados.

El *sous chef* es el encargado de la parte operativa, supervisión y relación con proveedores. En nuestro equipo de trabajo esto fue cubierto por la editora invitada. Sorpresivamente, fui yo quien fue asignada por nuestra chef y el resto del comité, debo decir que a pesar de mi experiencia en gastronomía y de haber tomado algunos talleres de escritura creativa, colaborar en una publicación que involucra temas relacionados con el registro ISSN, autorizaciones, permisos, derechos de autor, diseño, tipografía y más fue algo totalmente nuevo y un gran aprendizaje.

Como en la cocina, así en esta publicación la parte operativa es la que le pone la sazón: son los colaboradores más importantes para lograr lo que tienes en tus manos. En este grupo reunimos a estudiantes y egresados Lanky, algunos viviendo y estudiando en otros países, que enviaron su artículo en tiempo y forma, a profesores y colaboradores de áreas de dirección, a quienes están a cargo del huerto, de la biblioteca, a padres y madres de la comunidad que aportaron temas con texturas y matices diversos para la preparación de nuestra edición. Me encantó la ilustración que aparece en nuestra portada, creada también por una pintora mamá perteneciente a la comunidad. Encontrarán entrevistas a propietarios de restaurantes, defensores del maíz y de la producción agrícola, chefs, estudiantes de gastronomía y especialistas en nutrición. También tuvimos en este número la colaboración de nuestros pequeños *stagiaire* (quienes fungen en la cocina como

practicantes), estudiantes de G5 que se unieron al comité y colaboraron en entrevistas, fotos, reportajes y presentaciones con gran creatividad, la cual es primordial.

Para que esta revista sea también un espacio de recreación, te presentamos algunos crucigramas y retos que esperamos resuelvas tan pronto hayas leído los artículos.

FULCRUM® es un medio para descubrir y difundir aptitudes de artistas, pintores, diseñadores y escritores. Recibimos dibujos espectaculares representando la gastronomía, escritores que han puesto en sus historias una serie de sensaciones dulces, saladas, amargas, ácidas, hasta llegar al *umami* (sabor complejo, duradero y equilibrado que hace que se te haga agua la boca y la lengua)... en nuestro caso, historias que esperamos nunca olvides.

La parte final, el “emplatado”, vino con la colaboración del equipo de diseño. Tan importante como la sazón es la presentación: *coulis*, flores, nitrógeno, desfragmentación del platillo, fuego, formas, figuras, el detalle hace la diferencia y en cada página luce su trabajo. En los roles de *commis chef*, el ayudante de cocina, y *steward*, el lavaplatos y encargado de la limpieza, participó todo el comité de **FULCRUM®** involucrándose en cada una de las áreas para la edición de la revista. Los medios de comunicación son otra parte muy importante y, aunque nos falta mucho por hacer, en esta edición la parte tecnológica, relación con impresores, comunicación y publicidad ha sido un **punto de apoyo** antes, durante y después de la elaboración y lanzamiento de la revista.

Necesitamos que esta brigada crezca, que **FULCRUM®** continúe creciendo para convertirse en el medio de comunicación de la Comunidad Lancaster, alimentado por más integrantes motivados al ser un canal abierto para expresar lo que se les antoje: el concepto restrictivo de una dieta no entra en nuestro menú, la libertad creativa y de expresión están al centro de nuestra publicación; el cine, la literatura, la gastronomía son medios para llegar al estómago y al corazón.

Te invito a conectarte con nosotros, la alimentación y retroalimentación son primordiales; escríbenos para formar parte del comité, para platicar sobre un tema de gastronomía que te interese o conozcas. Los medios electrónicos de **FULCRUM®** estarán esperando tu participación.



La comida une familias, cierra negocios y es la motivación de celebraciones y viajes además de ser uno de los mayores placeres en la vida. Esperamos que leernos y platicar sobre **FULCRUM®** en la mesa, en un picnic, en un asiento de avión mientras tu cena es servida nos dé un **PUNTO DE APOYO** para hacernos crecer, porque la mejor recomendación se da de boca en boca.

¡Buen provecho!



UNA PUBLICACIÓN
DE FULCRUM

LANKY CREATIONS



entérate
aquí

EDICIÓN NO. 1 / DIC. 2024

ACTIVIDADES - RECETAS - ENTREVISTAS

MENÚ

Línea del tiempo	6
Te invito a echarte un taco de ojo con esta deliciosa edición • EDITORIAL <i>Madeline Amieva</i>	10

"COMER ES VIAJAR SIN MOVERTE DE LA MESA" • GASTRONOMÍA DEL MUNDO

¡Hagamos milpa! • ENTREVISTA CON CRISTINA BARROS <i>Carolina Alvarado Graef y Fabián Nava</i>	20
Entre 2 mundos culinarios • LA GASTRONOMÍA MEXICANA VISTA DESDE FRANCIA <i>Fernando González Corángez</i>	28
Gastronomía: el sabor que une familias y culturas <i>Elena (Helen) Martini Rodríguez</i>	36
Nagaoka • ENTREVISTA A LOS PROPIETARIOS <i>Madeline Amieva y Fabián Nava</i>	38
Tastes of Home • RECONNECTING WITH OUR ROOTS THROUGH FLAVORS <i>Cassandra Solorio Sandoval</i>	42
Food <i>Vicky Ensum</i>	46

"ESTE ARROZ... YA SE COCIÓ" • HISTORIA DE LA GASTRONOMÍA

El maíz a través del arte de Diego Rivera <i>Itzel Rodríguez Mortellaro</i>	52
Me gusta cocinar <i>Patricia van Rhijn Armida</i>	60
Avant-Garde: Female Pioneers in Gastronomy <i>Andrea Plancarte Maldonado</i>	64
PAN...demia y masa madre <i>Maricarmen Gómez</i>	70
El café oaxaqueño <i>Israel Morales Becerra</i>	74
Interpretación en grabado de la diosa Mayahuel <i>Bárbara Vázquez</i>	78

"DIME QUÉ COMES Y TE DIRÉ QUIÉN ERES" • SALUD Y NUTRICIÓN

Cereales para el desayuno • ¿REALMENTE CONSUMIMOS LO QUE NOS DICEN? <i>Dra. Estela Romero Dávila</i>	82
Nutrición en la escuela <i>Dra. María Fernanda Castillo Peón</i>	88
Lunch en la escuela <i>Lanky Creations</i>	94





La educación ambiental en el huerto escolar de La Escuela de Lancaster • ENTREVISTA A RAQUEL MONDRAGÓN <i>Fabián Nava</i>	100
Sistema alimentario actual y contribuciones de los huertos urbanos <i>Claudia Milena Bonilla</i>	104
Del huerto al aula • APRENDIENDO EN CONEXIÓN Y COMUNIDAD <i>María del Pilar Muguira Casanova</i>	114
Razones éticas de por qué ser vegano <i>Sharon Lesly Rico Romero</i>	120
Modificando el fenotipo • APROXIMACIONES A LA FENICELTONURIA <i>M. en C. Zazil Olivares Sandoval</i>	126
Habitar la ciudad, implicaciones desde la pérdida y desplazamiento de alimentos milenarios <i>Cooperativa Flor y Piedra</i>	136
Anemia • ¿POR QUÉ ME SIENTO CANSADO DESPUÉS DE RECIBIR TRATAMIENTO CONTRA EL CÁNCER? <i>María Guadalupe Serna Thomé</i>	146

"EL QUE NACE PA'TAMAL, DEL CIELO LE CAEN HOJAS" • QUIERO SER CHEF

Cuando sea grande... <i>Amaranta Fernández Vargas</i>	151
Un día en la vida de un estudiante de Gastronomía <i>Francisco Sánchez Díaz</i>	154
Quiero estudiar Gastronomía <i>Madeline Amieva Mayett</i>	158
Enchiladas potosinas <i>Carolina Alvarado Graef</i>	164
Crumbl Cookies® • PUBLICIDAD VS. SABOR <i>Madeline Amieva Mayett</i>	170
Maldita crónica <i>Kevin Arvizu</i>	174
Crítica culinaria <i>Carolina Alvarado Graef</i>	176
Un rincón de Italia en San Ángel <i>Federico Castellanos</i>	180

"BARRIGA LLENA, CORAZÓN CONTENTO" • RECETARIO DEL MUNDO

9 recetas <i>Carolina Alvarado</i>	184
Crackers <i>Maricarmen Gómez</i>	194
Chalupitas mexicanas <i>Santiago Fernández López</i>	195
Chiles en nogada <i>Madeline Amieva</i>	197
Arepas y panquecas <i>Amaranta Fernández</i>	198
Guiso de palmitas <i>Claudia Milena</i>	202
Pastel Selva Negra <i>Francisco Sánchez</i>	203
Mousse de atún <i>María Luisa Sánchez Flores</i>	204





"HIJOS DEL MAÍZ" • VIDA EN LA ESCUELA

Vida en la escuela • REY YUPANQUI	208
Vida en la escuela • DILIGENCIAS <i>Gloria Sandoval y Fabián Nava</i>	214
Olimpiada de matemáticas 2024 <i>Paola Kuri</i>	218
Reseña del evento de lanzamiento de Fulcrum 32 "Cine" <i>Sergio Iris Peña</i>	220
Discurso de graduación académica • Generación 2024 <i>Emilia Casados Vélez y Juan Pablo Flores Gómez</i>	223
Encuétralo en tu biblioteca <i>Ilíana Conde Rubio</i>	226
Comité Editorial de Fulcrum recomienda...	229

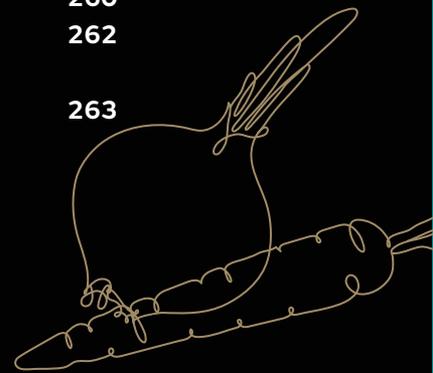
LABORATORIO LITERARIO

La cosa <i>Carolina Pérez Palacios</i>	234
Where the Sky Melts in the Sea <i>Lorena Żekkari</i>	236
Wonderland <i>Amara Herrera Casados</i>	238
Visiting the Zoo <i>Hanna Elizabeth González Montes</i>	240
The Observer <i>María Tessman Eljure</i>	242
My Sun <i>Vale Ponce</i>	244
Memories of the Ocean <i>Lucía Legorreta</i>	245
The Lost Love Letter <i>Ivanna Azyadeh León</i>	246
Lo inconfesable <i>Daniel Crow Rojas</i>	248
A Night in the Forest <i>María Tessman Eljure</i>	250

"BOTELLITA DE JEREZ, TODO LO QUE DIGAS SERÁ AL REVÉS"

Los colores del maíz • COLOREA, ¡DIVIÉRTETE Y APRENDE!	254
Cada quien, con su cada cual • FRASES Y REFRANES	256
A pan duro, diente agudo • CONTESTA Y ¡APRENDE!	258
La cocina de doña Conchita • ENCUENTRA Y DIVIÉRTETE	259
Crossword for Kids	260
Investiga y relaciona	262

DIRECTORIO NETWORKING DE LANCASTER	263
------------------------------------	-----



Gastronomía

"Arte de seleccionar, preparar, servir y disfrutar de la buena comida. La gastronomía se basa en las relaciones entre los alimentos, la cultura y la tradición. A lo largo de los siglos, la gastronomía ha demostrado ser una fuerza cultural más fuerte entre los pueblos del mundo que las influencias lingüísticas o de otro tipo."

"The art of selecting, preparing, serving, and enjoying fine food. Gastronomy is grounded in relationships between food, culture, and tradition. Through the ages gastronomy has proved to be a stronger cultural force among the peoples of the world than linguistic or other influences."





**"Comer es viajar
sin moverte de
la mesa."**

—GASTRONOMÍA DEL MUNDO—

¡Hagamos milpa!

Entrevista con Cristina Barros, maestra en Letras, divulgadora y activista dedicada a la investigación en cocina tradicional mexicana, integrante de la campaña “Sin maíz no hay país”.

En agosto de 2024, Fulcrum tuvo el honor de entrevistar a una de las defensoras del campo mexicano más reconocidas a nivel mundial: Cristina Barros. Nos recibió en su casa para platicar con nosotros sobre su visión del campo mexicano y los desafíos que enfrenta, la gastronomía tradicional mexicana, la salud y cómo podemos ser consumidores más conscientes y comprometidos con los productores de alimento en nuestro país, específicamente el maíz.

Me gusta pensar que es el destino el que se ha encargado de que varias generaciones de la familia de Cristina y la mía hayan coincidido, y no deja de maravillarme cómo la vida nos ha seguido haciendo converger y cómo nuestros caminos se han seguido entretejiendo en los momentos precisos. Mi abuelo materno, el físico Carlos Graef, fue amigo cercano de Javier Barros Sierra, el papá de Cristina. Mi mamá y mis tíos convivieron con Cristina de jóvenes y, muchos años más tarde, yo me encontré con la hija de Cristina cuando la siguiente generación —nuestros hijos— ingresó al mismo preescolar. Así que, cuando el equipo editorial de Fulcrum decidió dedicar este número a la Gastronomía, una de las primeras personas que pensamos en contactar fue a ella, ya que ha dedicado buena parte de su vida a la defensa del maíz mexicano, ha sido columnista sobre el tema de la cocina mexicana tradicional y activista incansable que promueve el cuidado de la salud tanto de individuos como del medio ambiente.

Cristina recibió al equipo de Fulcrum —realizamos la entrevista Carmen Tapia, Fabián Nava, Amelia Aceves y yo— en su casa de San Jerónimo: un auténtico reflejo de su personalidad, sus principios, su apertura y su generosidad. Al llegar, entramos por un pasillo lleno de plantas nativas y hierbas comestibles acompañados de un gatito, colibríes y abejas. Al fondo, en su luminoso estudio con paredes de libros y piezas de arte mexicano, nos sentamos a platicar con ella para que compartiera con Fulcrum y la comunidad de La Escuela de Lancaster su visión sobre la situación del maíz en México, los problemas que nos traen los alimentos procesados y las posibles acciones que podemos realizar personalmente para mejorar nuestra salud, nuestro entorno y nuestro planeta.

Abrimos boca en nuestra conversación de más de dos horas con Cristina, con algunos comentarios sobre la situación del campo en el país y lo preocupante que ha sido la aplicación de políticas carentes de una visión integral y la falta de créditos al agricultor, así como la injusticia y falta de equidad resultantes de los acuerdos que iniciaron con el Tratado de Libre Comercio en la década de 1990 (por ejemplo, que EE.UU. no respetara la prohibición de los subsidios o el *dumping*).

Entrevista con **Cristina Barros**

Transcripción y resumen: Carolina Alvarado Graef / Fotografías de Fabián Nava

PRIMER TIEMPO

Sin maíz no hay país y el campo mexicano

Ya entrados en materia con este aperitivo de algunos de los temas que tocaríamos, iniciamos formalmente la entrevista y Cristina nos habló sobre sus intereses, su trabajo y su trayectoria:

«Soy Cristina Barros, investigadora en cocina tradicional mexicana y pertenezco a la campaña "Sin maíz no hay país".

"Sin maíz no hay país" es una organización totalmente horizontal, un grupo de personas y de organizaciones que nos hemos unido para intentar defender una forma distinta de producir alimentos, una forma distinta de relacionarnos con el maíz. Surge a partir de la firma del Tratado de Libre Comercio, cuando muchas organizaciones campesinas y de otra naturaleza vimos venir como un problema severo para el campo la firma del tratado y que el maíz y el frijol formaran parte de ese tratado. ¿Por qué? Porque el maíz es el alimento básico de la población mexicana y veíamos venir muchos problemas y riesgos que se han ido cumpliendo paso a paso. Entonces, empezamos a partir de un llamado que decía "el campo no aguanta más" (fue un llamado de muchísimas organizaciones campesinas) y luego hemos ido trabajando en torno a la defensa de los maíces nativos de México, su biodiversidad, la milpa y otras formas de producir alimento desde la agroecología en armonía con la naturaleza.

A lo largo del tiempo, nuestra visión se ha ampliado y ahora tenemos una perspectiva mucho mayor de cómo están vinculados el campo, la salud, la posibilidad de vida sobre el planeta, etcétera.

»Hemos tenido varios logros. Uno es que el 29 de septiembre se considere el Día Nacional del Maíz, ya un hecho oficial, producto de una lucha ciudadana. Queremos reivindicar que desde ese día se haga un llamado a lo largo de todo el año a la población mexicana para dar a conocer lo que significa el maíz para México. Otra es la promulgación de la Ley General para la Alimentación Sana y Sustentable, aprobada recientemente por el Poder Legislativo, que garantiza una serie de acciones [...] en defensa de una producción de alimentos sana y de una alimentación sana para las mayorías de la población.

»Estos han sido pasos que se han dado gracias a la presión constante de la campaña. También ha habido momentos muy importantes. Por ejemplo, Guillermo Bonfil Batalla (1935-1991, etnólogo, antropólogo y escritor mexicano) fue muy consciente de que había dos proyectos confrontados en torno al maíz: uno que ve al maíz como mercancía y otro que lo ve como alimento y como un hecho cultural. Cuando fue nombrado director del Museo Nacional de Culturas Populares, la primera exposición que planteó fue "El maíz como fundamento de la cultura popular mexicana". Fue una excelente exposición, una maravilla. El catálogo sigue vigente. Además, invitó a comunidades campesinas a contar cómo cultivaban el maíz, resultando en treinta monografías de diferentes estados de la república, un tesoro para conocer la gran cultura detrás del cultivo del maíz.

»Después, en el propio Museo Nacional de Culturas Populares, se realizó una exposición "Sin maíz no hay país", cuyo título se debió a Marco Díaz León. Años después, en 2016, el Instituto Nacional de Antropología e Historia presentó una exposición en Querétaro sobre el tema del maíz y la milpa: "Milpa. Pueblos de maíz". En paralelo, en el Museo Nacional de Culturas Populares se presentó "La milpa: espacio y tiempo sagrados";

ambas exposiciones coincidieron luego en el mismo espacio, dejando claro que las dos instituciones iban de la mano en la defensa de nuestro rico patrimonio cultural. Hay un libro que da cuenta de estos hechos y que aporta varias reflexiones en torno al maíz y la milpa. Puede encontrarse en la red:



A fines de 2019, la entonces secretaria de Cultura, Alejandra Frausto Guerrero, me invitó a llevar a cabo la curaduría de un museo que se dedicaría al maíz, lo que acepté con mucho gusto. Este museo está en Los Pinos, en el antiguo edificio del Molino del Rey: el Cencalli. La casa del maíz. Este proyecto incluyó desde el primer momento, un centro de cultura alimentaria; desde ahí se han organizado encuentros de cocineras tradicionales y personas que defienden una manera sana y adecuada de comer. Es el caso de la recepción de Vandana Shiva, una científica de India que ha defendido con inteligencia la libertad para intercambiar semillas como ha ocurrido por milenios; ella ha denunciado la manera en que las grandes empresas del agronegocio que buscan apoderarse de este patrimonio que pertenece a los pueblos y en general a toda la humanidad.

SEGUNDO TIEMPO

Transgénicos y salud

Otro de los temas de gran relevancia que tratamos en la entrevista fue la amenaza que representan los cultivos transgénicos para el maíz nativo mexicano. Cristina nos explicó que el maíz transgénico, promovido principalmente por grandes empresas transnacionales, no es necesario en México, por el contrario, representa una importante amenaza para la gran diversidad de los maíces mexicanos. Nuestro país es centro de origen y diversidad de esta planta y por tanto merece una protección especial, como sostienen varios de los acuerdos internacionales que ha firmado nuestro país.



De izquierda a derecha: Amelia Aceves, Carolina Alvarado, Cristina Barrios y Carmen Tapia

Además, nuestros sistemas de cultivo son diferentes, son acordes con la naturaleza y están basados en la biodiversidad y en la coexistencia de varias plantas que se apoyan mutuamente. Sin embargo, ya hay contaminación transgénica en nuestros maíces nativos, lo que pone en riesgo la gran riqueza de maíces que han desarrollado las familias campesinas. Hoy tenemos más de 60 razas de maíz de las que se derivan miles, literalmente miles, de variedades adaptadas para todos los ecosistemas de México, país que ocupa el 5º en biodiversidad en el mundo. Esta biodiversidad no sólo es valiosa para nosotros, sino para el mundo entero, especialmente ante la crisis climática que enfrentamos pues representan un gran abanico de alternativas.

»En los últimos años, se emitió un decreto presidencial en torno a la prohibición del uso del glifosato, uno de los agrotóxicos que se siembra junto con el maíz transgénico. [...] En ese mismo decreto, se prohibió el uso de maíz transgénico para uso directo, es decir, para la tortilla, el principal alimento de la población mexicana.»

Los maíces nativos, que tradicionalmente se siembran en un sistema de policultivo llamado milpa, en el que varias especies de plantas crecen en el mismo espacio de manera que se complementan entre sí, pueden

crecer en lugares con escasez de agua o con mucha humedad, al nivel del mar o a altitudes de hasta 3000 metros sobre el nivel del mar, en suelos calizos o en suelos ricos en sustancias orgánicas, en fin, una riqueza única.

La contaminación genética se produce cuando el polen de plantas transgénicas fertiliza los maíces nativos, una situación que puede ocurrir de manera accidental, como cuando un saco de maíz transgénico se rompe durante su transporte. Esta contaminación es difícil de controlar y puede tener efectos irreversibles en la biodiversidad. La introducción de maíz transgénico, como nos decía Cristina, no responde a las necesidades de México, sino a intereses comerciales que buscan monopolizar el mercado de semillas y obtener beneficios económicos a expensas de los pequeños agricultores.

Esta globalización voraz no sólo ha puesto en riesgo al cultivo de especies nativas y al modo de vida de los trabajadores del campo en México sino que a este fenómeno se suma el impacto a la salud de la población como resultado de las campañas publicitarias agresivas de las grandes transnacionales para vender productos industriales ajenos a nuestra manera de comer. Un ejemplo es el caso de los refrescos; hoy es tal su infiltración para hacer llegar sus productos a

las comunidades más aisladas y vulnerables que incluso ya hay publicidad de empresas como la Coca Cola que se hace en lenguas nativas. Los esfuerzos del gobierno para señalar los riesgos de estos productos, se han topado con resistencia, cuando no franca oposición por parte de las empresas, como sucedió con los sellos que se les pusieron hace poco tiempo a los alimentos procesados.

«A veces vas al mercado, ves lo caras que están las frutas y piensas en regresar a lo más fácil: papitas y cosas más caras que, aunque no son saludables, están intencionalmente más a la mano. Al adquirirlos no consideramos los costos por daños a la salud que implica comer esos productos industriales, Al final se opta por lo que es fácil de obtener, y se cae en las trampas de un marketing agresivo.

»Hemos trabajado mucho tiempo en esto, desde la campaña contra las bebidas azucaradas. Y luego vino el tema de la Campaña Nacional de Salud que proponía reducir el consumo de refrescos y galletas, pero se enfrentó a mucha resistencia. Alejandro Calvillo, afirma que vivimos en un ambiente obesigénico y que todo está diseñado para que comas de manera poco saludable. Lo que se ofrece en las cadenas de tiendas que hay en cada esquina aparentemente higiénico, propicia la obesidad y el sobrepeso.

Y no solo es el daño a la salud de los seres humanos, las empresas de semillas transgénicas, fertilizantes, herbicidas, insecticidas, alimentos y bebidas procesados también hacen un gran daño al medio ambiente al acaparar y contaminar los recursos naturales. Por ejemplo las refresqueras se adueñan de las fuentes de agua, y los empresarios agrícolas abusan de los agroquímicos, contaminan las fuentes de agua y afectan la salud de las comunidades, los transgénicos

amenazan la biodiversidad y la misma subsistencia del campo mexicano, son algunos ejemplos de ello.

«Algunos gobiernos, aunque tienen la simpatía popular, a veces no saben cómo abordar estos problemas».

PLATO FUERTE

La milpa y la cultura del maíz

«México es un país megadiverso, con una enorme cantidad de paisajes y ecosistemas, el quinto lugar en biodiversidad en el mundo. La enorme cantidad de paisajes y ecosistemas ha contribuido a que se generen múltiples expresiones culturales, muchas de las cuales todavía persisten en los pueblos originarios. Esa conjunción de una gran biodiversidad con esa diversidad cultural, pero además de unas culturas que tienen en su cosmovisión una relación muy profunda con la naturaleza, dio como resultado que aquí se hayan domesticado una gran cantidad de plantas, algunas de las cuales forman parte de la alimentación mundial como el maíz, el jitomate, el chile, el cacao, la vainilla, el amaranto y así podríamos seguir.

»Diversos investigadores afirman que la antigua Mesoamérica, región cultural que ocupó una gran extensión de lo que hoy es México, es uno de los principales centros de origen de la agricultura. La notable capacidad para domesticar una gran cantidad de plantas silvestres y hacerlas asequibles a la población, que tuvieron los antiguos mexicanos deriva de cuidadosa observación de la naturaleza. Por esa misma razón, optaron por un sistema agrícola más cercano a la complejidad que ofrece la naturaleza: el policultivo, que hoy llamamos milpa y cuyo eje es el maíz. El trigo en cambio, se ha sembrado desde que se domesticó en Mesopotamia, como monocultivo en grandes extensiones sólo de trigo. En el caso del arroz,

hay sus diferencias. En parte es monocultivo, pero hay regiones donde en los campos de arroz se crían otras plantas y especies acuícolas, como moluscos, en los canales de agua que se crean. Sin embargo, básicamente es arroz.

»En el caso del maíz, el maíz siempre se cultivó junto con otras plantas, y eso tiene toda la lógica. Cuando uno siembra una sola planta en grandes extensiones puede llegar una plaga que arrasa todo. Además, esa planta está tomando los mismos nutrientes de manera permanente de los suelos. Cuando tenemos varias plantas en un mismo lugar, unas plantas dan unos nutrientes que las otras necesitan, y hay un intercambio muy importante a través de las raíces y los suelos. Así, los suelos no se degradan como sucede en el caso del monocultivo. Es una concepción mucho más refinada, donde hay una armonía con la naturaleza.

»En la milpa, por ejemplo, tenemos maíz, frijol, calabaza y chile. El maíz crece hacia arriba, de forma vertical. La calabaza crece extendida y tiene el papel de conservar la humedad en el suelo, además de evitar el crecimiento de plantas que pueden estorbar para el cultivo. El frijol, por su parte, se enreda en la caña del maíz y es un gran productor de nitrógeno, que el maíz demanda en grandes cantidades, sobre todo cuando lanza la espiga. De esta manera, se ayudan mutuamente. Este intercambio también ocurre en la alimentación, ya que el maíz carece de algunos aminoácidos que están presentes en el frijol, como la lisina. Así, si unimos frijol y maíz, obtenemos una proteína completa.

»Todo esto está pensado y es producto de la observación. El maíz no sólo es un alimento extremadamente productivo, sino que su domesticación a lo largo de la historia ha sido un trabajo impresionante, transmitido

de generación en generación. Nuestros antepasados seleccionaron las plantas más fuertes y adecuadas para el cultivo, buscando aquellas que ofrecieran mayores beneficios. Al final, lograron que las plantas de maíz tuvieran las características que hoy conocemos, como una mayor cantidad de granos por mazorca, una caña más resistente y semillas que no se dispersaran al madurar.»

La selección continua de semillas y la adaptación a las condiciones cambiantes representan una ventaja frente a los maíces industriales que dependen de fertilizantes y pesticidas para sobrevivir. Mientras que los monocultivos empobrecen los suelos y exigen el uso constante de agroquímicos, los sistemas tradicionales como la milpa se sostienen en prácticas ecológicas que enriquecen la tierra y conservan la biodiversidad.

»El maíz tiene la capacidad de crecer en una enorme cantidad de paisajes. Se puede encontrar desde las costas de Oaxaca hasta la sierra norte de Puebla, en zonas semiáridas del Valle del Mezquital, y en las montañas de la Sierra Tarahumara, a más de 3000 metros sobre el nivel del mar. Su capacidad de adaptarse a diferentes ecosistemas lo hace un cultivo extraordinario.

»Estamos enfrentando una crisis climática que trae sequías, lluvias intensas y granizadas, pero los campesinos siguen actualizándose y seleccionando sus maíces para adaptarse a estas nuevas condiciones. Esto nos pone en ventaja frente a los maíces industriales, que se cultivan en monocultivo y dependen de agroquímicos para su supervivencia. Estos maíces, creados principalmente en Estados Unidos, no sólo empobrecen los suelos, sino que están asociados a la producción industrial de alimentos que encontramos en todas partes: papitas, charritos, Doritos, etcétera.

Además, utilizan jarabes de alta fructosa, que están contribuyendo a una crisis de salud mundial, con un aumento en enfermedades como la diabetes, la obesidad y la hipertensión.

»Frente a esto, hay dos proyectos en juego: uno que apuesta por la vida, la salud y la convivencia armónica con la naturaleza, y otro que solo busca el negocio. Es importante que haya conciencia y una defensa de nuestras variedades de maíz. Estamos a tiempo, pero corremos riesgos».

El maíz no sólo es el alimento básico de la población mexicana, sino que es un símbolo de resistencia cultural y ecológica. Frente a la amenaza de la agricultura industrial que domina el panorama mundial, en nuestro país todavía estamos a tiempo para defender los sistemas tradicionales de cultivo y es crucial que se protejan las semillas nativas que han sostenido a las comunidades mexicanas durante siglos y que son una fuente de riqueza alimentaria y cultural además de ofrecer soluciones ecológicamente responsables a los desafíos climáticos que enfrentamos en la actualidad.

Por otra parte, es interesantísimo darnos cuenta de que los ciclos de la milpa, las fechas para sembrar, para cosechar, están íntimamente relacionadas con los ciclos y festividades de las múltiples culturas nativas de nuestro país. Desde antes de la llegada de los españoles, los pueblos que habitaban este territorio reconocían

y celebraban la importancia del maíz y de la milpa al mismo tiempo que cuidaban y preservaban los recursos que les daban vida.

Actualmente no somos tan conscientes de ello pero la cultura, el arte, la gastronomía, nuestras costumbres y tradiciones, pueden todas rastrear sus orígenes a los ciclos de la siembra, al ciclo de vida del maíz y la relación simbiótica de todos los cultivos que componen la milpa. Nuestra identidad nacional está inevitablemente vinculada al maíz... Sin maíz no hay país.

POSTRE

Antes de irnos, Cristina nos recordó que no debemos sentirnos desmoralizados ni derrotados, el futuro es optimista si todos ponemos de nuestra parte, si logramos que germine en nosotros la semilla de esta conciencia de que somos uno con nuestro entorno y debemos reconocer nuestras diferencias y trabajar con ellas, así como en la milpa, cada uno de nosotros aporta algo distinto al bienestar de la comunidad y esta gran diversidad nos complementa y nos enriquece infinitamente. Desde cada individuo, desde la casa, la escuela, el barrio, la ciudad, el país, el mundo, es tiempo de apoyarnos y de que, entre todos... ¡hagamos milpa! 🌻

¿Sabías que...?

El queso Roquefort es uno de los más antiguos del mundo.

Algunos piensan que su origen fue por accidente cuando, hace más de 2,000 años, tal vez un pastor olvidó su comida en una cueva y, al regresar meses después, encontró su queso cubierto de moho.



Huevo estrellado con hoja santa

Cristina nos compartió una receta sencilla y deliciosa que usa ingredientes locales y es sana y muy nutritiva.

INGREDIENTES PARA UNA PORCIÓN:

2 hojas medianas de hoja santa fresca
2 huevos
Un poco de aceite vegetal
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO:

Se colocan en una sartén ligeramente engrasada y a fuego medio dos hojas enteras de hoja santa. Se rompe un huevo sobre cada una de las hojas. Se agrega sal al gusto. Se tapa la sartén y se deja cocinar hasta que el huevo alcance el nivel de cocción preferido.

Disfrutar con tortillas recién hechas.



Desde pequeño, crecí con un profundo amor por mi cultura y mi comida, reconociendo en ella una complejidad en texturas, sabores y colores que vuelven única a la cocina mexicana. Al poder viajar y conversar con personas de diversas partes del mundo, desde Europa hasta Asia, desde el Medio Oriente hasta los países nórdicos, noté que, para muchos, la cocina mexicana se resume en tacos, nachos y guacamole. Esta percepción apenas rasca la superficie de la vasta riqueza culinaria que posee México.

Cada región de nuestro país alberga una infinidad de platillos, técnicas y sabores que incluso muchos mexicanos no alcanzamos a conocer en su totalidad. Variedades de moles, guisos y salsas se entrelazan con siglos de influencias indígenas, coloniales y modernas, pero esta diversidad rara vez se refleja en la imagen que se tiene de nuestra cocina a nivel global. Con el deseo de mostrar que la gastronomía mexicana puede y debe ser considerada de las mejores del mundo, decidí expandir mis oportunidades y continuar mi formación en un lugar donde la cocina es una forma de arte: Francia.

Texto y fotografías por Fernando González Coránguez

CRUZANDO EL CHARCO GASTRONÓMICO: DE MÉXICO A FRANCIA

Mi decisión de mudarme a Francia fue el resultado de varios factores. Desde pequeño, mi madre me inculcó el valor de aprender francés, algo que, en el fondo, siempre estuvo conectado a mi interés por la gastronomía. Francia es vista por muchos como la cuna de la alta cocina, con grandes técnicas que moldearon la cocina moderna que ha definido lo que entendemos por excelencia culinaria. La oportunidad de vivir y trabajar en Francia era, para mí, un paso a tomar en mi camino para convertirme en un gran chef.

Gracias a un convenio universitario, pude mudarme a Francia y comenzar mi carrera profesional en la *Maison Doucet*, un restaurante con una estrella Michelin en Charolles, un pequeño pueblo en la región de Borgoña. Trabajar en una cocina de este nivel fue una experiencia que me ayudó a cambiar muchas ideas que tenía sobre cómo era trabajar en una cocina Michelin, pero no estuvo exenta de desafíos. La forma en que el chef y su equipo veían los ingredientes y las técnicas era diferente a lo que yo había

experimentado en México, lo que me obligó a replantear el enfoque y la seriedad con la que desarrollaba mi enfoque sobre el mundo culinario.

UN ERROR DE PERCEPCIÓN: LA COCINA MEXICANA EN FRANCIA

Uno de los aspectos que más me sorprendió al llegar a Francia fue la percepción que tienen de la comida mexicana. Los "tacos" que encontré aquí son en realidad gigantescos burritos rellenos de carnes como *kebab* o *cordón azul*, y cubiertos de salsas de yogurt o mayonesa. Las tortillas son de harina, y el maíz que se encuentra en Europa es muy diferente al que tenemos en México: amarillo, dulce, pero carente de la profundidad de sabor que poseen nuestras variedades criollas.

México es el hogar de una impresionante diversidad de maíz, con 64 razas de maíz, de las cuales 59 son nativas. Aquí en Francia, esa diversidad no existe, lo que hace que replicar nuestras recetas tradicionales sea una tarea difícil. Además del maíz, los chiles también presentan un gran desafío.



Fotografía cortesía de Fernando González Coránguez con su equipo

ENTRE 2 MUNDOS CULINARIOS

La gastronomía mexicana vista desde Francia

Mientras que en México contamos con más de 200 variedades criollas y 64 variedades domesticadas de chiles, en Francia sólo encontré tres tipos: *cayenne*, *oiseau* y *espelette*, ninguno de los cuales tiene el mismo impacto o sabor que los chiles mexicanos.

Para los franceses, el picante es visto como algo simple de entender, un elemento que añade "calor" a un platillo. En México, los chiles son ingredientes versátiles y complejos, que aportan no solo picor, sino también aromas y sabores frutales, ahumados, terrosos y herbales. Para explicarlo, encontré una forma de hacerlo a través de una comparación que los franceses podrían entender: los chiles en México son como las uvas en Francia. Así como una uva puede cambiar su perfil de sabor dependiendo de la variedad y su *terroir*, los chiles mexicanos varían en sabor y picor dependiendo de su tipo y de si se utilizan frescos o secos. Este nivel de complejidad es algo que, en mi opinión, pocas personas fuera de México logran entender, del mismo modo en que alguien que no está familiarizado con las variedades de uvas en vinos, podría no apreciar la diferencia entre un *pinot noir* y un *syrah*.



UN LENGUAJE COMPARTIDO: LA SALSA COMO PUENTE ENTRE CULTURAS

Si hay algo que he aprendido en mi experiencia en Francia es que, pese a las diferencias, la gastronomía mexicana y francesa comparten una pasión por las salsas.

A pesar de que las técnicas y los ingredientes varían en ambos países, las salsas son mucho más que un acompañamiento: son el alma de un plato.

En México, las salsas son una verdadera expresión cultural, un reflejo de la biodiversidad de nuestro país y de nuestras raíces prehispánicas. La clásica salsa verde cruda, que mezcla tomatillo, cilantro y serrano, ofrece frescura, acidez y picor, perfecta para cortar la grasa de un taco de carnitas. La salsa tatemada, donde los ingredientes son asados al fuego directo, creando un perfil ahumado y amargo que es ideal para carnes rojas o incluso la salsa macha, hecha con chiles secos, ajo, frutos secos y aceite, es otra obra maestra que nos recuerda el poder del picante, pero también de lo tostado y crujiente, perfecta para un platillo como unos frijoles refritos o incluso para aderezar una simple tostada.

En el caso del guacamole, aunque es internacionalmente conocido, pocas personas fuera de México entienden su verdadera complejidad. No es solo aguacate machacado; es la combinación de la cremosidad del aguacate, la acidez del limón, el picante del chile, creando una armonía de texturas y sabores que puede ser tan simple o elaborada como uno quiera.

Asimismo, el mole es quizás la salsa mexicana por excelencia. El mole varía por región y por ocasión. Desde la intensidad de color por el betabel en el mole rosa, hasta la belleza y sedosidad de un mole de novia. Un mole, es la perfecta mezcla de la molienda de chiles, especias e ingredientes disponibles para crear un espejo con un sabor tan profundo, que es imposible no verlo como la estrella de cualquier platillo. Por ejemplo, un mole negro puede incluir más de 30 ingre-

dientes, desde chiles secos como el pasilla y el mulato, hasta especias como el clavo, la canela, el comino, e incluso chocolate. La preparación puede durar horas o días, resultando en una salsa con capas de sabor, que va de lo dulce a lo amargo, de lo picante a lo especiado. Cada bocado es una experiencia sensorial que encapsula siglos de historia, tanto prehispánica como colonial.

En contraste, en las salsas en la cocina francesa no encontramos el uso de chiles o especias agresivas, sino una devoción por los aromas y sabores más sutiles. La *beurre-blanc*, una salsa de mantequilla emulsionada con vino blanco y vinagre, tiene una textura suave y cremosa, lograda a través de la paciencia al integrar poco a poco la mantequilla sin permitir que se corte. El resultado es una salsa delicada, ideal para acompañar vegetales o pescados blancos. La *beurre-blanc* es un reflejo del enfoque francés en resaltar los sabores esenciales de los ingredientes, sin opacar su naturaleza con sabores excesivos y la maestría de la técnica para emulsionar correctamente la salsa.

El *jus*, por otro lado, es una reducción intensamente concentrada de los jugos de la proteína principal del plato, obtenidos al cocinar lentamente huesos y restos de carne a utilizar. Un buen *jus* es el resultado de horas de cocción y atención al detalle, logrando un equilibrio perfecto entre lo salado y lo umami, ya sea de pollo, pato o ternera, un *jus* es capaz de elevar cualquier platillo de carne a otro nivel.

Incluso en los postres, la cocina francesa muestra su habilidad con las salsas. La *crème anglaise*, una mezcla de yemas de huevo, azúcar y leche, es un ejemplo de cómo la paciencia y la técnica pueden dar lugar a una salsa delicada y cremosa, ideal para postres como un *fondant* de chocolate o un *île flottante*. El dominio de la temperatura es crucial, pues un pequeño error puede transformar la crema en una mezcla cortada de huevo revuelto y crema, volviéndola inutilizable.



CONCLUSIÓN: UN DIÁLOGO CONSTANTE

A lo largo de mi tiempo en Francia, he llegado a comprender que la cocina es un diálogo entre culturas. Tanto la gastronomía mexicana como la francesa tienen mucho que ofrecerse mutuamente, y ambas poseen una profundidad y una historia que las hacen únicas. Sin embargo, en ese cruce de caminos, también veo una oportunidad: la posibilidad de fusionar lo mejor de ambos mundos, respetando las tradiciones pero abriéndonos a nuevas posibilidades.

En mi opinión, la cocina mexicana merece ser conocida por su verdadera riqueza, más allá de los estereotipos. Y así como he aprendido de la cocina francesa, espero que algún día pueda compartir la verdadera esencia de mi tierra con el mundo, mostrando que nuestros sabores también pueden jugar en la liga de las "altas cocinas". 🌸





BOULANGERIE
VIENNOISERIE

RUE
des HALLES

BOUCHERIE

F. & P. Jardin

PHARMA

OPTI

REFERENCIAS

- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (2023). *Razas de maíz, riqueza del campo mexicano*. Available at: <http://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/razas-de-maiz-riqueza-del-campo-mexicano?idiom=es> (Accessed: 5 September 2024)
- Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (2018). *Las 64 variedades de chile en México*. Available at: <http://www.gob.mx/semarnat/articulos/las-64-variedades-de-chile-en-mexico?idiom=es> (Accessed: 5 September 2024).



Ilustración de chef, comida mexicana y francesa por Karina Sánchez Arvizu

—**"Vamos a echar un taco de ojo"**—

Vamos a ver algo bonito, algo que es placentero.

Ξ Fernando González Coránguez es exalumno de Lancaster. Estudió Gastronomía y Ciencias de los alimentos en el Cessa. Le gusta hacer ejercicio e ir con los amigos por una cerveza. De comer, disfruta los hotcakes y el mole, ambos son canvas magníficos para hacer combinaciones extraordinarias.



Gastronomía:

El sabor que une familias y culturas

En mi propia historia familiar, las raíces gastronómicas de mis antepasados, tanto italianos como mexicanos, han jugado un papel fundamental en la forma en que nos relacionamos y celebramos juntos. La comida no es solo un sustento, es un lenguaje universal que atraviesa fronteras, conecta generaciones y mantiene vivas nuestras tradiciones.

Por Elena (Helen) Martini Rodríguez

Desde tiempos ancestrales, la gastronomía ha sido el hilo conductor que une a las familias, pueblos enteros y hasta países. La cultura mexicana es un claro ejemplo de cómo la gastronomía se convierte en el centro de nuestras celebraciones y un elemento que fortalece los lazos familiares y sociales. Desde los platillos que se preparan para una festividad como la Navidad, hasta las ofrendas para el Día de Muertos, nuestra cocina es sinónimo de reunión y afecto.

¿Quién no ha compartido una charla animada mientras se parte la Rosca de Reyes en enero? ¿O disfrutado de un cumpleaños con el tradicional mole y tamales, donde cada bocado nos hace sentir en casa?

Ξ *Helen Martini, directora del plantel Diligencias, educadora con 25 años de experiencia y una apasionada por transformar la realidad a través de la educación. Disfruta viajar, descubrir nuevas culturas y compartir su hogar con sus cuatro perros y dos gatos. Adora la buena gastronomía, disfruta mucho de una buena comida con una plática interesante. Su comida favorita es la italiana y la mexicana.*

En México, la comida es más que un placer, es una forma de entender la vida. Si recorremos el país, encontramos que cada región tiene su propio sabor, literalmente. El norte, con su clima árido y desértico, nos ofrece una gastronomía que refleja su entorno: la carne asada, los burritos de Chihuahua, el cabrito de Nuevo León y los caldos robustos son parte del día a día. Son platillos que no solo alimentan el cuerpo, sino que también cuentan historias de largas jornadas de trabajo en el campo y de la convivencia en torno a la parrilla.

Cuando nos trasladamos hacia el centro del país, encontramos una riqueza culinaria que habla de su diversidad cultural. La Ciudad de México es famosa por sus antojitos: tacos, quesadillas, gorditas y tlacoyos. En la región de Puebla, el mole poblano se corona como el rey de la mesa, y la barbacoa de Hidalgo es sinónimo de una celebración de fin de semana. Cada platillo en esta región refleja no solo la fusión de ingredientes autóctonos con aquellos traídos de Europa, sino también una historia de resiliencia y adaptación.

El sur de México, con sus paisajes exuberantes y su biodiversidad, nos ofrece sabores intensos y complejos. Oaxaca es célebre por sus siete moles, la tlayuda y el mezcal, productos que revelan la riqueza agrícola de la región. En Veracruz, la influencia afrocaribeña y española ha dejado su huella en el emblemático pescado a la veracruzana y las picadas. En Yucatán, encontramos la cochinita pibil, un platillo ancestral que sigue siendo símbolo de unión familiar en torno a la mesa.

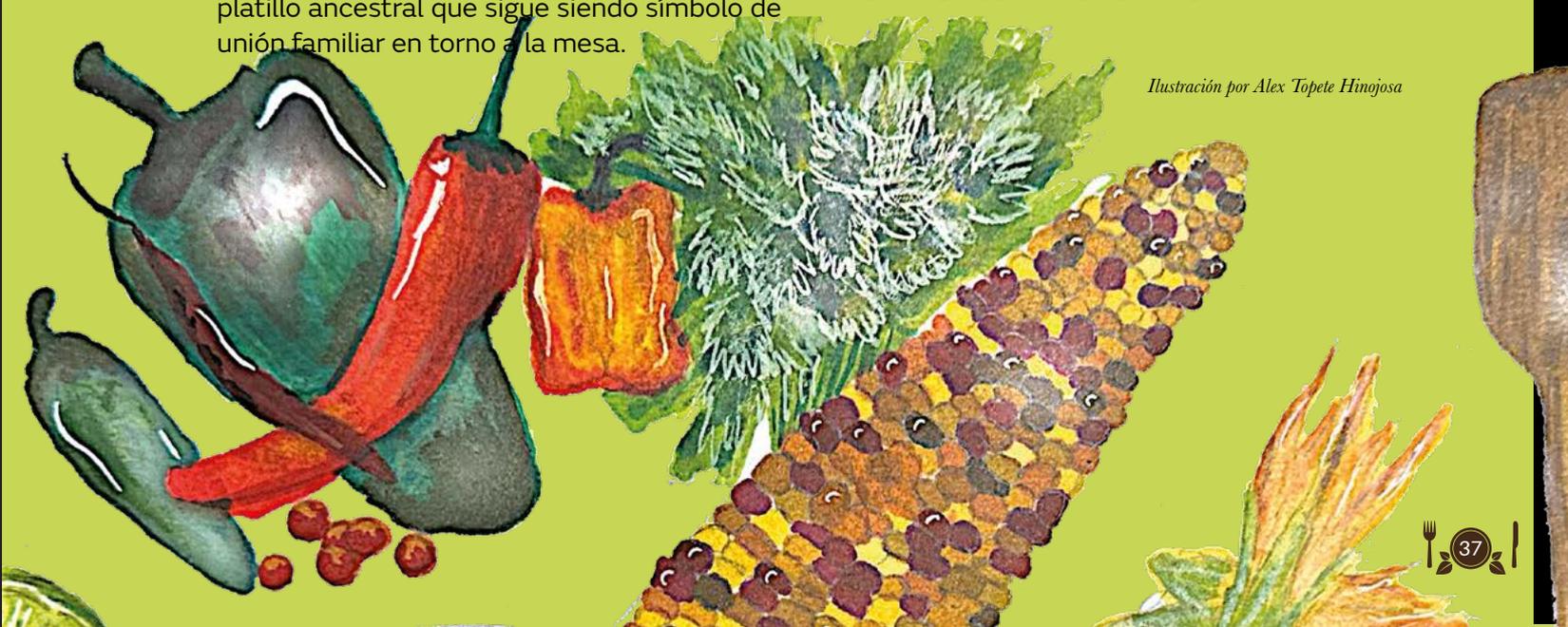
La gastronomía mexicana también nos cuenta historias de su gente y de su geografía. En el norte, las carnes a la brasa representan la fuerza de los climas extremos; en el centro, los platillos ricos en maíz, frijoles y chile nos hablan de la diversidad étnica y cultural que caracteriza a la región; y en el sur, los guisos con ingredientes frescos y exóticos reflejan la cercanía a la selva y al mar.

La comida es, sin duda, un reflejo de la historia y el corazón de cada pueblo. En las cocinas de México, la herencia gastronómica se transmite de generación en generación, no solo en recetas, sino también en los recuerdos y el cariño con el que se preparan los platillos. Sentarse a la mesa en un día de fiesta, con la familia y los amigos, es una tradición que sigue viva y que nos une.

Cada vez que compartimos un platillo tradicional en nuestras festividades, nos conectamos con nuestras raíces y fortalecemos los lazos con nuestros seres queridos. Así, la gastronomía se convierte en el puente entre generaciones, una forma de celebrar la vida y un homenaje a nuestra identidad cultural. 🌸

**Porque en México,
la comida no solo
alimenta el cuerpo,
sino también el ALMA.**

Ilustración por Alex Topete Hinojosa





Entrevista a los propietarios del

Nagaoka:

Uno de los restaurantes japoneses
más icónicos de la Ciudad de México

El restaurante Nagaoka, un referente en la Ciudad de México, ha sido fundamental en la introducción y consolidación de la gastronomía japonesa auténtica en el país.

Transcripción y fotografías por Madeline Amieva y Fabián Nava

Establecido hace más de cuatro décadas, ha mantenido un compromiso inquebrantable con la tradición culinaria de Japón, a pesar de los desafíos logísticos y culturales a los que se ha enfrentado a lo largo de los años. Este compromiso ha permitido que Nagaoka se posicione como uno de los lugares más destacados en la oferta gastronómica japonesa dentro de la capital mexicana.

Los orígenes de Nagaoka se remontan a la llegada de sus fundadores, quienes originalmente llegaron a México con un contrato de trabajo temporal en la década de 1970. La idea inicial era permanecer en el país por cinco años, ahorrar y luego regresar a Japón para abrir un pequeño negocio. No obstante, la calidez de la gente, las oportunidades que ofrecía México y las características del mercado local hicieron que los fundadores decidieran quedarse de manera definitiva. Así, el proyecto de Nagaoka comenzó a tomar forma, basándose en una sólida base familiar y en una visión clara de preservar la autenticidad de la cocina japonesa.

En sus primeros años, Nagaoka enfrentó diversos retos relacionados con la obtención de ingredientes tradicionales. Durante esa época, las importaciones eran limitadas, lo que obligó a los fundadores a adaptar varios ingredientes locales para reproducir los sabores de la cocina japonesa. Productos como la salsa de soya y el arroz tuvieron que ser sustituidos inicialmente por versiones nacionales, lo que representó un desafío significativo para mantener la autenticidad de los platillos. Con el tiempo, y gracias a

la globalización y a los tratados comerciales, el restaurante pudo acceder a productos importados directamente desde Japón, lo que facilitó la reproducción fidedigna de las recetas originales.

A lo largo de su historia, Nagaoka ha demostrado una notable capacidad de adaptación. A medida que la demanda por comida japonesa creció en México, el restaurante mantuvo un equilibrio



Este proceso de adaptación también se reflejó en el surgimiento de nuevas combinaciones que respondían a las preferencias de los comensales locales, sin comprometer los principios culinarios que definen la cocina japonesa.

La popularización de la comida japonesa en México, en particular durante la década de 1990, trajo consigo una competencia considerable. Restaurantes como Sushi Itto marcaron una nueva tendencia hacia una versión más accesible y adaptada de la cocina japonesa, lo que generó inquietud en los restaurantes tradicionales como Nagaoka. No obstante, el restaurante mantuvo su enfoque en la autenticidad y la calidad, lo que le permitió diferenciarse y consolidar su lugar en un mercado cada vez más saturado. Esta capacidad de mantenerse fiel a sus principios ha sido uno de los factores clave de su éxito continuo.

Otro aspecto destacable de Nagaoka es su contribución a la formación de nuevas generaciones de cocineros. Desde sus inicios, el restaurante ha sido un espacio de aprendizaje y mentoría, donde jóvenes mexicanos han aprendido las técnicas y valores de la cocina japonesa bajo la tutela directa de los fundadores y su equipo. Esta labor educativa ha permitido que el legado de Nagaoka se extienda más allá de sus paredes, influyendo en la escena culinaria mexicana y asegurando la continuidad de una tradición que, a pesar de los cambios globales, sigue siendo relevante.

El contexto actual ha presentado nuevos desafíos para Nagaoka, en particular durante la pandemia de Covid-19. Como muchos otros negocios, el restaurante tuvo que adaptarse rápidamente a las nuevas circunstancias, ofreciendo opciones de comida para llevar y fortaleciendo su presencia digital. A pesar de estas dificultades, Nagaoka ha mostrado una notable resiliencia, manteniéndose como un referente de calidad y tradición en un contexto incierto.

En términos de proyección a futuro, Nagaoka mantiene una visión clara: seguir ofreciendo una experiencia auténtica de la gastronomía japonesa en México, sin dejar de adaptarse a las nuevas tendencias y demandas del mercado. La posibilidad de abrir nuevas sucursales o colaborar con otros actores del sector gastronómico se vislumbra como una oportunidad para seguir expandiendo la presencia de Nagaoka en el país, siempre con el compromiso de preservar la calidad y el respeto por las recetas tradicionales.

Nagaoka no solo ha sido pionero en la introducción de la gastronomía japonesa en México, sino que ha logrado consolidarse como un símbolo de autenticidad, calidad y perseverancia en un mercado dinámico y competitivo. Su capacidad de adaptación, sin perder de vista sus raíces, y su compromiso con la formación de nuevas generaciones de cocineros lo posicionan como un referente indiscutible en la oferta gastronómica japonesa en México. 🌸





愛

Reconnecting with our roots through flavors

TASTES *of* HOME



Food is vital to human life, not only as a necessity, but also as a source of immense pleasure. During my first year as an international student in Canada, I vividly experienced the challenges of living in a foreign country. One thing that helped me adapt to my new environment was forming new connections while staying connected to my roots. Like many other international students, I found that food was a powerful way to maintain a link to home—so much that I couldn't resist trying any Mexican restaurant I came across. For this article, I spoke with students from all around the world to discover the ingredients, dishes, and flavors that transport them back to their homelands.

By Cassandra Solorio Sandoval

Here is a map that highlights the countries of origin of the students I interviewed:



These are the **ingredients that transport international students back to their kitchens**, family meals and celebrations at home.

Aandra, Indian ↓ CARDAMOM	Soyuz, Nepali ↓ CINNAMON	Mariam, Egyptian ↓ CORIANDER, PARSLEY	Amanda, Ecuatorian ↓ RICE, (MOTE), BLACKBERRY
Andres, Mexican ↓ CILANTRO, ONIONS, TACOS, TORTILLAS	Asmayt, Eritrean ↓ TEFF FLOUR, INJERA	Aseel, Sudanese ↓ PEANUT BUTTER	David, Brazilian ↓ AÇAÍ
Eemeli, Finnish ↓ POTATOES, BEEF	Eleni, Romanian/Greek ↓ POLENTA, FRESH TOMATOES	Hans, Filipino ↓ UBE, PANCIT, CALAMANSI	Lorraine, Kenyan ↓ ROYCO CUBE
	Salah, Lebanese ↓ LAMB	Sathya, Emirati ↓ SAFFRON, NUTMEG, COFFEE BEANS	

Favorite Traditional Dishes

Aandra, Indian ↓ PAYASAM	Soyuz, Nepali ↓ CHICKEN MOMO	Mariam, Egyptian ↓ MAHSHI (STUFFED VEGETABLES)	Amanda, Ecuatorian ↓ CEVICHE
Andres, Mexican ↓ TACOS AL PASTOR	Asmayt, Eritrean ↓ TSEBHI DERHO (CHICKEN STEW)	Aseel, Sudanese ↓ PEANUT BUTTER	David, Brazilian ↓ CHURRASQUEIRA
Eemeli, Finnish ↓ NAKKIKASTIKE JA MUU- SI (SAUSAGE SAUCE AND	Eleni, Romanian/Greek ↓ GYRO (GREECE)	Hans, Filipino ↓ PORK SISIG WITH GARLIC RICE	Lorraine, Kenyan ↓ CHAPATI
	Salah, Lebanese ↓ SHEEP'S HEAD	Sathya, Emirati ↓ MANDI	

Here are some pictures of their **favorite dishes**. Since many students didn't have personal photos, they found similar images online to represent the meals they miss.



Pork sisig with rice from the Philippines



Chicken stew and boiled eggs from Eritrea



Ceviche from Ecuador



Chapati from Kenya



Payasam from India



Chicken momo from Nepal



Nakkikastike ja muusi from Finland



Aandra from India



Soyuz from Nepal



Mariam from Egypt



Amanda from Ecuador

Favorite International Dishes

Aandra, Indian ↓ PIZZA	Soyuz, Nepali ↓ PAD THAI	Mariam, Egyptian ↓ BUTTER CHICKEN	Amanda, Ecuatorian ↓ SUSHI
Andres, Mexican ↓ SUSHI	Asmayt, Eritrean ↓ RAMEN	Aseel, Sudanese ↓ VINE LEAVES	David, Brazilian ↓ TACOS DE BIRRIA
Eemeli, Finnish ↓ SUSHI	Eleni, Romanian/Greek ↓ TACOS	Hans, Filipino ↓ PANANG CURRY	Lorraine, Kenyan ↓ CORNDOGS
	Salah, Lebanese ↓ STEAK	Sathya, Emirati ↓ PIZZA	

For many international students, food is an important connection to their cultural identity and personal history. Ingredients like cardamom, teff flour, or peanut butter remind them of their childhood memories and family reunions. “Food is the easiest way to stay connected to my country, and when I taste cinnamon, I remember my mother’s cooking”, Soyuz told me.

Additionally, food plays a central role in cultural celebrations. For example, Aandra finds comfort and familiarity in traditional dishes like Payasam because they remind her of festive times from back home.

While students bring snacks from home and visit restaurants that serve their traditional dishes, many also attempt to recreate them themselves. Mariam mentions: “We also have a lot of different types of cheese”, but when she tries to find all of them in Canada, it’s not “that easy”. This pushes students to adapt by trying local versions of their favorite dishes or experimenting with new ways to replicate them. For example, Andrés feels proud every time he cooks Mexican cuisine for his friends.

However, many international students miss their homes for reasons that go beyond food. Amanda misses Ecuador not just for its flavors but also because her entire family remains there, making every meal a reminder of home. Lorraine, on the other hand, misses Kenya, stating, “I miss having a view without buildings that prevent me from seeing the sky.”

Being an international student can be challenging, but I’ve found that my friends are a constant source of support. We often gather at each other’s homes to cook traditional dishes together, creating a sense of community that helps us connect with our cultures and strengthen our friendships. Last time, we cooked pico de gallo together. These shared meals not only remind us of home but we also create memories in our new environment.

Overall, food is a powerful medium that transcends borders and seas to bring people together. For international students, it offers a comforting reminder of their home while they adapt to their lives in a different country. Whether it’s recreating their traditional dishes or discovering new favorite restaurants, the flavors they love maintain their connections to their roots. 🌿

Ξ Cassandra Solorio Sandoval es parte del comité estudiantil de Fulcrum desde 2021, egresada de Lancaster en el 2023, su gusto por las letras, la música y el arte se remonta desde muy pequeña; es música, escritora, bailarina, compositora y deportista. Actualmente estudia música en York University y pertenece al equipo representativo de natación. Su comida favorita son los nopales y los tacos al pastor. Es fanática de las series y las películas animadas, los libros y los animales. Le encanta probar actividades nuevas constantemente y en sus ratos libres estudia idiomas.

How to Make tea



Enjoy
your tea





Food...

...glorious food, there's nothing quite like it!

When I told friends and family I was coming to live in Mexico, the response was universally enthusiastic, and among those that had already visited Mexico, this would usually culminate in the phrase:

"Oh, but the food, Vicky, the food..."

By Vicky Ensum • Illustrations by Julia Avendaño Jasso

In comparison to the well-deserved fame of Mexican food around the world, British food has suffered a terrible reputation over the years, perhaps with good reason if you go by stories from the past. Nowadays, however, British food can be defined by its globalism. If you visit London, you can eat some of the best food you have ever eaten in your life, whether it's British or food from different countries all over the world. And elsewhere, there are wonderful British foods that have influenced foods in the most unexpected places, just look at Cornish pasties to be found in Hidalgo!

Reflecting on British, French and Mexican cuisines, what can lift a meal from a pleasant, nutritionally restorative experience to something quite sublime is often the sauce we add. In France, this can take the form of a finely curated jus. And a jus is really not that far from a good old British gravy. In Mexico, we have *salsas verde* and *roja*, *moles*, *salsa macha* (made by Nataly Ayala's brother, ideally)... It can feel like cheating, to be honest.



And now something completely British



Something most Brits do well is the making of a nice cup of tea.

There is an art to making tea, so here is a recipe to ensure you can all make a proppa cuppa.

- * Ideally use a teapot.
- * Warm the pot by pouring a touch of boiling water into it, swirl it around, and pour it out.
- * Pop the teabags, or ideally loose-leaf tea, into the pot: one bag/ teaspoon per person, plus one for the pot.
- * Fill the pot with freshly boiled water, still at boiling point. (which makes me wonder if we can make a good cuppa at altitude, with water at only about 90°C).
- * Allow the tea to brew to taste, 3-5 minutes is ideal for me.
- * Pour a splash of cold milk into a cup. I prefer semi-skimmed, or even skimmed although this has proved to be controversial.
- * Pour the tea onto the milk, add sugar to taste if you must.

☞ *Vicky Ensum is Lead Teacher of French at Lancaster School. She is passionate about teaching and learning languages. She is most proud of having learnt French and being able to speak the language well. Her aim is to achieve this in Spanish! Her hobby is learning languages, of course! She also loves yoga and reading, not at the same time, though. Her favourite food is chocolate, dark, rich, healthy chocolate. She also loves spicy food, so Mexico suits her well!*

If you don't have a teapot and are making your tea directly into a cup, **do not** put the milk in first.

This is **wrong**.

The tea needs to brew as close to 100°C as possible. So, warm the cup with a touch of boiling water, teabag into the cup, add freshly boiled water, allow to brew, then **remove the teabag** (very important if you want us to stay friends!) and add milk and sugar to taste.

Serve with a chocolate digestive. 🌸

Lovely





Imagen generada con IA de Freepik

“Este arroz...
ya se coció.”

— ARTE E HISTORIA DE LA GASTRONOMÍA —



El maíz a través del arte de *Diego Rivera*

El maíz es uno de los bienes botánicos, alimentarios y culturales más importantes de México. Nuestro país es centro de origen de esta planta que se domesticó hace unos 10 mil años y que, actualmente, es el ingrediente principal de la gastronomía mexicana. Las culturas indígenas del área mesoamericana —como mexicas, mayas, zapotecas, mixtecas, purhépechas, totonacas, zoques, et- cetera— se desarrollaron gracias al cultivo y aprovechamiento de la planta del maíz. De ahí que esta planta tenga un lugar funda- mental en la expresión cultural de las identidades comunitarias y se encuentre siempre presente en el discurso nacional.

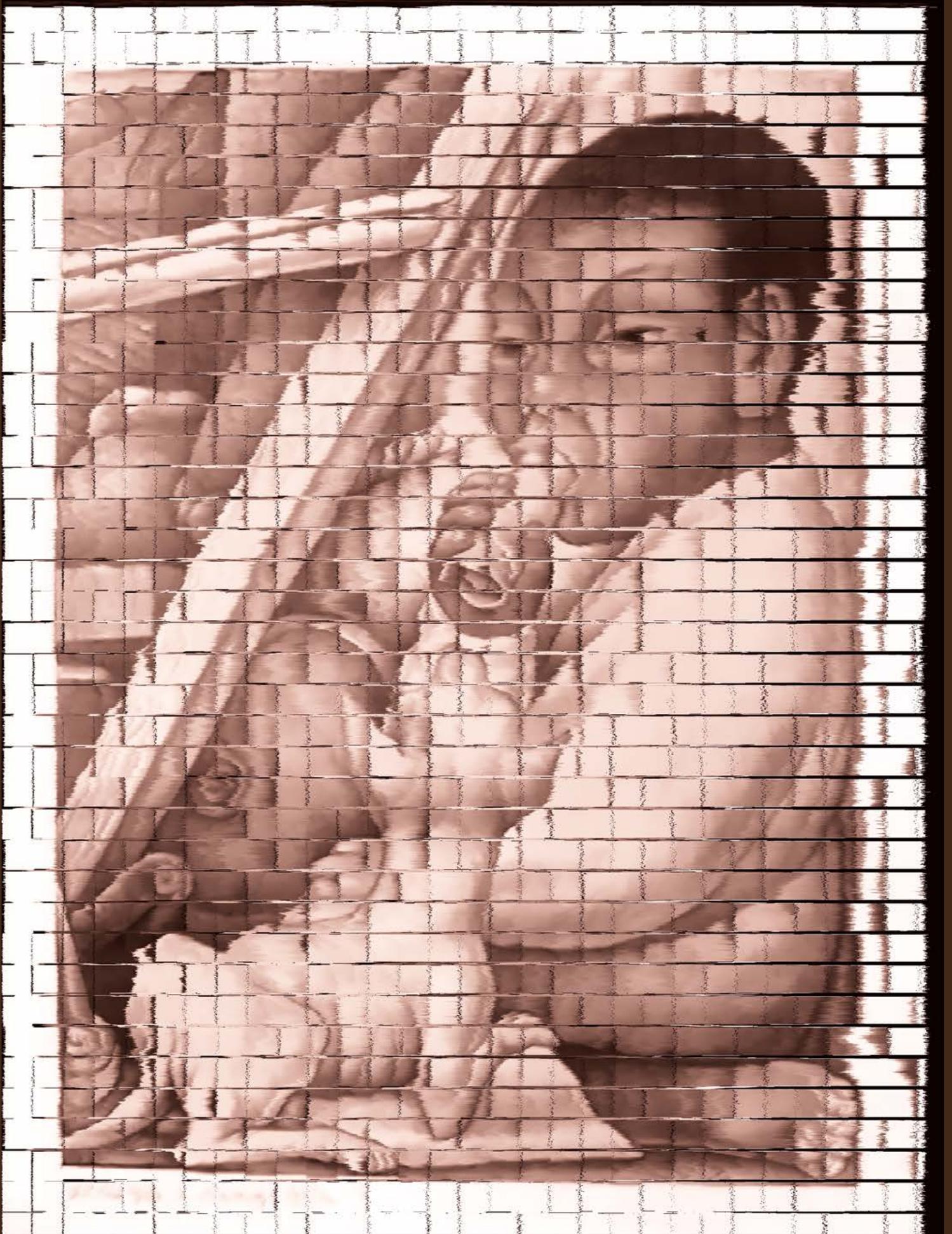
Por Itzel Rodríguez Mortellaro

Estas páginas rinden homenaje al maíz a través de un recorrido artís- tico por obras de Diego Rivera dedicadas a esta planta tan impor- tante para nuestro país. En su arte público, el artista se propuso re- presentar la vida del pueblo de México, dando especial atención a las formas de convivencia tradicional, a la herencia indígena y a la economía rural de la zona central del territorio mexicano. En este escenario, Rivera dio centralidad al papel que juega el maíz en la vida cultural, económica, política y social.

El niño del taco: ícono de la gastronomía mexicana

La sede histórica de la Secretaría de Educación Pública (SEP), un edifi- cio que se encuentra en el centro histórico de la Ciudad de México, fue





Interpretación de El niño del taco por el equipo editorial de Fulcrum

el primer espacio arquitectónico donde Diego Rivera se propuso representar una amplia variedad de escenas de la vida y costumbres de grupos de población que entonces se denominaron “el pueblo de México”. El programa mural pintado por Rivera hace cien años despliega un amplio y variado catálogo de escenas de vida cotidiana, tradiciones y rituales, fiestas populares, así como formas de trabajo y de organización social y política de comunidades rurales y urbanas. Entre las miles de imágenes que pueblan los murales de la SEP, se destaca una que expresa fielmente un momento entrañable de nuestra identidad cultural: un niño comiendo un taco. Este mural, que se pintó alrededor de 1924, muestra a un niño pequeño, de

La fiesta del maíz: expresión cultural

Dos murales pintados por Diego Rivera en la SEP muestran la celebración de la fiesta del maíz entre los pueblos nahuas de México. En una de estas pinturas murales, se aprecia a personas de distintas edades, en actitud de respeto y devoción, adornando con flores una planta de maíz. Las fiestas del maíz, que actualmente se celebran en muchas comunidades rurales, involucran rituales heredados de los abuelos que celebran el ciclo agrícola de la planta y agradecen los frutos. Estas celebraciones colectivas dedicadas al maíz promueven encuentros comunitarios donde hay música, baile e intercambio de saberes tradicionales. El maíz se planta en junio y, si hay buenas lluvias, los elotes o mazorcas que se cosechan en septiembre proveerán comida para toda la comunidad. Rivera incluyó la fiesta del maíz en su programa mural porque esta celebración es una de las más importantes y extendidas entre pueblos originarios de nuestro país, como son los nahuas y los mayas. Asimismo, el maíz tiene un papel central en muy diversas expresiones culturales porque su uso en el tiempo vincula al pasado con el presente. En

piel morena y rasgos indígenas, que saborea una tortilla enrollada, mientras un perrito xoloitzcuintle espera con impaciencia algún pedacito del manjar para hincarle el colmillo.

El niño del taco pronto llamó la atención del público y el propio Rivera repitió este motivo en una litografía que, desde entonces, se ha reproducido miles de veces en postales, libros y medios electrónicos. Rivera sabía que esta imagen no era una simple referencia anecdótica, sino que alcanzaba la altura de un ícono representativo de la narrativa de identidad nacional que se impuso sobre todo el territorio mexicano (no olvidemos que en el norte del país se comen tortillas de harina de trigo). A través del arte, Rivera logró consagrar el alimento más apreciado de la gastronomía mexicana: el taco.



Interpretación de La fiesta del maíz por el equipo editorial de Fulcrum

el siglo XX, Diego Rivera llevó al arte público el protagonismo del maíz como uno de los más importantes ingredientes en la conformación cultural de México.

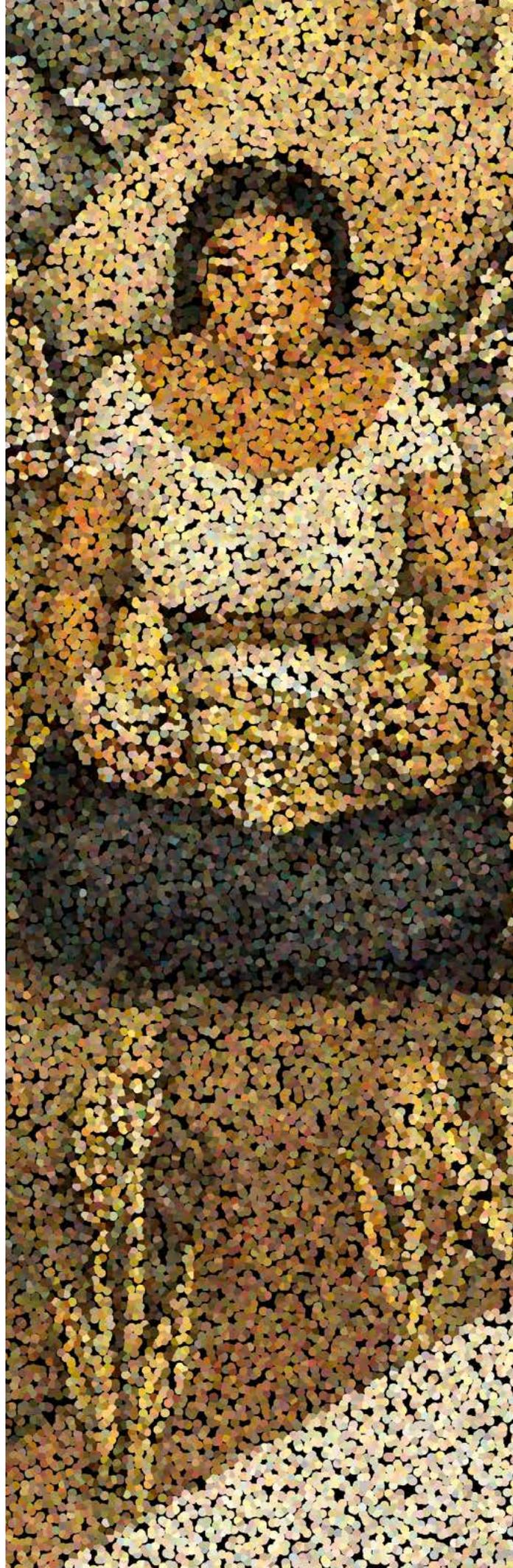
Alegoría de la nación: mujer indígena con mazorcas

Para simbolizar a la nación mexicana, Diego Rivera configuró la representación de una mujer indígena que sostiene mazorcas en sus manos. Esta misma imagen también le sirvió para aludir al mestizaje, colocando espigas de trigo en el regazo de la mujer. Con esta imagen simbólica, el artista logró resumir sus convicciones nacionalistas: la nación tenía un signo esencialmente indígena, su población rural estaba arraigada a la tierra de cultivo y a formas tradicionales de vida heredadas por los ancestros.

En la Escuela Nacional de Agricultura —hoy Universidad Autónoma de Chapingo, situada en la exhacienda de Chapingo en Texcoco— Rivera dedicó un extenso programa mural a la lucha del campesinado del centro de México durante la Revolución, así como a la exaltación de los ideales agraristas de los comunistas mexicanos. En Chapingo, Rivera pintó un mural que muestra a dos líderes agrarios muertos y enterrados bajo tierra, sus cuerpos están envueltos en mantas rojas que simbolizan sus ideales revolucionarios. Los restos de los mártires de la causa agrarista alimentan un fértil campo sembrado con plantas de maíz. Esta imagen expone las identidades, establecidas por Rivera, entre el desarrollo del ciclo agrícola y la evolución de la conciencia social y política entre el campesinado.

Según el planteamiento del artista, las plantas que darán frutos corresponden con la maduración política de los campesinos, que están listos para defender su derecho a la tierra.

*Interpretación de Mujer con mazorcas
por el equipo editorial de Fulcrum*





Interpretación de La molendera por María de Tavira

El trabajo de la mujer indígena en la molienda de granos

La molendera es una pintura al óleo que hizo Diego Rivera en 1923. Aquí se ve a una mujer indígena, sentada sobre un metate, moliendo granos de maíz para convertirlos en la harina que dará lugar a la masa con que se preparan las tortillas que se cocinan en el comal. En esta pintura de caballete se destaca el poder físico aunado a la sabiduría culinaria de la mujer. El cuadro muestra el arduo trabajo que implica la molienda, pues con la mano del metate se deben triturar finamente los granos para conseguir la harina. El metate, palabra de origen nahua, es un utensilio de cocina de piedra pulida muy antiguo que se usa en el territorio nacional (en maya se le conoce como *ka'* y en mixteco se le dice *yooso*), así como en países centroamericanos, y que sirve para moler granos de maíz, cacao, chiles secos, especias e incluso arroz.

La molendera da visibilidad, y consagra a través del arte, a las mujeres como parte activa de la economía del país. La transformación del maíz en alimento involucra un proceso especializado, donde entran en acción dosis de creatividad, conocimiento que ha pasado de generación en generación y mucho trabajo. La elaboración tradicional de harina de maíz es un eslabón en la larga cadena de un proceso que implica conocimientos botánicos y agrícolas, organización colectiva, uso de técnicas y tecnologías y una invaluable sabiduría gastronómica. Diego Rivera creó imágenes que reconocen el vínculo esencial entre el ser humano y la naturaleza pródiga; asimismo exalta el papel de hombres y mujeres que trabajan cultivando el campo, cosechando sus frutos y asegurando la continuidad en el suministro del alimento vital.

— "Lo cacharon con las manos en la masa"—

Descubrir a una persona, exactamente cuando está haciendo algo malo.

La dimensión sagrada del maíz

Gracias al maíz, fue posible la supervivencia alimenticia de muchas generaciones de personas en la historia de México. Por su importancia, el maíz forma parte del horizonte económico, social y religioso de los pueblos originarios, especialmente del área mesoamericana. En la cosmovisión de las culturas indígenas antiguas, esta planta se concibió como un don de los dioses.

Diego Rivera, conocedor de historias ancestrales, realizó pinturas murales en el corredor del Palacio Nacional donde se aprecia la dimensión sagrada atribuida a esta planta. En un mural pintado en la década de 1940, Rivera representó la siembra, cosecha y transformación de los frutos del maíz en alimento y bebida. En la escena se destacan el papel activo de las mujeres, pero lo que más llama la atención en el mural es la presencia de

la deidad mexicana Chicomecóatl, diosa de la agricultura y las cosechas, quien ampara las tareas agrícolas y alimentarias.

Asimismo, en la base del mural, Rivera copió una lámina del *Códice Borbónico*, realizado en el siglo XVI, que muestra a los magos Oxomoco y Cipactonal llevando a cabo actos adivinatorios con granos de maíz. Con ello, el artista refiere a la trascendencia del maíz para la comprensión integral del mundo indígena.

Nota de Fulcrum:

Debido a la propiedad intelectual de las obras del pintor Diego Rivera, las imágenes de las mismas fueron modificadas digitalmente con motivo de ilustrar este ensayo.

Si deseas ver las obras originales, te invitamos a escanear los siguientes QR:



• El niño del taco



• La fiesta del maíz



• La molendera



• Murales de Diego Rivera



El maíz, regalo de Quetzalcóatl y Tlaloc

Hacia el final de su vida, en los años cincuenta, Rivera creó relieves escultóricos con piedras naturales. Estas obras monumentales pueden verse en la entrada principal del Estadio Olímpico Universitario y en la Fuente de Tlaloc, en el Bosque de Chapultepec. Para el estadio, Rivera diseñó una serpiente emplumada, una de las formas del dios Quetzalcóatl, a la que añadió mazorcas intercaladas con las plumas en el cuerpo reptil. Este animal mítico con mazorcas alude al dios Quetzalcóatl como dador del maíz y benefactor de la humanidad. En una crónica del siglo XVI, legada por Fray Bernardino de Sahagún, se recoge una leyenda azteca que cuenta que, durante una crisis de hambre, se tuvo noticia de una planta de frutos dorados y luminosos que se encontraba escondida entre las montañas. Los seres humanos rezaron a los dioses pero solo Quetzalcóatl respondió al llamado de auxilio. Una hormiga fue la guía

que llevó al dios, convertido en hormiga, al encuentro de las plantas del maíz. Tras superar diversos obstáculos, el dios regresó con los seres humanos para entregarles el preciado grano que, cultivado con esmero, dio lugar a la primera planta de maíz.

Aunado al reconocimiento de Quetzalcóatl como benefactor de la humanidad, Rivera dio atención al dios mexica Tlaloc, el proveedor de las lluvias que son indispensables para llevar a buen término el ciclo vital de las plantas. 🌻

✎ *Itzel Rodríguez Mortellaro estudió Historia e Historia del Arte. Mamá de la comunidad Lancaster. Le encantan todos los alimentos preparados con maíz, especialmente los tlacoyos.*





TIPS

QUE TODO
chef
QUE SE RESPETE
DEBERÍA SABER

1. Organización es clave: *mise en place*

Antes de cocinar, asegúrate de tener todos los ingredientes preparados, lavados y medidos. Esto facilita el proceso y evita olvidos.

2. Afila tus cuchillos

Un cuchillo afilado no solo corta mejor, sino que es más seguro, ya que requiere menos fuerza y reduce accidentes.

3. Aprende los cortes básicos

Domina cortes como juliana, *brunoise*, dados y rodajas para que tus platillos tengan una presentación profesional y se cocinen uniformemente.

4. Controla la temperatura

- Usa fuego bajo para cocinar a fuego lento.
- El fuego medio es ideal para saltear.
- El fuego alto es perfecto para sellar carnes o hervir rápidamente.

5. Sazona en capas

No pongas toda la sal o especias al final. Sazona poco a poco durante la cocción para desarrollar mejor el sabor.

6. Deglasa tu sartén

Después de dorar carnes, añade un poco de vino, caldo o agua a la sartén para recoger los sabores caramelizados y convertirlos en una deliciosa salsa.

7. Usa hierbas frescas con estrategia

- Hierbas duras como romero y tomillo se cocinan bien.
- Hierbas suaves como albahaca o perejil se añaden al final para conservar su frescura.

8. Domina el arte de sofreír

Sofreír cebolla, ajo o especias en aceite caliente libera sus aromas y mejora la base de tus platillos.

9. Aprende a medir al ojo

Aunque las recetas son importantes, desarrollar la habilidad de medir “al ojo” o probar sobre la marcha te hará más confiado y creativo.

10. Prueba constantemente

El mejor chef siempre está probando su comida en cada etapa para ajustar sabores.

11. Cocina con ingredientes frescos y de temporada

Son más sabrosos, económicos y nutritivos.

12. No sobrecargues la sartén

Cocina en lotes si es necesario. Demasiados ingredientes enfrían la sartén y provocan que los alimentos se cuezan en lugar de dorarse.

13. Siempre precalienta el horno

Esto asegura una cocción uniforme desde el inicio.

14. Usa las manos ¡con higiene!

Las manos son una de tus mejores herramientas: amasa, prueba texturas y mezcla con confianza.

15. Aprende a hacer un huevo perfecto

Domina técnicas básicas como huevos fritos, escalados y hervidos. ¡Son esenciales!

- El huevo frito necesita una buena sartén, agregar aceite —poco menos de 1 cm— y calentar sin humear, agregar el huevo sin romper la yema. Retirar con cuidado cuando la clara esté firme.

- Para el huevo cocido, el tiempo de cocción del huevo es de 9 a 12 minutos después de que el agua comience a hervir. Una vez alcanzado este tiempo, sumerge los huevos en agua fría para detener la cocción y facilitar el pelado.

Cocinar es un arte, y como todo arte, lo mejor sale cuando lo disfrutas. No tengas miedo de experimentar y crear algo único.

Me gusta cocinar

Por Patricia van Rhijn Armida

Hola. Me llamo Patricia y soy la abuela de Darío Castellanos Ponce de León, quien me invitó a escribir unas líneas sobre mi gusto por cocinar.

El gusto por cocinar y por comer lo adquirí desde que era niña, con mi abuela Elisa, mi papá Leo van Rhijn y mi mamá Machila Armida, quien más se dedicó a inventar recetas, estudiar ingredientes prehispánicos, rescatarlos. Por ejemplo ella redescubre una receta de un caldo de huesitos que Manuel Payno recoge en su novela Los bandidos de Río Frío y que describe cómo Cecilia les preparaba a los bandidos un caldo hecho de patas de pollo, patas de res, patas de puerco y cola de res. Yo lo hago hasta la fecha y se ha convertido en el platillo para celebrar los cumpleaños de algunos miembros de la familia.

Para probar sus platillos, Machila invitaba a muchos amigos que en su época fueron representantes de la cultura y de la política de los años 50 y 60.

Gracias a esas comidas a las que asistí en mi infancia y juventud, conocí a Diego Rivera, Frida Kahlo, Alejo Carpentier, Fernando Benítez, José Luis Cuevas, David Alfaro Siqueiros, Carlos Fuentes, Miguel Ángel Asturias (escritor guatemalteco y premio Nobel) y muchas otras personalidades como Lola Beltrán y artistas de la farándula mexicana. Mi casa funcionaba como un restaurante privado, donde artistas y políticos comían, se



Fotografía de Patricia van Rhijn, cortesía de la familia Castellanos Ponce de León

divertían y dirimían cuestiones de la vida nacional.

De ahí se me quedó el gusto por comer y por comprobar que la comida mejora las relaciones humanas y familiares, pues en torno a ella se crea un espacio para la convivencia.

Yo no me he dedicado profesionalmente a la cocina porque lo hago por gusto. Pero Machila era especialista de la comida mexicana, y Leo, que era holandés, lo era de la cocina Europea, por lo que aprendí de las dos culturas a inventar mi propia mezcla. Para ello me faltaba un poco

de profesionalización y tuve la oportunidad de trabajar como asistente en la prestigiosa escuela de cocina del Cordon Bleu, en París, sobre todo para aprender más sobre las técnicas culinarias. Empecé en la escuela lavando los refrigeradores y fui escalando poco a poco hasta que logré ser la asistente de los chefs que daban las clases. Gracias a eso fui perfeccionando y puliendo mi forma de cocinar y presentar los platillos. Para eso los franceses son especialistas y han generado toda una corriente para que los platillos en los restaurantes se vean más atractivos y elegantes.

A lo largo de mi vida, he coordinado festivales de cocina mexicana en Europa y Japón, me acuerdo que cuando fui a Japón, Federico, el papá de Darío, que en esa época estudiaba diseño industrial, me diseñó y realizó una maquinita para hacer tortillas, todavía la conservo y me ha sido muy útil.

He publicado cuatro libros de recetas, uno de puras recetas con maíz, otro de recetas con chile y dos con recetas para niños, pues, en realidad es a lo que me dedico profesionalmente: publico libros para niños y niñas y para uno que otro joven. Creo en la literatura, quizá por haber estado en contacto con escritores. Y creo en la comida como una forma de expresión que se puede parecer al arte.

El que cocina tiene la posibilidad de expresar, en cada platillo, su gusto por la vida; trata a los ingredientes como un pintor a su paleta de colores, y los utiliza junto con su creatividad e imaginación para darle a las recetas su toque personal, lo que hace únicos sus platillos.



Ilustración: Caldo de huesitos por Iker Limón Sánchez

En fin, ¿qué más les puedo decir? Una persona que sabe cocinar no se va a morir de hambre. 🍴



Fotografía de Diego Rivera, Patricia van Rhijn Armida de niña y su mamá, Machila Armida, cortesía de la familia Castellanos Ponce de León



Ξ Patricia van Rhijn Armida es una destacada editora mexicana con más de 45 años de experiencia en la publicación de literatura infantil y juvenil. En 1980, fundó el Centro de Información y Desarrollo de la Comunicación y la Literatura Infantil (CIDCLI), una casa editorial pionera en la promoción de obras literarias de alta calidad en lengua castellana.



Imagen de Freepik



1. Si el arroz te queda crudo, ponle un trapo encima.

Si el arroz no está completamente cocido, cubre la olla con un trapo limpio antes de taponarla. Esto atrapa el vapor y lo cocina perfectamente.

2. El secreto de un buen caldo es empezar con agua fría.

Para sacar todo el sabor de los huesos y verduras, ponlos en agua fría y deja que hierva lentamente.

3. Nunca tires el agua de los frijoles.

Ese caldito sirve para salsas, sopas o recalentar los mismos frijoles sin que se resequen.

4. Para que el guiso quede más rico, cocínalo con amor y a fuego lento.

La paciencia es el mejor ingrediente para que un platillo quede delicioso.

5. Si salaste la sopa, échale una papa.

Agrega una papa pelada y cruda a la sopa. Esta absorberá el exceso de sal mientras hierva.

6. Nunca laves los champiñones con agua.

Límpialos con un trapo húmedo o un cepillo para que no pierdan su sabor.

7. Siempre fríe las especias para que suelten su magia.

Pasarlas por el aceite caliente intensifica su sabor y aroma.

8. Si la leche se corta, ¡haz requesón!

No la tires. Calienta la leche cortada, cuéjala, y tendrás un delicioso requesón casero.

9. Para tortillas suaves, calienta bien el comal.

Nunca pongas tortillas en un comal frío. Se resecan y romperán al doblarlas.

10. El truco del pan en el azúcar.

Pon un trozo de pan dentro del bote de azúcar para que no se endurezca.

11. Agrega una pizca de sal al café para quitarle el amargor.

Solo un poquito; mejora el sabor sin endulzar.

12. Cáscaras de huevo en el caldo para aclararlo.

Si el caldo queda turbio, agrega una cáscara limpia de huevo mientras hierva y retírala después.

13. Para que los tamales queden suaves, báteles bien el aire.

Y después, agrega en un vaso con agua una bolita de masa y, si flota, ya está lista.

14. Ponle limón al aguacate para que no se oxide.

Una gotita de limón evita que el aguacate se ponga negro muy rápido.

15. El pan viejo no se tira.

Úsalo para hacer capirotada o un budín de pan, agregas pasitas y un chorrito de chocolate fundido y tendrás un postre delicioso.

"La vida sería mucho más agradable si uno pudiera llevarse a donde quiera que fuera los sabores y los olores de la casa materna."

Como agua para chocolate de Laura Esquivel.

AVANT GARDE

Female Pioneers in Gastronomy

By Andrea Plancarte Maldonado • Illustrations by Carmen Tápia Alvarado

Throughout history, the culinary world has been shaped by those who dared to challenge norms and experiment with cooking. Among them, many amazing women have played key roles in gastronomy, pushing the established limits and introducing new flavors and techniques. In this article, we will explore the stories and achievements of four of the most influential women in the culinary world who have transformed our understanding of food: Fannie Merritt Farmer, Eugénie Brazier, Julia Carolyn McWilliams and Anne Sophie Pic.

FANNIE Merritt Farmer

1857-1915, United States

Born in Boston in 1857, she was the youngest of our sisters and was expected to attend college. However, Fannie suffered from leg paralysis at age 16, which left her incapable of doing so. Instead, she spent her youth helping in her home. At thirty years old, she was encouraged to attend the Boston Cooking School and began training as a cooking instructor. Her outstanding work during the program, which she graduated in 1889, gained her the job of Assistant Principal of the School. Later on, in 1891, she became the Principal and during this time, she published her most notable work: *The Boston Cooking-School Cookbook*. The cookbook did not only include detailed recipes that were easy to follow, but it also introduced clear measurements for the first time, which allowed people to replicate the recipes with precision. For this particular characteristic, she is known as “the mother of level measurements”. Her combined knowledge of science and cooking allowed her to open her own school, Miss Farmer’s School of Cookery, in 1902. Fannie taught housewives and professional cooks alike and gave well-attended lectures at Harvard Medical School. Eventually, she focused on cooking for the sick and the diseased and wrote *Food and Cookery for the Sick and Convalescent*. Afterwards, Fannie spent her years giving lectures weekly and continued to do so until ten days before her death in 1915.

EUGÉNIE

Brazier

1895-1977, France



Eugénie was born in 1895 on a small French farm. When she was just ten years old, her mother's death forced her to start working, and by the time she was 19, she had a son and had to move to Lyon. There, she began working as a house cook and eventually developed a love for cooking. However, a few years later Eugénie quit her job and began working in La Mère Filliou, a small women-owned business that sold homemade food. This new job allowed her to perfect her culinary skills and gain enough money to open her business in 1921. Her restaurant, called La Mère Brazier, soon became well-known. Brazier developed a culinary style that attracted tourists, presidents, prime

ministers and celebrities. Twelve years after its opening, Eugénie Brazier became the first woman to receive three stars on the Michelin Guide. A few years later, she expanded her business and established her second restaurant in the Alps. This second restaurant, Le Col de Luère, received as much recognition as the first and was awarded three Michelin stars in 1933. Both restaurants remained in the prestigious Michelin Guide for over twenty years, and Eugénie was the first person to ever hold six stars at once. In 1975, she started writing a cooking book, which was left unfinished due to her death in 1977. Eventually, the book was published in 2009 by her descendants.

JULIA Carolyn McWilliams

1912-2004, United States

Better known as Julia Child, she is one of the most widely recognised female icons in gastronomy. She was born in 1912 in California, the oldest of three siblings. After graduating from Smith College in 1934, she worked in corporations as a secretary until 1939. During the Second World War, she worked in the Office of Strategic Services, a secret intelligence branch for the US government. Afterwards, she married Paul Child and moved to Paris because of his job. Julia was amazed by the culinary scenery of France and decided to enroll in the prestigious Le Cordon Bleu Cooking Academy. It was here where she met Simone Beck and Louisette Bertholle, with whom she published a cookbook, *Mastering the Art of French Cooking*, in 1961. The three of them also opened a Cooking School called *L'École des Trois Gourmandes* for American women living in France. Later on, Julia was reached by TV executives to host a program called *The French Chef* based on her book. The program became widely recognised because it brought the complex French cuisine closer to American homes and remained on the air for over ten years. It also led Julia to gain international fame and win various awards. She went on to write several more cookbooks and open organizations for culinary training, like the Julia Child Foundation for Gastronomy and Culinary Arts, until her death in 2004.



ANNE-SOPHIE

Born in 1969, France

Pic



Anne Sophie Pic is arguably the most recognised contemporary female chef in the world. She was born in Valence in 1969, in a family of chefs. Both her grandfather and father had worked in the family restaurant, Maison Pic, and gained three Michelin stars for the establishment. Despite this, Anne decided to pursue a business career in New York. She worked there until 1997, when she returned to Valence. With the death of her father, Maison Pic had lost the third star, which led Anne to take charge of the restaurant. Under her command, the business regained the third Michelin star in 2007. Anne Sophie Pic went on to create the PIC group with her husband, which

includes a second large restaurant, a culinary school called SCOOK, and six other fine dining projects, most of which also have received awards from the Culinary Guide. She has held eleven Michelin stars throughout her multiple restaurants, making her one of the most largely recognised chefs. She has also published various books and cookbooks, including her *Scook: Complete Cookery Guide* in 2015 and *Le Livre Blanc* in 2012. In 2011, Anne was awarded the title of best female chef by The World's 50 Best Restaurants, one of the most prestigious awards in the culinary environment.

In summary, these four pioneering women have each left a unique mark on the world of cooking. Fannie Merritt Farmer revolutionized culinary education with her precise and accessible recipes, making cooking easier for everyone. Eugénie Brazier showed incredible strength, becoming a top chef despite many challenges. Julia Carolyn McWilliams, better known as Julia Child, inspired countless home cooks with her motivation and passion for French cuisine. Finally, Anne-Sophie Pic continues to impress with her innovative creativity, redefining modern gastronomy. Their contributions have not only enriched our culinary experiences but also opened doors for future chefs and food lovers. 🌸

REFERENCES

- Chef, T.B. (2023) 'Eugénie Brazier: The Forgotten Mother of French Cuisine', *The Best Chef*, 29 May. Available at: <https://thebestchefawards.com/2023/05/30/eugenie-brazier-the-forgotten-mother-of-french-cuisine/> (Accessed: 30 June 2024).
- *Discover Anne-Sophie Pic, 3 stars french chef (no date) Anne Sophie Pic | Site Officiel*. Available at: <https://anne-sophie-pic.com/biography/?lang=en> (Accessed: 30 June 2024).
- 'Fannie Merritt Farmer (1857-1915) – Mount Auburn Cemetery' (no date). Available at: <https://www.mountauburn.org/notable-residents/fannie-merritt-farmer-1857-1915/> (Accessed: 30 June 2024).
- Manero, J. (no date) *Julia Child y El arte de la cocina francesa, Claudia&Julia*. Available at: <https://claudiaandjulia.com/blogs/general/julia-child-y-el-arte-de-la-cocina-francesa> (Accessed: 30 June 2024).
- *Mujeres Bacanas | Eugénie Brazier (1895-1977) (2017) Mujeres Bacanas*. Available at: <https://mujeresbacanas.com/la-madre-de-la-cocina-francesa-eugenie/> (Accessed: 30 June 2024).
- Rachman, A.-M. (no date) *Farmer, Fannie Merritt, 1857-1915*, MSU Libraries Digital Repository. Available at: <https://d.lib.msu.edu/msul:44> (Accessed: 30 June 2024).
- Spring, K.A. (no date) *Biography: Julia Child*, National Women's History Museum. Available at: <https://www.womenshistory.org/education-resources/biographies/julia-child> (Accessed: 30 June 2024).

PAN...demia y masa madre

Por María del Carmen Gómez



Imagen de Freepik

Hace cuatro años vivimos un fenómeno insólito, al menos para las generaciones que compartíamos el tiempo y el espacio en ese entonces. Un nuevo virus comenzaba a hacerse presente, enfermando organismos humanos, haciéndose espacio en las noticias, alarmando en redes sociales e inundando las conversaciones cotidianas.



En esos días, algo tan minúsculo, pero también tan terroríficamente desconocido, sobre todo por los efectos que comenzó a generar en nuestra salud física y mental, nos orilló a modificar la vida rutinaria que llevábamos para mantenernos a salvo.

Las clases presenciales se suspendieron. Muchos empleados fueron enviados a trabajar desde casa. Nuestros hábitos cambiaron. Comenzamos a espaciar las salidas para evitar contagios y muchos recurrimos a las compras en línea. No me atrevería a decir que en todos los hogares, pero sí en muchos cercanos, surgió un interés —o tal vez la urgente necesidad— de regresar a la cocina.

Si bien en un gran porcentaje de los hogares mexicanos el comer en familia, juntos alrededor de una mesa, por lo menos una vez al día, es una costumbre que no solo alimenta el estómago sino también las relaciones, durante esos meses de encierro se volvió una nueva práctica. Ahora desayunábamos, comíamos y cenábamos todos juntos, siempre. Aun cuando en lo laboral tratábamos de llevar una vida lo más “normal” posible, disponíamos de un poco más de tiempo que podíamos invertir en la preparación de los alimentos. Y se dio un nuevo fenómeno: todos podíamos cocinar, pero... ¿todos sabíamos hacerlo?

Algunos siguieron resolviendo el tema de la alimentación pidiendo comida a domicilio; otros,

más aventureros, experimentaban según su intuición, y muchos se volvieron asiduos a buscar inspiración en quienes comenzaron a compartir recetas a través de redes sociales gracias a la disponibilidad de tiempo.

Cuando la gente regresó a la cocina, descubrió que era capaz de crear; hubo quien desempolvó recetarios familiares y conectó con su infancia; muchas familias descubrieron en la preparación de alimentos una actividad maravillosa para estrechar vínculos y crear memorias.

En esos meses cocinamos de todo... Hacíamos la comida del diario, aprendíamos preparaciones nuevas, horneábamos galletas con los niños, intentábamos técnicas culinarias novedosas, replicábamos las recetas virales que veíamos en Instagram y no pocos iniciamos o retomamos uno de los oficios más nobles y antiguos: la panadería.

Se dice que desde la prehistoria ya se elaboraban los primeros “panes”, si es que podemos llamar así a una mezcla de semillas

ξ *María del Carmen Gómez es licenciada en pedagogía y chef. Comenzó a cocinar postres desde los 10 años, y profesionalmente hace 19 años. Además de cocinar, le gusta pasar tiempo con su familia dedicándole tiempo a su pequeño huerto; pintar y tocar la guitarra. Ama la comida de medio oriente y, por supuesto, el buen pan.*



y cereales triturados, mezclados con agua y cocinados al fuego. Me gusta imaginar que, por más simple y rudimentaria que pareciera esta preparación, para nuestros ancestros era una delicia, tanto que a lo largo de los años y los siglos esta práctica culinaria no solo no desapareció, sino que se volvió uno de los pilares alimenticios de muchísimas culturas. Aun en países como el nuestro, donde el maíz es la base de la alimentación, el pan tiene un lugar importantísimo en nuestra dieta, tanto que se tienen registradas más de 750 variedades de pan dulce y salado.

Conforme la humanidad se establecía, desarrolló artefactos que le facilitaron los procesos agrícolas, aprendió a cultivar cereales, a domesticar el fuego y a inventar utensilios que le permitieran preparar sus alimentos. Al principio parecía que no necesitaba nada más, hasta que, según cuentan, sucedió un accidente —que curiosa y recurrentemente ha sido el inicio de maravillosos descubrimientos a lo largo del tiempo—. Se dice que en el antiguo Egipto, aproximadamente unos 4000 años a.C., un “panadero” (si es que así se le llamaba entonces) olvidó una masa de cereales en algún lugar de la cocina. Cuando regresó para cocerla, descubrió que había aumentado de volumen y que el aroma era particularmente distinto a lo

Cortesía del archivo personal de María del Carmen Gómez que acostumbraba. Como no tenía tiempo para repetir la molienda, decidió cocinarla, y obtuvo un alimento mejor que lo habitual: mejor aroma, una textura más ligera y, definitivamente, un sabor inigualable. Gracias a ese accidente, y a los egipcios y culturas posteriores que decidieron repetirlo y perfeccionarlo, hoy podemos disfrutar del pan.

Y hablando de accidentes y eventualidades, quisiera regresar a lo que sucedió durante el confinamiento de 2020. Ya conté que muchos retomamos la panadería casera y, por ello, dentro de nuestra lista de compras se encontraba, como parte de la canasta básica, harina de trigo y levadura.

Para quien no está familiarizado, el pan básico se compone de estos dos ingredientes y sal (ya otras preparaciones pueden enriquecerse con azúcar, mantequilla, huevos...). Pero, como sucede cuando hay mucha demanda, estos dos productos, especialmente la levadura, comenzaron a escasear. Si bien faltaba harina de trigo, podíamos sustituirla con otros cereales (obviamente los resultados eran diversos), pero la levadura... ¿con qué podíamos reemplazarla? Los supermercados no surtían con la misma frecuencia y entonces los ánimos se encendieron: “¿Cómo no vamos a hornear pan esta semana?”, decíamos los panaderos caseros.

Pero el mundo no se nos cerró...

Regresamos al origen y recordamos que los cereales eran por sí mismos capaces de fermentar las masas. No todo estaba perdido; el antiguo inconveniente egipcio estaba al alcance de nuestras manos. Y fue entonces cuando se puso “de moda” (¡bendita moda!) la masa madre. Todo un mundo microscópico se contiene en una porción de masa madre, que no es más que agua y harina en combinación con temperatura y tiempo (y su respectiva paciencia), ofreciéndonos levaduras y bacterias benéficas para nuestro sistema inmune y digestivo, y, por qué no, regalándonos uno de los mayores placeres: el aroma a pan recién hecho.

Algunos me dirán: “¿Pero qué tiene de especial la masa madre?”

A diferencia de la levadura industrializada (que no por ello es mala), la masa madre permite que los panes fermenten de manera silvestre, aportando dos tipos de bacterias. Las ácido-lácticas predigieren el gluten de los panes, haciéndolos más ligeros y beneficiando al microbioma intestinal. Las bacterias ácido-acéticas imprimen el característico y sutil sabor ácido, funcionando como conservador natural. Esta fermentación generalmente toma muchas horas (a diferencia del pan industrializado con levadura), lo que disminuye también el índice glucémico y hace más biodisponibles los nutrientes propios del trigo.

Hacer crecer y cuidar una masa madre es un proceso artesanal que, como tal, implica tiempo y cuidados. Se le llama “masa madre” porque, tomando una pequeña porción, da a luz muchos panes, pero yo la llamo también “masa

hija” porque es como nuestros retoños: han de cuidarse con esmero y paciencia, y en el proceso nos enseñan sobre la vida, permitiéndonos saborearla.

Elaborar panes de masa madre me ha permitido descubrir el milagro de la vida escondido en lo más pequeño. A lo largo de estos años, me ha enseñado que —así como nuestros actos—

Los supermercados no surtían con la misma frecuencia y entonces los ánimos se encendieron: “¿Cómo no vamos a hornear pan esta semana?”, decíamos los panaderos caseros.

cada pan es único y diferente, y siempre hay oportunidad de hacerlo de nuevo. Hornear pan es la mejor escuela para ejercitar la paciencia, la tenacidad y la creatividad. Hoy, a casi cinco años de ese suceso llamado

PANdemia, agradezco haber reencontrado, en medio de la adversidad y la incertidumbre de esos tiempos, la bendición de trabajar con uno de los oficios que más y mejor alimentan el cuerpo y el alma: el pan. 🌻

¿SABÍAS QUE...?

"CHOCOLATE, REGALO DE LOS DIOS"

Los aztecas consideraban el cacao como un alimento divino.

La palabra **xocolatl** es de origen náhuatl y significa “agua amarga” y solo la podían beber los nobles.

La semilla del cacao se usaba como moneda y en rituales religiosos.

El café Oaxacaqueño

Por Israel Morales Becerra

Una buena taza de café nos levanta el ánimo, nos hace momentos plácidos, se convierte en un estimulante natural para nuestro cuerpo; a nuestra taza de café le confiamos muchos secretos y entablamos un diálogo interno que nos da lucidez por la mañana; un sorbo nos ayuda a pensar y tomar decisiones, es una bebida que consumimos millones de personas alrededor del mundo y una actividad agrícola que incentiva la economía a través de diversas empresas y marcas que se han posicionado en el mercado global. Pero, ¿te has puesto a pensar qué hay detrás de una taza de café?



“Tan pronto
como el café
llega al estómago,
sobreviene una
conmoción general.

Las **ideas** empiezan
a moverse, las
sonrisas emergen
y el papel se llena, **el
café** es su aliado y
escribir deja de ser
una lucha”.

—Honoré de Balzac.

México es uno de los principales países productores y exportadores a nivel mundial. En nuestro país se cosecha este grano desde finales del siglo XVIII, cuando los españoles lo introdujeron a México proveniente de la isla de Cuba, donde ya se cultivaba con anterioridad. Hay registros de exportación a través de las aduanas mexicanas desde 1802 (Rojas, 1996). Un estado que produce mucho café es Oaxaca, ya que sus lomeríos de las montañas de la Sierra Sur son de los más apropiados para el sembradío de cafetales en terrenos relativamente cercanos al mar. Estas zonas se caracterizan por tener un clima templado y un suelo con tierra roja, cualidades que favorecen un ambiente adecuado para el crecimiento del cafeto. En Oaxaca se comenzó a cultivar café en la segunda mitad del siglo XIX. Para 1897, ya era el segundo productor nacional solo después de Veracruz. Entre las décadas de 1950 y 1980, México se convirtió en una potencia exportadora; muchos de los pueblos de Oaxaca surgieron a raíz del cultivo del café. Esta actividad económica ha influido en la cultura y el desarrollo social de las personas que dependen del café (Rodríguez, 2004).

A partir de la apertura de la economía mexicana al mercado global, en la década de los 1980, la producción decayó en distintas regiones productoras derivado de la desaparición del Instituto Mexicano del Café que regulaba su cultivo y exportación, brindaba apoyo financiero y ofrecía asesoría técnica a los cafeticultores. Con la desaparición de este organismo, la cafecultura perdió el impulso económico y el apoyo, sobre todo para los pequeños productores, situación que generó una baja drástica en la producción de sus cafetales y, por tanto, de sus ingresos (Salinas, 2000). En las entrevistas realizadas a los productores, los campesinos coinciden con el hecho de que antes cosechaban 10 costales por hectárea, actualmente solo cosechan 1.5 sacos de café. Al pasar de los años, esta circunstancia ha provocado que muchos campesinos cafeticultores emigren y abandonen sus tierras, poniendo en riesgo la integración y cohesión social de sus poblaciones de origen. Para ahondar en el tema puedes leer el siguiente artículo:



Imagen de Freepik

Los campesinos se encuentran desprovistos de recursos, capacitación y asesoría técnica, situación que los margina y excluye de los beneficios del mercado global.



Imagen de Freepik

Actualmente el café oaxaqueño es uno de los mejores granos orgánicos del mundo. Se cosecha una sola vez por año, en su mayoría por pequeños productores campesinos de comunidades indígenas que cuentan con muy pocas hectáreas de cultivo a comparación de los grandes productores.

Las condiciones de vida de las personas que se dedican a esta actividad como medio de subsistencia son difíciles, sus ingresos han disminuido al ritmo de la baja producción y no son suficientes para tener una vida digna y lograr un rendimiento escolar prolongado de las nuevas generaciones.

Los pequeños productores que continúan su labor se encuentran expuestos a empresas acaparadoras que tienen la capacidad de exportar y proveer a las compañías de cadenas expendedoras que controlan el mercado internacional con la venta directa al consumidor logrando un sobreprecio con ganancias reales que en nada benefician a las familias de los pequeños productores, quienes han tenido que buscar sus

propias formas de asociación y distribución para ingresar al mercado interno, si es que no desean estar a expensas de los acaparadores locales que fijan un precio fijo a su conveniencia, sin considerar el valor real del grano en el mercado internacional.

Ante estas circunstancias desventajosas, los pequeños productores requieren del apoyo de los consumidores comprando su café en establecimientos como el mercado y las cafeterías de la colonia o atendiendo al vendedor que toca a la puerta. Esta compra directa cambia la situación económica de las familias productoras, disminuye su condición de pobreza y revierte la migración, ofreciendo la posibilidad de que las generaciones jóvenes consideren el valor de seguir cultivando café y no abandonen su tierra. Si lo deseas, puedes ver la siguiente cápsula:



El café de Oaxaca cuenta con una calidad de altura garantizada, se encuentra libre de fertilizantes químicos, con un sabor y aroma intensos que le dan una consistencia perfecta. Evitemos consumir solubles con procesos industriales y químicos agresivos. Las marcas reconocidas no necesariamente tienen la mejor calidad ni la frescura necesaria, mejor, dejémonos acompañar de un buen café de grano oaxaqueño desde el día de mañana. ☕

Referencias

- Rodríguez, M. 2004. *Fiscalidad y café mexicano. El porfiriato y sus estrategias de fomento económico para la producción y comercialización del grano (1870-1910)*. Historia Mexicana, 54, (1).
- Rojas, B. 1996. *El café: historia sucinta de la deliciosa rubiácea*. SAGARPA/Consejo Mexicano del Café, México.
- Salinas, E. 2000. *Regulación y desregulación en el caso del café*. Análisis Económico, XV, (31).



Obra: Interpretación en grabado de la diosa Mayahuel, de Bárbara Vázquez



∞ Bárbara Vázquez Silvestri actualmente se dedica al dibujo y grabado en linóleo, técnica que realiza en el Centro de Tlalpan. Ha escrito para la Revista Fulcrum y academia.edu, en el 2016 coordinó talleres de dibujo para La Escuela de Lancaster, donde investigó “el desarrollo de la habilidad del cerebro de observación mediante el dibujo”.

Este grabado se utiliza como parte de la marca registrada de Mezcal “Agua de Piedra”, creada por tres exalumnos de La Escuela de Lancaster: Emiliano Martín del Campo, León Gutiérrez y Diego Martínez.



INTERPRETACIÓN
EN GRABADO DE LA

diosa

MAYAHUEL

Mayahuel, la diosa del maguey o agave, es nombrada así en el nombre de Mayahuel en los textos prehispánicos originarios de México. Cuenta la leyenda que vivía muy lejos, apartada de los demás dioses por la abuela debido a que poseía belleza y la planta mágica que era capaz de dar alegría a los hombres.

Los dioses intrigados, le dijeron al audaz Quetzalcóatl que hurtara la planta y la compartiera a los seres humanos, este decidió persuadir a Mayahuel para que se fueran juntos. Cuando estaban huyendo de la abuela, se enamoraron profundamente, sin embargo, los hermanos de la bella diosa, se percataron de lo ocurrido y se organizaron para buscarlos. Quetzalcóatl y Mayahuel, para ocultarse, se transformaron en plantas. Cuando pasaron los hermanos de Mayahuel y observaron las plantas y las piedras, vieron una planta diferente y reconocieron a su hermana Mayahuel a quien cruelmente destrozaron en varios pedazos. Quetzalcóatl se salvó de los hermanos, recobró su forma y tomó los pedazos de su amada Mayahuel y los sembró en la tierra, regándolos todos los días con su llanto (Agroalimentaria, s.f.). Pasó el tiempo y resurgieron plantas mágicas de aquellos pedazos, sin embargo, Mayahuel nunca pudo recobrar su forma y quedó para siempre como agave.

En otros relatos mixtecos se puede encontrar como la diosa de la fertilidad y se muestra también en el Códice Florentino en la Biblioteca Laurenciana en Florencia, Italia, es el manuscrito final del misionero franciscano Bernardino de Sahagún llamado *Historia General de las Cosas de la Nueva España*.



En el Códice Laud Siglo XVI en la Bodleian Library de Oxford. Además en la lámina 8 el Códice Borbónico. 🌿





**“Dime lo
que comes
y te diré
quién eres.”**

– SALUD Y NUTRICIÓN –





Ilustración por Lila Martínez Echávarry

Estela ha realizado estudios de doctorado en Desarrollo de la Educación, por la Universidad del Desarrollo Empresarial y Pedagógico. También tiene una Maestría en Educación de la Universidad Panamericana. Estudió Nutrición Humana y Dietética Aplicada en un programa a distancia de la Universidad de León, y completó una Especialidad en Estrategias Didácticas en la Universidad Panamericana. Su licenciatura es en Química de Alimentos por la Universidad Nacional Autónoma de México, donde realizó una tesis sobre técnicas nucleares en el análisis de alimentos.

Por Dra. Estela Romero Dávila

Uno de los alimentos más populares en México, reconocidos dentro de los más saludables, son los cereales que frecuentemente se comen en el desayuno. Los cereales son los granos comestibles de ciertas plantas de la familia de las gramíneas, caracterizadas porque la semilla y el fruto forman la misma estructura: el grano, formado de un solo cotiledón. Ejemplos son trigo, arroz, maíz, centeno, avena, sorgo, cebada y amaranto. Los cereales para el desayuno se refieren a la presentación en copos o expandidos, elaborados con base en cereales sanos, limpios y de buena calidad, enteros o sus partes, o molidos; preparados mediante alguna técnica tradicional, como

¿REALMENTE CONSUMIMOS LO QUE NOS DICEN?

Cereales

para el desayuno

laminado, inflado por aplicación de calor, o bien por presión al cereal, compresión y expansión o aplicación de calor.

De acuerdo con Zapata y Espinosa (2010), J. C. Jackson inventó el primer cereal, al que llamó “Granula”, en los Estados Unidos, en 1863, con poco éxito. Más tarde, J. H. Kellogg desarrolló la “Granola,” con el fin de aliviar problemas gastrointestinales. A pesar de esto, el cereal para el desayuno que tuvo mayor impacto fue el creado por Will Keith Kellogg, consistente en copos de maíz.

El consumo de cereales es conveniente porque contienen, entre otros nutrientes, minerales como magnesio (Mg), calcio (Ca), hierro (Fe) y zinc (Zn), que, por ser esenciales para los seres vivos, tienen efectos positivos sobre la salud

humana. El magnesio ayuda a regular el funcionamiento muscular y el sistema nervioso; el calcio es componente esencial de los huesos y dientes, por lo que cuando no hay en cantidad suficiente puede ocurrir la osteoporosis; el hierro funciona como transportador de oxígeno en la sangre, así que su deficiencia causa anemia; el zinc ayuda en el crecimiento normal en el embarazo, la niñez y la adolescencia; su deficiencia causa desnutrición y afecta el sistema inmune.

En México existe una Norma Oficial Mexicana, la NOM-051-SCFI/SSA1-2010 (SSA, 2010), que regula la presentación del contenido de los nutrientes en los alimentos, a través del etiquetado en los empaques. No obstante, aunque sí hay otra norma oficial para los productos de cereales (NOM-247-SSA1-2008, en proceso de

actualización) (SSA, 2008), esta no establece cuál debe ser el contenido de los minerales citados, sino solo límites para los elementos tóxicos cadmio y plomo.

Hay una enorme variedad de marcas y presentaciones de cereales para el desayuno en nuestro país. La motivación principal es el mercado al cual se enfocan, como niños, adolescentes o adultos con actividad física alta o moderada. Para poderlos comercializar, las empresas fabricantes deben cumplir con las normas oficiales, incluyendo la de etiquetado.

La información presentada en el etiquetado debe ser confiable, porque, además de ser útil para el consumidor, hay programas nacionales, como la Encuesta Nacional de Nutrición (INSP, 2022), que usan estos datos para desarrollar las dietas recomendadas para la población en general. En caso de ser incorrectos, dichas recomendaciones pueden estar equivocadas.

Es por ello que Romero et al. (2018) llevaron a cabo un estudio para medir el contenido de los minerales calcio, hierro y zinc, principalmente, además de otros elementos químicos que pudieran estar en concentraciones muy bajas (conocidos como elementos traza), en muestras de diversas marcas de cereales para el desayuno populares en nuestro país. El objetivo fue averiguar si los contenidos podrían ser riesgosos para la salud en caso de que fueran demasiado elevados y si el etiquetado de los empaques tenía valores comparables.

Para el estudio utilizaron dos técnicas analíticas que se basan en la producción de rayos X característicos, cuyas energías son como una huella digital de los elementos químicos que están presentes en la muestra de interés, en este caso fueron pastillas de los cereales molidos con un mortero, comprimidos con una prensa. Para inducir estas emisiones, las muestras se irradiaron con un tubo de rayos X y con protones producidos por un acelerador de partículas. La Figura 1 muestra los espectros que se obtuvieron de una muestra de cereal, después de irradiar con los rayos X (técnica Fluorescencia de Rayos X o XRF,

por sus siglas en inglés) y con los protones (técnica Emisión de Rayos X Inducida por Partículas o PIXE). Se observan las señales que indican la presencia de ciertos elementos químicos en el cereal.

Estos espectros se compararon con los de muestras de otros cereales cuya composición se conoce (denominados materiales de referencia certificados), para calcular el contenido de estos elementos químicos o minerales en los cereales comerciales. Los contenidos (concentraciones) de los minerales se expresan en miligramos del elemento por cada kilogramo del cereal (escrito como mg/kg). Por ejemplo, la norma oficial mexicana NOM-247-SSA1-2008 (SSA, 2008) establece que los alimentos preparados con base en cereales no pueden tener más de 0.5 mg/kg de plomo ni más de 0.1 mg/kg de cadmio, debido a su alta toxicidad.

Con respecto a cuánto es el contenido de calcio, hierro y zinc que se midió en las muestras de cereales, las Figuras 2, 3 y 4 presentan la comparación con las cifras que aparecen impresas en los etiquetados de los empaques. Un aspecto general que se pudo notar en prácticamente todos los casos es que las concentraciones medidas de los minerales no coinciden con los valores proporcionados por los fabricantes en los etiquetados de los empaques.

Para el calcio, cuyos resultados se observan en la Figura 2, en algunas marcas no se proporciona información acerca de este elemento y sí se pudo medir una cierta cantidad en los cereales, mientras que se tenían empaques adquiridos en 2013 y en 2016 de la marca la P, resultando que para la primera sí se midió una cierta cantidad de calcio, pero en la segunda el contenido es sumamente bajo.

En cuanto al hierro y el zinc solo se apreció que para algunas marcas el contenido es mucho mayor que el del etiquetado y para otras es menor, aunque nada más para la marca L el zinc coincide con el reportado por el fabricante.

Las conclusiones principales del estudio son, primero, que los contenidos de los minerales



calcio, hierro y zinc no son nocivos para la salud humana y, segundo, que la información que aparece en el etiquetado no coincide con las concentraciones reales en los productos y que son ingeridas por la población.

Como se explicó antes, esto puede tener consecuencias para la planeación de políticas públicas en nutrición. Además, otros trabajos científicos que emplean datos originados en el etiquetado podrían tener conclusiones erróneas (Nieto et al., 2017), aunque señalan correctamente el riesgo de ingerir alimentos con altos contenidos de azúcar y sodio.

Si bien los contenidos de los minerales estudiados en los cereales para el desayuno no son nocivos para la salud, es necesario que los consumidores conozcan el contenido nutricional para que elijan los que más se adecuen a su estilo de vida. Asimismo, el fabricante debe cumplir con las normas establecidas por las autoridades, mismas que deben verificar que se estén respetando.

Al tomar en cuenta que los cereales se consumen acompañados de diferentes alimentos como frutas frescas, leche, leche baja en grasa o yogurt, se convierten en un desayuno enriquecido con otros minerales y distintos nutrientes, de fácil preparación para iniciar las actividades diarias. Es recomendable elegir cereales con un bajo contenido de azúcar y un mayor porcentaje de granos integrales para maximizar los beneficios para la salud. Por lo tanto, en lugar de ser perjudiciales, los cereales para el desayuno pueden ser una elección práctica y beneficiosa para aquellas personas que buscan mantener un estilo de vida saludable. 🌻

—**"No se puede chiflar y comer pinole al mismo tiempo"**—

No puedes hacer dos cosas a la vez o no puedes estar en dos bandos al mismo tiempo.



Fotografía de Etongal / Fuente: Pexels

Figura 1. Espectros de rayos X de una muestra de cereal obtenidos con las técnicas analíticas XRF y PIXE. Se muestran los elementos químicos identificados.

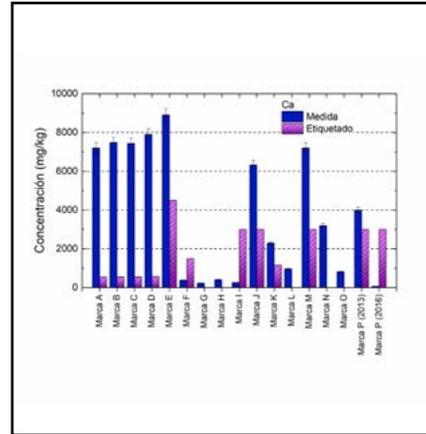
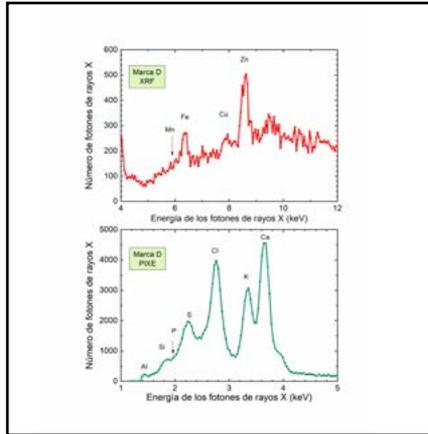


Figura 2. Comparación de contenidos de calcio en muestras de cereal, medidos y en el etiquetado.

Figura 3. Comparación de contenidos de hierro en muestras de cereal, medidos y en el etiquetado.

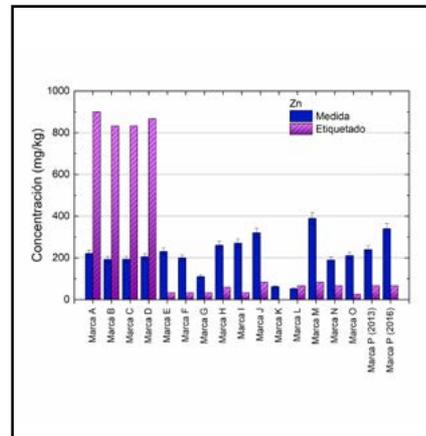
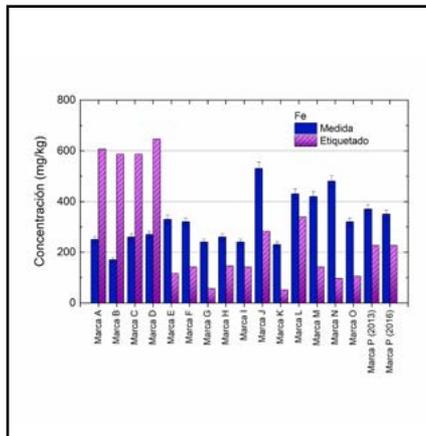


Figura 4. Comparación de contenidos de zinc en muestras de cereal, medidos y en el etiquetado.

REFERENCIAS

- *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (2022)*. Available at: <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2022/index.php> (Accessed: 9 agosto 2024).
- *Nieto, C. et al. (2017) 'Characterization of Breakfast Cereals Available in the Mexican Market: Sodium and Sugar Content', Nutrients, 9(8), p. 884*. Available at: <https://doi.org/10.3390/nu9080884>.
- *NORMA Oficial Mexicana NOM-247-SSA1-2008, Productos y servicios. Cereales y sus productos. Cereales, harinas de cereales, sémolas o semolinas. Alimentos a base de: cereales, semillas comestibles, de harinas, sémolas o semolinas o sus mezclas. Productos de panificación. Disposiciones y especificaciones sanitarias y nutrimentales. Métodos de prueba. (2009) Diario Oficial de la Federación*. Available at: https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5100356&fecha=27%2F07%2F2009#gsc.tab=0 (Accessed: 9 agosto 2024).

- Romero-Dávila, E. et al. (2018) 'PIXE and XRF elemental analysis of breakfast cereals consumed in Mexico', *Journal of Radioanalytical and Nuclear Chemistry*, 318(2), pp. 887-895. Available at: <https://doi.org/10.1007/s10967-018-6052-5>.
- Secretaría de Economía (2024) Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria. Available at: <http://www.economia-noms.gob.mx/normas/noms/2010/051scfissa-1mod.pdf>.
- Zapata, L. and Espinoza, A. (2010) 'Cereales: estudio comparativo de cereales para el desayuno y barras de cereales, productos principalmente dirigidos a niños que presentan alto contenido de grasa, azúcar y sodio'. Organización de Consumidores y Usuarios de Chile. Available at: <https://www.odecu.cl/wp-content/uploads/2017/12/2010-estudio-cereales.pdf> (Accessed: 9 agosto 2024).



Nutrición en la escuela

¿Responsabilidad
colectiva?



individual?

¿Responsabilidad

“It takes a village to raise a child”

~ *Proverbio africano*

Por Dra. María Fernanda Castilla Peón

Disfruto pensar en que la alimentación es un acto que tenemos en común con cualquiera de los otros millones de seres vivos que habitan el planeta. A la vez, pienso en que pocas actividades están tan entrelazadas con tantos y tan fundamentales ámbitos de la vida humana como la actividad de alimentarse. La inmensidad de formas, significados, e implicaciones que acompañan a las actividades de alimentación en los seres humanos son una cara más de la diversidad, imaginación, capacidad de disfrute, reflexión y vinculación que caracteriza a nuestra especie desde el nacimiento.

Existen funciones obvias de la alimentación, como la de mantenerse vivos. Alimentarse es necesario para construir el cuerpo —que en el caso de los niños implica crecer—, para generar energía con la cual realizar actividades y para almacenarla en previsión de futuras temporadas de carestía. Sin embargo, los humanos no sólo comemos para mantenernos vivos. Muchos comemos además para disfrutar de los sabores, o para convivir con otros comensales. Algunos preparan alimentos para otras personas como forma de ganarse la vida —a veces a costa de la salud de los consumidores—, y hay quienes organizan una comida para cerrar un negocio. Hay quienes festejan fechas o eventos importantes con una comida especial y hay ritos religiosos en los que la comida (o el ayuno, lo cual la vuelve aún más significativa) es un elemento central. La dinámica social de comunidades pequeñas se teje en las sobremesas familiares, en la cafetería de la oficina y en los desayunos escolares.

A los dioses hindúes nunca les faltan viandas y en México hasta los difuntos comen en su día. En el acto de la alimentación se materializan principios que la comunidad desea inculcar en sus miembros: hay hogares en los que ofrecer comida a cuanto visitante llega es una cuestión de honor (sin importar si el visitante es inoportuno o inapetente) y hay comunidades en las que por cuestiones morales no se consume cierto tipo de alimentos. Y todo, todo eso y más, forma parte de nuestro existir como humanos.

Dicho lo anterior, no sorprende que cuando se plantea la posibilidad de implementar acciones para regular la conducta alimentaria en un grupo de personas, se generen acalorados debates. En el acto de comer se revelan identidades comunitarias y sistemas de valores que son, como todo en los humanos, diversas. Cualquier intento de incidir en los hábitos alimentarios de un grupo, ha de dar cuenta, para ser efectivo, no sólo de las funciones nutritivas sino también del complejo entramado de funciones sociales, emocionales, económicas y políticas que la actividad de alimentarse tiene en la vida humana.

Afortunadamente, en una comunidad en la que se tienen algunos valores y principios en común, se puede llegar a acuerdos. Además, para facilitar el consenso, hay suficiente evidencia científica sobre la conveniencia de apearse a ciertos hábitos para reducir el riesgo de padecer condiciones que causan discapacidad y disminuyen la calidad de vida.



La gran mayoría de los humanos regulamos nuestra conducta de acuerdo a las múltiples señales del ambiente. Aprovechemos esa capacidad. Al ser la alimentación una actividad colectiva, la crianza en hábitos de alimentación ha de ser una tarea colectiva, dirigida a generar un ambiente propicio para el crecimiento y desarrollo con bienestar a lo largo de la vida.

Hábitos que propician el bienestar físico a lo largo de la vida

Existen varias condiciones que son motivo de discapacidad y que son prevenibles en cierta medida si se cultivan algunos hábitos de estilo de vida. Las condiciones a las que me refiero son la diabetes, la hipertensión arterial, la insuficiencia renal, los infartos cardiacos, la disminución de la agudeza visual, los eventos vasculares cerebrales, el cáncer y la demencia. Estos problemas de salud no son raros: a manera de ejemplo, en nuestro país dos de cada nueve adultos de entre 40 y 60 años de edad tiene diabetes mellitus, que es la segunda causa de muerte y la primera causa de discapacidad en esta población (1).

Si bien estas enfermedades por lo general se manifiestan en la edad adulta, los primeros efectos y los hábitos que las propician inician en la infancia. Indicador de ello es la alarmante frecuencia de exceso de peso en nuestra ciudad donde 20% de los niños y 50% de los adolescentes lo padecen(2).

Hablo del peso corporal porque es un indicador relativamente fácil de medir en las poblaciones y porque es un fuerte predictor de enfermedades cardiovasculares; no es mi intención hacer referencia a sus connotaciones ni estéticas ni morales que, aplicadas a los individuos, pueden ser incluso dañinas.

Crear, extinguir o modificar hábitos es muy difícil. Al contrario de lo que muchas personas creen, la información y la voluntad individual por sí solas tienen poca probabilidad de éxito para generar cambios de conducta a largo plazo. Existe abundante evidencia sobre los ingredientes que aumentan la posibilidad de que una intervención sea efectiva para generar un hábito de alimentación (o cualquier hábito). Algunas de estas características son que 1) que las acciones involucren la mayor cantidad de espacios de forma consistente (i.e., casa y escuela), 2) que involucren a los contactos sociales (i.e. familia y compañeros de escuela), 3) que se aborden las barreras y los facilitadores para el cambio (barreras y facilitadores que suelen estar presentes a nivel colectivo), 4) que la conducta se refuerce por varios medios, 5) que se disminuyan la accesibilidad y los recordatorios de conductas no deseadas (i.e. disminuir la exhibición de productos dañinos) y que se aumenten los recordatorios y accesibilidad a conductas deseadas (i.e. apoyos gráficos, sonoros, etc.), 6) dedicar mayor proporción de esfuerzo a modificar el ambiente que a sólo modificar la conducta (3). A continuación, te presentamos algunos de los hábitos de estilo de vida sobre los que hay amplia evidencia de su beneficio para disminuir el impacto de las condiciones vasculares y metabólicas arriba mencionadas y para procurar el bienestar físico a lo largo de la vida. 🌸

—"Es más mexicano que el mole"—

Significa que algo o alguien es extremadamente mexicano, auténtico y representativo de la cultura mexicana.

Alimentación

- Que las verduras y las frutas ocupen una porción generosa de tus comidas.
- Incluye una cantidad moderada de proteínas y de granos enteros.
- Limita el consumo de grasas animales.
- Limita el consumo de azúcares añadidos (alimentos dulces).
- Limita el consumo de grasas trans (muy utilizadas en los alimentos procesados).
- Evita las bebidas endulzadas.
- Modera el consumo de sal.
- Muchos de los alimentos procesados son altos en azúcares y/o sodio y/o grasas trans y en otros ingredientes considerados de riesgo para cáncer. La industria los utiliza mucho porque se beneficia de su potencial adictivo y conservador. Lee las etiquetas y limita su consumo.
- Incluye fuentes de hierro y de calcio, como carnes rojas y lácteos. Si no consumes productos de origen animal, infórmate sobre cómo obtener todos los nutrientes necesarios combinando fuentes vegetales.
- No presiones a los niños para comer. Ofrece alimentos apropiados y deja que ellos decidan la cantidad.
- No hagas énfasis en la figura corporal ni en los errores.
- Revisa el crecimiento y el desarrollo de los niños dos veces al año, con un profesional capacitado.

Otros hábitos

- Ejercicio: para niños y adolescentes 60 minutos diarios de actividad moderada a intensa como mínimo.
- Evitar tabaquismo activo y pasivo, así como otras formas de exposición a nicotina como vapeadores
- Dormir suficiente (los niños al menos 9 horas diarias, los adolescentes al menos 8 horas).
- Limitar tiempo frente a pantallas (máximo 2 horas diarias).
- No comer frente a pantallas y otros distractores.

Estas recomendaciones están dirigidas a la mayoría de las personas sanas.

Si tu hijo tiene alguna condición de salud que amerite una restricción alimentaria, consulta a un profesional capacitado en nutrición.



Ilustración de Miranda Avilés

Menú semanal

LUNES

1 kiwi
Pan pita integral con hummus
Aceitunas

MARTES

Mandarinas
Pasta integral con atún
Jícama rallada

MIÉRCOLES

Plátano
Hotcakes de avena con crema de cacahuete
Pepinos con limón y sal

JUEVES

Manzana con chilito
Quesadillas de queso oaxaca
Arándanos deshidratados con cacahuete

VIERNES

Uvas
Brochetas de jitomate cherry con queso mozzarella
Alegría de amaranto

Agua natural

*¡Involucra a tu
hijos en la
elaboración de su
almuerzo!*

REFERENCIAS

- Basto-Abreu et al., *Salud Pública de México*. 2023;65 (supl1):S163-S168
- Instituto Nacional de Salud Pública. Datos abiertos de México-INSP-Instituciones [Internet]. <https://datos.gob.mx/busca/dataset/encuesta-nacional-de-salud-y-nutri-ci%C3%B3n-continua-covid-19-2020-modulo-nutricion>.
- Wood W. *Good Habits, Bad Habits: The Science of Making Positive Changes That Stick*. Farrar Straus & Giroux. (2019)
- Expert panel on integrated guidelines for cardiovascular health and risk reduction in children and adolescents: summary report. Expert Panel on Integrated Guidelines for Cardiovascular Health and Risk Reduction in Children and Adolescents, National Heart, Lung, and Blood Institute. *Pediatrics*. 2011;128 Suppl 5:S213. Epub 2011 Nov 14.
- The Physical Activity Guidelines for Americans. Piercy KL, Troiano RP, Ballard RM, Carlson SA, Fulton JE, Galuska DA, George SM, Olson RD. *JAMA*. 2018;320(19):2020.
- Media and Young Minds. COUNCIL ON COMMUNICATIONS AND MEDIA *Pediatrics*. 2016;138(5)
- School-based food and nutrition education. *School-based food and nutrition education*. FAO; 2020.
- *Healthy Eating in Schools A guide to implementing the Nutritional Requirements for Food and Drink in Schools (Scotland) Regulations 2020*.
- *School food standards practical guide Home School food standards: resources for schools* Department for Education Contents [Internet]. 2023. Available from: <https://www.gov.uk/government/publications/school-food-standards->
- Mol, Annemarie. *Eating Theory*. Duke University Press (2021)



Fotografía de Bruno Scramgnon / Fuente: Pexels

✎ *María Fernanda Castilla Peón es pediatra y endocrinóloga; también tiene una maestría en Ciencias Médicas. Es miembro de la comunidad Lancaster y le gusta ir a la montaña y, bajando de ella, comer un rico caldo de hongos y tlacoyitos con nopales y bistec en compañía de más montañistas.*

Lanky Creations

El equipo de **Lanky Creations** —nueva publicación de Fulcrum— está conformado por integrantes del comité editorial de G5. En esta ocasión colaboraron con encuestas a compañeros, maestros y administrativos sobre el lunch que llevan a la escuela y algunas recetas que quisieron compartir con los lectores de Fulcrum.

LANKY

MARCO ANTONIO

Alumno de G3

Por María José Rueda, Eugenia Navarrete, Aura Luna y María De Tavira

LUNCH

9 AÑOS

COLOR FAV: VERDE

Su increíble lunch contiene:

- 2 Mini sándwiches
- 1 Barrita
- 1 Mandarina y nueces



¿Tú prepararías este lunch?

LANKY



NATALIE

Maestra de educación física de primaria y kínder



SOBRE NATALIE

Nombre: Natalie
 Lugar de nacimiento: CDMX
 Edad: 37 años
 Datos interesantes: Es muy deportista, le encantan los animales y es vegetariana.



LUNCH

Tortitas de plátano, arroz, tortilla y un burrito.



¿SABÍASQUE...?

Llevar una buena alimentación te ayuda a tener la energía que necesitas para hacer una actividad deportiva o, simplemente, correr o jugar fútbol en el recreo.



SOFÍA VELASCO

Maestra de Drama

Por Camila Schverdfinger, Lila Urbina,
Marian Moranchel y Alexa Díaz

¿Qué es una vegetariana?

Una vegetariana es una persona que no consume carne en ningún caso, ni otros productos de origen animal. Puede comer alimentos como frutas, verduras, legumbres, cereales y productos derivados como lácteos o huevos, dependiendo del tipo de vegetarianismo que siga.

¿Qué es una vegana?

Una vegana es alguien que no consume ningún producto de origen animal, ni alimentos —como huevo y lácteos— ni otros productos como ropa o cosméticos.

La entrevista

Sofi, ¿qué traes de lunch hoy?

Brócoli con queso y una manzana.

¿Por qué decidiste traer eso de lunch hoy?

Porque no me dio tiempo de preparar algo más y esto ya lo tenía preparado, fue lo que me sobró de mi comida de ayer.

¿Cuál es tu lunch favorito?

Sandwich con queso panela, lechuga y jitomate.

¿Cuándo, cómo y por qué te volviste vegetariana?

Hace 12 años a mis 19, porque me fui a Madrid como niñera y la familia con la que trabajaba eran vegetarianos. Nunca me ha gustado el maltrato animal y pienso que podemos vivir saludables y bien nutridos sin matar animales.

¿Por qué eres vegetariana y no vegana?

Porque en México es más difícil conseguir comida vegana; en Madrid fui vegana por un año pero cuando regrese a México regresé al queso y el huevo. Como veganos es necesario cocinar tus propios alimentos y en México no tengo tiempo, en especial por la escuela y la enseñanza.

¿Le recomendarías tu lunch a alguien? ¿A quién?

Si, a los estudiantes de Lancaster para que coman más nutritivo.



La receta

LASAÑA VEGETARIANA

Ingredientes

- Láminas de pasta para la lasaña
- Queso ricotta
- Espinaca
- Salsa de tomate para pasta

Procedimiento

1. Mezcla el queso ricotta con la espinaca.
2. Echa sal y pimienta al gusto
3. Pon capa de pasta.
4. Encima de la capa de pasta pon una capa de salsa de tomate.
5. Encima de la salsa pon una capa de mezcla de queso y espinaca.
6. Encima de la espinaca con queso pon una capa de pasta.
7. Repites hasta que se llene el recipiente.
8. Mete al horno de la estufa a 180° grados centigrados durante quince minutos.

DANIELA GARCÍA

Alumna de G4

La entrevista

¿Qué traes de lunch?

Jícamas con limón y sal, un poco de piña, un sándwich y un té de fresa con vainilla.

¿Por qué traes eso de lunch?

Porque me gusta, es nutritivo y rico.

¿Cuál es tu lunch favorito?

Hotcakes minis. Porque son dulces y me gustan.

¿Si pudieras elegir tu lunch, qué elegirías?

Pastel de zanahoria.

¿Le recomendarías tu lunch a alguien?

¿A quién?

Sí, a mis amigas.

La receta

PANQUÉ DE PLÁTANO CON NUECES

Ingredientes

- 2 tazas de harina para todo uso
- 2/3 de taza de azúcar
- 2-1/2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 taza de nueces picadas
- 2 huevos batidos
- 1 taza de puré de plátanos, 2 plátanos grandes
- 1/2 taza de Pearl Creamy Vanilla Organic Soymilk
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Procedimiento

1. Tamiza la harina, el azúcar, el polvo de hornear y la sal en un tazón de mezclar; revuelve las nueces.
2. Combina los huevos, plátanos, leche de soya, el aceite y la vainilla; vierte todo a la mezcla de la harina, revolviendo sólo hasta que se toda la harina esté revuelta con la mezcla.
3. Vierte en un molde de pan engrasado 8 1/2 x 4 1/2 pulgadas.
4. Hornear a 350°F. por 1 hora, o hasta que al



5. insertar un palillo en el centro salga limpio.
5. Enfriar en el molde sobre una parrilla por 10 minutos antes de retirar del molde.
6. Deja enfriar completamente antes de rebanar.
7. Cubrir el pan restante herméticamente con papel plástico y refrigerar.

SOCORRO NAVARRO

Personal administrativo

Por Isabella Rodríguez, Miranda Olvera,
Natalia Márquez y Natalia Lara

La entrevista

¿Te gusta cocinar?

Sí

¿Qué te gusta cocinar?

Sopa aguada, carne asada y ensaladas sencillas

¿Qué traes de lunch?

Cuernito con jamón, queso, aguacate, lechuga y una raja de chile

¿Qué le podrías cambiar a tu lunch para que sea más saludable?

Fruta y palomitas caseras

SUSANA PERJUAN

Personal de intendencia

La entrevista

¿Te gusta cocinar?

Sí

¿Qué te gusta cocinar?

Chiles rellenos

¿Qué traes de lunch?

Enchiladas verdes

¿Qué cambiarías de tu lunch para que sea más saludable?

Ponerle fruta

La receta

ENSALADA

Ingredientes

- 1 Manojó de lechuga.
- 200 Gramos de queso
- 1 Bote de los tomates cherry
- Tritones a su gusto
- 200 Gramos arándanos
- Rebanadas de jamón de pavo
- 250 gramos
- Aderezo acompañado a su gusto

Procedimiento

Agrega la lechuga en un bowl, agrega el queso (la cantidad que desees) luego agrega los jitomates cherry, el arándano, las rebanadas de jamón de pavo y al final agregar el aderezo a su gusto, igual los tritones, no olviden revolverlo súper bien.

La receta

ENSALADA

Ingredientes

- 4 Hojas de lechuga
- 4 Hojas de espinaca
- $\frac{1}{4}$ Jícama
- $\frac{1}{2}$ Zanahoria
- 10 Cubos de queso panela
- 1 Lata de atún
- 2 Paquetes de galletas saladas

Procedimiento

Agrega las 4 hojas de lechuga en un bowl, después la espinaca con la jícama picada, la zanahoria picada, los cubos de queso panela y la lata de atún mezclalo muy bien y para acompañar los paquetes de galletas.

Y listo...

¡Esperamos que lo disfrutes!

TATTIANA AHUJA

Maestra de matemáticas

La entrevista

¿Te gusta cocinar?

No

¿Qué te gusta cocinar?

Pasta y cortes de carne

¿Qué traes de lunch?

Chilaquiles

¿Que le podrias cambiar a tu lunch para que sea más saludable?

¡Todo! Le agregaría fruta y rollitos de jamón

PILAR MUGUIRA

Maestra de Inglés de Pre-First

La entrevista

¿Te gusta cocinar?

Sí

¿Qué te gusta cocinar?

Pays y Galletas

¿Cuál es tu comida favorita?

Hamburguesa

¿Por qué?

Porque hay muchos tipos de hamburguesas y le puedes poner lo que quieras, por ejemplo: lechuga, jitomate y más

¿Qué traes de lunch hoy?

Huevo con sal, pan tostado, fruta y yogurt griego

La receta

AGUACATES RELLENOS

Ingredientes

- 2 Aguacates
- 1 Lata de atún
- Mayonesa a su gusto
- Chícharos enlatados

Procedimiento

Mezcla el atún con dos cucharadas de mayonesa luego agrega los chícharos, (no olvides lavar los aguacates), les quitas la cascara, los cortas a la mitad. Retirar el hueso y en el espacio que deja, luego coloca el atún ya preparado.

La receta

ARROZ PREPARADO

Ingredientes

- 1 Taza de arroz
- 200 g de atún o salmón a la parrilla
- ½ Taza de zanahoria cortada
- ¼ Aguacate
- Un puño de cilantro
- ½ Taza de edamames
- Ajonjolí espolvoreado a su gusto.
- Salsa de soya
- Una cucharada de mermelada de chabacano
- Salsa de ostión y le pone de todo

Procedimiento

Coloca el arroz ya cocido en un bowl, después el atún ya previamente cocido o el salmón. Agrega la zanahoria cortada, luego el aguacate, el cilantro, los edamames, la salsa de soya al gusto, también pon la mermelada de chabacano y espolvorea el ajonjolí sobre su bowl, pasa esto a un plato y no te olvides de revolver súper bien.



Entrevista con **Raquel Mondragón**

En entrevista, Raquel compartió su visión sobre la importancia del huerto como herramienta pedagógica y como puente para reconectar a los estudiantes con la naturaleza. Con 26 años de experiencia docente, Raquel no solo ha impartido clases de geografía y sostenibilidad, sino que ha trabajado para integrar el huerto en la vida escolar como un espacio de aprendizaje interdisciplinario.

Entrevista y fotografías por Fabián Nava



La educación ambiental en el huerto escolar de La Escuela de Lancaster

“Un huerto escolar es mucho más que un lugar para cultivar alimentos. Es una ventana a la realidad”, comentó Raquel durante la entrevista.

Para ella, este espacio permite a los estudiantes experimentar de primera mano los procesos naturales que sostienen la vida. Sembrar una semilla y esperar pacientemente a que germine se convierte en una lección sobre el tiempo, el esfuerzo y la interdependencia con la naturaleza.

“El huerto de La Escuela de Lancaster se encuentra estratégicamente ubicado en el corazón del Plantel Diligencias, un diseño intencionado por Alan Downie. Este espacio central simboliza la convergencia de todas las disciplinas que se imparten en la escuela, convirtiéndose en un punto de encuentro donde el conocimiento teórico y práctico se entrelaza de manera orgánica.”

Raquel explicó que el huerto es mucho más que un espacio de cultivo; es un laboratorio multidisciplinario donde convergen diversas áreas del conocimiento. La biología se manifiesta en el estudio de los suelos y los organismos que los habitan, mientras que la matemática cobra vida al medir y calcular rendimientos. Incluso la historia encuentra su lugar al explorar el origen de técnicas agrícolas como la hidroponía. “Aquí, los chicos entienden que todo está conectado. Trabajamos no solo el conocimiento, sino la sensibilidad”.

“Este lugar no solo enseña sobre agricultura, sino que ofrece lecciones de vida a los estudiantes, preparándolos para enfrentar los retos ambientales y sociales del presente y del futuro.”

Uno de los aspectos más reveladores de la conversación con Raquel fue su énfasis en la desconexión de los jóvenes con la naturaleza. Recordó un caso que ejemplifica este problema: un estudiante que, al sembrar un jitomate, regresó al día siguiente esperando que estuviera listo para comer. Esta anécdota sirvió como base para enseñar a los alumnos sobre los ciclos de la vida, el esfuerzo humano y natural que hay detrás de cada alimento y la importancia de valorar los recursos.

“No solo estamos enseñando a cultivar, sino a pensar en colectivo y a vernos como parte de un todo”.

Además de ser un lugar para aprender sobre plantas, el huerto es una herramienta para desarrollar empatía y conciencia ambiental. El impacto del huerto escolar no se limita a las actividades diarias.





Según Raquel, los estudiantes llevan a casa lo aprendido. Algunos comienzan a sembrar en pequeñas macetas, mientras que otros reflexionan sobre el desperdicio de alimentos o la necesidad de proteger los recursos naturales. También destacó que estas experiencias les ayudan a afinar sus sentidos, especialmente el del gusto, al probar alimentos sin químicos ni procesos industriales.

Raquel enfatizó la importancia de acercar a los jóvenes a prácticas de cultivo responsables y sostenibles. “Hoy en día, incluso en un departamento pequeño, es posible cultivar algo. La idea es que cada quien, desde su lugar, pueda hacer un cambio”.

El huerto escolar de la Escuela de Lancaster no solo produce alimentos, sino ciudadanos conscientes. Raquel concluyó la entrevista con un llamado urgente: integrar este tipo de espacios en más escuelas. “Si queremos un futuro sostenible, necesitamos formar a los chicos desde ahora. No solo como individuos, sino como parte de una comunidad que depende y cuida de su entorno”, expresó. 🌸

“El huerto escolar ha demostrado ser un modelo de educación integral, uniendo teoría y práctica, conocimiento y sensibilidad. Este espacio no solo cultiva plantas, sino también valores y aprendizajes que perdurarán en las generaciones futuras.”

☞ *Fabián Nava es, además de Community Manager de La Escuela de Lancaster, integrante del comité editorial de Fulcrum, principalmente en la generación de contenido digital. También es filósofo y profesor a nivel bachillerato. Su hobby favorito es aprender y actualizarse sobre lógica. Su comida favorita es el ramen con chilorio vegano.*



Sistema alimentario actual y contribuciones de los huertos urbanos

Por Claudia Milena Bonilla



Ilustración por Orly Echavarry

Cada día, más personas vivimos en ambientes urbanos, disociados de la producción de nuestros alimentos y con poco entendimiento de lo que se requiere para que estos lleguen a nuestra mesa. No hay un entendimiento de las consecuencias de la producción agroindustrial en nuestra salud, la de los trabajadores y la de los ecosistemas o de la consecuencia de otros factores como el transporte, los empaques, el manejo de inventarios, etc. Quiero explorar en este artículo la contribución

que pueden hacer los huertos urbanos para minimizar el impacto de la producción agroindustrial. Los huertos urbanos han sido parte del desarrollo humano desde el inicio de las ciudades. Después de la conquista, en Latinoamérica, las ciudades eran construidas al lado de fuentes de agua y contaban con canales para poder llevar agua a los huertos (Vásquez, 2013). Específicamente, en México, a las familias indígenas les fue asignado un espacio para su vivienda y su huerto.

La agricultura al interior de las ciudades y en el ámbito doméstico estuvieron presentes hasta el siglo XIX y paulatinamente, esta tendencia fue disminuyendo con el crecimiento de la población, la conversión de los huertos caseros en espacios verdes con plantas predominantemente ornamentales, el mayor énfasis en la limpieza del ambiente doméstico y la modernización de las ciudades (Rodríguez et al., 2013). Vásquez (2013) menciona que hubo una valorización de los espacios urbanos por su capacidad para producir riqueza y de las construcciones por su belleza dentro de las ciudades. Así, empezó a surgir la separación entre las ciudades y la producción agrícola hasta llegar al paradigma dominante en la actualidad en el que existe la dicotomía entre la ciudad, como consumidor,

y el campo, como productor. Según Vásquez (2013), esto también se debe en gran medida a que las personas fueron estudiando y especializándose en áreas científicas y las actividades del huerto fueron saliendo de la cotidianidad del hogar. Históricamente, estas labores eran realizadas por los niños y las mujeres (Rodríguez y Rodríguez, 2013), así que yo me atrevería a argumentar que además la inserción de los niños en la escuela formal y de las mujeres en el mundo laboral pudo también haber contribuido a este fenómeno.

La evolución de la agricultura con la Revolución Industrial y su énfasis en la productividad y las ganancias también tuvieron incidencia en esta dicotomía (campo/ciudad) pues los huertos urbanos en general no tienen esta proyección



pues en su mayoría son para el autoconsumo (Vásquez, 2103). Es una actividad que no contribuye grandemente al movimiento del mercado pues dentro de las prácticas está la utilización de las compostas caseras, el reciclaje de contenedores, guardar las semillas para el siguiente ciclo y su intercambio, hacer tequios (jornadas de trabajo colectivo), etc. Esto va en contraposición al paradigma actual de la agricultura de grandes extensiones con monocultivos, de gran productividad, con insumos industriales, maquinaria y realizadas por campesinos asalariados (Vásquez, 2013).

Sin embargo, es importante aclarar que la agricultura urbana nunca ha dejado de existir en las ciudades; solamente que, en los últimos 30 años, se le ha dado más

visibilidad por parte de las organizaciones de cooperación multilateral y los gobiernos pues se ha empezado a ver como una actividad que puede contribuir a aliviar los problemas de salud en las ciudades (Vásquez, 2013), entendiendo la salud en sus dimensiones físicas, emocionales y sociales.

Para mí es importante ver a los huertos por su capacidad para cambiar la forma en que nos relacionamos con la naturaleza. Toledo (2012) menciona dos aspectos que pueden aplicarse a los huertos urbanos: su potencial para retomar la consciencia de que somos parte de la naturaleza y retomar el poder social. A través de los huertos urbanos nos podemos reconectar con los ciclos de la naturaleza (Miranda, 2021), por ejemplo, la época de



lluvia, las estaciones, las fases lunares, etc. Al reconectarnos, empezamos a desarrollar un modo de vida distinto más conectado, una nueva relación con nuestros alimentos, los campesinos y las plantas pudiendo apreciar, como mencionan Pérez et al (2016), la complejidad de producir alimentos.

Por ejemplo, saber la cantidad de plantas que necesitamos para sacar 1 lb de amaranto, nos puede llevar a apreciar aún más los alimentos de este producto que llegan a nuestra mesa y lo poco que pagamos por ellos comparado con la dificultad de producirlos y la incertidumbre de éxito en estas épocas de cambio climático. Con respecto a retomar el poder social, muchas personas, especialmente en países desarrollados, ven a los huertos urbanos como una solución para consumir alimentos

saludables, pues no existe buena trazabilidad de los productos cuando se compran en supermercados y también ha sido vista por ciudadanos informados como una forma de ejercer su derecho a una buena nutrición mientras defienden las áreas de conservación en zonas rurales (Vásquez, 2013).

Si analizamos los huertos desde el punto de vista de la sostenibilidad —que nos habla de adecuar nuestro estilo de vida basados en la premisa de que somos parte de la naturaleza (Delgado, 2017) y que nuestra labor como seres conscientes es lograr una calidad de vida que satisfaga nuestras necesidades básicas materiales, sociales y espirituales de manera justa para todos manteniendo saludables los sistemas ecológicos que nos sostienen a nosotros, a otras especies y al





planeta (Tangencial, 2002)— los huertos urbanos pueden ser vistos como una solución sostenible.

Otro aspecto de la sustentabilidad es el trabajo con otros seres humanos para articular soluciones en conjunto (Toledo y Espejel, 2014) tomando en cuenta diferentes saberes tradicionales, científicos y técnicos (Rauchecker y Chan, 2016). Los huertos urbanos tienen un gran potencial en este sentido pues según la Ley de Huertos Urbanos en la Ciudad de México (2017) se está promoviendo la agroecología, que precisamente se basa en esta unión de saberes y el codiseño de soluciones. Adicionalmente, cuando hay excedentes de producción se puede retomar técnicas de conservación de alimentos como las verduras fermentadas que además ayudan a mejorar la microbiota intestinal mejorando nuestra salud.

La sustentabilidad también implica buscar soluciones locales y diversas que se adecuen a la cultura, los recursos de la zona y que sean

gestionados por la misma comunidad o grupo que las diseñó (Spangenberg, 2011). Así, lo que se busca es participar activamente en la formación de la realidad en la que queremos vivir. En este sentido Miranda (2021), sugiere que a través de los huertos urbanos nos podemos apropiar de un saber que cada día está siendo más monopolizado por unas cuantas corporaciones y que sólo se relaciona con el medioambiente y los alimentos en función de los beneficios económicos. Un aspecto importante que menciona Vásquez (2010) es que hay varios casos de activismo que han iniciado en huertos urbanos de Estados Unidos.

Un paradigma que se maneja actualmente es que debemos aumentar la producción de alimentos para satisfacer la demanda mundial a través del uso de agroquímicos y transgénicos. Sin embargo, según Gustavsson et al. (2011), aproximadamente un tercio de los alimentos producidos mundialmente para el consumo humano es desperdiciado (1,300 millones de toneladas al año).



Esta concepción tiene un gran impacto en la salud ambiental pues seguimos poniendo presión a los ecosistemas para incrementar la producción cuando no es necesario. Los huertos urbanos son importantes para minimizar las pérdidas postcosecha, durante el transporte, en las cadenas de distribución, la comercialización (Pérez et al., 2016) y en el ámbito doméstico. Muchas pérdidas se dan debido a estándares de calidad de supermercados y distribuidores (Gustavsson et al., 2011), cosa que en un huerto urbano no aplica.

En países en desarrollo, los huertos son vistos como una solución para la seguridad alimentaria y una nutrición adecuada (Vasquez, 2013). Según Perez et al. (2016, p.2), “los huertos hortícolas tienen un rendimiento potencial de 50kg/m² de alimentos frescos al año” y “pueden ser 15 veces más productivos que las fincas rurales”. Y no estamos hablando de que puede ser una solución solamente de ciudades pequeñas sino de ciudades como Shanghai que con 22 millones de habitantes, según estimados de la FAO, a través de la agricultura urbana se autoabastece del 85% de su consumo de verduras frescas. Adicionalmente, los huertos se han vinculado a un consumo de productos de calidad, nutritivos y variados especialmente en África y América Latina (Pérez et al., 2016). La agricultura urbana puede tener una gran incidencia en el aumento de zonas con vegetación en las ciudades pues recupera áreas abandonadas (Pérez et al., 2016) o



se crean áreas de cultivo quitando cemento o se acondicionan terrazas y techos para abrirle espacio a los huertos. Este enverdecimiento de la ciudad reduce las islas de calor y aumenta el hábitat para otras especies. También trae un aumento en la capacidad de infiltración del agua lluvia en las ciudades. Específicamente, en la Ciudad de México, con la problemática de escasez de agua, esta práctica puede tener un efecto muy positivo en la disminución del problema aumentando la recarga de mantos acuíferos así como ayudando a aliviar los problemas de inundaciones en la época de lluvias.

A nivel de satisfacción de necesidades sociales y emocionales, Pérez et al. (2016) mencionan

que uno de los objetivos de la agricultura urbana es fortalecer la unión social. Esto se debe a que es una actividad que se puede realizar en áreas comunitarias y que promueve la capacitación comunitaria facilitando el trabajo en equipo, el intercambio de saberes, tradiciones, experiencias, ideología y, en general, la convivencia de los participantes en un lugar seguro. Es un espacio para la educación ambiental y recreación (Vásquez, 2010), y de crecimiento personal (Miranda, 2021). Además, Vásquez (2010), menciona que colaborar en invernaderos de Xochimilco les ha dado autonomía a las mujeres que trabajan allí al ser una actividad económicamente viable gracias a la cual ellas pueden contribuir a la economía familiar.

En la Ciudad de México, la Ley de Huertos Urbanos (2017) al promover las prácticas agroecológicas y la exclusión de alimentos transgénicos puede tener un efecto muy positivo en la salud humana y de otras especies. Según Smith (2017), una gran variedad de síntomas de enfermedades digestivas, mentales y cardiovasculares, entre otras, disminuyeron cuando se evitó o se redujo el consumo de alimentos genéticamente modificados. Las prácticas agroecológicas también tienen un efecto positivo en la nutrición humana en varios sentidos. Los productos agroecológicos tienen una amplia variedad de microbios lo cual aumenta la diversidad de nuestra microbiota. También hay una mayor disponibilidad de nutrientes en las plantas y por consiguiente mayor cantidad de nutrientes en los productos que consumimos. La producción sin químicos también genera plantas con sistemas inmunológicos más robustos pues han tenido que resistir ataques de plagas y otras adversidades sin ayuda.

La salud de todo el ecosistema, nosotros incluidos, se ve beneficiada al no estar expuestos a sustancias tóxicas. Finalmente, debido a que los productos no necesitan transporte, se disminuye la exposición a



fungicidas para la conservación del producto en la cadena de distribución (Pérez et al., 2016)

En la agroecología se promueve el cultivo de especies nativas. Vásquez (2010) menciona que "la agricultura urbana aporta a la diversidad y a la conservación del germoplasma local". En un huerto para autoconsumo nos podemos dar el lujo de cultivar especies nativas que fueron desechadas en la revolución verde por no cumplir estándares de rentabilidad pues la lógica de mercado de rentabilidad por hectárea usualmente no es el objetivo principal de un huerto al ser generalmente para autoconsumo. El uso de estas especies tiene un impacto positivo en la salud de todos ya que podemos tener una mayor diversidad en los productos y nutrientes que consumimos; cosa que no sucede cuando compramos en un supermercado. Esta diversidad también tiene consecuencias positivas en la diversidad de especies de animales que habitan los agroecosistemas. Adicionalmente, hace al agroecosistema más resiliente a las crisis climáticas al ser plantas que están mejor adaptadas al medio local y son sistemas menos vulnerables a plagas al haber mayor diversidad de cultivos. Esta capacidad de adaptación de los huertos urbanos fue indispensable en la época de la colonia donde los indígenas probaron nuevas semillas, plantas y técnicas traídas por los españoles estudiando y probando el suelo, la cantidad de agua, etc. para adaptarlas a las condiciones en América (Rodríguez y Rodríguez, 2013).

La salud de los ecosistemas en general se vería beneficiada con un aumento en la producción de alimentos en las ciudades pues traería como consecuencia una disminución en la deforestación para crear áreas de cultivo en la zona rural, e incluso liberar espacios existentes para la conservación y recuperación de ecosistemas naturales.

Según Vásquez (2010), las principales limitantes para la expansión de la agricultura urbana son la falta de apoyo gubernamental, la inexistencia de estudios cuantitativos que puedan atraer la atención de los tomadores de decisiones, la tenencia de tierra y la falta de organización intersectorial. Yo veo importante la vinculación a redes existentes como la Red de Huertos Urbanos de la Ciudad de México para generar las estadísticas que nos ayuden a dimensionar el impacto de la agricultura urbana. Otra limitante es que, a pesar de haber una buena disponibilidad de cursos en la ciudad, no hay asesorías ni seguimiento lo que lleva a que muchas personas desistan al toparse con inconvenientes y no tener apoyo para solucionarlo. Es por esto que es muy importante unirse a grupos de huerteras y huerteros que ya existen y a organizaciones que lideran el tema como el Huerto Roma Verde o ir creando nuestros propios grupos.

En conclusión, los huertos urbanos son una gran herramienta con beneficios no sólo para los individuos y las comunidades sino para minimizar algunos de los retos medioambientales que enfrentamos actualmente debidos en gran medida a la producción industrial de alimentos. 🌸

— "Este arroz ya se coció" —

Algo que estaba en proceso ya se concluyó.

✎ *Fabián Nava es, además de Community Manager de La Escuela de Lancaster, integrante del comité editorial de Fulcrum, principalmente en la generación de contenido digital. También es filósofo y profesor a nivel bachillerato. Su hobby favorito es aprender y actualizarse sobre lógica. Su comida favorita es el ramen con chilorio vegano.*

REFERENCIAS

- Delgado, G.C. (2017) "Hacia la conformación de nuevas perspectivas socio-ecológicas: una lectura desde el caso de la Ecología Política" en *Ecología política latinoamericana: pensamiento crítico, diferencia latinoamericana y rearticulación epistémica*. Buenos Aires: CLACSO, pp. 167-198. Disponible en: https://www.humanindex.unam.mx/humanindex/consultas/detalle_capitulos.php?id=25593&rfc=REVSRzc4MDYwOA== (Consulta: 4 octubre 2024).
- Gustavsson, J., Cederberg, C. and Sonesson, U. (2011) *Global food losses and food waste: extent, causes and prevention; study conducted for the International Congress Save Food! at Interpack 2011*, [16 - 17 May], Düsseldorf, Germany. Edited by J. Gustavsson. International Congress Save Food!, Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations. Disponible en: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/10388b16-5f1a-45d0-b690-e89bb78d33bb/content>.
- *Ley de Huertos Urbanos de la Ciudad de México* (2022). Disponible en: https://data.consejeria.cdmx.gob.mx/images/leyes/leyes/LEY_DE_HUERTOS_URBANOS_DE_LA_CIUADAD_DE_MEXICO_3.2.pdf.
- Miranda, F. (2021) *Agroecología, el proyecto piloto en los Viveros de Coyoacán, Grupo Milenio*. Disponible en: <https://www.milenio.com/politica/comunidad/agroecologia-el-proyecto-piloto-en-los-viveros-de-coyoacan> (Consulta: 4 octubre 2024).
- Pérez Rodríguez, G.I., Delgado Morales, R. and Bernal Negrete, L.G. (15 al 18 de noviembre) "Agricultura urbana: una alternativa para el desarrollo regional", in. 21º Encuentro Nacional sobre Desarrollo Regional en México, Mérida, Yucatán: AMECIDER, ITM, pp. 1-20. Disponible en: <https://ru.iiec.unam.mx/3234/1/095-Perez-Delgado-Bernal.pdf>.
- Reuchecker, M. and Chan, J. (2016) *Sustentabilidad desde abajo: luchas desde el género y la etnicidad*. Buenos Aires: CLACSO. Available at: https://www.programa-trandes.net/portal-virtual/Publicaciones/Publicaciones-de-Investigadoras_es-Adjuntas_os/Sustentabilidad_desde_abajo.pdf (Consulta: 4 October 2024).
- Rodríguez, M.S. and Rodríguez, E.A. (2013) "Notas para la historia de la horticultura y el autoabasto urbano en México", *Sociedad y Ambiente*, (2), pp. 116-140. Disponible en: <https://doi.org/10.31840/sya.v0i2.18>.
- Smith, J.M. (2017) "Survey Reports Improved Health After Avoiding Genetically Modified Foods", *International Journal of Human Nutrition and Functional Medicine* [Preprint]. Disponible en: <https://www.biri.org/pdf/articles/Improved-Health-After-Avoiding-GMO-Foods.pdf>.
- Spangenberg, J.H. (2011) "Sustainability science: a review, an analysis and some empirical lessons", *Environmental Conservation*, 38(3), pp. 275-287. Available at: <https://doi.org/10.1017/S0376892911000270>.
- "Manifiesto por la vida: por una ética para la sustentabilidad" (2002) *Ambiente & Sociedade*, pp. 149-162. Disponible en: <https://doi.org/10.1590/S1414-753X2002000100012>.
- Toledo, V.M. (2012) "Diez tesis sobre la crisis de la modernidad", Polis. *Revista Latinoamericana* [Preprint], (33). Available at: <https://journals.openedition.org/polis/8544> (Consulta: 4 October 2024).
- Toledo, V.M. and Ortiz-Espejel, B. (2014) *México, regiones que caminan hacia la sustentabilidad. Una geopolítica de las resistencias bioculturales*, Socioeco.org. Available at: https://www.socioeco.org/bdf_fiche-document-5884_es.html (Consulta: 4 October 2024).
- Vázquez Moreno, L. (2010) *La agricultura urbana como elemento promotor de la sustentabilidad urbana. Situación actual y potencial en San Cristóbal de las Casas, Chiapas. Maestría en Administración Integral del Ambiente*. El Colegio de la Frontera Norte. Disponible en: <https://colef.repositorioinstitucional.mx/jspui/bitstream/1014/209/1/TESIS%20-%20V%c3%a1squez%20Moreno%20Larissa.pdf>.

Del huerto al aula:

aprendiendo en conexión y comunidad

Una de las actividades que más disfrutaba de niña era cocinar. Recuerdo lo emocionante que era acompañar a mi abuela al puesto de revistas de mi barrio; mientras ella compraba las de tejido y platicaba largo y tendido con el señor del puesto, de quien no recuerdo el nombre, yo me quedaba viendo las de cocina para niñxs hasta encontrar una que llamara mi atención. Amaba recrear los platillos (muy de la época de los ochenta, así de figuras como la carita de un ratón o catarinas con jitomate y cosas de ese estilo) que veía en esas páginas para luego hacer que mi familia probara mis experimentos culinarios. Desde entonces y hasta la fecha, cocinar es para mí una actividad lúdica y experimental: un laboratorio de aprendizaje, observación y autoconocimiento, donde puedo descubrir más sobre mí misma y sobre el mundo.

Por María del Pilar Muguira Casanova

De niña, el cocinar me ayudaba a conocer mis límites y capacidades y a saber sobre lo que me gustaba y lo que no. Al explorar los diferentes sabores y texturas podía tener también momentos de tremenda introspección, ya que al ser el acto de cocinar uno que requiere mucha atención y presencia, el resultado colateral de dicha actividad era el de pensar y reflexionar sobre mi vida y mi realidad. La parte que más disfrutaba del proceso de cocinar cuando niña era la de compartir mis creaciones con la familia y verles probar mis guisos. Me hacía muy feliz saber que, a través de la comida, podía expresar mi cariño por ellos. Esto es algo que sigo haciendo de adulta; amo alimentar a las personas que quiero.

Recuerdo que, debido a mi contexto familiar, muchas veces cocinaba sola. Hoy reconozco que, si hubiera estado más acompañada, los frutos de esa práctica habrían sido aun más beneficiosos. El intercambio relacional y el apoyo de otra persona podrían haberme dado más confianza para explorar más allá de lo que mi visión personal me ofrecía, además de ayudarme a consolidar habilidades y competencias importantes (Dwek, 2006). De cualquier manera, la sensación de empoderamiento que me daba el hecho de que mi familia confiara en mí para usar la cocina, con todas sus herramientas, riesgos y responsabilidades (ahora que lo pienso, no sé si era confianza o solo eran los ochentas y lxs niñxs no estábamos tan supervisadxs), me mantenía enganchada en ello. Me sentía autónoma y capaz. Ya lo dijo Anthony Bourdain (2000), la comida tiene poder. Poder para inspirar, asombrar, provocar, excitar, deleitar y deslumbrar.



Esto de la relación, el acompañamiento y la importancia de la conexión con lxs otrxs, me hace recordar una foto que vi recientemente en una publicación, de una joven con un tatuaje que decía *self-made* o "autocreada": un término que me sonó inspirador a primera vista, pero que después me hizo ver una ilusión de autosuficiencia. Me llevó a cuestionar una idea fundamental sobre la colectividad y la autonomía y recordé también una actividad escolar que les compartiré en este artículo. Y es que es difícil afirmar que somos un producto hecho solo por nosotrxs mismxs, porque, aunque algunas personas tienen más privilegio al estar sostenidas por una comunidad, todas, en mayor o menor medida, hemos sido construidas en colectividad y en conexión con lxs demás. Somos el resultado del esfuerzo y la experiencia individual que se entreteje con la de lxs otrxs, y de la interacción constante que tenemos en relación, así como de nuestrxs ancestros, sus vidas y sus enseñanzas. Vivimos en un tiempo donde los discursos de productividad y valor propio a menudo enfatizan la capacidad individual para lograr el éxito y esto en ocasiones se traslada a las aulas, llevándonos a crear pedagogías aisladas e individualizadas en donde el resultado es entonces limitado y básico. La realidad es que cada uno de nosotros somos una combinación de esfuerzos colectivos y conexiones humanas. Esta reflexión sobre la importancia de la colectividad me lleva a compartir una experiencia de aprendizaje que llevamos a cabo en Pre-First el ciclo escolar pasado y que ejemplifica el poder de la colaboración y el acto de cocinar en familia.

Antes de continuar, quisiera poner en contexto el concepto de colectividad al que me refiero, que Lama Rod, maestro de meditación y activista de justicia social, define en su libro *Love and Rage*. Él habla sobre la importancia de sentirnos conectadxs con las demás personas para transitar nuestra existencia desde un lugar de mayor acompañamiento y cuidado y de más responsabilidad respecto a nuestras acciones e impacto en lo que nos rodea. "El trabajo de la colectividad es entender que nuestras luchas individuales están interconectadas y que, al apoyarnos mutuamente, podemos crear un cambio significativo" (Owens, 2021).

Ahora, volviendo a la actividad escolar que les mencioné antes, todo comenzó con una invitación de Miss Beth, integrante y fundadora del Comité de Ecología, quien nos pidió cosechar unas acelgas en el huerto que los alumnos de primaria habían sembrado previamente. Lo que parecía una actividad ordinaria se convirtió en una lección sobre la interconexión y el valor de la experiencia compartida. El entusiasmo de los estudiantes fue evidente al participar en esta actividad multisensorial. Observaron las vibrantes hojas verdes, olieron los jitomates y la tierra mojada, y con sus deditos siguieron los caminos trazados por las venas blancas que recorren las acelgas desde la base hasta la punta de las grandes hojas. Poco sabíamos el impacto que esta visita al área ecológica tendría en nuestra experiencia educativa.

De manera orgánica, se construyó una actividad que integró diversos aprendizajes, enseñándonos no solo sobre ecología y el proceso de siembra y cosecha de los alimentos, sino también sobre la importancia de incluir estos elementos naturales en nuestra dieta. Además, esta experiencia conectó a los estudiantes con sus familias y sus tradiciones culinarias, enseñándoles el valor del conocimiento colectivo y la colaboración.

—"Mucho ruido y pocas nueces"—

Se le da demasiada importancia a algo que es casi insignificante.

Al notar la emoción de los estudiantes por las acelgas, se nos ocurrió que sería una buena idea enviarlas a casa y asignarles como tarea la creación de una sopa con este ingrediente, ya sea rescatando una receta familiar o creando una nueva. La actividad resultó muy interesante, ya que los estudiantes tuvieron que poner en práctica diversas habilidades. Investigaron recetas, conversaron con sus familias y abuelxs al respecto, y luego prepararon el nutritivo y delicioso platillo. Al mismo tiempo se les pidió que registraran todo el proceso en una hoja de trabajo, donde emplearon sus habilidades de lecto-escritura para escribir los ingredientes, el procedimiento, la ocasión para la que hicieron la sopa y documentar todo con una foto. La actividad fue completamente transdisciplinaria, que en palabras del físico y teórico Niocolescu, es cuando se aborda algo desde aspectos presentes en diversas disciplinas y en la intersección entre ellas (IBO,2018).

Esa tarde, después de enviar las indicaciones y a cada alumnx a casa con una bolsita con sus acelgas frescas, comencé a recibir correos de las familias agradeciendo la actividad y describiendo cuánto la disfrutaron. Al ser una experiencia de aprendizaje que promovía la convivencia, muchas familias se sintieron contentas de participar en algo que estaba conectado con varios valores que fomentamos en nuestra comunidad de aprendizaje, lo cual es apasionante para los Lankys. Cocinar con un ingrediente que creció en nuestra escuela, preparar algo de manera libre y creativa, incluir la parte del idioma al tener que leer y escribir en inglés, y la participación colectiva de la familia hicieron que esta actividad fuera muy popular y apreciada. Al día siguiente, fue hermoso empezar a recibir las recetas de mis estudiantes, así como las fotos y los videos de ellos preparando la sopa.

Desde mi práctica docente de más de 18 años puedo decir que esta experiencia de aprendizaje fue muy exitosa debido a varios factores: La pasión que generó en mí el ver la oportunidad de crear una actividad que me llevara a recordar mi amor por la cocina y mi deseo de crear para mis alumnxs la posibilidad de cocinar un platillo de manera acompañada por su familia. El hecho de estar atenta y el detectar cuando mis estudiantes se enganchan con algo y tomarme de ahí para llevarles a explorar nuevos aprendizajes y entonces tomar como brújula ese entusiasmo para confeccionar juntxs, docente y estudiantes una experiencia de aprendizaje inolvidable y muy enriquecedora (La Escuela de Lancaster, 2016).

Este modelo incluiría las pasiones del docente e invitaría a entretrejerlas con el entusiasmo de sus estudiantes.

Tomando la historia y la experiencia de vida de ambos como hilo conductor para la generación de aprendizaje en conexión con el mundo, los colectivos y los grupos sociales a los que pertenecemos y la interconexión entre disciplinas.

Un enfoque pedagógico así, me hace pensar que podría traer como resultado poderosas formas de conocernos a nosotros y al mundo y de generar conocimiento y resultados que beneficien a nuestra comunidad y a nuestra sociedad. 🌱





Creo que si pudiera crear un modelo pedagógico a partir de lo antes descrito le llamaría:

"Educación atenta y conectada".



Ilustración por Lila Urbina

☞ María del Pilar Muguira Casanova es comunicóloga y licenciada en educación preescolar. También tiene estudios en el área de alimentación conectada, alimentación con atención plena, psicología de la alimentación y confianza corporal. Le encanta cocinar, alimentar a sus seres amados y comer. Es experta empírica y auto-didacta en la creación de pays, los cuales vende con la comunidad cercana, creando una experiencia que entretiene la experiencia gastronómica de comer un delicioso postre con una vivencia emocional, cultural y social ya que cada pay lleva una playlist de música y frases para la reflexión para compartir en la sobre mesa.

REFERENCIAS

- Bourdain, A. (2000) *Confesiones de un chef*. Nueva York: HarperCollins.
- Dweck, C.S. (2006) *Mindset: The new psychology of success*. New York: Random House.
- International Baccalaureate Organization (2018) 'Primary Years Programme: Learning and teaching'. International Baccalaureate Organization.
- Owens, L.R. (2021) *Love and Rage: The Path of Liberation through Anger*. Oakland: North Atlantic Books.
- The Lancaster School (2016) 'Great Teaching at Lancaster'. La Escuela de Lancaster.

Ve el video acá





RAZONES ÉTICAS DE POR QUÉ SER VEGANO



Fotografía de Polina Tankilevitch / Fuente: Pexels

Existen muchas razones por las cuales decantarse al veganismo, no es solo una cuestión de dieta. Ser veganx es una decisión que puede cambiar la vida de los animales, proteger el medio ambiente y promover la justicia social. El veganismo es, sustancialmente, una postura ética que surge de la convicción de que todos los seres sintientes merecen respeto y consideración. Se trata así de una filosofía que se basa en la idea de que nuestras elecciones alimentarias pueden reflejar nuestros valores y principios, y que cada pequeño cambio puede contribuir a un mundo más compasivo.

Por Sharon Lezly Rico Romero

¿Alguna vez has pensado por qué tantas personas deciden hacerse veganxs?

Para entender mejor el veganismo, vale la pena echar un vistazo a su historia. La práctica de no consumir productos animales tiene raíces antiguas en diversas culturas y religiones, el término "veganismo" se acuñó en 1944 por Donald Watson, quien cofundó la primera sociedad vegana en el Reino Unido. Desde entonces, el veganismo ha crecido y se ha diversificado, convirtiéndose en un movimiento global que aboga por la reducción del sufrimiento animal y la sostenibilidad.

Buscamos una práctica alimentaria sostenible con el ecosistema

El veganismo también se relaciona estrechamente con el activismo ya que ser veganx no solo implica cambiar lo que comes, es también un compromiso con la defensa de los derechos de los animales y la promoción de un sistema alimentario con un fuerte compromiso ético en relación con nuestro ambiente. Este tipo de activismo puede manifestarse de muchas maneras, desde participar en campañas de sensibilización hasta asistir a manifestaciones o incluso difundir y divulgar información en redes sociales.

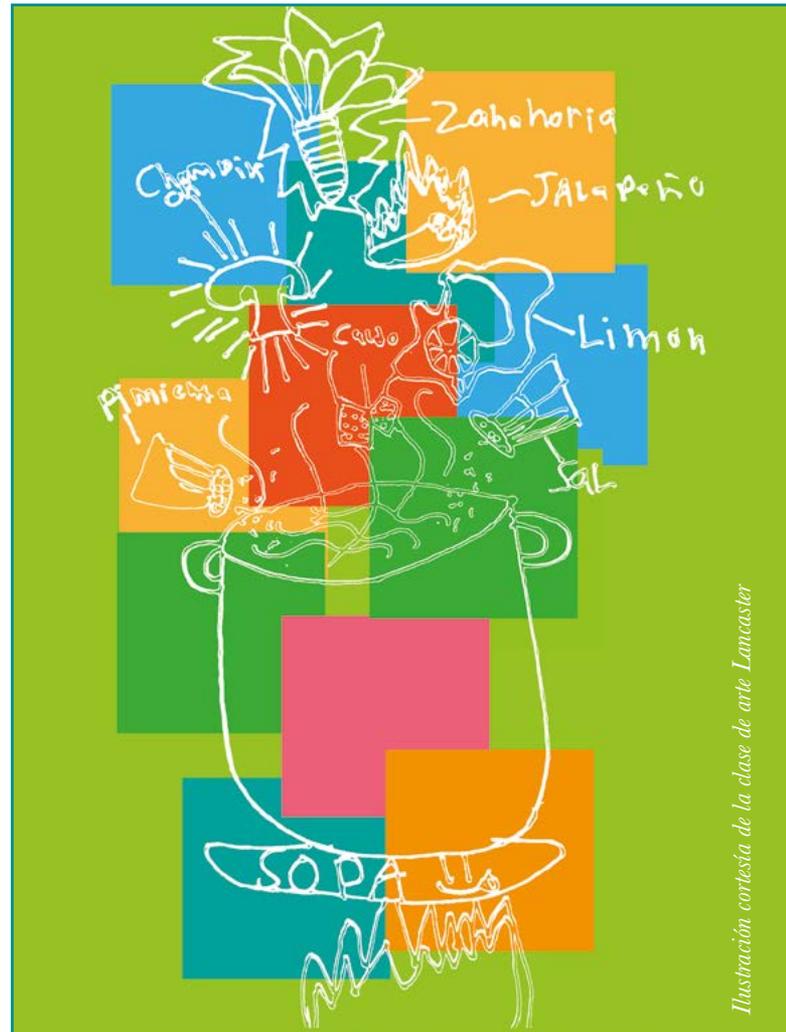


Ilustración cortés de la clase de arte Lancaster

Uno de los beneficios más significativos del activismo desde el veganismo es la oportunidad de conectar con otras personas que comparten valores similares, creando una comunidad integral, solidaria y motivada por un objetivo común. Además, al alzar la voz y compartir con otros sobre los problemas que enfrentan los animales y el medio ambiente, puedes generar un impacto positivo más allá de tu propia elección alimentaria. Cada acción cuenta y, al participar activamente, no solo promueves el veganismo, sino que también inspiras a otros a unirse al movimiento.

— "Cuando el hambre entra por la puerta, el amor sale por la ventana" —

Cuando el amor no es firme, las dificultades y, más aún, la pobreza acaban con él.

¡Los seres sintientes también importan!

Ahora bien, con relación al respeto por los animales, cada año millones de animales son criados y sacrificados en condiciones indignas. Imagina pasar toda tu vida en un espacio reducido, sin poder moverte con libertad, rodeado de otros seres que también sufren. En las granjas industriales, los animales no solo enfrentan hacinamiento extremo, sino que también son sometidos a prácticas dolorosas y crueles, como la mutilación sin anestesia. Muchos de ellos están enfermos y viven en condiciones tan deficientes que sus cuerpos no reciben el cuidado que merecen. Peter Singer y Jim Mason, en su libro *The Ethics of What We Eat*, nos invitan a reflexionar sobre el dolor que estos seres sintientes experimentan (Singer y Mason, 2006); al optar por una dieta vegana, no solo decidimos no consumir productos de origen animal, sino que también decimos “no” a un sistema que considera a los animales como meros recursos. Elegir el veganismo es una forma de alzar la voz por aquellos que no pueden hacerlo, y cada vez que decidimos no consumir carne o lácteos, estamos haciendo una declaración de compasión y respeto hacia los seres que comparten este planeta con nosotros.

Una de las razones principales por las que el veganismo aboga es el impacto ambiental de la producción de carne y lácteos, que es considerablemente negativo para nuestro planeta. Las cifras son asombrosas y alarmantes: se estima que la agricultura animal es responsable de más de la mitad de las emisiones de gases de efecto invernadero, lo que contribuye significativamente al calentamiento global.

Además, se requiere una gran cantidad de agua, tierra y energía para criar animales. Por ejemplo, producir un kilogramo de carne

puede consumir hasta 15,000 litros de agua potable, un recurso que cada vez escasea más en muchas partes del mundo. Según Michael Fox, la agricultura intensiva no solo agrava el cambio climático, sino que también provoca deforestación y pérdida de biodiversidad (M. Fox, 2023). Cuando se talan bosques para crear pastizales o cultivar forraje, se destruyen hábitats naturales y se amenazan especies en peligro de extinción. Elegir una dieta basada en plantas se convierte en una decisión viable y consciente que ayuda a reducir la huella ecológica. Este pequeño paso puede tener un gran impacto en la salud de nuestro planeta y, a su vez, en nuestro propio bienestar. Cada vez que se opta por un plato vegano, se elige un futuro más sostenible para todos.

Nutrir el cuerpo puede ser un acto de cuidado por el entorno, saber alimentarse también debe significar saber cuidar nuestro mundo.

Adentrándonos en la reflexión ética, es importante señalar que optar por el veganismo no es simplemente una tendencia pasajera; implica una consideración profunda sobre el impacto de nuestras decisiones en relación con nuestro entorno. La comida que elegimos consumir no solo nutre nuestro cuerpo, también incide en el bienestar de nuestro planeta. Es un acto consciente de cuestionar las normas culturales y los hábitos arraigados, eligiendo en su lugar un camino que favorezca

El veganismo inspira innovación para la cocina y armonía con el planeta

el cuidado ambiental, la compasión y el respeto por todos los seres vivos. Esta reflexión puede ser transformadora, pues invita a cada persona a tomar decisiones informadas y a ser parte de un cambio significativo.

Si estás considerando hacer la transición a una dieta vegana, aquí van algunos consejos prácticos que pueden facilitar el proceso, especialmente centrados en la rica gastronomía mexicana. No es necesario hacer un cambio drástico de la noche a la mañana; puedes comenzar reemplazando un par de comidas a la semana con opciones veganas, ¡ve a tu paso, ve a tu ritmo! Además, es recomendable asistir a un nutricionista para asegurarte de que estás cubriendo todas tus necesidades nutricionales durante la transición. La cocina vegana mexicana es increíblemente rica y variada, lo que hace que esta transición sea no solo accesible, sino también placentera.

Al hacer la compra, busca ingredientes frescos y sobre todo locales, como nopales, chiles, frijoles y verduras de temporada en mercados. Aprovecha las legumbres y granos enteros, que son fundamentales en la dieta mexicana y están llenos de sabor y nutrientes; también puedes experimentar con especias tradicionales que le darán un toque auténtico a tus platillos. Recuerda que el veganismo no significa renunciar al sabor y a la experiencia culinaria, hay una infinidad de platillos que celebran la comida basada en plantas de maneras creativas y deliciosas.

Desde el punto de vista gastronómico, el veganismo puede verse como un desprenderse de las dietas normativamente tradicionales para explorar otras alternativas que pueden cumplir a la perfección con tus necesidades alimenticias. Recuerda que no es carne lo que necesita nuestro cuerpo, son nutrientes, y que en este sentido puedes tener más de un tipo de dieta válida. Despréndete así de la creencia de que la carne debe ser obligada en cada platillo y diversifica tus opciones a favor de alternativas holísticas e integrales. La gastronomía vegana es una alternativa culinaria que no solo alimenta tu cuerpo, sino también refleja tu compromiso con un mundo más justo y sostenible.

Explora también recetas tradicionales como tacos de suadero hechos de soya, quesadillas de champiñones, enfrijoladas o sopes con guacamole y pico de gallo. La variedad de legumbres, verduras, semillas y frutas frescas que ofrece la cocina mexicana te permitirá experimentar con sabores vibrantes y combinaciones únicas. Prueba nuevos ingredientes como chiles, maíz, calabacitas, epazote, así como semillas de calabaza y aguacates, que son sabrosos y nutritivos. Lo más importante es disfrutar del proceso, nutrirte de forma sabrosa y éticamente consciente, y descubrir cómo cada elección culinaria puede estar alineada con el cuidado ambiental. Volverse veganx no es solo una cuestión de qué es lo que comemos, es de hecho una declaración de principios que considera diferentes realidades y dimensiones. Se

trata de una forma de vivir que promueve valores profundos de cuidado y nos permite hacer una diferencia real en la vida de los animales, en la salud del planeta y en la lucha por un sistema alimentario más justo. Además, el aspecto gastronómico es fundamental; con un poco de curiosidad y disposición para experimentar, la transición puede ser tanto fácil como placentera.

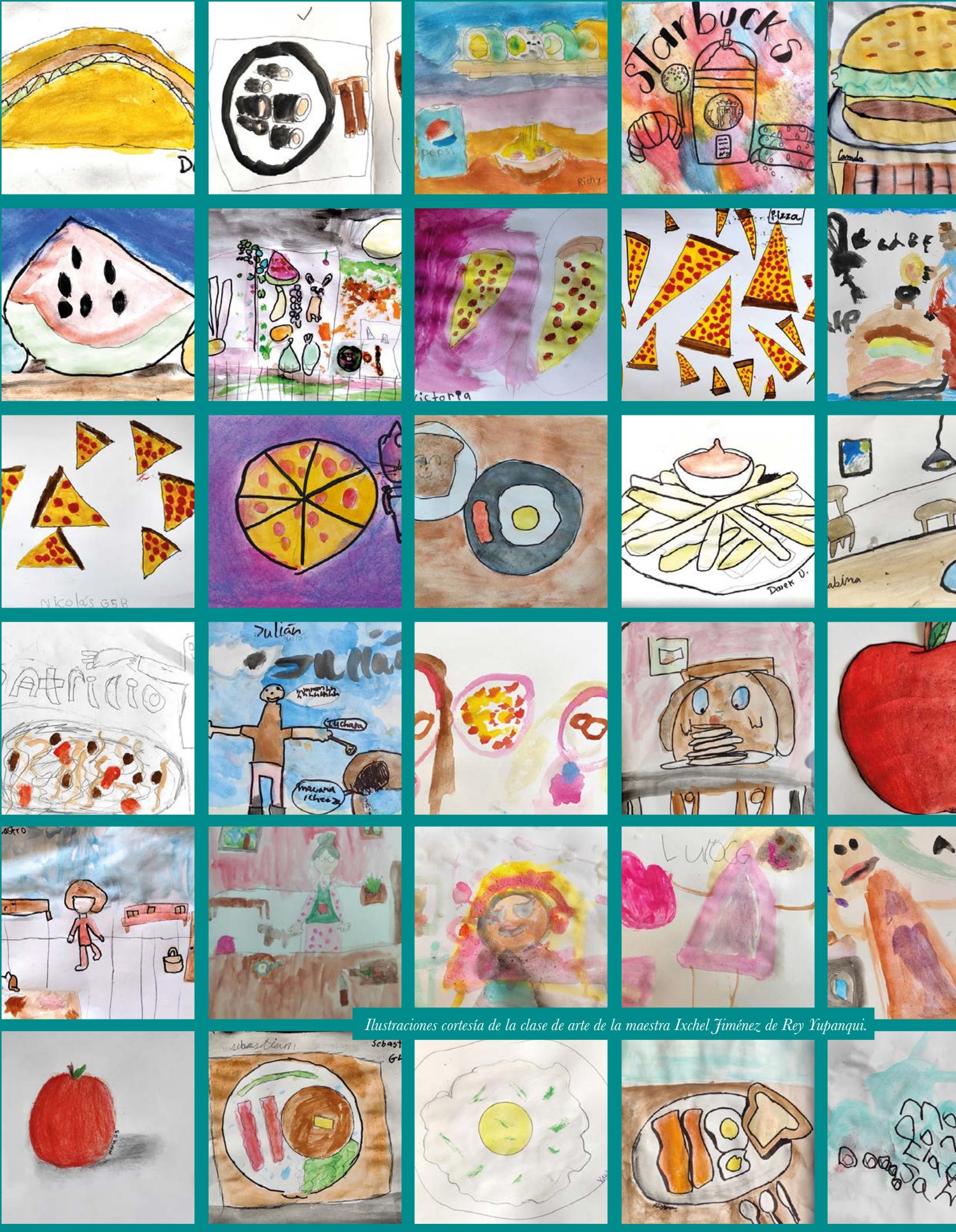
Cada pequeño cambio cuenta y cada bocado puede ser una forma de expresar nuestra aportación al cuidado de todxs, al elegir lo que comemos con conciencia, estamos creando un impacto positivo que puede resonar mucho más allá de nuestras propias vidas. 🌱

REFERENCIA

- Fox, M. 2023. "Vegetarianism: An Ethical Imperative." Dr. Fox One Health. <https://drfoxonehealth.com/post/vegetarianism-an-ethical-imperative/>.
- Singer, P. y Mason, J. 2006. *The Ethics of What We Eat: Why Our Food Choices Matter*. Rodale.



Ilustración de Amaranta Fernández



Ilustraciones cortesía de la clase de arte de la maestra Ixchel Jiménez de Rey Yupanqui.

MODIFICANDO EL FENOTIPO

Aproximaciones a la fenilcetonuria

Por M. en C. Zazil Olivares Sandoval

Los avances de la ciencia han permitido modificar el metabolismo de una persona que nace con una información genética determinada para padecer una enfermedad. Quien por naturaleza (genotipo) estaba destinada a ser una persona enferma se ha visto beneficiada por la investigación y experimentación que buscan dar respuestas.

Cambiar el genotipo, es decir, modificar los genes, es uno de los objetivos a largo plazo que se están investigando, por lo pronto lo que ya es posible es modificar el fenotipo, es decir, la apariencia física o el funcionamiento metabólico mediante algunas intervenciones y cambiar el destino genotípico o genético de alguien que estaba encaminado a tener retraso mental por un futuro distinto de salud mental. Se cambia la calidad de vida, se es incluyente.

La práctica común con los individuos con capacidades intelectuales diferentes era confinarlos en instituciones de salud mental. Los enfermos mentales eran sujetos de discriminación y motivo de vergüenza familiar.

El progreso en la atención de personas con defectos congénitos como la fenilcetonuria ha sido relativamente rápido, de 1934 a 1954, desde el diagnóstico hasta el tratamiento y con la participación de muchos profesionales con un interés científico y de ayuda al prójimo genuinos, motivados en gran parte de los casos por las madres desesperadas por encontrar una explicación y solución de los individuos afectados y que exigieron la intervención de los profesionales de la salud para atender a los pacientes.

A continuación, se describe la secuencia de sucesos en el mundo (ver línea de tiempo anexa) que fueron la pauta para el estudio del error innato del metabolismo y se muestra la importancia de los progenitores preocupados que quisieron explicaciones sobre el estado de sus hijos y soluciones, habiendo nacido sanos todos ellos antes de sufrir la intoxicación.

LIV Y DAG

Los hermanos Egeland, Liv, nacida en 1927, y Dag en 1930, eran hijos de Borgny y Harry Egeland, pareja de noruegos casados en Oslo. Ambos niños desarrollaron retraso mental y los padres buscaron la opinión de distintos especialistas, incluidos un sanador psíquico y otro experto en herbolaria, sin encontrar la causa ni la cura para sus hijos. La madre fue persistente y buscó una explicación del retraso mental de los niños. Harry, que había sido alumno de Asbjørn Følling en el colegio dental, supo que se ocupaba de enfermedades raras y, a través de un pariente lejano, le pidieron ayuda. Følling aceptó ver a los niños, aunque dudaba poder hacer algo por ellos. (Følling-Blau 2006) (Christ, 2003).



Liv



Dag

Asbjørn Følling se formó como químico y luego como médico por interés y sustento propio. Se especializó en enfermedades metabólicas en Estados Unidos; regresó a Noruega donde realizó investigación y docencia en fisiología y bioquímica. (Shawn, 2003). En 1934, Følling recibió a la familia Egeland, Liv tenía 6 años y medio y Dag 4. Entre las características de los hermanos estaban: la tez clara, la dermatitis, los hombros angostos, la figura encorvada, un andar rígido y olor a rancio, además del retraso mental. Describían a Liv como una niña inquieta, siempre revoloteando de un lugar a otro, capaz de decir algunas palabras que comprendía su familia, pero no construía frases completas; a ella le gustaba jugar sola o con otros niños, escuchar música, podía comer sola y tenía un apetito voraz. Por otro lado, Dag estaba mentalmente más afectado: podía sentarse derecho con apoyo, su cabeza estaba caída hacia un lado, no podía hablar ni producir ningún sonido articulado, lloraba y reía, le gustaba jugar y que lo entretuvieran. No podía comer solo ni masticar, requería dieta líquida. No podía fijar la mirada; no controlaba esfínteres. El día de la cita, Følling hizo la revisión rutinaria y en la prueba de búsqueda de cetonas (compuesto secundario a la utilización de grasas como fuente de energía; sirve para detectar diabetes, por ejemplo, donde arroja una coloración rojo púrpura oscuro profundo) en la cual se utilizó cloruro férrico y lo mezcló con la orina, obtuvo, para su sorpresa, una coloración verde oscuro, reacción nunca antes vista por él. Con técnicas rudimentarias de química orgánica clásica (sin cromatografía, inmunoensayo, métodos enzimáticos, ni técnicas de radioisótopos) estudió durante seis semanas (la madre recolectaba la orina cada día) la sustancia responsable de la reacción y dio con el ácido fenilpirúvico (“ácido idiota” lo bautizó un colega suyo) y después de investigar a otros pacientes, sugirió el término *imbecillitas phenylpiruvica* que evolucionó a *oligofrenia fenilpirúvica* y finalmente quedó en fenilcetonuria que abrevian como PKU (por sus siglas en inglés).

Følling teorizó y pudo demostrar, junto con otros colegas, que la acumulación del ácido fenilpirúvico se debía a la incapacidad de metabolizar (utilizar y transformar) el aminoácido fenilalanina. Los pacientes excretaban también fenilalanina y ácido fenilacético por la orina, este último responsable del olor característico. (Følling, 2006) (Christ, 2003). A pesar de estos descubrimientos, aún no había tratamiento.

Interesado en conocer el origen del retraso mental de otros pacientes institucionalizados, Følling hizo pruebas y encontró más individuos afectados por el mismo problema y observó, junto con un colega genetista y un estudiante de medicina que el problema se presentaba entre hermanos, hijos de los mismos padres y en hijos de padres con algún parentesco, lo que les dio la pauta para sospechar que la enfermedad se transmitía por herencia autosómica recesiva, es decir con la información genética errática en alguno de los cromosomas no sexuales (autosomas) y que el descendiente requiere de la información errónea de ambos padres para poder manifestar la enfermedad (recesiva) (Figuras 1 a 3).

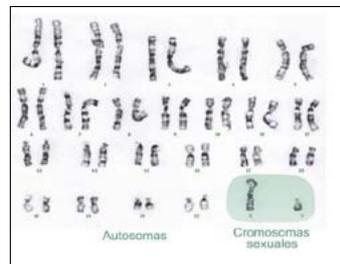


Figura 1. Cromosomas humanos

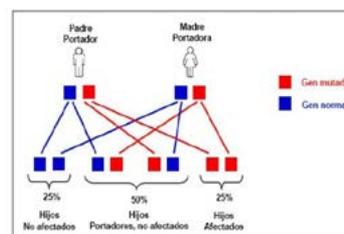


Figura 2. Patrón de herencia autosómica recesiva

PADRE / MADRE	R	r
R	RR	Rr
r	rR	rr

Figura 3. Razón de momios o cuadro de Punnet para heredar fenilcetonuria

R: gen sano del padre
 r: gen afectado del padre
 R: gen sano de la madre
 r: gen afectado de la madre

Dag falleció a los 6 años de cistopielonefritis (inflamación de vejiga y riñón que se complica), y Liv fue internada en una institución por sus padres a los 19 años. Ahí vivió hasta su muerte a los 51 años de edad en 1978. Borgny enviudó al poco tiempo del internamiento de Liv y vivió hasta los 87 años, en 1991. (Christ, 2003).

El legado de los Egeland fue el de impulsar el descubrimiento de la fenilcetonuria como padecimiento capaz de producir afectación neurológica, con la ayuda de un hombre que contaba con las herramientas profesionales y el interés de investigar.

El legado de Følling fue el identificar y describir por primera vez un mal existente que producía incapacidad neurológica y cognitiva inespecífica pero que no tenía explicación hasta ese momento. Consiguió descubrir la causa y el tipo de herencia.

CAROL

I would gladly have written nothing if I could have just an average child in Carol. Average children seem such wonderful joy to me. I wouldn't ask for a clever, bright child if I could have had her just average. Pearl S. Buck, a letter to Polly Small (Conn, 1996)



Caroline Grace Buck (Carol) nació en China en 1920, como niña sana, pero su desarrollo neurológico no progresó normalmente.

En sus primeros días, su madre Pearl S. Buck, estadounidense radicada en China por periodos, estaba orgullosa de su hija recién nacida de semblante inteligente y, a sus tres meses de edad, de su belleza excepcional y sus ojos de color “azul profundo”. Sin embargo, cuando Carol alcanzó los tres años, era cada vez más evidente su retraso motor y cognitivo pues, comparada con sus pares, sus movimientos eran descoordinados y no hablaba. En su libro *The Child Who Never Grew*, Pearl describe cómo “su tiempo de

atención era muy corto, corría sin objetivo, solo por moverse, sus ojos con su azul tan puro estaban vacíos en su profundidad, no sostenía ni respondía a la mirada, no reaccionaban, algo estaba realmente mal” (Christ, 2006).

Le recomendaron viajar de regreso a Estados Unidos para que la revisaran y en la Clínica Mayo la examinaron pediatras, endocrinólogos y psicólogos, quienes le dijeron que, por alguna razón desconocida, la mente de la niña había dejado de desarrollarse y que estaba, y se quedaría, irremediablemente “retrasada” (Christ, 2006). Su edad intelectual era la de una niña muy pequeña. Un médico “compasivo” le aconsejó internar a Carol en un lugar donde pudiera vivir feliz y que así Pearl pudiera retomar su propia vida. Antes de internarla en una institución para niños con capacidades intelectuales afectadas, Pearl se empeñó en enseñarle algunas habilidades como escribir su nombre, cantar algunas canciones, leer frases cortas pero el esfuerzo de ambas era mucho y el progreso poco. Pearl compartió cómo en una ocasión al intentar guiarle la mano para escribir percibió las palmas sudadas de la niña y comprendió que Carol estaba bajo mucha tensión. Se percató de que la niña hacía lo que su madre quería solo para complacerla, pero sin entender nada de lo que Pearl intentaba enseñarle. A pesar de todo, después de mucho esfuerzo, Carol aprendió a escribir su nombre sin conocer la utilidad de la comunicación escrita, a leer un poco sin encontrar el gusto por los libros y a escuchar la música, de acuerdo con lo compartido por su madre en su libro. (Buck, 1950)

En 1929, recién cumplidos los 9 años de Carol, y después de una búsqueda exhaustiva en las instituciones norteamericanas, Pearl se inclinó por la escuela de Vineland en el sur de Nueva Jersey, donde el trato a los niños neurológicamente afectados al nacer (algunos con parálisis cerebral) era amable y hacían pruebas de intelecto y madurez social; la institución estaba avanzada para la época. Internarla en Vineland le produjo

mucho dolor a Pearl y seguramente a Carol también, pues nunca se habían separado una de la otra. Dejó de verla por tres años, con una enorme culpa a cuestas (Christ, 2006). Durante sus años en Vineland, Carol era llevada de visita en ocasiones a casa de su madre, excepto la última vez que fue Pearl la que visitó a Carol en Vineland, el año anterior a su muerte, en 1973, a la edad de 80 años. Carol permaneció en Vineland hasta su muerte a los 72 años, en 1992.

Pearl fue una prolífica escritora, Premio Pulitzer de Ficción (1932) y Premio Nobel de Literatura (1938), pero no compartía públicamente la existencia de Carol hasta que pudo escribir sobre ella en *The Child Who Never Grew*, en 1950. Al año siguiente de la publicación del libro conoció el motivo de la discapacidad intelectual de su hija por exámenes gubernamentales de búsqueda de pacientes con fenilcetonuria en las instituciones de salud mental, cuando Carol tenía aproximadamente 31 años. Pearl entendió entonces que la discapacidad de su hija no se debía a un mal maternaje. Escribir sobre su niña con retraso mental permitió dar visibilidad y trato distinto a este grupo vulnerable, que se acostumbraba aislar y alejar de la familia (Christ, 2006).

La contribución de Pearl, motivada por Carol, fue la promoción de un mejor trato de los individuos con capacidades mentales diferentes y su inclusión en la sociedad (Christ, 2006).

SHEILA



En 1951 se hizo el primer ensayo de tratamiento de la fenilcetonuria en Birmingham, Reino Unido, en Sheila Jones, hija de Mary Rooney, mujer que, en 1942, emigró de Irlanda del Norte a Inglaterra en busca de mejores oportunidades y condiciones de vida.

Sheila nació en 1949, tercera después de dos niños sanos y, al de año de edad, por notar retraso en su crecimiento y desarrollo, Mary la llevó al médico quien la refiere al Birmingham Children's Hospital, institución bastante equipada, con laboratorio para exámenes y con grupo de especialista poco usual para la época; ahí le hicieron el diagnóstico de fenilcetonuria a los 18 meses de vida; es este su primer caso, pero para lo que aún no había tratamiento. Sin embargo, Mary es una madre insistente y el médico a cargo, alemán estudiante de doctorado, Horst Bickel, se atreve a materializar la idea del doctor Louis Woolf, químico cuya propuesta no tuvo eco en su hospital (Hospital for Sick Children, en Great Ormond Street, Londres) tiempo atrás, para sus pacientes con fenilcetonuria (Green 2021, Alonso-Fernández, 2020). Bickel, con el apoyo del equipo del hospital y sin miedo a ensuciarse con carbón en el proceso, consigue filtrar la proteína de leche de vaca, eliminar la fenilalanina (junto con otros aminoácidos aromáticos) siguiendo las instrucciones de Woolf, y obtiene una fuente de proteína libre de fenilalanina, lo que constituiría la base del tratamiento de la paciente.

Sheila a sus 17 meses era una niña bien nutrida (dentro de los parámetros comunes) y no parecía tener signos físicos anormales salvo la piel áspera con dermatitis en la cara; sin embargo, no podía ponerse de pie, caminar ni hablar. Permanecía acostada en su cuna, llorando, gimiendo, balanceándose y moviendo la cabeza de lado a lado y golpeándola contra la almohada. Tenía cabello escaso y delgado y un olor a ratón (parecido a amoníaco) (Green, 2021). Como en los casos anteriores, estas características forman parte de la historia natural de la enfermedad cuando no es diagnosticada ni tratada. A partir de lo anterior, se puede ver que cuando tienen concentraciones elevadas de fenilalanina en sangre y en su cerebro, no se sienten bien, tienden a ensimismarse y, a su manera, muestran malestar. Se suma un efecto que deja huella indeleble: el daño neurológico.



Sheila mostró mejoría notable con la modificación de la dieta reducida en fenilalanina; fueron necesarios varios ensayos, pero finalmente se demostró que era posible beneficiar neurológicamente a la paciente con la dieta. A pesar de su afectación neurológica establecida e irreversible, era posible registrar actividades que mostraban progreso en el estado general: la niña creció, ganó peso, su mirada era más brillante y vivaz, jugaba con juguetes, intentaba alcanzar objetos y ponerse de pie, se arrastraba queriendo alcanzar algo, hacía caso cuando llamaban por su nombre, a diferencia de antes que parecía sorda. En resumen, tenía conexión con el mundo que la rodeaba. Sheila disfrutó del tratamiento en equilibrio metabólico, con avances hasta los nueve años, sin embargo, mantenía una edad neurológica de dos años y su madre perdió las esperanzas de que su hija se recuperara (intelectualmente). Dadas las condiciones sociales y de pobreza de la madre con otros tres hijos y uno de ellos de 4 meses, decidió ejercer su derecho legal e institucionalizar a Sheila cuando la niña tenía 10 años (1959). Ahí fue atendida como parte del grupo de individuos clasificados como con “deficiencia mental”. Durante los siguientes 28 años, se perdió su rastro por parte del Birmingham Children's Hospital, no volvió a ser atendida ahí. Fue relocalizada por ellos, cuando el gobierno hizo pruebas en los pacientes de instituciones mentales en búsqueda de fenilcetonuria, y ella salió positiva a sus 38 años. Sheila vivía con “discapacidad de aprendizaje”, sin su tratamiento específico. Mary, la madre de Sheila, ingresó voluntariamente en dos ocasiones en 1958/1959 a un hospital psiquiátrico por crisis mental, por periodos cortos. Visitó a Sheila con regularidad durante veinte años hasta su muerte en 1981 (Green, 2021). Sheila falleció en 1999 a los 49 años. El legado de Sheila y de su madre perseverante son los actuales programas de detección temprana de enfermedades congénitas y la prevención de las consecuencias de las mismas, como discapacidad física y mental.

Liv, Caroline y Sheila estuvieron en instituciones de salud mental por muchos años, como era costumbre hacer con individuos de capacidades intelectuales afectadas en esos tiempos.

Los avances de la ciencia han permitido la implementación de políticas públicas de prevención en salud a nivel mundial cuya finalidad es evitar el retraso mental, como la prueba de tamiz neonatal. Con esa prueba se consigue alterar la historia natural de la enfermedad, modificar el fenotipo y evitar la discapacidad intelectual en los individuos que nacen con dos genes afectados por la misma enfermedad, en este caso la fenilcetonuria. La prueba de tamiz neonatal detecta concentraciones elevadas de fenilalanina en sangre en el paciente, se corrobora con otra prueba y, una vez confirmado, se le administra el tratamiento gracias al cual se previene la acumulación excesiva de fenilalanina en el cerebro lo que permitirá un adecuado desarrollo.

La fenilalanina es un aminoácido indispensable, es decir que solo se puede adquirir a través de la alimentación y cuyas funciones son fundamentales y forman parte de toda una red de pasos metabólicos que permiten el correcto funcionamiento del organismo. La fenilalanina es precursora de tirosina, aminoácido con el que a su vez se sintetiza la melatonina, lo que da color a la piel y los ojos; de tiroxina, hormona tiroidea que da ritmo adecuado a las reacciones químicas del cuerpo y que permite el crecimiento y desarrollo normales; de dopamina, adrenalina y noradrenalina, neurotransmisores con funciones del movimiento, de la memoria, del estado de ánimo, la recompensa cerebral, el aprendizaje, la atención, el estado de alerta.

—“Eso es harina de otro costal”—

Significa que lo que se está mencionando es un asunto diferente del tema del que se está hablando.

FENILCETONURIA

La fenilcetonuria es un error innato del metabolismo (es decir un defecto con el que se nace y que afecta el funcionamiento bioquímico normal) producido por la ausencia o poca cantidad de la enzima fenilalanina hidroxilasa cuya función es transformar la fenilalanina en tirosina. Si no se detecta ni se da tratamiento, el paciente presentará las manifestaciones antes descritas: cabello delgado, escaso y con poco color, ojos claros, dermatitis, olor a rancio y retraso mental, entre los signos más comunes. La herencia autosómica recesiva requiere que ambos padres sean portadores de un gen con el mismo defecto y la posibilidad de que su descendencia presente la enfermedad por heredar ambos genes afectado es del 25% en cada embarazo (ver Figuras 1 a 3). Los bebés nacen neurológicamente íntegros y bioquímicamente estables porque en su estancia en el vientre materno se beneficiaron del metabolismo de la madre, pero al nacer y empezar ellos a procesar en su cuerpo lo que consumen y carecer de la enzima que permite transformar correctamente la fenilalanina, empiezan a acumularla y su exceso resulta tóxico hasta producir las manifestaciones ya descritas y los estragos neurológicos. Los primeros meses de intoxicación afectan de peor manera a las neuronas en desarrollo.

Se pensaba, aún a inicios de este siglo, que el tratamiento dietético era necesario solamente durante los primeros cinco años de vida en la fase más importante del desarrollo cerebral, y efectivamente esa etapa es crucial para que el paciente no se vea afectado en su capacidad intelectual y se posibilite que desarrolle todo su potencial libre de metabolitos tóxicos que produzcan secuelas irreversibles; definitivamente los primeros años son fundamentales.

Sin embargo, ahora se sabe que la dieta debe seguirse de por vida pues el exceso de fenilalanina y sus subproductos de la transformación también llamados metabolitos igualmente excesivos, generan estados neurológicos alterados: falta de concentra-

ción, irritabilidad, problemas para dormir, pesadillas, confusión, además del efecto en la piel (dermatitis), el cabello (signo de bandera) y el olor (rancio).

TRATAMIENTO

El tratamiento de los pacientes con fenilcetonuria es la dieta que se caracteriza por ser vegetariana estricta. Es necesario limitar la ingestión del aminoácido fenilalanina y prescribir la dosis justa a cada paciente. La fenilalanina se encuentra de manera abundante en alimentos de origen animal y leguminosas, por lo que se eliminan de la dieta del paciente. Tienen permitidas las verduras y las frutas (en algunos países de manera libre); se incluyen los cereales y tubérculos como la fuente de proteína natural más importante de su alimentación, pero la cantidad permitida es limitada. Las fuentes de azúcares y grasas libres de proteína pueden consumirlas libremente. **Para poder crecer es necesario recurrir a un alimento médico que les provea de la proteína suficiente para crecer pero que no rebase la cantidad de fenilalanina tolerable por el organismo del paciente.** El alimento médico se caracteriza por ser libre de fenilalanina pero rico en los demás aminoácidos necesarios para el crecimiento y desarrollo del paciente; es indispensable su prescripción en los recién nacidos con ese diagnóstico. La leche materna es fuente de proteína y por lo tanto de fenilalanina, y antes se prohibía, pero dados sus innumerables beneficios, ahora se recomienda la lactancia materna de manera controlada, con un seguimiento muy cercano y estricto: se indica administrar primero el alimento médico y después se pone el bebé al pecho directamente o se extrae la leche materna y se calcula la cantidad a administrar junto con el alimento médico. Se acompaña de pruebas de sangre frecuentes para conocer la respuesta del paciente y hacer los ajustes que se requieran. Conforme crecen, se van integrando alimentos a su dieta dentro de lo permitido. El reto consiste en hacer una dieta atractiva para estos pacientes.

SITUACIÓN DE LA FENILCETONURIA EN MÉXICO



En nuestro país el médico genetista Antonio Velázquez fue quien inició y promovió la prueba de tamiz para la detección de pacientes con hipotiroidismo congénito a principio de la década de 1980 en la Unidad de Genética de la Nutrición del Instituto de Investigaciones Bio-médicas de la UNAM en colaboración con el ahora Instituto Nacional de Pediatría. En 1982 se hizo un estudio piloto que incluyó, en la misma prueba de tamiz, la detección de pacientes con fenilcetonuria. Tuvo el apoyo necesario, pero también hubo resistencia gubernamental para implementarlo como prueba obligatoria para todo recién nacido en México, argumentando el costo y la baja frecuencia de casos. En 1991 se detectó a la primera paciente con fenilcetonuria por medio del tamiz neonatal, de nombre Mildred. La chica creció y se desarrolló normalmente; en la primaria tenía muchas amigas, hablaba mucho y conseguía intercambiar el refrigerio escolar que le preparaba su madre, por algo que ella no tenía permitido comer en su prescripción dietética, como emparedado de jamón con queso, en vez de fruta, verdura y cereales. Es licenciada en Recursos Humanos y tiene un empleo que le permite vivir por su cuenta. Continúa con su tratamiento dietético, aunque de manera menos estricta por falta de abastecimiento de alimento médico en nuestro país. En 1995, Velázquez consiguió un donativo a través de la nutrióloga estadounidense Phyllis Acosta de un número importante de cajas de alimento médico para distintos errores innatos del metabolismo, incluida la fenilcetonuria. Desde el año 2000 ya era posible adquirir el alimento médico, pero no se ha conseguido regularizar la importación y venta, y ha habido problemas con el suministro.

En nuestro país el médico genetista Antonio Velázquez fue quien inició y promovió la prueba de tamiz para la detección de pacientes con hipotiroidismo congénito a principio de la década de 1980 en la Unidad de Genética de la Nutrición del Instituto de Investigaciones Bio-médicas de la UNAM en colaboración con el ahora Instituto Nacional de Pediatría. En 1982 se hizo un estudio piloto que incluyó, en la misma prueba de tamiz, la detección de pacientes con fenilcetonuria. Tuvo el apoyo necesario, pero también hubo resistencia gubernamental para implementarlo como prueba obligatoria para todo recién nacido en México, argumentando el costo y la baja frecuencia de casos. En 1991 se detectó a la primera paciente con fenilcetonuria por medio del tamiz neonatal, de nombre Mildred. La chica creció y se desarrolló normalmente; en la primaria tenía muchas amigas, hablaba mucho y conseguía intercambiar el refrigerio escolar que le preparaba su madre, por algo que ella no tenía permitido comer en su prescripción dietética, como emparedado de jamón con queso, en vez de fruta, verdura y cereales. Es licenciada en Recursos Humanos y tiene un empleo que le permite vivir por su cuenta. Continúa con su tratamiento dietético, aunque de manera menos estricta por falta de abastecimiento de alimento médico en nuestro país. En 1995, Velázquez consiguió un donativo a través de la nutrióloga estadounidense Phyllis Acosta de un número importante de cajas de alimento médico para distintos errores innatos del metabolismo, incluida la fenilcetonuria. Desde el año 2000 ya era posible adquirir el alimento médico, pero no se ha conseguido regularizar la importación y venta, y ha habido problemas con el suministro.

CONCLUSIÓN

Las personas involucradas —y aquí faltan más nombres de especialistas que también aportaron algo, como Robert Guthrie con su prueba de sangre en papel filtro para la prueba de tamiz— en el descubrimiento de la fenilcetonuria estuvieron en el lugar y en el momento correcto para poder conocer la enfermedad, su diagnóstico y la forma de tratarla. Asbjørn Følling descubrió en 1934 que los pacientes excretaban ácido fenilpirúvico por la orina. Louis Wolf ideó la reducción de la fenilalanina en la proteína de la leche de vaca para niños con fenilcetonuria. Horst Bickel demostró que la reducción de la ingestión de fenilalanina en una paciente con fenilcetonuria tenía un efecto francamente positivo. Las madres de los pacientes jugaron un papel fundamental por la preocupación de querer saber qué tenían sus hijos e insistir a los especialistas que actuaran para darles explicaciones y soluciones. Para una madre resulta devastador tener un hijo crónicamente enfermo.

Las oportunidades para los pacientes con fenilcetonuria cambiaron a partir de la invención de prueba diagnóstica a temprana edad y la formulación de la dieta. Se puso en evidencia el costo beneficio de la detección oportuna y del tratamiento de esta característica genética que producía ese daño irreversible.

Modificar el fenotipo en individuos con fenilcetonuria es permitirles ser personas que pueden integrarse a la sociedad como personas sanas capaces de emprender cualquier actividad, sin la condena de la discapacidad intelectual. 🌸

🍴 *Zazil Olivares Sandoval es nutrióloga con maestría en ciencias por la Universidad de Aberdeen en Escocia, por lo que le quedó el gusto por las bagpipes & kilts. Se hizo experta en dietas que representan un reto como son las que requieren los pacientes con errores innatos del metabolismo y otras enfermedades de baja prevalencia. Ha participado en la elaboración de las guías nacionales para la atención de dichos pacientes.*

REFERENCIAS

- Alonso-Fernández, J.R. (2020) 'Dr. Louis Isaac Woolf: At the Forefront of Newborn Screening and the Diet to Treat Phenylketonuria—Biography to Mark His 100th Birthday †', *International Journal of Neonatal Screening*, 6(3), p. 61. Available at: <https://doi.org/10.3390/ijns6030061>.
- Buck, P.S. (1950) *The child who never grew*. New York: J. Day Co.
- Christ, S.E. (2003) 'Asbjørn Følling and the discovery of phenylketonuria', *Journal of the History of the Neurosciences*, 12(1), pp. 44–54. Available at: <https://doi.org/10.1076/jhin.12.1.44.13788>.
- Conn, P. and Conn, P.J. (1998) *Pearl S. Buck: A Cultural Biography*. Cambridge University Press.
- Finger, S. and Christ, S.E. (2004) 'Pearl S. Buck and phenylketonuria (PKU)', *Journal of the History of the Neurosciences*, 13(1), pp. 44–57. Available at: <https://doi.org/10.1080/09647040490885484>.
- Følling, A. (2006) 'The Discovery of phenylketonuria', in *PKU and BH4 advances in phenylketonuria and tetrahydrobiopterin*. Heilbronn: SPS Publ, pp. 50–54.
- Green, A. (2021) 'The First Treatment for PKU: The Pioneers-Birmingham 1951', *International Journal of Neonatal Screening*, 7(1), p. 19. Available at: <https://doi.org/10.3390/ijns701>
- Woolf, L.I. and Adams, J. (2020) 'The Early History of PKU', *International Journal of Neonatal Screening*, 6(3), p. 59. Available at: <https://doi.org/10.3390/ijns6030059>.

DEFINICIONES

ÁCIDO FENILPIRÚVICO: subproducto de la fenilalanina, presente en la orina cuando hay exceso de fenilalanina en la sangre

ADN: ácido desoxirribonucleico, molécula que contiene la información genética de un ser vivo.

AMINOÁCIDO: unidad base que sirve para construir proteínas.

AUTOSOMA: cromosoma no sexual.

CETONAS: subproducto que indica uso de grasa como fuente de energía.

CROMOSOMA: estructuras contenidos en el núcleo de la célula y que contienen el ADN empaquetado.

ENFERMEDAD CONGÉNITA: padecimiento con el que se nace.

ERROR INNATO DEL METABOLISMO: enfermedad por un defecto genético con la que se nace.

FENILCETONURIA: error innato del metabolismo de la fenilalanina.

FENOTIPO: interpretación física y fisiológica del genotipo (realización visible del genotipo en un determinado ambiente).

GENES: unidad básica de la herencia, está formado por ADN.

GENOTIPO: información genética (conjunto de los genes existentes en cada uno de los núcleos celulares de los individuos de una especie).

HERENCIA RECESIVA: que se requieren dos genes afectados para presentar la enfermedad.

METABOLISMO: procesos físicos y químicos que involucran moléculas y su transformación en los seres vivos.

PROTEÍNA: compuesto formado por una cadena de aminoácidos y con un papel determinado necesario para la vida de las células y tejidos del cuerpo. Cada proteína tiene una función específica que puede ser estructural, catalizadora, inmunológica, hormonal, de transporte, para equilibrar concentraciones entre compartimientos, e incluso como fuente de energía en momentos de escasez.

**Todas las imágenes de este artículo son capturas de pantalla*

1920

Nace Carol Buck, hija de Pearl S. Buck, en China.



Carol es internada en Vineland.

1930

1934

Asjborn Følling, químico y médico noruego tiene el primer contacto con Liv y Dag y comienza a realizarles pruebas.

1929

Nace Dag y Liv tiene 3 años.



Finalmente logra demostrar que la acumulación del ácido fenilpirúvico se debía a la incapacidad de metabolizar el aminoácido fenilalanina.

Pearl publica *The Child Who Never Grew*. Diagnostican a Carol con fenilcetonuria.

1950

Sheila Jones es diagnosticada con fenilcetonuria en Birmingham.

1952



El químico inglés Louis Woolf comparte a Horst Bickel, médico alemán, su idea de filtración de caseína para una dieta sin fenilalanina con lo que trata a Sheila.

1953



Sheila mejora: la dieta funciona.

1963



Robert Guthrie, microbiólogo estadounidense diseña el primer ensayo de inhibición bacteriana para detectar la fenilcetonuria en recién nacidos.

En México, el genetista Antonio Velázquez promueve la prueba de tamiz neonatal para la detección de hipotiroidismo congénito y fenilcetonuria.

1970



Nace en México y se diagnostica por tamiz neonatal a la primera paciente con fenilcetonuria, Mildred Martínez.

1991

Phyllis Acosta, nutrióloga estadounidense hace la primera donación de alimento médico para pacientes con errores innatos del metabolismo.

1995



2000

Se comienza a vender en México el alimento médico para fenilcetonúricos.

México cuenta con la detección mínima de 6 enfermedades congénitas y mayor cobertura gracias al tamiz neonatal.

2018



Habitar la ciudad, implicaciones desde la pérdida y desplazamiento de alimentos milenarios

Por Cooperativa Flor y Piedra • Fotografías por Orly Echávarry

Alimentarse en el Valle de México, especialmente en la Ciudad de México, puede ser un acto de respeto al ecosistema, promoviendo la diversidad y nutrición humana, o bien, una práctica que resulta en la autodestrucción y devastación ambiental.

El contexto urbano actual, de cadenas de comida rápida y puestos ambulantes con alimentos ultra-procesados que dominan las calles, ha transformado la alimentación en una actividad de “llenado” sin atención a la calidad o al autocuidado humano y ambiental. Este cambio ha tenido repercusiones en la salud pública y en la relación de las personas con su entorno natural, en contraste con el sistema alimentario prehispánico que era sustentable y nutriente para los ecosistemas.

EL VALLE DE MÉXICO Y SU PASADO ALIMENTICIO

Hace cinco siglos, el valle y los lagos que ocupaban la actual Ciudad de México eran uno de los ecosistemas más diversos y productivos del mundo precolonial. El sistema agrícola de las chinampas, el cultivo de alga espirulina, el consumo de insectos, de especies lacustres y el amplio conocimiento sobre el consumo y transformación de plantas y granos comestibles y medicinales eran el sostén y base para la vida de millones de personas que habitaban este gran valle.

Las islas flotantes construidas en los lagos de Xochimilco y Chalco, conocidas como chinampas son un claro ejemplo de cultivos de abundancia.

Este sistema de cultivo permitió una producción agrícola constante y diversa sin agotar el suelo, promoviendo un ciclo de regeneración y cuidado ambiental a largo plazo. Estudios etnoecológicos han demostrado que las chinampas no solo proporcionaban alimentos, sino que también fomentaban la biodiversidad, albergando una amplia variedad de plantas, peces y aves (Armillas, 1971; González-Pozo, 2004).

A pesar del gran éxito que tuvo el doblaje latinoamericano en aquella primera etapa, los gobiernos de Argentina y México vieron en el doblaje una competencia desleal para el cine local; por lo tanto, el doblaje de películas live action fue prohibido para las salas de cine, dejando exentos a los filmes animados. Por esta razón, el público mexicano está acostumbrado a ver las películas sin doblaje a partir de la clasificación B12, contrastando con la gran mayoría de países a nivel mundial, donde sin importar la clasificación el cine, se ve doblado al idioma local.

Por otro lado, en la zona lacustre más salobre se cultivaba la espirulina (o tecuitlatl en náhuatl), un microalga verde-azul que crecía en los lagos salinos de la cuenca de Texcoco, y que fue otra pieza fundamental de la dieta mesoamericana. La espirulina era recolectada, secada y consumida por las comunidades ribereñas, ya que es una fuente excepcional de proteínas, aminoácidos esenciales y vitaminas (Belay, 2002). Esta alga formaba parte de un ciclo ecológico que alimentaba no sólo a los humanos sino también a las aves migratorias y a otras especies acuáticas. Además, la espirulina fue reconocida recientemente por la FAO como un “superalimento”, confirmando su alto valor nutricional y ambiental (FAO, 2008).

Las chinampas y el cultivo de alga espirulina en la actualidad son apenas una mínima parte de lo que se logró alcanzar en el máximo esplendor precolonial. La pérdida de la diversidad alimentaria ha sido un proceso detonado por la colonización y que llevó al olvido especies, como ocurrió con la tecuitlatl, o, como en el caso de las chinampas, a la reducción de su extensión y a la contaminación constante de su ecosistema.

EL PROCESO DE COLONIZACIÓN Y LA PÉRDIDA DE DIVERSIDAD ALIMENTARIA

La llegada del proyecto colonial al Anáhuac implicó la devastación de estos sistemas. Los lagos que nutrían la espirulina y permitían la existencia de las chinampas fueron en gran parte desecados o contaminados, un proceso que transformó la cuenca en un terreno seco y, con el tiempo, en una urbe de concreto. Los ecosistemas de los lagos de Texcoco, Zumpango, Chalco y Xochimilco, junto con su biodiversidad y la cultura alimentaria asociada, fueron reemplazados por tierras agrícolas de monocultivo y pastoreo para satisfacer las necesidades coloniales, eliminando así gran parte de la gastronomía de base acuática de los pueblos originarios (Ezcurra, 1990; Acuña-Soto et al., 2000).

La imposición de la dieta europea, que valoraba la carne de animales domesticados, el trigo y el azúcar, desplazó la importancia de muchos alimentos indígenas como el amaranto, el ahuate (huevos de insectos acuáticos) o el consumo de insectos y quelites. Estos alimentos, además de ser fuentes de proteínas y micronutrientes, eran elementos culturales ligados a ciclos agrícolas y rituales, conocimientos que fueron marginados y olvidados (Pilcher, 1998; Contreras Hernández & Mapes Sánchez, 2012).

✎ *La Cooperativa Flor y Piedra es una cooperativa autónoma que encontró en la salud y la alimentación la raíz de nuestras actividades. Está conformada por varias personas, entre ellas: Vanessa Guadalupe Vázquez Ortiz, Jocelyn Rubí Hernández Fernández, Daniel Ramos Gómez y Salvador Tenorio Pérez.*

LA CULTURA DEL MAÍZ Y LA PERSISTENCIA DE LAS SEMILLAS ORIGINARIAS

A pesar de la destrucción de gran parte del ecosistema lacustre, los pueblos originarios, defendiendo sus territorios, lograron conservar y proteger la cultura del maíz, el frijol y otros granos fundamentales que ahora se reconocen mundialmente como "patrimonio intangible de la gastronomía mexicana" (INEGI, 2011). No obstante, la conservación de estos alimentos en el imaginario culinario no ha sido suficiente para revivir las prácticas alimentarias completas que incluían ingredientes acuáticos como el alga espirulina o el ahuate, así como la integración de quelites: plantas comestibles silvestres que crecían junto al maíz y al frijol en un sistema de milpa.

En la alimentación prehispánica del Valle de México, las bebidas y alimentos fermentados ocupaban un lugar destacado tanto en la dieta cotidiana como en las prácticas rituales. Los procesos de fermentación fueron desarrollados para aprovechar los nutrientes de los alimentos y aumentar su tiempo de conservación, lo cual era crucial en un contexto donde el clima, la agricultura y los ciclos naturales dictaban la disponibilidad de recursos. Sin embargo, con la llegada de los colonizadores y la implantación de nuevas normas sociales y religiosas, muchas de estas bebidas y alimentos fueron marginados o desaparecieron casi por completo.

Hoy en día, mientras algunas iniciativas buscan rescatar estos alimentos y sistemas de cultivo, la Ciudad de México enfrenta un entorno alimentario que promueve la comida rápida y ultraprocesada, lo que limita el acceso a alimentos tradicionales y nutritivos, especialmente en sectores de bajos ingresos. Este cambio alimentario tiene consecuencias importantes en la salud pública: la diabetes y la obesidad son problemas cada



vez más comunes y afectan especialmente a las comunidades urbanas (Barquera et al., 2013).

Si bien en la actualidad existe una tendencia por consumir más productos "frescos" que procesados. Estudios recientes confirman que el consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas está íntimamente ligado al desarrollo de las enfermedades no transmisibles (sobrepeso y obesidad, diabetes tipo II, enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias y cáncer), así como con los trastornos mentales (Pérez Berlanga, 2023).

La revalorización de los sistemas de cultivo indígenas como las chinampas y de los ingredientes originarios como la espirulina y el ahuate podría ofrecer alternativas sostenibles que, además de ser nutritivas, contribuyan a la preservación ambiental.



PÉRDIDA Y DESPLAZAMIENTO DE ALIMENTOS FERMENTADOS

Los alimentos fermentados también formaban una parte importante de la dieta prehispánica y estaban asociados a una producción alimentaria cíclica y sostenible. Estos incluían preparaciones de maíz, calabaza, y chile, que pasaban por procesos de fermentación para realzar su sabor y mejorar su digestibilidad. A continuación, algunos ejemplos clave:

Nixtamalización y masas fermentadas:

Aunque la nixtamalización no es estrictamente un proceso de fermentación, este tratamiento del maíz le permite liberar nutrientes esenciales, como el calcio y las proteínas, además de mejorar su sabor y conservación. Algunos registros indican que las masas de maíz, después de nixtamalizarse, se dejaban fermentar para preparar tortillas y tamales más digestibles y con

sabores intensos (Sanders et al., 1979). Sin embargo, la introducción del pan de trigo y otros productos europeos transformó las preferencias alimentarias y disminuyó la popularidad de las masas fermentadas, aunque la nixtamalización ha persistido hasta hoy como un proceso esencial en la gastronomía mexicana.

Calabazas fermentadas y encurtidos de nopal:

Las culturas mesoamericanas también elaboraban encurtidos y fermentados con vegetales endémicos, como la calabaza y el nopal, que aportaban una fuente importante de vitaminas y antioxidantes. La introducción de productos fermentados europeos, como el vinagre y las verduras en conserva, hizo que estos productos se vieran cada vez menos en el contexto urbano del México colonial y moderno, aunque en algunas zonas rurales todavía se preparan y consumen.

IMPLICACIONES DE LA PÉRDIDA DE ALIMENTOS Y BEBIDAS FERMENTADAS

La desaparición o marginación de estos alimentos y bebidas fermentados tuvo consecuencias tanto nutricionales como culturales, por ejemplo, según la Secretaría de Salud en México el 25% de los jóvenes en la actualidad sufre algún tipo de trastorno en la cultura alimentaria (TCA), que responde al consumo de productos con un bajo nivel nutricional, pero también debemos considerar los factores neurobiológicos y socioculturales con la percepción de los individuos con su consumo alimenticio.

Los alimentos fermentados prehispánicos no solo aportaban nutrientes, sino que también fomentaban una relación cíclica y respetuosa con el entorno, lo que hoy en día podrían ayudar a garantizar la Seguridad Alimentaria y lograr objetivos del milenio 2030 como el segundo que promueve el Hambre Cero, el décimo primero correspondiente a lograr Ciudades y comunidades sostenibles, y el décimo segundo pertinente a la Producción y Consumo Responsables.

El consumo de probióticos naturales contribuye a una buena salud digestiva y puede mejorar el sistema inmunológico. La dieta moderna, con sus altos niveles de alimentos ultraprocesados, ha sustituido ingredientes y procesos tradicionales con conservadores y azúcares añadidos que afectan negativamente a la salud (Valdés-Varela et al., 2018).

El rescate y la revalorización de las prácticas fermentativas indígenas podrían contribuir a una dieta más saludable y ambientalmente sustentable. Estos alimentos y bebidas forman parte de un patrimonio cultural inmaterial, como el de la milpa, reconocido por su valor nutricional y su papel en la identidad y sostenibilidad ambiental de México.

LA URBANIZACIÓN COMO PROFUNDIZACIÓN DEL DESPOJO ALIMENTICIO Y CULTURAL

Como si el despojo gastronómico-cultural que heredamos de la época colonial fuera poco, durante las últimas décadas, hemos vivido un proceso acelerado de recomposición del territorio y el suelo urbano. La especulación inmobiliaria, otra vez, busca desplazar a los sectores “populares” y con ellos toda su cultura y riqueza, para beneficiar las lógicas del capital y la reocupación de las élites urbanas de espacios antes despreciados. Este es un escenario común en la mayoría de nuestras ciudades (Rodríguez Ibáñez, 2013).

Desde la invasión y la desposesión de las poblaciones originarias y locales (características coloniales que se han introducido y normalizado), las ciudades han constituido y construido, en su imaginario, una noción de distanciamiento con lo rural durante su desarrollo y han atravesado nuestras vidas hasta la actualidad. (Rodríguez Ibáñez, 2013).

Estas particularidades históricas de colonización dieron origen a la urbanización y, con ella, la globalización de la cual derivaría una incesante demanda de habitar espacios y ocupar territorios que modificarían con ello nuestra alimentación y la relación con nuestros suelos. Si no hay lago, ¿de dónde proviene nuestro alimento? Si hemos perdido las recetas y técnicas de procesar alimentos por ahora tener lejano lo que antes era cercano, ¿cómo mantener nuestra cultura y gastronomía viva? Si habitamos un modelo de ciudad que nos educa en producir y consumir, ¿qué efecto tiene sobre el conjunto de la vida aquello que producimos y consumimos?

HABITAR LA CIUDAD, ALIMENTAR EL COLECTIVO

¿Cómo se vive en un mundo dónde la responsabilidad social ni siquiera es entendida, donde los impactos sociales, ambientales y comunitarios ponen en riesgo los ciclo de otros seres sintientes?

En esta ciudad, en este ecosistema urbano, habitados por otros modos de vida, se ha construido y sostenido subterráneamente una red de proyectos, iniciativas, cooperativas, y emprendimientos que le apuestan al entretejimiento de una ciudad comunal, es decir, espacios de sostén, rescate y revalorización de narrativas, saberes comunitarios y de memoria; que así como los procesos de fermentación, construyen relaciones simbióticas adaptables a cambios físicos y químicos “al gran sistema”.

Todo lo anterior nos lleva a reafirmar la necesidad de la articulación y vinculación que se viene dando desde hace años para armar un micelio que nos permita ofertar y sostener una alimentación que procure nuestra salud y ambiente.

En ese sentido, nos es necesario nombrar el trabajo de cooperativas de consumo como “La Imposible”, quienes acercan productos locales a consumidores conscientes; pueblos y barrios originarios de MilpaAlta, Xochimilo, Cuajimalpa, Tláhuac e Iztapalapa que no han parado de defender su territorio, su cultura y sus conocimientos a la par de seguir alimentando a esta gran ciudad; y la lucha y esfuerzo de proyectos autogestivos como “Brigada Callejera” que promueven y acercan espacios de salud comunitaria a minorías y sectores desplazados de la ciudad o “Poposteando_ando” quienes promueven la sensibilización socioambiental para el cultivo de la tierra mediante el compostaje de las heces humanas.





Todos ell@s, desde sus frentes y con sus capacidades y vinculaciones, habitan esta ciudad con la finalidad de alimentarla de una mejor manera.

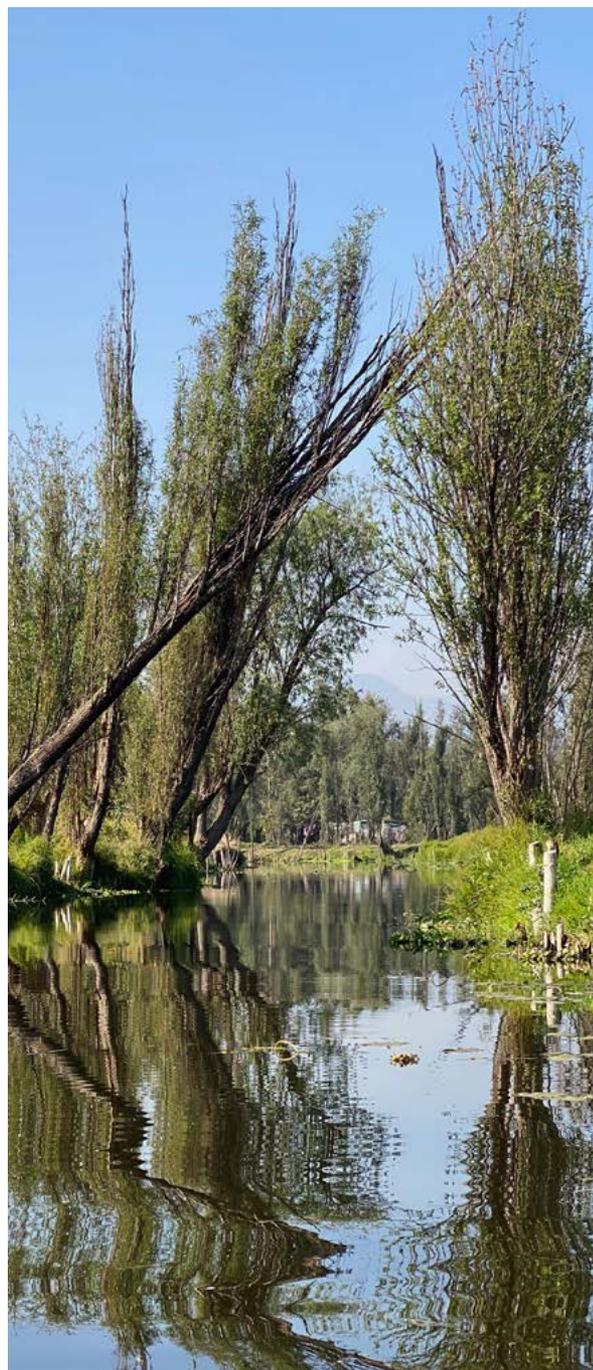
Como un microorganismos más en este micelio y sostén colectivo, en la Cooperativa Flor y Piedra decidimos articularnos en torno a la salud y la alimentación para expulsar a las grandes marcas de nuestros territorios empezando desde el hogar y el propio cuerpo.

En estos ocho años de andar colectivo, hemos adecuado métodos de producción milenarios a nuestro presente mediante camas de cultivo en azotea interconectadas con peceras y sistemas acuáticos que auto-denominamos “chinampas de azotea” por ser refugio, hábitat y lugar de reproducción de especies acuáticas que antes habitaban este gran lago cubierto de asfalto. Nuestros microcultivos de abundancia son el resultado de experimentar, estudiar y rediseñar nuestro huerto para producir abundantes nutrientes en un espacio reducido. Así es como en estos ocho años nos hemos hecho y hemos aprendido a cultivar alga espirulina, plantas medicinales, plantas acuáticas, microcrustáceos, tenebrios —una especie de escarabajo— y animales acuáticos como peces, acociles y axolotes; para construir un microecosistema urbano que sea inspiración y refugio para la especie que dieron vida a lo que fue un gran lago.

La cooperativa se sostiene colectivamente y siempre buscando compartir y acercar conocimientos y técnicas a amigos y conocidos que participan en nuestros voluntariados, talleres y actividades. En ellos les mostramos herramientas y técnicas que nos han servido no solo para cultivar y procurar los cuidados que cada uno de esos microcultivos de abundancia necesita; sino también para aprender a procesarlos y transformarlos en alimentos, productos de higiene personal o cuidado colectivo.

Alimentarte en este valle es un acto que hace girar un mundo diferente dependiendo de a quién le compres, como lo cocine y con quiénes lo compartas.

Te invitamos a que conozcas y te sumes a los diferentes esfuerzos que promueven una alimentación y relación con la naturaleza más cercana, local y comprometida con los cuidados hacia la tierra. 🌸



REFERENCIAS

- Gómez, E. F., Calderón, C. M., & Cruz, L. V. (2013). "La fermentación del pozol y su importancia en la salud." *Revista de la Ciencia y Tecnología Alimentaria*, 11(2), 23-35.
- Hernández-Santiago, F., Villanueva-Verduzco, C., & Moreno, M. J. (2011). "Evaluación de la calidad nutricional del pulque." *Revista Mexicana de Agroecosistemas*, 7(1), 15-21.
- Sanders, W. T., Parsons, J. R., & Santley, R. S. (1979). *The Basin of Mexico: Ecological Processes in the Evolution of a Civilization*. New York: Academic Press.
- Valdés-Varela, L., Marcos, A., & De los Reyes-Gavilán, C. G. (2018). "The importance of traditional fermented foods in microbiota diversity and health." *Microbial Ecology in Health and Disease*, 29(1), 1092-1099.
- Acuña-Soto, R., Stahle, D. W., Cleaveland, M. K., & Therrell, M. D. (2000). "Drought, epidemic, and the fall of Classic Period cultures in Mesoamerica." *Ancient Mesoamerica*, 11(1), 1-9.
- Armillas, P. (1971). "Gardens on swamps." *Science*, 174 (4010), 653-661.
- Barquera, S., Campos-Nonato, I., Hernández-Barrera, L., Pedroza, A., & Rivera-Dommarco, J. A. (2013). "Prevalencia de obesidad en adultos mexicanos, ENSANUT 2012." *Salud Pública de México*, 55 (Suppl 2), S151-S160.



- Belay, A. (2002). "The potential application of spirulina (Arthrospira) as a nutritional and therapeutic supplement in health management." *Journal of the American Nutraceutical Association*, 5(2), 27-48.
- Contreras Hernández, A., & Mapes Sánchez, C. (2012). "Los quelites, un recurso alimentario y nutricional en México." *Revista Fitotecnia Mexicana*, 35(S3), 89-93.
- Ezcurra, E. (1990). "De la chinampa al pastizal: el impacto ecológico de la conquista en el Valle de México." *Revista Ciencias*, 19, 6-10.
- FAO. (2008). "Spirulina: Food for the Millions." *FAO Publication*.
- González-Pozo, M. A. (2004). *La chinampa en México: Un sistema agrohídrico sustentable*. México: UNAM.
- INEGI. (2011). "Patrimonio cultural inmaterial de México: la milpa y el maíz." *Publicación especial*, INEGI.
- Pilcher, J. M. (1998). *¡Que vivan los tamales! Food and the Making of Mexican Identity*. Albuquerque: University of New Mexico Press.
- Pérez Berlanga, G. (05 de diciembre de 2023). *Medicina y ética. Obtenido de Los alimentos ultraprocesados como un tema de estudio de la bioética global: <https://doi.org/10.36105/mye.2023v34n4.02>*
- Rodríguez Ibáñez, M. (2013). *Resignificando la ciudad colonial y extractivista*. En G. P. Desarrollo, *Alternativas al Capitalismo/Colonialismo del Siglo XXI* (págs. 225-257). Quito, Ecuador: Fundación Rosa Luxemburgo

—"Para todo mal, mezcal; para todo bien, también y si no hay remedio, litro y medio"—

Significa que en la pena y en la fiesta el mezcal funciona, tanto en las situaciones buenas, como en las malas.

Anemia

**¿Por qué me siento cansado
después de recibir tratamiento
contra el cáncer?**

Por Mtra. María Guadalupe Serna Thomé



ANEMIA

La anemia es la complicación más frecuente en pacientes con cáncer; es la alteración hematológica más común tanto al momento del diagnóstico como durante el curso del tratamiento y/o enfermedad.

La anemia se refiere a la disminución de glóbulos rojos sanos o de hemoglobina. La proteína presente en los glóbulos rojos transporta el oxígeno.

SÍNTOMAS

Presencia de fatiga extrema, debilidad, falta de aire (disnea), taquicardia, mareo, vértigo, problemas cognitivos, dolor de cabeza (cefalea) entre otros.

¿POR QUÉ SE PRESENTA LA ANEMIA?

Estudios atribuyen un papel a los mediadores inflamatorios para el desarrollo de la anemia. Una proporción importante de pacientes con cáncer presenta una respuesta inflamatoria sistémica, que se caracteriza por concentraciones elevadas de citoquinas proinflamatorias como la proteína C reactiva (PCR), factor de necrosis tumoral alfa (TNF- α), interleucina-1 (IL1), e interleucina-6 (IL-6) en sangre entre otras. Por un lado el TNF- α e IL-1 suprimen la producción de eritropoyetina (EPO) en los riñones y por otro lado la IL-6 estimula la producción de hepcidina, que puede contribuir a la presencia de anemia.

La EPO es una hormona producida principalmente por los riñones que se genera cuando estos detectan una disminución de oxígeno en la sangre.

La EPO se genera en la médula ósea para que produzcan más eritrocitos (glóbulos rojos). La elevación en la concentración de hepcidina provoca disminución de la absorción de hierro a nivel intestinal y en el secuestro de hierro por los macrófagos generando como resultado un descenso en la concentración sérica de hemoglobina dando como resultado la presencia de anemia. El aumento en la producción de glóbulos rojos mejorar la concentración de hemoglobina en sangre, lo que mejora la capacidad de transporte de oxígeno en la sangre disminuyendo la fatiga y demás síntomas.

¿CÓMO SE TRATA LA ANEMIA DESDE EL PUNTO DE VISTA NUTRICIONAL?

Si bien el tratamiento oncológico depende del estadio clínico de la enfermedad, así como de la localización del tumor es importante acompañarlo de un tratamiento nutricional adecuado bajo la supervisión de profesionales en sus respectivas áreas. Una concentración de hemoglobina de $<8-10$ g/d, requerirá tratamiento médico. Desde el punto de vista nutricional es importante realizar una intervención adecuada que incluya alimentos en dosis determinadas que pueden proporcionar propiedades antiinflamatorias pudiendo ayudar a modular la respuesta inflamatoria.

La guía de European Society for Clinical Nutrition and Metabolism (ESPEN), publicadas en el 2021, establece el empleo de ácidos grasos omega-3 presentes en pescados de aguas frías como el salmón ya que han demostrado tener efectos antiinflamatorios.

El consumo de alimentos antioxidantes que contengan vitamina C, vitamina E, selenio, polifenoles presentes en frutas, verduras, té verde y vino tinto entre otros. 🌿



Fotografía de Vanessa Loring / Fuente: Pexels

👉 María Guadalupe Serna Thomé es mamá de la comunidad Lancaster. Nutrióloga. Maestra en Nutrición y Alimentación por la Universidad de Barcelona, especialista en el manejo nutricional del paciente con cáncer. Su platillo favorito son los tacos de pollo con crema, queso, lechuga y salsa verde.





"EL QUE NACE

PA'TAMAL

DEL CIELO

LE CAEN

HOJAS."

— QUIERO SER CHEF —

Archivo fotográfico de la familia Fernández Vargas

Cuando sea grande...

Por Amaranta Fernández Vargas



Hola, mi nombre es Amaranta Fernández Vargas, tengo 11 años, nací en Venezuela, tengo una hermanita pequeña en G2Y y voy en G5B. Quise participar en esta edición de Fulcrum porque me encanta la gastronomía y la cocina, de hecho, ¡quiero ser chef cuando sea grande! Antes de comenzar, quiero que sepan que al final de este artículo, van a encontrar algunas recetas para que ustedes las preparen en casa. También va a salir un recetario al final de este año, para que lo tengan.



¡Comencemos!

Mi amor por la cocina empezó a los cinco años, cuando ayudaba a mi papá a cocinar panquecas, parecen crepas, pero que saben a *hotcakes*.

Lo ayudaba con cosas sencillas, como agregar ingredientes o simplemente sacarlos del refrigerador. A los siete años, me acerqué muchísimo más a la cocina.

Mientras crecía mis habilidades en la cocina se fueron ampliando, y ahora que tengo 11 años, ya puedo cocinar panquecas solita.

Dato curioso de las panquecas: **son una receta familiar.**

La cocina para mí es importante porque me recuerda a mi familia. Y a quien más me recuerda la cocina es a mi papá. ¿Por qué? Como les comenté previamente, mi papá fue el que me acercó a la cocina. También me recuerda a mi hermanita, porque cuando ella tenía cinco años y yo ocho, ella empezó a hacer lo mismo que yo hacía a su edad. Y última, pero no menos importante, a mi mamá, pues ella prepara mi lunch para

A los siete, mi papá me regaló un libro de cocina para niños, desde ese momento, empecé a cocinar más y participaba más en la preparación, como cortando ingredientes y luego ya usando un poco el fuego.

la escuela y también cocina el almuerzo —la comida— que comemos al regresar de la escuela.

También les contaré sobre algunas experiencias en la cocina y también comiendo.

Un día, cuando tenía 8 años, mi mamá estaba cocinando arepas —comida típica venezolana— y se tuvo que ir a bañar, entonces se escuchó un: “¡Amaranta! ¿Puedes apagar el fuego de las arepas, por favor?”. Yo obviamente respondí que sí, por lo que para ver si ya estaban cocidas las arepas, metí mi dedo en la sartén... Las arepas ya estaban cocidas, pero claro, ¡me quemé! Salí corriendo de la cocina al baño para

Ξ *Amaranta Fernández Vargas va en y jugar con el Ipad. Le gustan las arepas favorita, por mucho, es el sushi.*

5to de primaria. Le encanta leer, dibujar pas que prepara su mamá, pero su comida





Ilustración: Itzayanna Zepeda Gutiérrez

ponerme agua y pasta de dientes, sí, aunque no lo crean, la pasta de dientes ayuda a las quemaduras, ¡hablo en serio!

Otro día, mi papá me contó que cuando era chiquito, tenía entre 7 y 9 años, él estaba haciendo panquecas, y prendió la licuadora sin tapa. Se manchó toda la cocina de masa. ¡Qué desastre!

El lunes 12 de agosto de este año, estábamos viendo la repetición del maratón femenino de los Juegos Olímpicos París 2024 y, mientras desayunábamos cereal, mi mamá por estar más pendiente del maratón que de su comida, cogió el agua mineral y... ¡se lo echó a su plato de

cereal en vez de a su vaso! ¡Otro desastre más!

Una vez me pasó algo muy curioso. Yo estaba enferma e iba a ir a una fiesta, pero justo porque ese motivo no pude ir. Entonces mi papá me preguntó:

“Oye, Ama —así me dicen—, ¿quieres hacer panquecas de desayuno?”, a lo que yo obviamente respondí que sí. Me puse a preparar las panquecas y en el tercer paso ya no tenía ningún malestar. ¡Parece que la cocina ayudó a que me sintiera mejor!

Este verano fui a un curso de verano de cocina en *Ambrosía*. A los que les gusta cocinar ¡se los recomiendo mucho!



Todas las semanas te daban un recetario con 10 recetas saladas, 5 recetas dulces y 5 recetas para bebidas.

Mi día favorito fue el último día, porque hicimos fideos chinos; sushi —mi comida favorita— de mango, pepino y queso crema; brownie y mocksangría. Además, nos dieron un mandil para cocinar ya que nos ensuciábamos mucho.

Ahora, adentrémonos en otro tema:

¿Por qué quiero ser Chef de grande? Yo quiero ser chef de grande porque, como mencioné previamente, me recuerda mucho a mi familia y cocinar me hace feliz. También siento que debes tener una actitud positiva para cocinar, ya que, si cocinas un platillo cuando estás triste, te puede salir con mucho líquido o empapado. Creo que

nadie quiere comerse un platillo empapado que no sea sopa.

Y, si cocinas un platillo cuando estás enojado, te puede salir con mucha sal o con mucho picante, pero si estás feliz, entonces mides bien las cantidades, y la comida sale con un gran sabor.

Hay muchos sentimientos con los cuales hay muchas combinaciones de ingredientes de los que te puedes exceder pero con actitud positiva la comida es mejor, y puedes hacer sentir sentir la emoción con la que lo preparaste a quien coma tu platillo.

Yo tengo un gran deseo, mi deseo es que yo de grande voy a querer tener un restaurante.

No sé qué voy a servir, ni cómo se va a llamar el restaurante, pero eso es solo un deseo.

No olviden buscar mis recetas de panquecas y arepas en el recetario de este número. 🌸



Un día en la vida de un estudiante de gastronomía



Imagen generada con IA de Freepik

Fotografía cortesía de Francisco Sánchez

Poder estudiar Gastronomía me ha hecho muy feliz porque me ha permitido seguir explorando la cocina, sus posibilidades para imaginar y crear comunidad. Me emociona la posibilidad de compartir mi conocimiento y entusiasmo por la cocina con otras personas, especialmente con las infancias de Lancaster, como una forma de compartir esa misma felicidad que me llevó a este camino y presentarles la posibilidad de crear momentos memorables a través de la comida.

Por Francisco Sánchez Díaz

Uno de los días que espero con más ganas de toda la semana es el jueves, ya que es cuando tengo mi clase de pastelería. Todo comienza un día antes.

En cuanto terminan mis clases, me dirijo al mercado para conseguir los insumos necesarios para la receta de esta semana: **pastel selva negra**. Para ello, es necesario comprar huevo, leche, harina, azúcar, maizena, polvo para hornear, chocolate, cerezas rojas y negras. Por lo general, suelo ir a diferentes lugares para conseguir estos ingredientes.

Primero voy al mercado de San Juan, que me queda a unos quince minutos caminando desde la universidad. Ahí puedo encontrar una gran variedad de frutas y verduras de buena calidad para garantizar un excelente resultado de mi receta. Después, suelo ir a una tienda de materias primas donde puedo conseguir la gran mayoría de los ingredientes para pastelería como harina, azúcar, polvo para hornear o crema para batir. Una vez que conseguí todos los ingredientes necesarios para la re-

ceta, regreso a mi casa para preparar todo para mi práctica de pastelería. Me preparo para esta clase planchando mi uniforme de cocina, que está conformado por una **filipina** con mi nombre y el logo de la escuela, **pantalón mascota**, **medio mandil**, **caballos** —que son unos trapos para agarrar cosas calientes—, **un pico** —pañuelo que se usa en el cuello—, **gorro de chef** y, finalmente, **zapatos de cocina**. Todo mi uniforme debe estar limpio, bien planchado y en buenas condiciones para estar presentable durante la clase. Posteriormente, acomodo mis trapos amarillos y azules para poder secar los trastes y utensilios que usaré en la cocina.

También ordeno los ingredientes que adquirí para la clase y voy a dormir.

Durante la mañana del jueves, me levanto temprano para poder arreglarme, esto incluye bañarme, recortar mis uñas, rasurarme y luego emprender la travesía de alrededor de una hora por la ciudad para llegar a la universidad que se encuentra en el mero corazón de esta. Llego aproximadamente 30 minutos antes para poder cambiarme, ponerme mi uniforme y sacar todos mis cuchillos y utensilios de cocina para la clase. Al entrar a la cocina, lo primero que hago es

dejar mis cosas, lavarme las manos y ponerme de acuerdo con mi brigada para organizar qué hará cada quien durante la práctica.

Este día me tocó realizar las soluciones desinfectantes mientras que mis compañeros lavaban las superficies y los trastes que vamos a ocupar. Posteriormente, etiquetamos y guardamos todos los insumos en su respectivo lugar.

Después llega el momento en el cual la chef llama a todas las brigadas para dar instrucciones de las recetas. Aquí es donde nos explica el tipo de masa que realizaremos y finalmente se resuelven algunas preguntas que puedan surgir.

Luego, empezamos a pesar y medir los ingredientes para hacer una genovesa de chocolate, crema chantilly y jarabe de kirsh.

Finalmente, después de cuatro horas de clase, tenemos como resultado un **pastel selva negra**. Posteriormente, la chef lo prueba para calificarnos de acuerdo a su **sabor, consistencia y presentación**.

Pero la mejor parte de la clase es cuando nos repartimos lo que hicimos y nos lo comemos después de la clase. 🍩

"Un buen cocinero es como un mago que distribuye felicidad",
Elsa Schiaparelli.

Ilustración: Eugenia Navarrete Vargas

¿Qué tipo de chef eres? TEST

1

¿Qué prefieres COMER cuando tienes hambre?

- a) Algo rápido, como un sándwich o papas fritas
- b) Algo más elaborado, pero que se vea delicioso
- c) Cualquier cosa que tenga un toque picante o exótico
- d) Algo dulce... ¡Siempre elijo postre!

2

Si fueras a cocinar con amigos, ¿qué harías?

- a) Pizza o hamburguesas para compartir
- b) Una receta que sea tendencia en redes sociales
- c) Comida de otro país para experimentar nuevos sabores
- d) Un pastel o galletas decoradas

3

¿Qué utensilio no podría faltar en tu cocina?

- a) Una sartén para todo uso
- b) Un cuchillo súper afilado
- c) Un wok o una vaporera para platillos internacionales
- d) Una batidora para mis postres

4

¿Qué programa de cocina sería tu favorito?

- a) Uno que haga platillos rápidos para la escuela
- b) Un concurso donde haya retos creativos
- c) Algo que explore sabores de todo el mundo
- d) Un programa de pastelería con decoraciones increíbles

5

Si tuvieras que elegir una cocina para el resto de tu vida, sería...

- a) Comida mexicana clásica: tacos, enchiladas, chilaquiles
- b) Comida fusión: ¡lo mejor de todos los mundos!
- c) Cocina asiática: sushi, ramen, dumplings
- d) Dulces y postres: pasteles, helados, cupcakes

6

Cuando ves una receta en internet, tu primera reacción es...

- a) Guardarla, pero dudo que la haga propio estilo
- b) Intentarla, pero siempre le pongo mi propio estilo
- c) Buscar los ingredientes exóticos y hacerlo tal cual
- d) Modificarla para que sea más dulce o más estética.

7

¿Qué te gustaría tener en tu cocina?

- a) Un horno de pizza o una freidora de aire
- b) Un set completo de cuchillos profesionales
- c) Una parrilla japonesa o coreana
- d) Una máquina para hacer helados o cupcakes



Busca las respuestas en la página 263.

Quiero estudiar GASTRONOMÍA

Por Madeline Amieva Mayett

«Quiero estudiar gastronomía».

«¿Cómo? ¡Te vas a morir de hambre!»

«¡No, yo cocinaré!»

Estudiar gastronomía o trabajar en el ambiente gastronómico puede sonar sofisticado, al ser un chef reconocido como lo son Enrique Olvera, Gordon Ramsay, Eduardo García Guzmán, Bobby Flay, Mónica Patiño, Gerardo Vázquez Lugo, Elena Reygadas, podemos pensar que se divierten, viajan, tienen programas de televisión y se les encuentra en los mejores eventos, revistas y reportajes, y además imaginamos que comen y beben bien. Esta imagen que tenemos de la vida de un chef, restauranero, cocinero o sommelier es tan irreal como creer que la Reina Isabel de Inglaterra portaba siempre su corona.



Imagen generada con IA de Freepik.

Noooo, no es así, esos logros, y no el de la Reina porque ese se da por herencia, los logros de llegar a ser un chef reconocido y tener esa vida «glamorosa» vienen después de muchos años de aprendizaje, práctica, trabajo, desvelos, fines

actitud de servicio. Ambas pueden ser innatas, sin embargo, también son rasgos que desarrollar, aprender, practicar y querer... y querer desde el corazón, involucrando siempre sentidos, creatividad y, sin lugar a duda, nuestro paladar.

El paladar, todo comienza ahí. Nuestras papilas gustativas se empiezan a desarrollar desde que somos niños.

A esa edad ya seleccionamos qué nos gusta y qué no a pesar de no tener un paladar experimentado.

de semana y días festivos sin descanso, exposición al calor de las estufas, presión, riesgos, gritos, un trabajo donde no hay tiempo ni margen de error porque eso puede resultar en alimentos contaminados, la pérdida de un comensal, o la del mismo trabajo.

Ese contacto con la comida, la mezcla de olores, texturas y sabores, es lo que va a definir nuestro gusto por la cocina, porque los mejores platillos los comemos en casa, en casa de la abuela. Los usos y costumbres nos empiezan a introducir al origen de los guisos auténticos de la región donde crecimos o de donde son originarios nuestros padres y abuelos. Después, cuando crecemos, buscamos ese olor al guiso de la abuela, los olores nos activan la memoria y, si queremos recordar momentos donde fuimos felices, entonces buscamos reproducir y aplicar ese aprendizaje en la cocina cuando somos adultos.

Dedicarse a la gastronomía tiene que ver mucho con vocación y



Ilustración por Vázquez Vázquez

A todos nos gusta comer y la gran mayoría de nosotros vivimos una experiencia enriquecedora en gastronomía cuando éramos niños y, como adultos, ese gusto por el comer crece, somos más receptivos a nuevos sabores, viajamos y conocemos ingredientes y sazones que nos amplían ese gusto por la comida, nos volvemos más selectivos, exigentes y mejores catadores. En las bebidas, una cerveza que para un niño es amarga, para un adulto es algo que le permite distinguir el sabor a malta, a cebada... el gusto cambia.

La experimentación y placer de comer, y de comer bien, se combina con los medios publicitarios, las estrellas Michelin, los concursos de cocina por televisión, el bombardeo de imágenes de platillos llenos de color que solo de verlos se hace «agua la boca», las recomendaciones gastronómicas locales y mundiales, la globalización que ha hecho ciudades multiculturales donde se pueden encontrar los ingredientes y restaurantes de países más lejanos a la vuelta de la esquina. Eso y más es el eslabón que nos conecta a querer experimentar el mundo de la gastronomía en nuestras propias manos, en nuestra propia vida y en nuestra propia carrera profesional.

Nada, nada de lo anterior va a asegurar nuestro desarrollo, mantenimiento y éxito en la carrera gastronómica.

Hasta no introducirse verdaderamente en esta, todo lo anterior fue historia...

Ya con toda esa emoción y gusto que tenemos por

la comida, por cocinar y por crear nuevos platillos, finalmente decidimos estudiar gastronomía: puede ser licenciatura, carrera técnica o un diplomado. En la mayoría de los casos, los temas relacionados con la gastronomía que se enseñan son: contabilidad, inventarios, historia y evolución de los ingredientes y materias primas, prácticas semanales de cocina internacional y regional, técnicas culinarias, influencia y desarrollo de nuevos métodos, compras, costeo de recetas, estandarización de recetas, menú, sueldos y salarios, operación de restaurantes, administración de personal, recursos humanos, cocina fría, cocina caliente, equipos industriales, concursos y muchos más desafíos, sin embargo...

La vida de estudiante es divertida, pagamos para aprender, cometer errores, esforzarnos y acreditar una carrera donde queremos sobresalir. Acudimos en un horario escolar, días y horas hábiles, y apenas empezamos a tocar un poco la esencia de la cocina en esas horas de prácticas donde aprendemos las bases y técnicas culinarias.

Y después de invertir tiempo, dinero y esfuerzo en estudiar, hay que empezar a trabajar, empezar desde abajo, desde cero, conocer y aprender el *know-how* de la gastronomía, adaptarse a los estándares de nuestro lugar de trabajo, volvernos ágiles con el cuchillo, los cortes, las medidas, la operación y todo con un sueldo mínimo. Es muy probable que laborando en el área administrativa de un restaurante, hotel, en un servicio de catering o como organizador de eventos tengas mejores horarios y seas mejor remunerado pero, tras bambalinas —en la cocina—, se cuece otra historia. La operación, la planeación y el servicio implican un extenso horario, trabajo en equipo, manejo de



Ilustración por Natalia Peláez

— "De lengua me como un taco" —

Frase que da a entender que no creemos lo que está diciendo una persona, particularmente porque el que habla suele decir mentiras o inventar historias.

insumos, almacenaje, zonas frías y calientes de trabajo, menús rotativos, conocer las recetas, los sabores, su presentación, cumplir con temperaturas, tiempos, cantidades, hacer la preparación, montaje, servicio y, posterior a esto, limpieza...

Al final todo te deja unas pocas horas de descanso, apenas ves la luz del día, pocas veces podrás ver la cara de tus comensales, sentarte en el comedor del restaurante donde trabajas, tener acceso a la degustación del menú.

Sin embargo, como jefe de cocina o chef a cargo no te librarás de esa cuchara sopera que guardarás en el bolsillo de tu filipina para probar y aprobar la sazón de los componentes que integran cada plato del menú.

Tal vez nunca te morirás de hambre, sabes cocinar, trabajar, tienes vocación y ese gusto por servir, sazón, creatividad, fuerza para sobresalir. Tu propia experiencia te dará la medida para mantener a flote ese barco que eres tú.

Tener éxito y ser uno de esa lista que te mencioné, muy pocos lo logran, sin embargo, estoy segura que el mayor privilegio es saber que eres feliz en la profesión que elegiste, gastronomía, que la ejerces por convicción, y donde la gratificación de tu trabajo es inmediata.

Antes de que se enfríe la sopa que serviste a tus comensales, ellos se conectarán contigo y agradecerán ese momento de placer, el comer bien es felicidad y esa es la mejor remuneración que vas a recibir. 🌸



Imagen de Freepik

Ξ *Madeline Amieva Mayett estudió Administración Hotelera en la Universidad Iberoamericana. Participó, siendo estudiante, en el 1er concurso intercolegial del Chef en Ambrosía con un 3er lugar. Ahora es consultora de viajes y, actualmente, se integró al comité editorial de Fulcrum como editora invitada de la edición no. 33 dedicada a la gastronomía.*

Dime qué comes, y te diré quién eres.

1. ¿Cómo te sientes al sonar el despertador?

- a) Listo para enfrentar el día, ¡con toda la energía!
- b) Cansado, pero me levanto sin quejarme
- c) Medio dormido/a... necesito un rato para despertarme
- d) Siempre se me hace tarde, pero igual llego

2. ¿Qué haces durante el recreo?

- a) Juego algo activo con mis amigas/os
- b) Platico con mis amigas/os y comparto mi lunch
- c) Me siento tranquilo a comer y descansar
- d) Reviso si hice toda la tarea mientras como algo rápido

3. Si tuvieras que elegir una clase favorita, sería...

- a) Educación física, ¡me encanta moverme!
- b) Arte, música o algo creativo
- c) Ciencias o matemáticas, porque me gusta aprender cosas nuevas
- d) Cualquiera que no tenga tarea extra

4. ¿Cómo es tu lunch ideal?

- a) Algo práctico como un sándwich o tacos
- b) Algo especial como sushi o un pan dulce bonito
- c) Algo saludable como frutas o una ensalada
- d) Lo que sea, pero rápido, ¡tengo poco tiempo para comer!

5. Si tuvieras que planear un picnic con tus amigos, ¿qué llevarías?

- a) Botanas y bebidas deportivas, ¡para mantenernos activos!
- b) Un pastel o algo para compartir y decorar
- c) Una charola de frutas o jugos naturales
- d) Pizza o comida rápida, ¡a todos les gusta!

6. ¿Cómo manejas un día difícil en la escuela?

- a) Haciendo ejercicio o moviéndome para relajarme
- b) Dibujando o escuchando música para distraerme
- c) Buscando ayuda o consejos de un amigo o maestro
- d) Aguantando hasta llegar a casa para descansar

7. Si fueras una comida, tu lema sería...

- a) "Siempre listo para la acción"
- b) "La vida es mejor con un toque de creatividad"
- c) "Mantén las cosas equilibradas y saludables"
- d) "Rápido y eficaz, ¡así es mi estilo!"

Busca las respuestas en la página 263 y averigua qué tipo de comida eres.

Fotografías cortesía de la familia Alvarado Graef



Enchiladas potosinas

Por Carolina Alvarado

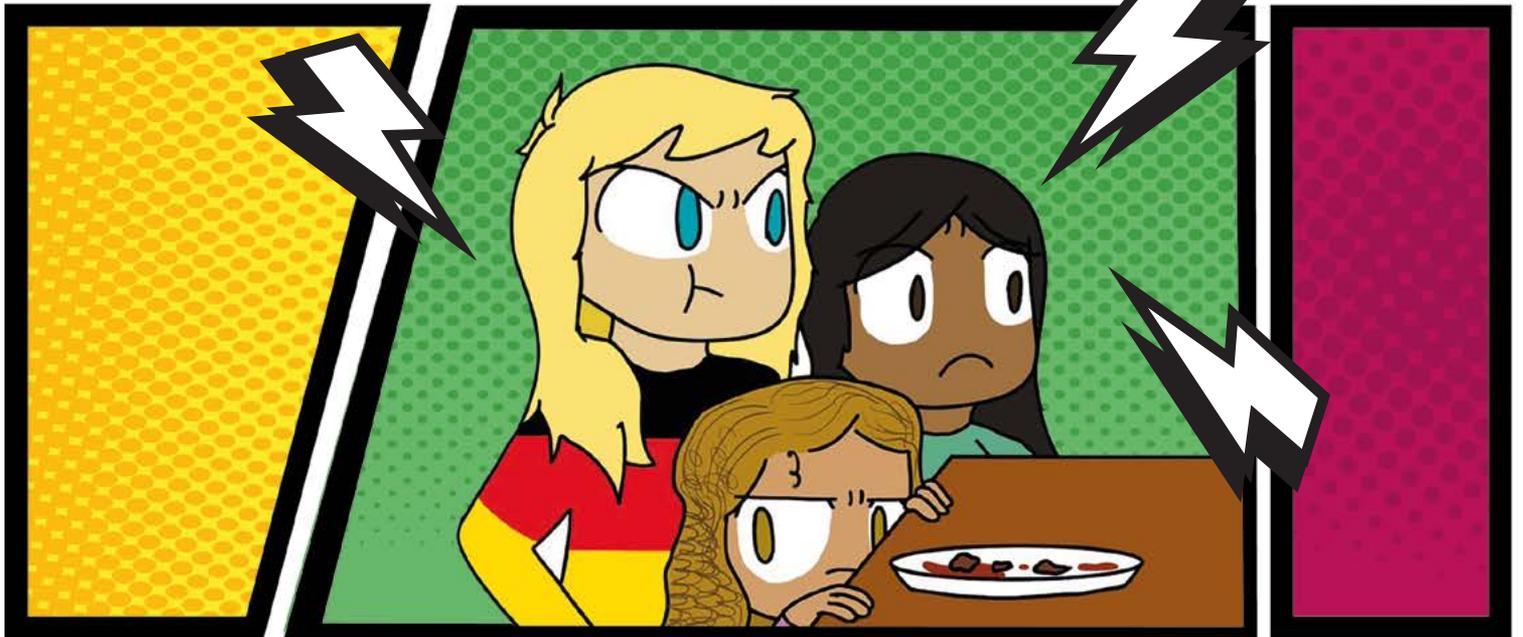
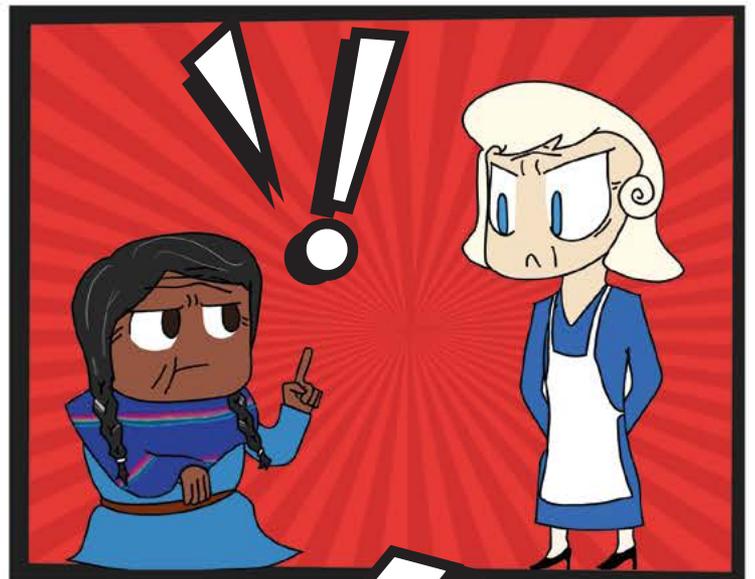
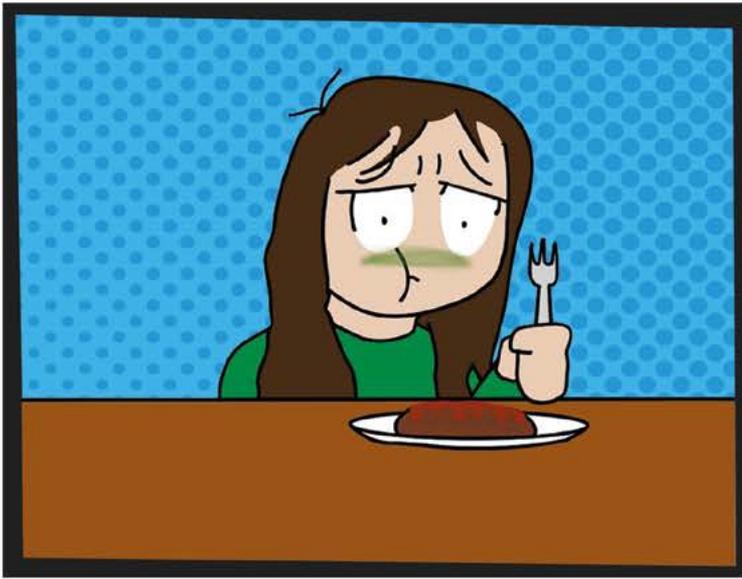
- Papi, en la noche, debajo de mi almohada, abro una puerta, bajo las escaleras rojas y llego al cohete para irme a la Chuna Lata.
- ¿Y quién está en la Chuna Lata?
- Toooooodos. Alicia, Blancanieves, la Reina Batata, la familia Telerín, la Princesa Caballero... toooooodos.
- ¿Y qué hacen en la Chuna Lata?
- Jugamos y comemos dulces y frutas y verduras.

Mi mundo secreto, mi universo perfecto de fantasía. Nada de carne pellejuda ni leche asquerosa. Sólo frutas y verduras. Pero los pediatras setenteros, en colusión con mi mamá y mi abuela, tenían la idea fija de que, para crecer, los niños debían comer carne. Yo estaba en rotundo desacuerdo y pasaría años desafiando todo intento por alimentarme con esa proteína. ¿Escondería los tacos de carne en el tocadiscos? ¡Por supuesto! ¿Trituraría el bistec inmasticable hasta convertirlo en una pasta grisácea que se desmigajaba en mi boca amenazando con hacerme vomitar? ¡Claro! No perdía la esperanza de que, por una vez, mi madre y mi abuela se distrajeran y que fuera posible esconder el bocado en mi kleenex. ¿Tendría que quedarme sentada frente al plato hasta terminármelo, aunque se hiciera de noche? Vaya, que a esta niña le quitaremos lo caprichuda a como dé lugar. Tiene que aprender a comer.

Sobra decir que mi hermana y mis primas ya me detestaban porque tampoco les daban permiso de pararse de la mesa hasta que yo terminara. Veía sus expresiones suplicantes: «Ya, por favor, cómete eso para poder irnos a jugar». No entendían que me era imposible...

Esas batallas diarias libradas en la mesa a veces se veían interrumpidas por un oasis donde la carne no era obligatoria, donde los comensales eran tantos que resultaba imposible vigilarlos. La comida en casa de mis abuelos paternos.

Siempre percibí una disociación entre la familia de mi mamá y la de mi papá. Me atrevería a decir que la primera llegó a despreciar a la segunda. Eso también se trasladaba a la mesa. Yo tenía la sensación de que había un precipicio separando esos dos mundos e intuía que debía elegir un bando.



Una casa se autodefinía alemana y esa absurda germanofilia se injertaba en todas las celebraciones, siempre acompañadas de cristalería elegante y servilletas bien planchadas. Se garantizaba el estricto cumplimiento de los modales por el temor al pellizco de la abuela Mutti. Y aunque podían ser alimentos de sabores complicados como la col agria; de aspecto repelente como las salchichas blancas de dimensiones obscenas; o, simplemente, platos impronunciados, un buen soldado de la madre patria nunca era un *Waschlappen* y debía comer (¡y pronunciar!) sin chistar todo lo que hubiera en el plato.

En la otra casa, los abuelos eran de Michoacán y San Luis Potosí. La cocina siempre fue mexicana, los platos y manteles de plástico y la mesa insuficiente para los diez hijos con sus respectivas familias. Se solía comer por turnos pero los niños teníamos permiso de comer sentados en las escaleras. Y yo podía pasar desapercibida entre el mar de tíos y primos. Nadie me juzgaba ni se daba cuenta si no comía carne. Mi diminuta bisabuela, Mamá Telo, nunca salía de la cocina y contemplaba con seriedad la labor interminable de su hija frente a la estufa. Ya fuese por tradición o por economía, la carne no solía ser la protagonista en los platillos deliciosos que preparaba la abuela Lupita.

Siempre había opciones en esa casa: ensalada de lechuga con una vinagreta sencilla, nopalitos fritos con mucho ajo y chile de árbol, tortitas de papa, chiles rellenos de queso, calabacitas capeadas... Pero el platillo estrella, el que me enloquecía, eran las enchiladas de San Luis. Mamá Telo se sentaba a vigilar que esas enchiladitas crujientes acumulándose sobre el platón de la cocina llegaran al comedor. Porque en cuanto saliera el platón, el sutil picor que anunciaba el color ladrillo de la masa y la anticipación de la primera explosión de queso, harían que todos corrieran a la mesa. Los adultos no tendrían miramientos ni le guardarían nada a los más jóvenes, así que entre juegos de escondidillas y matatenas, mi estrategia era pasar por la cocina y robarme una enchiladita y luego otra recién salida del aceite hirviendo. Aquí comer era una aventura, había que ser cazadora, reconocer los estados de ánimo de las abuelas, saber los movimientos de los platillos y aguantar la espera agazapada para conseguir el bocado deseado. A mí me quedaba muy claro que sí me gustaba comer, mi pleito era sólo con algunos ingredientes.

Murieron mis padres, poco después los abuelos y la familia se fue distanciando, desgranando. Yo me encerré en mi mundo y esa infancia pareció evaporarse. Con el fin de la adolescencia, desaparecieron también casi todos mis melindres gastronómicos y acabé por disfrutar incluso esas aberraciones de la charcutería germana que tanto horror me causaban de niña. Me interesé más por la cocina y busqué a mi madre en su recetario.

CUANDO SE PIERDE A LA MADRE A UNA EDAD TEMPRANA, LAS RECETAS Y LA COMIDA PUEDEN SER EL PUENTE A TRAVÉS DEL TIEMPO QUE TE RECONECTA CON ELLA BURLANDO A LA MUERTE. HICE LAS PACES CON LAS RECETAS ALEMANAS Y LES PERDÍ EL RENCOR A CASI TODAS.

Tardé en dar con mi propia identidad después de que el péndulo oscilara entre los dos extremos familiares. Reencontré recetas que me devolvieron a la infancia, descubrí notas y comentarios de mi mamá y de mis abuelas en los recetarios rescatados. Y empecé a construir el entramado de la que sería yo como miembro de estas dos familias, cuál sería mi identidad, mis platillos, mis gustos, mi mesa. Al final, creo que entendí que el amor no tenía que ser excluyente, se pueden entretejer las distintas tradiciones, se pueden entrelazar incluso cuando no se puedan mezclar, y al final eso fue lo determinante para aceptar mi identidad entretejida por esas dos familias que ya se pierden en la niebla del pasado pero que perduraron en la comida. En mi mesa no habría pellizcos pero sí atención a cómo se ponen los cubiertos. No calificaría de *Waschlappen* a nadie por no probar la col agria pero sí terminaría horneando repostería alemana. Y serviría a mis invitados enchiladas potosinas, nopales y *Strudel* con servilletas de tela sin planchar. 🌸

✎ *Carolina Alvarado pasó por muchas carreras y vocaciones, empezó estudiando Biología, cambió a Física y, finalmente, terminó estudiando Traducción Literaria. Desde niña le gustaba cocinar y hacía pasteles y galletas con su mamá. Además de la literatura, le gusta el cine, la ciencia ficción y los animales. Su platillo favorito (hoy) es el curry.*

crumbl cookies®



publicidad

vs

sabor

Tal vez no soy la más indicada para darles esta pequeña reseña sobre mi visita y degustación de las famosas galletas *Crumbl*, pues son el *boom* entre niños y adolescentes. Nunca había escuchado sobre *Crumbl Cookies*® hasta unos pocos días antes de viajar a Estados Unidos, específicamente a los estados de Oregon y Washington, donde cuentan con varias sucursales. Ahí pudimos comprar estas famosas galletas que son un *hit* entre los jóvenes por su publicidad en redes sociales.

Por Madeline Amieva Mayett

Crumbl se escribe sin la "e" final. Si no estás familiarizado con la marca pon atención con el nombre correcto, en IG y TikTok debes etiquetarlas correctamente porque en México existe una panadería llamada *crumble.mx* que no tiene nada que ver con el nombre *Crumbl cookies*.

Este negocio surgió con la idea de dos primos en Utah en 2017. Las primeras galletas fueron de chocochips, posteriormente integraron uno de los atractivos de la marca, cambiar sabores de su menú cada semana, o sea, un menú rotativo semanalmente.

Mi familia y yo visitamos la Sucursal en Woodinville, Washington muy cerca de Seattle; la gente entraba y salía sin parar, clientes directos y para entrega a domicilio. El local es de un tamaño estándar, aproximadamente 40 m². con el concepto de “cocina abierta”. Puedes ver a través de un cristal el área de proceso para la elaboración de las galletas, dos batidoras grandes, donde en una de ellas batían el *frosting**. En esta ocasión era color rosa pálido para ser parte del *topping* de una galleta blanca, de vainilla probablemente con *frosting* rosa y decorado con dos frambuesas y dos *blueberries*. También podías ver las galletas Oreo como parte de la decoración de otra galleta de chocolate con *frosting* blanco. Había tres hornos; sin embargo, el lugar no está caliente y no huele

a galletas recién horneadas. ¿Por qué? No sé, tecnología “gringa”. Los carros portacharolas tenían galletas de distintos sabores y puedes ver cómo las decoran en otra mesa de trabajo. Había tres empleados y también una de las personas que era la cajera estaba en la decoración de las galletas. Cada sucursal hornea y decora su producto, sin embargo, la masa para las galletas y los toppings deben llegar ya preparados desde su distribuidor principal para todas las sucursales.

En su menú existen seis sabores diferentes. Otra de las razones de su éxito es que invitan marcas comerciales prestigiosas y de gran consumo a integrarse con sus productos en los distintos sabores que incluyen cada semana, Oreo, Biscoff, Nutella, M&M, etcétera y, regularmente, cambian cuatro a la semana, que van desde Chocolate *Crumb* ft. Oreo, *Banoffee Pie*, *Classic Peanut Butter*, *Berries & Cream*, *Iced Oatmeal*, *S'Mores Brownie*, *Olivia Rodrigo's Guts Cookie* y un extra que llegó hace poco *Banana Pudding* (me hubiera gustado probarlo).

La presentación de doce galletas cuesta 44.99 USD la de seis 23.49 USD la de cuatro 16.99 USD y una galleta 4.49 USD La orden se toma por medio de una pantalla a la entrada del lugar. Aquí puedes ver las dos opciones en tamaño *Large Desserts* y *Minis*. Realmente, la opción de *Large* es bastante grande, equivale aproximadamente a tres veces

* *Frosting*: Guarnición y decoración de pasteles y productos de repostería. Puede ser con crema de mantequilla, *ganache*, glaseado, recubrimiento, *fondant*, queso crema o cualquier otro tipo de glaseado, el glaseado tiene base de azúcar.



una galleta *Mini*; sin embargo, las *Minis* son una buena porción si quieres probar distintos sabores y presentaciones. Nosotros preferimos comprar la opción de *Large* por cantidad-precio. Más compras, más ahorras. El menú también incluye bebidas: agua, leche y té helado, orden para catering y una bolsa de galletas bite de chocochips congeladas para hornear.

Hasta aquí podría decir que los costos no son bajos pero tampoco caros, aproximadamente cada galleta cuesta 85 pesos, considerando que es una galleta artesanal, como una rebanada de pastel donde además de sabor de la galleta base, se integran combinación de sabores, frutas y más.

Lo más importante, el sabor: la base que es la galleta es bastante común como la mayoría de las

galletas de su estilo, de chocochips, vainilla o chocolate, sin algo que las distinga. Un poco más dulces de lo que a mí me hubiera gustado, con un sabor plano, donde me hubiera gustado además de los chips de chocolate encontrar algo distintivo en la vainilla o el chocolate. O algo en el horneado o su suavidad o sabor que me atrajera, pero no, para nada. Su textura es semicrujiente, suave en algunos casos, sin embargo todo lo que hace la diferencia es el *topping*, cada una con un buen sabor, sin embargo, el azúcar, lo dulce, escondía un poco el sabor real de la canela, del *topping* de queso o fresa, un sabor poco natural, y donde predomina a mi gusto el azúcar. En mi opinión, muy dulces.

No soy fan de las galletas, sin embargo, cuando me platicaron Ale y Paula (hijo, sobrina) sobre estas galletas, imaginé que serían algo parecido a las ricas galletas del Palacio de Hierro, esas que cuando entras a la zona de dulcería huele a galletas recién horneadas. También las imaginé estilo Nueva York, en forma de montaña y deformes pero al mismo tiempo suaves y con múltiples ingredientes: arándanos, nueces, chips de chocolate, nuez, semillas y más.

Hace algunos años encontré una receta que se me hizo muy sana, unas galletas riquísimas y fáciles de preparar. Aquí se las comparto. No es una receta de *Crumb* porque de esas hay muchas en Youtube, de las cuales dudo mucho logren acercarse al sabor de *Crumb*, su diferencia está en la novedad de sus sabores, su presentación, pero ¿cómo podremos imitar o saber si realmente esa receta que nos dan en Youtube tendrá el mismo sabor a algo que no sabemos cómo sabe? Imposible, recomiendo disfruten lo que tienen a su alcance y si tienen oportunidad de probar las originales *Crumb* podrán formar su propia opinión. 🌸



Galletas con avena y arándanos

Raciones aproximadas: 20 a 25 galletas.

Ingredientes:

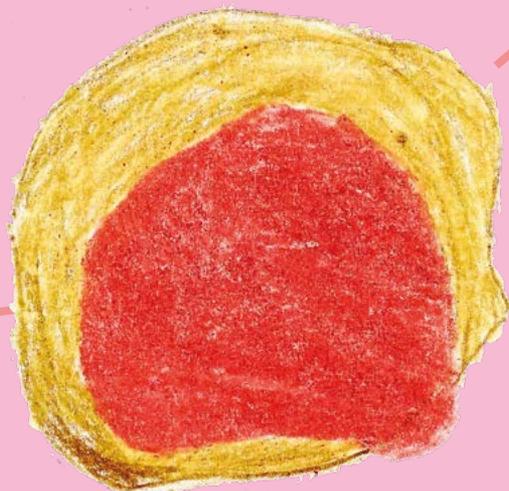
- 2/3 taza de azúcar morena
- 2 huevos grandes
- 1 1/2 taza de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1/2 cucharadita de sal
- 170 gramos de arándanos deshidratados

Opcional:

- 2/3 taza de trozos pequeños o chips de chocolate oscuro, blanco, coco rallado, nueces, almendra fileteada

Procedimiento:

1. Precalentar el horno a 190° C
2. Poner la mantequilla o margarina a temperatura ambiente para acremar con batidora eléctrica o con una espátula, mezclar con el azúcar hasta hacer una mezcla suave y esponjosa.
3. Añadir los huevos y batir bien.
4. Combinar en un tazón diferente el bicarbonato, la avena, la harina y la sal. Verter esta última mezcla en el tazón de la mantequilla y azúcar en varias porciones y mezclar bien entre porción y porción.
5. Agregar los arándanos deshidratados y los trozos de frutos secos que se hayan elegido. Con la ayuda de una cuchara, hacer bolitas con la masa y colocarlas en una charola para hornear.
6. Hornear de 10 a 12 minutos o hasta que se vea un color dorado. Dejar enfriar.



**La textura es crujiente por fuera
y suave por dentro, ¡riquísimas y sanas!**



ESTACIONAMIENTO EXCLUSIVO

MALDITA FONDA

MALDITA

CRÓNICA

Texto y dibujo por Kevin Arvizu de la Teja



La Maldita Fonda abrió hace seis años a unos metros de donde comenzó La Escuela de Lancaster. En este tiempo nos hemos convertido en un lugar en el que han sucedido muchos encuentros de alumnos, exalumnos, maestros y gente cercana a la escuela así como vecinos y curiosos que pasean por la plaza. Por su distribución, es muy frecuente que la gente acabe interactuando con su vecino de mesa y la gente que trabajamos en el local.



Desde una cocina abierta y sin pretensión, tratamos de generar un vínculo cercano con los comensales así como con el mercado La Paz y diferentes proveedores, para contribuir en la economía local.

Tratando de ser congruente en cuanto a los procesos alimentarios y el medio ambiente, trabajamos con distintos proyectos. En Xochimilco compramos insumos directo de una chinampa en la que se hace investigación y rescate

de los humedales, así como con un proyecto nacional en el que se hace composta con los desechos orgánicos. Para complementar la comida, trabajamos con diferentes cervecerías artesanales y vinícolas nacionales que nos permiten cambiar de sabores y estilos frecuentemente.

Llevamos a la mesa de los comensales algo distinto todos los días como una comida corrida y, por otro lado, trabajamos con un menú estacional que cambia a partir de los insumos que estén disponibles en diferentes épocas del año. Tenemos una oferta diferente cada vez que regresa algún cliente, muchas veces “dejándolos con ganas”, pero ofreciendo algo distinto en cada visita.

Además de la comida y el servicio, nos vinculamos con la comunidad artística local, ofreciendo un espacio para exposición y venta de obra. **Ofrecemos el espacio mensualmente, en el cual los artistas pueden disponer de la pared a lo largo de todo el local y hacer lo que mejor les parezca, fomentado el consumo y difusión de proyectos personales y colectivos.**

La Maldita Fonda ha intentado mantener un contacto directo con la comunidad y hacer vínculos con los que nos visitan para así crear conexiones entre ellos. Con la creatividad y experiencia de nuestro entrañable cocinero (que muchos conocimos en Lancaster) seguiremos uniendo gente a la mesa para compartir alimentos, encuentros e historias. 🌻

Crítica *culinaria*

Antes de la existencia de las redes sociales, cuando todavía dependíamos de las reseñas de restaurantes y de las críticas gastronómicas en publicaciones periódicas para enterarnos de las novedades en la oferta de la ciudad, me invitaron a colaborar en la creación de una revista dedicada a la cultura y entretenimiento en el entonces Distrito Federal. Se llamaría dF y a mí me tocaría ser la editora de gastronomía. Lo que más me emocionaba de este nuevo rol era hacer la crítica gastronómica de restaurantes de mi ciudad.



Carolina Alvarado Graef



*Chef Juan Mari Arzak y Carolina Alvarado.
Fotografía por Adam Wiseman*

Entre emoción y nervios, me puse a elaborar una lista de restaurantes para el directorio de recomendaciones de la revista. El primer número tendría como artículo de portada el de gastronomía y trataría sobre restaurantes de “poco ruido y muchas nueces”. La idea era hacer reseñas de restaurantes poco conocidos, lo que valía la pena destacar de ellos y mencionar también cuáles se habían dormido en sus laureles y sobrevivían más por la fama heredada que por seguir produciendo platillos sabrosos o dando buena atención a los comensales.

La intrepidez de la juventud y la novedad de mi misión me infundieron valor. Tenía una buena idea tanto de quiénes serían los recomendados como quiénes estarían en la lista de los obsoletos. ¿Cómo no iba a poder criticar esos restaurantes de renombre que eran caros y malos?

Debo confesar que fui despiadada en varias ocasiones: no sólo por la línea editorial que se me había encomendado, sino porque percibía que esos lugares estaban estafando de cierta manera a los comensales. Me di también a la tarea de elaborar una lista de restaurantes

de la ciudad a los cuales les hice una breve reseña de un párrafo para que también se publicara en la revista a manera de directorio gastronómico.

dF se lanzó el 8 de octubre de 2003 con una megafiesta en el último piso de la Torre Mayor. El artículo fue muy bien recibido y me enorgulleció escuchar comentaristas en el radio que hablaban de los restaurantes que había recomendado.

Y entonces empezó el trabajo real en la revista, ¿de qué íbamos a hablar? ¿Sería principalmente un artículo de crítica de restaurantes? ¿Habríamos de otros temas relacionados con la gastronomía? Empecé a entrevistar chefs y restauranteros, asistí a catas, comí en muchísimos establecimientos de todo tipo, desde restaurantes lujosos hasta puestos callejeros. Un día, fui al restaurante de Martha Ortiz Chapa para el especial de Navidad que publicaríamos con recetas de chefs reconocidos como ella, Mónica Patiño, Enrique Olvera, Bruno Oteiza... Me senté a platicar en el desaparecido Águila y Sol, con flan de coco en mano, y Martha me dijo: «No me gustó la reseña que escribiste». Tenía razón, yo había sido sarcástica y dura a pesar de no conocer a la persona detrás de esa cocina, su trabajo y sus



Giant Whisk. Fotografía por Carmen Tapia

¿Había sido la villana en la historia de alguien?

¿Había criticado platillos que provenían del fondo de un corazón lleno de recuerdos?



Revistas dF. Fotografía por Carolina Alvarado

motivos para hacer lo que hacía. Me justifiqué cobardemente explicando que era la línea editorial que me habían dado pero algo cambió en mí tras esa conversación. Mis textos a partir de entonces fueron más cuidadosos, procurando conocer más a fondo los lugares y no sólo emitir un juicio a partir de los platillos que había probado o tras una única experiencia en el restaurante.

Porque aunque es verdad que existen restaurantes que cobran precios altos y ofrecen alimentos

de poca calidad, privilegian las apariencias y se preocupan solamente por tener una clientela mediática dispuesta a gastar, de igual manera hay muchos más que son el producto de un esfuerzo enorme, de años de estudio y con pocas probabilidades de éxito. Y de eso... ya son veinte años.

Al final, dF pasó por varios cambios y yo ya tenía varios meses de embarazo por lo cual dejé de colaborar en la revista.

Unos años después, vi la película de *Ratatouille* y me cuestioné aún más ese papel de juez que había adoptado con tanto entusiasmo. ¿Había sido la villana en la historia de alguien? ¿Había criticado platillos que provenían del fondo de un

corazón lleno de recuerdos? Probablemente sí. Como cocinera aficionada, la culpa siempre se quedó en mí como un parásito que no me mataba pero sí me incomodaba cada vez que lo recordaba.

El arte culinario brota, sí, de la creatividad del cocinero y se enriquece de la experiencia y el aprendizaje, pero en el fondo está siempre matizado por el amor, la evocación, la nostalgia y el deseo de reproducir lo que nos alimentó el alma en el pasado. Y eso no se puede criticar sin lastimar. Hoy tal vez sería pésima crítica pero quiero pensar que los años me han convertido en mejor persona. 🌸

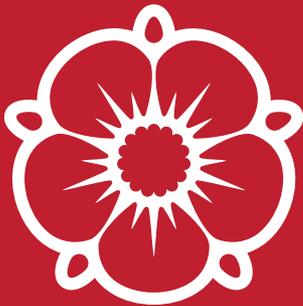
Ξ *Carolina es traductora y se ha especializado en los géneros de fantasía y literatura juvenil. Ha tomado varios cursos de cocina, impartido clases, fue editora de la sección de Gastronomía de la revista dF y publicó sobre comida y vinos en revistas como Travesías y Gatopardo.*

¿SABÍAS QUE...?

Lo que conocemos como **hamburguesa** el día de hoy está inspirada en el **Hamburg steak**, que era un platillo popular del siglo XIX entre los **inmigrantes alemanes a Estados Unidos**. Este país fue donde la carne se sirvió dentro de un pan para luego convertirse en un **ícono en el mundo**.



La Escuela de Lancaster



—*La Escuela de la Diversidad*—

La Escuela de Lancaster, con más de 40 años de experiencia, se distingue por su **enfoque educativo** que va más allá de los estándares académicos.

Celebramos la diversidad y fomentamos el desarrollo de la identidad de cada estudiante, ofreciendo un ambiente que nutre el **pensamiento crítico y la creatividad**.

Nuestra visión bicultural y centrada en el alumno cultiva **la empatía y la curiosidad**, preparando a nuestros estudiantes para convertirse en ciudadanos globales conscientes en un mundo diverso.



SANT'ANGELO TRATTORIA,
un espacio para el encuentro y la inspiración

Desde el inicio, nuestra visión fue clara: más que crear un restaurante, establecer un lugar donde la gente pudiera sentirse feliz y cómoda. Un sitio donde la comida no solamente fuera deliciosa, sino también auténtica. Aspiraba, además, a que este lugar se convirtiera en un referente de San Ángel establecido en la Plaza del Carmen, con su majestuosa casa del siglo XIX como telón de fondo. Nuestro objetivo principal fue atraer a las familias, ofreciendo un nuevo punto de encuentro. Posteriormente, quisimos recibir amigos, sibaritas, artistas, actores, músicos y público en general. Queríamos crear un punto de encuentro vibrante y dinámico.

Por Federico Castellanos

El diseño del restaurante está pensado para reflejar la esencia de la cocina italiana y la atmósfera acogedora de Italia y de San Ángel. Cada detalle está concebido para crear un ambiente que invita a la conversación, la relajación y la inspiración, desde la elección de los muebles, la iluminación, los acabados, la decoración y hasta la disposición del espacio. La integración de elementos tradicionales, con un toque contemporáneo, conserva el encanto histórico del lugar, mientras se adapta a las necesidades modernas de los comensales. Todo lo anterior se realizó maximizando los recursos disponibles.

Conocida por su simplicidad, aceptación universal y calidad de ingredientes, la cocina italiana tradicional se convirtió en el corazón de nuestra propuesta culinaria. Cada plato, elaborado con ingredientes y recetas originales, ha sido concebido, no solo para satisfacer el apetito, sino también para deleitar los sentidos y promover un estilo de vida relajado. Las pastas artesanales, la auténtica pizza napolitana, las ensaladas frescas y los postres caseros forman parte de un menú cuidadosamente pensado para ofrecer una experiencia gastronómica memorable.

Más allá de la comida, nuestro restaurante se ha convertido en un centro cultural y social en San Ángel. Organizamos eventos regulares como noches de música en vivo y exposiciones de arte locales. Deseamos atraer a una diversidad de personas que compartan un interés común por la cultura, el arte y la gastronomía. Este espacio, no sólo promueve la creatividad y la expresión artística, sino que también fortalece los lazos comunitarios y enriquece el tejido social del barrio.

El impacto de nuestro restaurante va más allá de sus paredes. Hemos establecido colaboraciones con artistas locales, apoyado iniciativas culturales y participado activamente en eventos comunitarios. Nuestro objetivo es dejar un legado de inspiración y conexión en San Ángel, contribuyendo positivamente al desarrollo cultural y turístico de la zona.

La experiencia de montar este restaurante ha sido gratificante. A través de los desafíos y los éxitos, valoramos la importancia de perseguir una visión con pasión y entrega. Este proyecto es el sueño realizado de crear un espacio donde la comida, la cultura, la familia, los amigos y el público en general se entrelazan en armonía. Un rincón que invita a todos a disfrutar de momentos especiales y conexiones significativas.

Ser parte de la comunidad de Lancaster desde el año 2005 (aún estamos ahí) ha sido una experiencia gratificante para todos en la familia Castellanos Ponce de León, los "CasteLeón" como nos nombramos nosotros mismos. Los padres de familia Caya y Federico, y los hijos Camila (graduada), Leonardo (graduado) y finalmente Darío (F2) hemos disfrutado mucho ser parte de la escuela. Estando en Lancaster nos sentimos en casa.

No éramos restauranteros (ahora ya lo somos) y nos emociona poder compartir nuestra experiencia en el ámbito gastronómico con la comunidad, enhorabuena. 🌸

Los CasteLeón

¿SABÍAS
QUE...?

+ El rumano, **Cristian Dumitry**, posee el actual **récord mundial** +
de consumo de pizza.

En 2006 logró comer
91 kg de pizza
¡en una semana!





**"Barriga llena,
corazón
contento."**

—RECETARIO—



CREPAS PARISINAS

INGREDIENTES

- 1 ½ tazas de harina
- 1 huevo entero
- 1 yema de huevo
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de mantequilla derretida o grasa de tocinow
- Leche (la necesaria para formar un atolito ligero)

PROCEDIMIENTO

1. Se cierne el harina con la sal.
2. En seguida se agrega el huevo, la yema adicional y la leche.
3. Se bate hasta integrar bien y se agrega la mantequilla derretida a la sartén que estará calentada previamente.

4. Se le vierte una cucharada de masa extendiéndola rápidamente, ladeando la sartén para que se cubra toda la superficie.
5. Cuando la crepa esté cocida de un lado se voltea para que se cueza del otro.
6. Se sacan las crepas y se rellenan con relleno dulce o salado.

Nota: Con dos tantos salen 50 crepas aproximadamente.

STREUSELKUCHEN / PASTEL DE BORONITAS

INGREDIENTES PARA LA BASE

- 300 g de harina
- 3 cucharaditas de royal
- 150 g de azúcar
- 2 huevos
- 200 g de mantequilla

INGREDIENTES PARA LAS BORONITAS

- 200 g de mantequilla
- 300 g de harina
- 200 g de azúcar
- 2 cucharaditas de canela en polvo

PREPARACIÓN PARA LA BASE

1. Se crema la mantequilla con el azúcar y se integran los huevos uno por uno.
2. Se agrega el harina y el royal hasta integrar toda la masa. Si queda seca se le pueden agregar unas cucharaditas de leche.

3. Se esparce la masa en un molde de pastel con ayuda de una espátula humedecida en agua.

PREPARACIÓN PARA LAS BORONITAS

1. Se derrite la mantequilla.
2. Se agrega el azúcar, la canela y el harina.
3. Se revuelve hasta integrar todos los ingredientes.
4. Ya que no esté demasiado caliente, se desmenuza esta masa con los dedos para formar boronitas sobre la base del pastel hasta cubrirlo por completo.

PROCEDIMIENTO

Se hornea en un horno medio aproximadamente por 40 minutos o hasta que un palillo salga seco. Se deja enfriar por completo antes de servir. Puede servirse con helado de vainilla.



FULCRUM



KUCHEN

INGREDIENTES

- 200 g de mantequilla
- 2 ½ tazas de harina
- 1 taza de azúcar
- 1 limón (con su ralladura)
- 2 ½ cucharaditas de Royal
- 5 huevos
- ¾ taza de leche

PROCEDIMIENTO

1. Se bate la mantequilla, se le van agregando poco a poco las yemas, el azúcar, el harina y el Royal.
2. Se baten las claras a punto de turrón y se incorporan con la masa con cuidado.
3. Se hornea a 350°F o hasta que un palillo insertado al centro salga limpio.

KAISERSCHMRRN

INGREDIENTES

- 4 yemas de huevo
- 4 claras de huevo
- ¼ litro de leche
- 30 g de azúcar
- 125 g de harina
- Sal
- Mantequilla para la sartén
- Azúcar y/o mermelada para decorar y acompañar

PROCEDIMIENTO

1. Se baten el azúcar y las yemas y se les va agregando poco a poco la leche, el harina y la sal.
2. Las claras se baten a punto de turrón y se integran cuidadosamente con los otros ingredientes.
3. La masa se pondrá en una sartén previamente calentada y con mantequilla.
4. Se deja dorar de un lado, se voltea y, con un tenedor, se hacen pedacitos.
5. Se deja un momento más en la estufa hasta que dore un poco, se agrega azúcar encima y se sirve con más azúcar o mermelada.



PASTEL DE CHOCOLATE AMARGO

INGREDIENTES

- 3 tazas de harina cernida
- $\frac{3}{4}$ cucharadita de sal
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas (- $\frac{1}{8}$ cucharadita) bicarbonato de sodio
- 4 $\frac{1}{2}$ cuadritos de chocolate amargo sin azúcar Bakers (170 g de chocolate)
- 1 $\frac{1}{2}$ tazas de agua hirviendo
- 1 $\frac{1}{2}$ tazas de mantequilla
- 2 $\frac{1}{4}$ tazas de azúcar (- 1 cucharada)
- 3 huevos bien batidos
- 1 taza de leche agria o buttermilk (para la leche agria, medir una taza, agregar el jugo de medio limón y dejar un ratito en un lugar tibio)
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharadas de esencia de vainilla

PROCEDIMIENTO

1. Se cierne el harina junto con la sal y el bicarbonato cuatro veces.
2. Se mezcla el agua caliente con el chocolate hasta que esté perfectamente desbaratado, moviéndolo continuamente (debe quedar casi frío).

3. Se acrema la mantequilla, se le añade el azúcar poco a poco hasta que esté espumosa .

4. En seguida, se añaden los huevos uno a uno, bien batidos, después el chocolate y después el harina alternándola con la leche.

5. Después de agregar el chocolate se debe batir muy poco para que quede bien. Sólo mezclar con cuidado hasta integrar los ingredientes. La masa queda bastante líquida.

6. Se hornea en dos moldes de 9" de diámetro a 350°F durante media hora, aproximadamente

DECORACIÓN

Puede decorarse con crema batida, merengue o betún de chocolate.

*SUSTITUCIÓN

1 cuadro de chocolate = 3 cucharadas soperas de cocoa + 1 cucharada sopera de mantequilla.

PALITOS DE QUESO

INGREDIENTES

- ½ kg de harina
- ¼ kg de queso chihuahua rallado
- ¼ kg de mantequilla
- 2 cucharaditas de Royal
- ½ cucharadita de sal
- 100 g de crema (aprox. 2 cucharadas)
- Leche (si es necesaria)
- 1 huevo revuelto con poca sal para barnizar
- Semillas de alcaravea, ajonjolí o sal gruesa para decorar los palitos

PROCEDIMIENTO

1. El harina cernida se mezcla con el Royal y la sal.
2. Aparte, se mezclan bien el queso rallado y la mantequilla hasta formar una masita.

Se incorpora esa masita a la harina y se vuelven bien.

3. Luego se le agrega la crema para formar una masa blanda. Si está un poco seca, se agrega un poco de leche.

4. Luego se extiende la masa con el rodillo hasta que quede de aproximadamente ½ cm de grosor.

6. Se cortan rectángulos y se barnizan con el huevo. Se les puede poner encima sal gruesa, ajonjolí o alcaravea.

7. Se cuecen en horno medio hasta que estén ligeramente dorados.





FRUITCAKE

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 2 tazas de azúcar
- 2 tazas de pasitas
- 2 tazas de dátiles
- 2 tazas de nuez picada
- 2 tazas de fruta cubierta surtida (naranja, piña, acitrón, cerezas, limón, higos)
- 2 cucharadas de mantequilla
- 3 tazas de harina
- 4 cucharaditas de canela
- 2 cucharaditas de vainilla
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharadita de clavo molido
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 2 cucharaditas de bicarbonato de sodio
- 2 tazas de agua hirviendo

PROCEDIMIENTO

1. Se pican los dátiles y se colocan en el agua hirviendo.
2. Se agrega el bicarbonato y se mezcla bien.
3. Se dejan reposar.
4. Por separado, se crema la mantequilla, se agrega el azúcar y después las yemas una a una
5. Las claras batidas a punto de turrón se incorporan y se agrega la vainilla
6. En seguida se añade la mezcla de dátiles ya fría.
7. Luego se agrega la fruta, nueces y pasitas alternando con el harina cernida con la sal y las especias.

Se vacía en un molde engrasado y forrado con papel encerado y se hornea a 325°F por una hora más o menos.

Al sacarlo del horno, se rocía con ron o brandy caliente y se tapa con papel aluminio para que vaporice y se humecte todo el pastel.

PAPAS A LA CAZADORA

(Jägerkartoffeln)

INGREDIENTES

- ½ taza de crema
- ½ kg papas chicas
- 1 cebolla grande finalmente picada
- 7 pepinillos agrios picados
- 100 g de queso chihuahua rallado
- 100 g de tocino dorado y picado (conservar la grasa)
- 100 g de jamón picado
- 50 g de mantequilla
- 2 huevos
- Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Las papitas lavadas se ponen a cocer en agua con sal y se rebanan.

2. Se pica finamente el jamón y los pepinillos.

3. Las papas rebanadas se fríen en la grasa del tocino.

4. La cebolla picada se revuelve con la crema, el queso, los dos huevos, la sal y la pimienta.

5. Se unta una budinera refractaria con mantequilla y se le pone una capa de papitas fritas, una de tocino, una de jamón una de pepino y se rocía con la crema preparada.

Se van colocando capas hasta terminar con todos los ingredientes. La capa superior será de papas y se cubre con el resto de la crema preparada. Se colocan unos trocitos de mantequilla encima y se mete al horno durante 30 minutos o hasta que esté dorada por encima.





BUDÍN DE MOLE

INGREDIENTES

- 1 kg de papa amarilla
- 200 g de mantequilla
- 100 g de queso chihuahua rallado
- 4 huevos
- 2 tazas de mole poblano suave
- 250 g de lomo o pulpa de cerdo (o pollo) deshebrada
- Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Las papas se ponen a cocer con poca agua y sal. Ya cocidas, se pelan y se prensan.
2. Las claras se baten a punto de turrón, se les incorpora el queso rallado y las yemas.
3. A las papas ya prensadas se les agrega la mantequilla fundida y tibia, los huevos batidos con el queso, la sal y la pimienta.
4. En un molde refractario perfectamente engrasado con mantequilla, se vacía la mitad de la papa, se cubre con una capa de mole, se agrega la carne de cerdo o pollo deshebrada y luego el resto de la papa.
5. Se cuece en un horno caliente por espacio de una hora.
6. Cuando ya está bien cocida y dorada la torta, se saca.
7. Se puede poner encima el resto del mole caliente y se adorna con hojas de lechuga y florecitas de rábano.

~ Todas la recetas anteriores son de Carolina Alvarado

—"Estoy como agua para chocolate"—

Significa que las emociones de una persona están a punto de desbordarse, o que está muy exaltada emocionalmente, a punto de la ebullición.



CRACKERS

INGREDIENTES

- 75 g harina blanca
- 70 g harina integral
- 3 grs sal de mar fina
- 200 g masa madre
- 53 g aceite de oliva
- Sal de grano
- Zataar

PROCEDIMIENTO

1. Precalentar horno a 180° C.
2. Colocar en el tazón de la batidora harina blanca, integral, sal, descartes y aceite de oliva. Mezclar hasta incorporar.
3. Estirar la mezcla sobre un tapete de silicona hasta un grosor de ½ cm.
4. Marcar triángulos o cuadrados con un cuchillo de poco filo (para no cortar el tapete).
5. Barnizar con aceite de oliva y espolvorear con sal y zataar (o los condimentos elegidos: paprika, parmesano, tomillo, romero, orégano, ajonjolí...).
6. Hornear 20 min o hasta que doren.
7. Enfriar en rejilla.
8. Duran 1 semana guardados a temperatura ambiente en recipiente hermético.

≈ Maricarmen Gómez





CHALUPITAS

INGREDIENTES

- 10 chalupitas
- Queso Oaxaca deshebrado 200 grs.
- Chicharrón triturado

GUACAMOLE

- 2 aguacates
- ¼món
- Sal Sueño de miel
- ¼ de taza de leche

SALSA PICO DE GALLO

- 2 jitomates picados finamente
- ½ cebolla picada finamente
- 1 puñito de cilantro picado finamente
- Chile serrano (al gusto)
- 1 chorrito de vinagre
- 1 chorrito de aceite de oliva
- Sal de mar
- Pimienta
- 1/4 limón

PROCEDIMIENTO

PARA EL GUACAMOLE

1. Sacar la pulpa de ambos aguacates y triturar, poner sal de mar, el jugo de limón y el queso.
2. Aplastar todo y agregar la leche, revolver todo y dejar a un lado.

PARA EL PICO DE GALLO

1. Poner en un bowl el jitomate, cebolla y cilantro picado. Poner el jugo de limón, un chorrito de aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta. (Chile serrano al gusto)
2. Revolver todo muy bien y dejar macerar en el refri por 10 minutos

MONTAJE

1. Poner el guacamole en las chalupitas
2. Espolvorear el chicharrón sobre el guacamole
3. Poner el queso Oaxaca deshebrado
4. Poner salsa pico de gallo

≈ Santiago Fernández López



Fotografía por Madeline Amieva

CHILES EN NOGADA ALMENDRADA

INGREDIENTES

- 6 chiles poblanos grandes, pelados, desvenados y limpios.

Para ello se colocan en el fuego de la estufa procurando que se asen de una manera uniforme.

SUPER TIP:

Se ponen en la freidora de aire con una rociada de aceite por 10 minutos lo que ayudará a que no se queman y no se rompen al pelarlos. Después se meten a sudar en una bolsa de plástico alrededor de 10 minutos, se limpian y se abren por un costado para desvenarlos, es decir, quitarles todas las semillitas que tienen dentro incluyendo el corazón de semillas, se enjuagan y se dejan escurrir.

- 6 cucharadas de aceite para freír
 - 2 dientes de ajo
 - ½ cebolla blanca picada
 - 600 gramos de carne molida de ternera o cualquiera con grasa media de res
 - 2 duraznos y un peron (manzana verde o amarilla) pelados y picados en cuadritos pequeños
 - 120 gramos de ate verde o rojo cortado en cuadritos
 - 100 gramos de arándanos
 - 12 almendras peladas y picadas
- Hay que colocarlas en agua muy caliente durante 10 minutos y la cáscara saldrá fácilmente
- 1 empaque de puré de tomate de 100 gramos
 - Sal al gusto pero considerando que el relleno tiende a ser dulce y una pizca de nuez moscada

PROCEDIMIENTO

1. Se fríe en el aceite caliente el ajo, la cebolla y posteriormente se añade la carne
2. Se agrega el puré de tomate
3. Se añaden el resto de los ingredientes y se sazona con sal y la pizca de nuez moscada

PARA LA NOGADA

- ¾ taza de almendras peladas
- ¾ taza de nueces pecanas de cáscara suave
- 1 taza de crema ácida
- 1 paquete de 150 grs de queso crema
- 4 cucharadas de queso de cabra
- 1 taza de leche
 - ¾ a 1 cuchara cafetera de azúcar mascabado
- 2 pizcas de canela
- 1 pizca de nuez moscada
- 2 pizcas de sal

PROCEDIMIENTO

1. Se calienta el agua donde se podrán las almendras y las nueces pecanas. Con el agua bien caliente las almendras se pelarán fácilmente y las nueces se suavizarán y se habrán aclarado
2. Se muelen todos los ingredientes en la licuadora hasta estar seguros que las almendras estén complementamente molidas
3. Se rectifica sal y se reserva a temperatura ambiente

DECORACIÓN

Granos de granada y una ramita de perejil

Finalmente, los chiles se rellenan con la carne preparada previamente, se bañan con la nogada y se decoran con los granos de granada y el perejil.

¡Listos para servirse y disfrutarlos!

≈ Madeline Amieva

AREPAS

INGREDIENTES

- 400 g Harina Pan
- 2 tazas de agua
- Sal (al gusto)
- Aceite
- Relleno (queso, jamón, frijoles, etc.)
- Materiales:
- Sartén
- Bowl

PROCEDIMIENTO

1. Mezclar la harina *Pan* con el agua hasta que se haga una masa
2. Agregar la sal
3. Hacer bolitas con la masa que hiciste
4. Aplastar las bolitas de masa para que te queden disquitos
5. Poner los disquitos en la sartén con aceite
6. Para ver si las arepas están cocidas, mételes un cuchillo y si salen con masa, no están cocidas (pero si no sale masa, ya están cocidas)
7. Cuando ya estén cocidas la arepas, sácalas y ponlas en un plato.



PANQUECAS

INGREDIENTES

- 2 tazas de Leche
- 2 cucharadas de mantequilla
- Azúcar y sal (al gusto)
- 2 huevos
- Harina
- 1 tapa de extracto de vainilla
- Materiales:
- Licuadora
- Cuchara Grande
- Sartén

PROCEDIMIENTO

1. Poner la leche en la licuadora.
2. Agregar los huevos a la leche.
3. Derretir la mantequilla en una sartén.
4. Agregar la mantequilla a los huevos y leche.
5. Poner azúcar y sal al gusto.
6. Agregar extracto de vainilla.
7. Licuar todo junto.
8. Agregar harina hasta que se haga medio espesa.
9. Poner en la sartén dos cucharadas de un cucharón grande.
10. Cuando ya esté cocida la panqueca, sácala de la sartén y ponla en un plato
11. Cada tres panquecas, poner muy poquitita mantequilla en la sartén.
12. Repetir desde el paso 9 hasta el 11 hasta que se acabe la masa.

*Espero que lo hayan disfrutado.
Con muchísimo cariño,*

≈ Ama

¿Qué tanta diversidad de alimentos existe realmente?

Por Claudia Milena Bonilla

A través del trabajo en mi huerto, he descubierto una gran diversidad de alimentos, no sólo de variedades que no sabía que existían como zanahorias moradas, blancas y amarillas o brócolis morados, sino de plantas o partes de plantas que no sabía eran comestibles. He aprendido que la oferta en los supermercados o en los tianguis es muy limitada comparada a la gran variedad que nos ofrece la naturaleza. En gran medida la reducción de oferta de alimentos se dio como resultado de la implementación de la revolución verde (RV) en 1959, cuyo paquete tecnológico incluía semillas híbridas en las que se privilegió aquellas que mostraron un mejor rendimiento por hectárea (Rosset et al., 2000), disminuyendo la diversidad genética que se usa actualmente en la agricultura convencional. Según la FAO (1999), en el siglo 20, se disminuyó el 75% de la diversidad genética agrícola pues sólo consumimos 200 especies de las 300.000 comestibles existentes y obtenemos el 60% de las calorías del consumo de 3 productos (maíz, arroz y trigo).

La decisión puramente financiera dejó de lado las consideraciones de salud para la población pues cada variedad aporta diferentes nutrientes. Según Shiva y Pandey (2006), las semillas híbridas desarrolladas en la RV tienen menos nutrientes que las nativas. Se ha encontrado que los cultivos orgánicos de policultivo donde muchas veces se siembran variedades nativas producen en promedio 72% más minerales y mayor contenido de vitamina A, hierro y zinc, etc. (Singh, 2011).

Cuando empecé a producir alimentos en mi huerto urbano, quise aprovechar todo lo que salía de mi huerto. Me quedaba claro la cantidad de horas de trabajo mío y de la naturaleza que se necesitaba para producir cada planta y mantener el huerto, por lo que no quería desperdiciar nada. Aprendí

que los quelites, plantas que me salían sin ser sembradas, fueron uno de los alimentos base de varias comunidades indígenas en México en el sistema de la milpa y tenían una gran importancia nutricional por su alto contenido de hierro y la gran variedad existente. Así mismo, empecé a valorar partes de la planta que inicialmente mandaba al compostaje pero que me daba pena desperdiciar. Me di a la tarea de investigar si se podían consumir y fue así como aprendí, por ejemplo, que las hojas de betabel se pueden consumir crudas o cocidas y ahora las incluyó en ensaladas, guisos con carne o sopas. Intenté consumir hojas de rábano en ensalada pero no me gustó su textura pues tiene unos piquitos que no se sentían del todo bien al masticar, pero seguí intentando usarlas y finalmente descubrí que podía hacerlas fermentadas. Preguntando sobre las hojas de zanahoria que me salían en grandes cantidades, descubrí que si eran comestibles y que antiguamente también se sembraban variedades con poca raíz para usar las hojas debido a que éstas son muy nutritivas pues contienen minerales como potasio, calcio y hierro y vitaminas A, B, E y K y vitamina C en mucha mayor cantidad que la zanahoria misma. Ahora las uso en guisos, sopas y para hacer una excelente **RECETA DE PESTO** que encontré en internet y que les comparto a continuación:

- 70 g hojas de zanahoria
- 1 diente de ajo picado

- 70 g de almendras tostadas
- Zumo de limón y ralladura al gusto
- 60 g de queso parmesano rallado
- 120 ml de aceite de oliva virgen
- 1 cucharadita de sal o al gusto
- Pimienta negra molida al gusto

De las hojas de zanahoria se sacan las partes más tiernas, es decir las ramas más pequeñas y se descartan los tallos más grandes porque son muy fibrosos ¡Todo se pone en el procesador de alimentos hasta obtener una textura untable y está listo! Se puede también adicionar un poco de albahaca para potenciar el sabor.

He aprendido que algunas de las plantas ornamentales también son comestibles. Mi gran sorpresa fue aprender que las hojas blancas que da la “palmita” que tenía a la entrada de mi casa ¡eran comestibles! Cuando visité a una comunidad hñahñu en Guanajuatito, Querétaro, que promueve sus recetas tradicionales, encontré una con mi palmita que ahora sé se llama comúnmente yucca o izote. Ahora veo esta planta en toda la ciudad y sólo puedo sentir pena de saber que hay tanto alimento en nuestras calles sin ser aprovechado. Fue increíble saber la cantidad de comida que se obtiene de cada flor pues ya que se cortan se puede observar lo grandes y pesadas que son. Las he cocinado con huevos y en sopas. Aquí les comparto la primera que hice del recetario hñahñu.

Fotografía cortesía de Claudia Milena Bonilla



GUIISO DE PALMITA

INGREDIENTES

- 0.600 kg Flor de palma (izote)
- 0.055 kg Chile guajillo
- 0.350 kg NopalAceite
- 0.005 kg Ajo
- 0.060 kg Cebolla
- 0.023 kg Sal
- 0.003 kg Chile puya
- 0.075 kg Tomate verde
- 0.010 kg Comino
- 0.030 l Aceite

PROCEDIMIENTO

1. Separa las flores del tallo y las que ya están abiertas, retirar el pistilo
2. Cortar el nopal en bastones pequeños
3. Cocer las flores con ajo y cebolla durante 20 minutos y agregar la sal, continuar cocción durante 40 minutos más
4. Cocer los nopales con pizca de sal, trozo de cebolla y un diente de ajo por 30 minutos
5. Asar el chile y los jitomates. Remojar y desvenar los chiles

6. Martajar en el metate los chiles, tomates y cominos y agregar 0.300 l de agua
7. Colar las flores, reservar
8. Sofreír cebollas hasta que estén traslúcidas
9. Agregar la flor y mover constantemente durante 5 minutos
10. Incorporar la salsa y dejar cocer durante 20 minutos
11. Agregar los nopales y 0.250 l de agua y dejar cocer por 10 minutos.

NOTA

Es importante quitarle el centro completo porque es un poco amargo y no usar las que todavía no han abierto.

≈ *María Francisca Hernández Díaz,
Florencia Mateo Vargas y Lorenza Cruz Palma*

Hay muchos ejemplos más de la gran variedad de alimentos desconocidos actualmente y que si se rescataran influirían positivamente en nuestra salud al agregar una mayor variedad de nutrientes y enriquecería nuestras cocinas de manera considerable.

REFERENCIAS

- FAO (7 de mayo de 2020). *Land use in agriculture by the numbers*. Recuperado de: <https://www.fao.org/sustainability/news/detail/en/c/1274219/>
- Rosset, P., Collins, J., y Lappé, F. M. (2000). *Lessons from the green revolution*. Third World
- Resurgence, 11-14.
- Shiva, V., y Pandey, P. (2006). *A new paradigm for food security and food safety. Biodiversity based organic farming*. Navdanya. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.433.7764&rep=rep1&type=pdf>

PASTEL SELVA NEGRA**INGREDIENTES****GENOVESA DE CHOCOLATE**

- 0.400 kg de huevo
- 0.160 kg de azúcar
- 0.033 kg de harina
- 0.032 kg de maicena
- 0.001 kg de polvo para hornear
- 0.073 kg de mantequilla
- 0.037 kg de cocoa alcalina

CREMA CHANTILLY

- 0.700 kg de crema para batir Nestlé o Anchor
- 0.005 kg de Kirsh
- 0.100 kg de azúcar glass
- 0.005 kg de esencia de vainilla

JARABE DE KIRSH

- 0.037 kg de azúcar
- 0.125 kg de agua
- 0.120 kg de Kirsh

DECORACIÓN

- Base para pastel de 25 cm
- 0.150 kg de cerezas rojas
- 0.300 kg de cerezas negras
- 0.020 kg de cocoa

PROCEDIMIENTO**GENOVESA DE CHOCOLATE**

1. Derretir la mantequilla y mantener a temperatura ambiente
2. Batir los huevos con el azúcar a punto de letra
3. Reservar la mitad del batido, añadir la mantequilla con batidor globo posteriormente agregar harina previamente cernida con la maicena, cocoa y polvo de hornear hasta lograr una mezcla homogénea
4. Agregar el restante del batido con movimientos envolventes para evitar perder aire

5. Verter en un molde de 20 cms previamente engrasado y enharinado.

Hornear 180°C **SIN ABRIR EL HORNO** durante 40 mins. o hasta que el insertar una puntilla, esta salga limpia y enfriar

7. Obtener 3 discos del mismo grosor y reservar

JARABE DE KIRSH

Calentar el agua y el azúcar. Una vez que hierva el agua retirar del fuego. Enfriar, colocar el kirsh y reservar.

CREMA CHANTILLY

1. Batir a picos firmes la crema junto con el azúcar glass, esencia de vainilla y kirsh
2. No sobre batir y no batir a una velocidad muy alta para no cortar la crema
3. La crema nunca debe perder la cadena de frío para que no se corte
4. Una vez batida reservar en refrigeración hasta su uso

DECORACIÓN

1. Escurrir y secar con papel absorbente la cerezas
2. Colocar un disco de genovesa sobre una base para pastel
3. Hidratar con el jarabe. Colocar un poco de chantilly con ayuda de una espátula y colocar las cerezas
4. Continuar con los discos posteriores hasta terminar con el último disco. Hidratar con jarabe
5. Cubrir con una primera capa de chantilly el pastel refrigerar 15 min.
6. Cubrir completamente el pastel y duchar la parte superior
7. Decorar con cocoa por encima del ducado.

UTENSILIOS

Báscula, molde circular de 20 cms, espátula, batidora, bowls, cuchillo, sierra, colador, charola, miserable, batidor de globo, cazo cónico, base giratoria para pastel, mangas y ducos.



MOUSSE DE ATÚN

INGREDIENTES

- 1 lata pequeña de atún Dolores con aceite
- 1 sobre de grenetina natural K'nox
- 1 lata de consomé de res de Campbells
- 1 queso crema 90 grs philadelphia original

PROCEDIMIENTO

1. En una cacerola, vacía la lata de res y el sobre de la grenetina.
2. Revuelve constantemente para que no se pegue la grenetina, requiere pocos segundos para disolverse.
3. Si quieres darle un toque especial, vacía solo un chorrito del consomé para cubrir la tapa de tu molde para gelatina y congela para que cuaje.
4. Vacía el resto del consomé de res a la licuadora, añade el queso y el atún (sin aceite).
5. Viértelo en un molde para gelatina y refrigera.

De preferencia hazlo por la noche, se requieren de varias horas para que cuaje.

≈ María Luisa Sánchez Fuentes

El mousse de atún se remonta a varias décadas, a los días de convivio en casa de l@s abuel@s, de Bita y Bito, de mis querid@s madre y padre.

No puede faltar en la mesa, en ninguna reunión familiar, en todas las épocas del año se antoja, en navidad, cumpleaños, reuniones o comilonas, cualquier excusa es buena.

Es, como quien dice, el protagonista de las botanas, buscado con singular avidez por toda la familia y por todas las edades. Acostumbramos comerlo con las tradicionales galletas Ritz, Habaneras o saladas.

Como toda tradición familiar, lo que se pasa de generación en generación, no puede más que producir alegría.

¡Disfruten!

— "Del plato a la boca se cae la sopa" —

Significa que algo no es seguro hasta que no se tiene, y que una esperanza puede quedar destruida en un instante.



✿ *Todas las acuarelas son de Evelin Flores Pérez, realizadas exclusivamente para Fulcrum®.*

Ξ *Evelin Flores es una profesional dedicada al mundo de los sistemas, pero con un profundo amor por el arte, especialmente la pintura y el dibujo. Su técnica favorita es la acuarela, un medio que considera libre y expresivo, ideal para plasmar su creatividad. Aunque su tiempo está dividido entre su carrera y ser mamá de dos hijos, de 10 y 14 años, siempre busca la manera de dedicar un momento a pintar. Evelin encuentra en el arte no solo un pasatiempo, sino una forma de equilibrar su vida, mostrando que siempre hay espacio para la pasión en medio de la rutina diaria.*





Hijos DEL MAÍZ

—VIDA EN LA ESCUELA—

Vida en la escuela

Rey Yupanqui • Preescolar y Primaria

Fotografías: Archivo fotográfico de La Escuela de Lancaster

Para FULCRUM esta sección representa la reseña de un periodo de casi doce meses de actividades. *Vida en la escuela* no se trata rigurosamente de actividades académicas ya que, como todos sabemos, en **La Escuela de Lancaster** somos mucho más que eso, **Lancaster** es símbolo de actividades académicas, deportivas, sociales y comunitarias.



Evento de casas y Crazy Hair Day

Febrero, 2024

Por Fabián Nava

El amor y la amistad llenaron nuestro plantel de RY este Día de San Valentín gracias al evento de casas y al día de Pelos Locos, donde niños y niñas hacen uso de su creatividad, peinándose de maneras ingeniosas y muy graciosas. Con actividades cuidadosamente diseñadas para fomentar la reflexión, la creatividad y el compañerismo, nuestros estudiantes se unieron para celebrar los valores fundamentales que hacen que nuestra comunidad sea tan especial. Entre ellos, el dar a quienes más lo necesitan, en esta ocasión y como cada año, el dinero que se recolecta va para los niños con cáncer de la Casa de la Amistad.



Lanky Fest • Marzo, 2024

Por Malek Elías G3

Es un evento para que los niños se diviertan un rato tocando con su banda y sus amigos en el escenario y para que sientan los nervios que sienten los músicos algunas veces. A mí me divierte mucho practicar con mis amigos y demostrar cómo sabemos tocar un instrumento y el Lanky Fest es un espacio para lucirnos.



Concierto de solistas • Marzo, 2024

Por Amaranta Fernández G5

El Concierto de Solistas es un concierto de música clásica, en donde los estudiantes y exestudiantes de la escuela pueden participar cantando o tocando algún instrumento como piano, guitarra, cello y violín. Si quieres participar, tendrás que llenar una hoja de inscripción, luego pasas por una audición para ver si efectivamente te sabes la pieza musical que vas a interpretar. Después va el ensayo general, que es un par de horas antes del concierto para afinar detalles como los micrófonos y el volumen. El concierto es la última fase y, en cuanto acaba, nuestra directora escolar, Charlotte, le entrega a los participantes un diploma. Yo toco el violín y he participado 3 veces en este concierto, esta va a ser mi cuarta.

A mí me encanta participar, ya que cada año puedo demostrar cuánto he avanzado en el periodo entre un concierto y otro. Es una experiencia muy bonita, y yo la recomiendo mucho.



Sports Day • Abril, 2024

By Nicolás and Julián Gutiérrez Deffis G2 and G4

Sports Day was super awesome, and UNICORN house won! We had the best time playing football! It felt just like when we have PE but all day, running around and laughing together. We were all yelling and kicking the ball. Winning was really cool, but the best part was just having fun as a team. We can't wait for the next SportsDay!



Día del niño • Abril, 2024

Por Benito Rodas G2

El Día del niño en Lancaster me la pasé increíble por que había muchas actividades aunque tuve que esperar un poquito en el inflable de futbol, aun así me la pasé bien. Y toda la comida me encantó.



Expo de arte en Casa del Virrey de Mendoza

Mayo, 2024 • Por Gael Ollivier, mamá de Sofi Romo G1

En mayo de 2024 los alumnos del Lancaster expusieron sus creaciones artísticas en la Casa del Virrey. Fue muy emocionante ir a ese lugar tan bonito y ver sus pinturas y esculturas presentadas de una forma divertida y profesional. Los niños se sentían orgullosos de su trabajo y mientras recorríamos las diferentes salas nos explicaban con emoción el significado de cada pieza y cuál había sido el proceso para crearla. Visitamos varias veces la muestra y cada vez descubrimos más trabajos que habían hecho nuestros hijos y sus amigos.

Back to School • Septiembre, 2024

Por Erandi Montes, mamá de Nathán Frank G2



Es un súper evento para arrancar el ciclo escolar, como mamás y papás podemos conocer el salón de nuestros hijos, a las maestras, a todo el personal y me encanta que nos presenten los planes que hay para el ciclo. Lo hacen con tanto entusiasmo que nos contagian, además de que es una oportunidad buenísima para convivir con las otras familias, gracias a la escuela por este evento tan significativo!

Halloween • Octubre, 2024

Por Mariana Kostina, mamá de Elenka y Mila de G5 y G2



El día de Halloween es uno de los eventos más esperados por niños y niñas de Rey Yupanqui, pues en este día la Asociación de Familias organiza todo tipo de actividades para pasarla genial. Esta vez no fue la excepción, pues hubo de todo: hospital de heridas, estética del terror, tiro al blanco, cajas espeluznantes, pocimas, carrera de arañas, manualidades y, por supuesto, el cuarto de sustos, organizado por los niños del Consejo Estudiantil de G5. Esta vez el tema fue Hospital Psiquiátrico del terror, el cual tuvo por nombre: Bethlehem. Aquí no faltaron los locos sueltos y los doctores aterradores, así como la silla eléctrica y la sala de aislamiento. Además, se contó con la ya tradicional participación de la banda de papás rockeros: *Lankillers*, quienes nos deleitaron con algunas rolitas que todos y todas coreamos y bailamos. Añadidos de este año fueron el concurso de calabazas y el *flashmob* de las mamás de la AFE al ritmo de *Thriller*. Sin duda, la fiesta más divertida del año gracias a la participación de la comunidad Lanky.



Ofrenda y Día de Muertos • Noviembre, 2024

Texto y fotografías por Jaqueline Reynoso

El Día de Muertos lo celebramos con mucha alegría, emoción y orgullo para honrar y recordar a nuestros seres queridos y mantener vivo su recuerdo.

Cada año en Rey Yupanqui, con mucho amor y respeto, colocamos una ofrenda, dedicada a personajes importantes en la historia. Este año los capitanes de casas de G5, escogieron a 4 deportistas famosos, para enaltecer sus logros y trayectoria como inspiración.

Esta celebración es un momento donde se vive a plenitud el sentido de comunidad, ya que esta ofrenda se planea y se monta con los 6 capitanes de casas de G5, las 4 jefas de casas, nuestra coordinadora y jefa de todas las casas y las familias de nuestros capitanes y por supuesto con el apoyo de todas las familias de nuestra comunidad, haciendo donaciones en especie, para que esta hermosa ofrenda se haga realidad.

Nos enorgullece la alegría, entusiasmo, amor y respeto que muestran cada uno de nuestros capitanes al montar la ofrenda, colocando cada uno de los elementos tan significativos que la conforman, como lo son las flores, comida, bebidas, velas, incienso, fotografías, objetos personales y música. Así como la emoción y respeto que manifiestan todos nuestros estudiantes al visitarla.

Nos engrandece como comunidad mantener nuestras tradiciones e ir las viviendo, compartiendo y enriqueciendo con nuestras nuevas generaciones.



Sports Day • Noviembre, 2024

Por Elenka Kostin Sainz de G5

Este Sports Day, mi último en este plantel, fue divertido por estar con mis compañeros, jugar, competir. Las actividades para primaria fueron tiro con balón de americano, partiditos de futbol soccer, quemados entre los salones A y B. Los papás y mamás llevaron comida para hacer picnic, paletas de hielo, palomitas y muchas cosas más. Lo mejor de todo: ¡Ganó Dragon!



—"Camarón que se duerme se lo lleva la corriente"—

Se refiere a que si no estás atento, las oportunidades pueden pasar frente a ti y perderlas.



Elaboración de Pizzas • Junio, 2024

Por Francisco Sánchez, exalumno

El martes 26 de junio, el comité de Fulcrum me invitó, como exalumno de Lancaster y, actualmente, estudiante de gastronomía, a impartir un taller de elaboración de pizzas con un grupo de estudiantes de K3. Llevamos todos los ingredientes, la masa ya preparada y ¡hasta hornitos eléctricos para hornear las pizzas de los niños! Cada estudiante estiró su masa, le pusieron salsa, queso y otros ingredientes adicionales que cada quien quiso. Luego, Fulcrum las llevó a hornear y regresamos con ellas para que las comieran en su salón. Fue una actividad muy divertida y los niños aprendieron un poco sobre nutrición, levadura, masa y la preparación de una pizza sencilla.



Winter Sale • Diciembre, 2024

Por Erandi Montes, mamá de Nathán Frank G2

Decidimos transformar un simple día de ventas en un día de convivio y ¡creo que lo logramos! En tiempo récord se vendieron todos los espacios, las familias fueron a comprar sus regalos de Navidad, a desayunar o a comer y a pasar unas horas muy divertidas porque los niños se entretuvieron con una obra de teatro, algunos con el torneo de ajedrez y otros solo conviviendo con amigos. Apoyamos el consumo local porque la mayoría de los vendedores son familias de la comunidad y así le ponemos cara al negocio o servicio que utilizamos a veces de manera remota sin saber quién está del otro lado. Fue un día muy lindo de convivencia y *Networking*, con una vibra navideña muy bonita que solo se puede dar porque somos una gran comunidad.



Winter Fest • Diciembre, 2024

Por Mariana Kostina, mamá de Elenka y Mila de G5 y G2

Llegó el fin de año y con él la última celebración del semestre. Primaria tuvo su festejo el miércoles 18 de diciembre, quienes cantaron y bailaron al ritmo de canciones navideñas. Durante el festejo pudimos ver a alumnos de G4 y G5 presentar las diferentes navidades que se celebran alrededor del mundo. Y, por último, llegamos a la conclusión del evento con la tradicional canción *Un año más*, con la que G5 despidió el año 2024 con su último *Winter Fest* en Rey Yupanqui.

Taller de sushi • Diciembre, 2024

Por el equipo editorial de Fulcrum®



El domingo 1º de diciembre se organizó el tradicional bazar navideño de Lancaster, el *Winter Sale*, que contó con la participación de muchos miembros de la comunidad que asistieron a ofrecer productos y servicios de todo tipo.

Hubo música, rifas, regalos, teatro, torneo de ajedrez y fue una oportunidad para reunirse en comunidad y pasar un rato muy agradable.

El comité de Fulcrum® quiso aprovechar esta oportunidad para promover este número que tienes en las manos, *Gastronomía*. La chef Madeline Amieva organizó un taller de *sushi* y *onigiri* para la comunidad, el cual fue todo un éxito.



Las personas interesadas se habían registrado previamente a través de un formato en línea y llegaron puntualmente a las tres de la tarde al taller. Madeline le explico a los participantes de todas las edades las técnicas para hacer *makis* (rollitos que en México son los que más conocemos como *sushi*) así como *onigiri*. Teníamos el arroz para *sushi* ya cocido, *nori* (alga), queso *Philadelphia*, tiras de pepino, *surimi*, atún, salsa Tampico y mayonesa. Para decorar y aderezar teníamos salsa de soya, ajonjolí, salsa de anguila, mayonesa con chipotle y *wasabi*.

Para los *maki* los participantes usaron un tapetito especial de bambú para hacer los rollos que se llama *sudare*. Ahí colocaron el alga, el arroz (que se extiende con las manos mojadas) y el relleno de su elección. Luego Madeline les enseñó la técnica correcta para hacer los rollos. Finalmente, los cortaron en los clásicos rollitos con un cuchillo mojado y pocos resistieron la tentación de comérselos inmediatamente.

Para los *onigiri*, Madeline explicó cómo se elaboraban haciendo una especie de disco de arroz con la mano, colocando dentro el relleno y luego cerrándolo para darle la tradicional forma triangular que luego se envuelve en alga.

El taller fue muy divertido y todos los participantes aprendieron a preparar un delicioso *sushi* y se divirtieron en compañía de familiares y amigos Lanky.



Vida en la escuela

Diligencias • Secundaria y Preparatoria

Por Gloria Sandoval y Fabián Nava • Fotografías: Archivo fotográfico de La Escuela de Lancaster



Back to School • Septiembre, 2024

Esta semana, La Escuela de Lancaster vibró con los emocionantes eventos de *Back to School*, un encuentro que marca el inicio de un nuevo ciclo escolar lleno de oportunidades y retos para nuestra comunidad. El *Back to School* es un evento diseñado para reforzar los lazos entre nuestras familias, *staff* y equipo docente, generando espacios de diálogo, transparencia y revaloración de las necesidades de nuestra comunidad educativa.



Ofrendas 2024 • Septiembre, 2024

Cada ofrenda en Diligencias está realizada por un grupo de tutoría, cada una elige un personaje y desde ahí desarrollan su creatividad y eligen los materiales con los cuales llevarán a cabo su representación. Eso sí, no pueden faltar las flores de cempasúchil, flor de terciopelo, velas, aserrín de colores, incienso y mirra. Además de recordarnos a estos grandes personajes, el día de Ofrendas nos ayuda a revivir parte de nuestra historia y nuestras tradiciones, como por ejemplo el delicioso pan de muerto que la escuela reparte entre todos los asistentes.



Concurso de Disfraces • Octubre, 2024

Un evento lleno de creatividad y diversión, donde los estudiantes tienen la oportunidad de mostrar su imaginación a través de disfraces temáticos. Este concurso fomenta la convivencia, el trabajo en equipo y el ingenio, haciendo del día una experiencia inolvidable, los más entusiastas son los alumnos de U6 pues marca el fin de su trayectoria en el Lancaster.



MUN • Noviembre, 2024

Los MUN son una serie de debates y diálogos entre los estudiantes de preparatoria, en donde, a través de la representación de una nación y su bandera, buscan llegar a acuerdos y soluciones sobre problemas actuales del mundo. Este ejercicio fomenta el pensamiento crítico, la argumentación y la empatía global.



Obras de Teatro • Noviembre, 2024

El talento teatral de nuestros estudiantes se manifestó en la puesta en escena de obras creadas y ejecutadas con pasión. Este evento resalta la creatividad, el trabajo en equipo y el compromiso artístico de nuestra comunidad educativa.



Club de San Andrés, Cierre • Diciembre, 2024

El Club de San Andrés ofrece apoyo a comunidades locales, donde los estudiantes de Lancaster tienen un rol protagónico. Durante este ciclo, se impartieron talleres y clases de apoyo, lo que resultó en una experiencia enriquecedora para todos. Fue un momento para compartir conocimientos, espacios y experiencias significativas con la población de San Andrés.



Sports Day • Enero, 2024

Una jornada llena de energía, trabajo en equipo y espíritu deportivo. El *Sports Day* reunió a toda la comunidad Lancaster para disfrutar de actividades físicas, competencias amistosas y momentos de convivencia que promueven la importancia de la salud y el bienestar.



Edufest • Enero, 2024

Asistimos a una feria académica de promoción escolar, donde tuvimos la oportunidad de conocer el trabajo de otras instituciones educativas y fortalecer lazos académicos. Además, reafirmamos cómo el modelo educativo de Lancaster es único y especial, destacando sus valores y metodología.



Tetramorfo (Exposición de Arte)

Febrero, 2024

Una muestra artística resultado del trabajo creativo llevado a cabo por estudiantes de U6 del curso de Artes Visuales, en el marco del programa del Bachillerato Internacional. A lo largo de dos años, los estudiantes exploraron temáticas como el caos, la ecología, la muerte, la guerra, el cuerpo y el cambio. Cada obra es un reflejo de la conexión entre su creatividad y las complejidades de su entorno.



8M • Marzo, 2024

Como institución y comunidad educativa, no podemos ser ajenxs a los problemas sociales. En este sentido, nuestras estudiantes realizaron una marcha para visibilizar y enfrentar las injusticias históricas, sociales y de género. 8M-2024 fue un momento significativo para reforzar el compromiso con los valores de equidad y justicia.



La Fiesta del Siglo • Marzo, 2024

Este evento consistió en una serie de conferencias diseñadas para informar a los jóvenes sobre el consumo de alcohol en la adolescencia. Se ofrecieron herramientas para que quienes decidan consumir alcohol lo hagan de manera responsable y eviten riesgos, promoviendo decisiones informadas y conscientes. El evento estuvo dividido en dos partes: conferencia para estudiantes y conferencia para padres, en ambas conferencias se vivió desde cada punto de vista cómo transcurre una fiesta, los riesgos que se corren y la manera en la que podemos disfrutarlas minimizando los riesgos y sabiendo cómo es posible ayudar en caso de alguna situación de riesgo. Agradecemos a la APF que tuvo la magnífica idea de traer a Lancaster este evento y destacar la gran labor que hacen.



Festival ExpresArte • Mayo, 2024

Un festival organizado por la UNAM bajo la temática "SI UNAM con valores", donde participaron muchas instituciones privadas incorporadas a la UNAM, incluida nuestra escuela. Nos sentimos orgullosos de nuestros representantes Ana Karelia, Ana Pau, Jerónimo, Natalia, Ella, Paula, Edurne Goded y Fabián Nava, quienes obtuvieron el primer lugar por la mejor ejecución.



Graduación 2023-2024 • Junio, 2024

La graduación de Upper 6 es uno de los momentos más emotivos y significativos en la vida de nuestra comunidad Lancaster. Este evento no solo marca el cierre de una etapa llena de aprendizajes, retos superados y recuerdos inolvidables, sino también el fin de un ciclo para muchos estudiantes que han estado con nosotros desde kínder. A lo largo de los años, hemos sido testigos de su crecimiento académico y personal, viendo cómo se transforman en jóvenes listos para enfrentar el mundo con los valores y conocimientos que los convierten en agentes de cambio. En una ceremonia llena de orgullo y esperanza, familias, docentes y estudiantes se reúnen para celebrar el esfuerzo, la dedicación y el legado que deja esta generación.

Olimpiada de **20** matemáticas **24**

Por Paola Kuri, mamá de Antonella Aiello G4

El pasado año se realizó la *Olimpiada Mexicana de Matemáticas* y nuestra escuela se inscribió. Todos los alumnos de cuarto y quinto grado participaron en el examen de la primer ronda, mismo que se llevó a cabo durante el horario escolar; después de esta primera prueba, motivados, los estudiantes pasaron la segunda y la tercera vueltas. Llegó el mes de julio y con él la convocatoria para realizar el examen de la cuarta ronda. Fue una sorpresa ver tantos niños de nuestra comunidad entusiasmados con el proceso al ver sus nombres publicados. El maestro de matemáticas, Christian Enríquez, convocó a una clase extracurricular por Zoom para que los estudiantes se prepararan juntos y así poder divertirse en esta recta final de la Olimpiada. Se abrió un grupo por chat para organizar entrenamientos y apoyarse en el proceso. Fue increíble ver desde nuestras casas, la capacidad que mostraron los alumnos para resolución de problemas antes de la prueba. Los entrenamientos los hacían en las tardes, convocados por la organización de la *Olimpiada Mexicana de Matemáticas*, tres días a la semana y, aunque no eran obligatorios, todos buscaban estar presentes. Además de estas sesiones, se enviaron a los alumnos ejercicios matemáticos para resolverlos durante sus tiempos libres. Estos ejercicios, además de preparar su pensamiento matemático, los ayudó, en la mayoría de los casos, a unirse con sus familias, durante la resolución y discusión de los mismos. Cuando se reunían entre ellos y el profesor asignado por la *Olimpiada de Matemáticas* podían discutir los resultados y llegar a la respuesta correcta.

Como mamá de una participante, puedo decir que el proceso de la olimpiada de nivel I, que es en el que participó mi hija, nos llevó a debates sobre lógica, geometría, percepción, filosofía y ética de la inteligencia artificial.



Fotos cortestía de Paola Kuri

Finalmente, llegó el día del examen: 27 de julio de manera presencial, a las ocho de la mañana. Con un lápiz y una goma en la mano llegaron nuestros niños junto con muchos otros participantes a realizar la prueba de la cuarta etapa, la cual se llevó a cabo en la Universidad Panamericana. Empezaron a las 8:30 am y los que no estaban en la ciudad se conectaron desde sus campamentos de verano o desde su lugar de vacaciones a la misma hora de manera puntual y con la cámara encendida para no perder la oportunidad de realizar esta prueba. Después de noventa largos minutos salieron diciendo de todo: algunas preguntas difíciles; otras fáciles; otras imposibles. El tiempo limitado y otros muchos comentarios. Pero todos se mostraban satisfechos y orgullosos de haber llegado hasta aquí.

Esperamos poco para conocer los resultados, siendo el día 6 de agosto cuando llegó un correo anunciándonos los resultados. Alumnos de Lancaster obtuvieron muchas medallas, tanto de bronce, como plata e incluso dos premiaciones de oro para alumnos de G4: **Antonella Aiello Kuri y Bernardo Torres Díaz**. Ellos, además de su reconocimiento, fueron acreedores a participar en la preparación presencial en la UNAM para elegir a 3 representantes a nivel nacional. Fue una gran experiencia que nos mostró como comunidad lo que un pensamiento indagador puede lograr.

Felicidades a todos los que participaron y esperamos que se repitan muchas olimpiadas más con alumnos del Lancaster. 🌸

Reseña del evento de lanzamiento de – FULCRUM 32 “Cine” –

Por Sergio Iris Peña



¡Les voy a contar como estuvo la peli *Fulcrum 32!*

Dejen les platico que, el pasado 13 de abril de 2024, tuvimos la premier del número 32 de nuestra querida revista Fulcrum, que en esta ocasión se vistió de gala para presentar como protagonista al «Cine».

La película de Fulcrum 32 fue una producción que involucró, sin duda, a valiosos miembros de nuestra comunidad relacionados con la farándula, pero que además abrió la puerta a colaborar a todos los que vemos, escuchamos, gozamos, y platicamos de cine, aunque no sepamos nada. En el comité de la revista nos encantó la idea de promover el tema del cine, ya que lo valoramos como un canal potente para modelar, imaginar, especular, compartir y aprender. Sin duda un arte y un oficio para abrir nuestra imaginación y pensamiento en todos los sentidos.

Nuestra comunidad y los que tenemos la oportunidad de colaborar en el comité de Fulcrum, quedamos muy agradecidos con Ambulante, organización que promueve el cine en nuestro país y que para este número hizo sinergia con nuestra escuela para este



lanzamiento que se realizó en el Centro Nacional de las Artes. Gracias a Itzel Martínez del Cañizo, comandante de Ambulante y también mamá Lancaster.

¿Cómo fue el guion de este lanzamiento?

Mmm... Antes, solo para dar contexto, tomaré unas líneas para contar la historia del número presentado. Seleccionar el tema de cada número de la revista siempre es un reto y a la vez un gusto, por el debate que presupone y desata la fortuna de ser una comunidad muy diversa e inquieta. Sobran temas que se quieren abordar. Recuerdo que en una votación cerrada entre el tema de «Tecnología e inteligencia artificial» contra la propuesta de «Cine», hubo muchos argumentos para hacer, de ambas posibilidades, temas muy interesantes de abordar, sin embargo, por lo menos en esta ocasión, la balanza se inclinó por la cinematografía por tres razones poderosas. La primera, sin duda, es que nuestra escuela ofrece en bachillerato una clase de cine, reconocida por el papel

Luces, cámara, acción...

Son las 10:00 de la mañana del sábado 13 de abril, colaboradores de Ambulante y Fulcrum dan los últimos toques al aula magna José Vasconcelos del Centro Nacional de las Artes. Se preparan las mesas de registro y de exhibición de los ejemplares de la revista y a las 10:45 se inicia el registro de asistentes. Mientras tanto, en pantallas al exterior de la sala, se proyectan algunas de las entrevistas realizadas por estudiantes a cineastas y miembros de la comunidad que colaboraron en este número.

Sudamos frío, porque al filo de las once, la sala está casi llena y siguen llegando personas. Con algunos minutos de retraso, a las 11:10, iniciamos el programa con unas palabras de Itzel Martínez del Cañizo sobre cine y el proyecto Ambulantito. Después el staff de Ambulante nos preparó, con algunos ejercicios de imagen y sonido, para depurar nuestra sensibilidad pre-



destacado de sus estudiantes. La segunda, sin entrar en detalles (mejor lean la revista), es que el cine implica —al ser reflejo de la historia y vivencia del ser humano— un espejo con filtros infinitos, donde cada realización, por lo menos, nos pone ante la necesidad de reflexionar y discutir su contenido. La tercera fue el identificar que en nuestra comunidad existe un número significativo de miembros con actividades relacionadas al cine, quienes además con gusto se sumaron para apoyar el proyecto.

Así, unos meses después: Lanzamiento Fulcrum 32...

viamente a recibir estos estímulos y así apreciar cinco cortometrajes extraordinarios para público infantil (y sin duda también mayor). Al finalizar la proyección, se tuvo un intercambio sobre lo experimentado en los cortos con base en las instrucciones iniciales. Los comentarios de los niños y niñas que participaron fueron realmente reveladores e interesantes.

A las 12:40, después de tomar un receso y disfrutar de la cháchara entre amigos, reingresamos a la sala para la segunda parte de la historia.

Edurne Goded, nuestra maestra de cine, compartió con el público cómo es el abordaje y los resultados del proyecto de cine en Lancaster. También nos ilustró con la proyección simultánea de lo que hacen los alumnos, conceptos muy interesantes y concretos del cine. En cierta forma, nos fuimos encancho, para una de las partes del lanzamiento más esperadas por los cinéfilos, el conversatorio con Valentina Leduc, Dariela Ludlow y Juan Carlos Rulfo.

Alrededor de la una y media, se inició el conversatorio donde escuchamos una exposición muy interesante de cada uno. Fue un placer y motivo de reflexión lo que nos compartieron nuestros invitados, que además de ser reconocidos cineastas, son miembros de la comunidad Lancaster. Se abordaron temas que recorrieron desde lo sustancial hasta lo sensible en la forma de hacer cine en México. Indudablemente, nos dejaron claro que más allá del glamour de la pantalla, cada película implica un reto que empieza con la búsqueda de recursos, la importancia del guion y de tener claridad del objetivo de la película, su tejido (filmación, sonorización, musicalización y edición) y finalmente su distribución, esta última muy desventajosa aún para las películas nacionales. También nos compartieron su opinión sobre las ventajas y desventajas de las plataformas de cine como Netflix, Amazon Prime, y otras, que en años recientes se han convertido en una alternativa de promoción del cine de menor presupuesto en todo el mundo, pero en ocasiones abusando de los realizadores, en materia de derechos de autor.

El conversatorio cerró con la invitación de Juan Rulfo a los jóvenes interesados a estudiar cine, a dedicarse con amor, coraje y con oficio a este mundo tan apasionante, dejando de lado un poco los problemas que presupone la falta de presupuesto en cultura y cine en países como el nuestro. Tarde que temprano se resuelve cuando las cosas valen la pena.

A las dos y media de la tarde, nos dimos cuenta que el tiempo había volado, y que nos quedaba poco celuloide para las últimas escenas de Fulcrum 32, por lo que los colaboradores de la producción de este número procedimos a presentar formalmente la revista a la comunidad. ¡Qué alivio y qué emoción llegar hasta este punto!

Para cerrar, aprovechamos el foro para compartir un poco nuestro sentir después de haber participado en este fantástico proyecto, al que, de todo corazón, deseamos y queremos que siga trascendiendo, como está implícito en el nombre de Fulcrum: «Un punto de apoyo para mover nuestro mundo», como ha sucedido desde hace más de 20 años, gracias a ti y a todos. 🌸

¿Qué esperas para unirte?

Discurso de Graduación Académica

La Escuela de Lancaster. Generación 2024

Por Emilia Casados Vélez y Juan Pablo Flores Gómez

El agradecimiento es un espectro muy amplio. A menudo nos encontramos con muchas gracias de pura cortesía, que carecen de sentido y de intención.

Esta carta de agradecimiento no es el caso. Es un agradecimiento que, para ser genuino, recoge las experiencias vividas para saber en dónde estamos parados y reconocer los beneficios recibidos a lo largo de este camino, que algunos iniciaron en Rey Yupanqui y donde otros nos unimos aquí en Diligencias.

A pie, el camino que lleva de nuestra infancia hasta estas escaleras se ve muy largo; hemos viajado con muchos pasos; nuestra primera tarea, un pie de limón para mamá y papá, la ceremonia en la que nos entregaron nuestra pluma por primera vez, prepararnos para nuestro primer examen, aprender a que nos se nos prenda el micrófono en medio zoom y elegir tema para nuestra monografía. Sin embargo, visto desde Google Maps, la distancia entre Rey Yupanqui y Diligencias es de apenas 1 kilómetro con 900 metros.

El camino no ha acabado, al contrario, el destino es incierto y esperemos que el caminar sea largo. Pero este kilómetro con 900 metros, si bien parece poco a comparación de lo que nos queda por recorrer, nos ha enseñado a reír, a llorar, a contemplar, a descansar, caminar y prepararnos para el viaje.

¿Cómo olvidar cuando bañamos bebés en Rey Yupanqui o aprendimos lenguas indígenas con Lucila en Forma 2? ¿De qué otra manera íbamos a descubrir que las matemáticas de verdadsirven para la vida? ¿Quién nos iba a formar el criterio para este 2024 pararnos en la urna a votar?

Pero estas enseñanzas no han sido solamente para nosotros. ¿Qué sería del viajero sin compañeros ni acompañantes? A su lado hemos reído en comunidad, como cuando cierto compañero cayó a las profundas aguas tratadas del bello Cuetzalan, o cuando la escuela fue clausurada? ¿Quiénes leerían los



libros de Piggy y Gerald hasta el cansancio? ¿Qué otra generación iba a correr a una maestra en la segunda semana de clases? ¿Quiénes cantarían a todo pulmón y un tanto desafinados la canción de *Un año más* de Mecano?

Si no tuviéramos compañeros, ¿con quién compartirías (o aventaríamos) una buena botella de... agüita mineral mientras hablamos de nuestras vidas? ¿Quién ofrecería su casa el viernes para recibir a unos viajeros cansados después de una semana de exámenes?

Queremos agradecer a todos aquellos acompañantes que ayudan a cargar el equipaje y a guiar el camino; los domingos de las abuelas, los abrazos de mamá y papá, el platillo más exquisito al llegar a casa. Somos afortunados de vivir en la misma casa de esos heroicos e improvisados profesores, académicos y de vida, que nos despiertan en la mañana al grito de que vamos tarde. Gracias a estos acompañantes del camino que nos animaron a seguir por el sendero, a pesar del cansancio, de los esfuerzos, de las noches sin dormir.

Gracias, porque los sacrificios que han hecho a lo largo de la vereda nos siguen animando a caminar. Es cierto que el viajero no puede an-

dar pensando solamente en el final del camino, sino que se tiene que contemplar el paisaje que lo rodea para saborear cada momento y cada paso que se da. Bellos paisajes se cruzaron ante nuestros ojos en este kilómetro y 900 metros que separan nuestra infancia con este momento, como aquellos amaneceres en las canchas custodiados por una nevada mujer dormida, o las turquesas y heladas aguas del río de Explora y aquellos Pwans de Nature por los que tanto anhelábamos. A pesar de que algunos han provocado malestares estomacales, como aquel campamento de Forma 2, los contratiempos se han compensado con las cascadas de Cuetzalan y los rápidos de Jalcomulco seguidos de una buena pizza con música jarocho.

Y en ese espíritu de descanso y de juego, también hemos disfrutado, unas veces más que otras, de una invención deportiva llamada fútbol. La pelota ha girado y ha sacudido redes desde que estábamos en Rey Yupanqui y ha sido testigo de emocionantes victorias y sublimes derrotas para el equipo oficial de Lancaster, que por amor propio y a la escuela, no mencionaremos. Pero también la cancha de esta escuela ha presenciado goles cardíacos que le han dado a la generación primero, aquel mítico campeonato

—**"A falta de amor unos tacos al pastor"**—

Cuando no tenemos lo que queremos unos tacos nos sirven de consuelo.

de secundaria en Forma 2, y la legendaria final de este año que, algunos partidos después de vencer a "Astros", coronó a Upper 6 campeones de preparatoria.

Estos descansos del viaje también nos han enseñado a viajar de una forma más sabrosa, añadiendo memorias y enseñanzas a nuestra bitácora, como los pasos de baile aprendidos de Just Dance cuando el camino no era transitable debido a las contingencias ambientales de nuestra ciudad.

Del mismo modo, queremos agradecer a los guías de nuestro caminar, quienes sin establecer nuestro destino, nos han sugerido el rumbo gracias a su contagiosa pasión por el conocimiento y por el amor y la paciencia que nos han regalado. Recordamos cuando leíamos libros de la SEP con Domi, las mejores clases de biología y química con Fercho, la paciencia de Elena para enseñarnos que aunque pierdan las Chivas hay que seguir yendo a trabajar, la intimidante mirada de Phil que nos motivaba a poner atención y decir bonjour, aquellos apasionantes debates en el salón de filosofía con Balzaretti. En general, gracias a todos los profesores que han formado parte de este camino hemos aprendido a ser mejores viajeros.

También queremos agradecer a todo el personal de intendencia y seguridad, por protegernos y cuidarnos, en especial a las doctoras y enfermeras que nos demostraron que toda caída con su respectivo raspón, es más llevadera con un globo de hielo.

Agradecemos a intendencia por mantener nuestro camino seguro de toda suciedad que pudiera entorpecer nuestro paso, así como a la seguridad por enseñarnos a varios el preciso lugar geográfico en donde estacionar nuestro coche. En fin, gracias a ustedes por hacer transitable el camino.

Ahora nos reconocemos parados al final de este kilómetro con 900 metros, frente a esta bifurcación de caminos inciertos que prometen muchos pasos aún por recorrer. Pero sin miedo, pues no hemos caminado solos, sino junto a nuestros padres, hermanos, abuelos, profesores y las 47 personas que tenemos la dicha de llamar amigos, sabemos con toda seguridad que no pudimos tomar mejor decisión que recorrer y disfrutar del camino con ustedes.

A lo largo de este proceso nos vimos crecer, estuvimos ahí en primera fila para acompañar y descubrir en quién se convertían nuestros amigos. Pasamos por muchos cambios y etapas tanto grupales como individuales. Creamos un colectivo en el que particularmente cada uno de nosotros aporta algo esencial. Así es que si en un futuro nuestro viaje se vuelve a cruzar, no duden en saludarme. Y más importante aún, no duden ni olviden que cada uno de ustedes me hizo quien soy, que la compañía fue indispensable para hacer de esta travesía lo que fue.

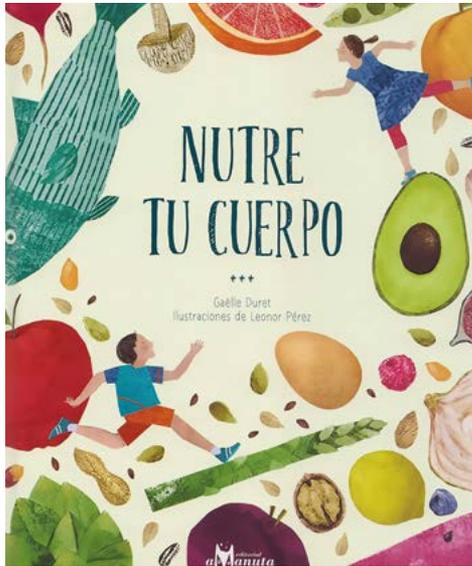
Es por eso que no me queda nada más que agradecer, que pese a los conflictos del mundo, hoy pudimos coincidir, que tuvimos el privilegio de compartir este momento. 🌸



Encuéntralo

EN TU BIBLIOTECA

Por Ileana Conde Rubio



P TX355 FOOD DURET

Nutre tu cuerpo

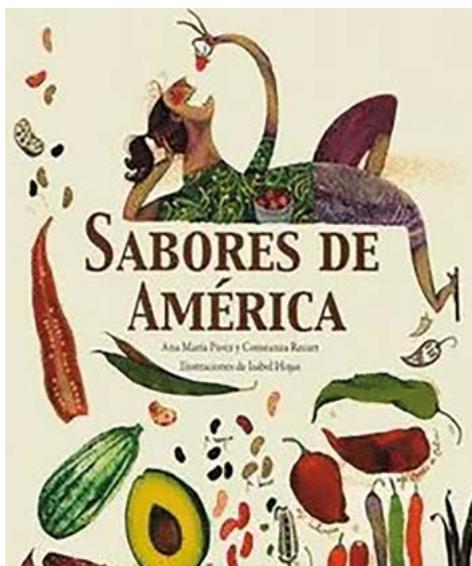
De Gaëlle Duret

Alguna vez nos hemos preguntado qué sucede con los alimentos que comemos o cómo funcionan en nuestro cuerpo y nuestra mente. Este es un libro donde encontraremos respuestas.

Podemos descubrir cómo nuestro cuerpo procesa los alimentos, qué son las bacterias y cómo ayudan a nuestra digestión, por qué las vitaminas y minerales son esenciales, y cómo los macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) trabajan para mantenernos llenos de energía.

El libro muestra cómo cuidar de nosotros mismos de manera integral. Desde cómo el desayuno es clave para comenzar bien el día, hasta por qué el “brainfood” (alimentos que ayudan a nuestro cerebro) y la actividad física son fundamentales para nuestro bienestar mental y físico.

También contiene consejos prácticos que podemos usar a diario: cómo nutrir nuestra piel con la comida y cómo hacer de nuestros hábitos alimenticios algo tan natural y divertido como un juego.



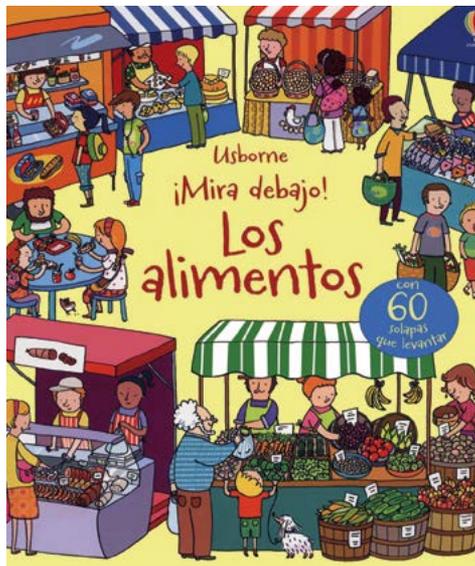
P TX355 FOOD PAVEZ

Sabores de América

Ana María Pavez y Constanza Recart

Un libro que combina historia, cultura y cocina. A través de diecinueve frutas y vegetales que tienen su origen en América, como el maíz, la papa, el tomate y el chocolate, podemos conocer los secretos de estos alimentos que hoy disfrutamos en todo el mundo. Cada planta es presentada con una breve descripción, donde se destacan tanto su historia como su impacto en la cultura global, desde la época precolombina hasta su expansión por Europa.

Además de contar su historia, también nos enseña a cocinar con estos ingredientes. Incluye recetas fáciles que cualquiera puede preparar en casa. Algunas ilustraciones son en blanco y negro de estilo grabado, y otras a color con un toque acuarelado.



Los alimentos

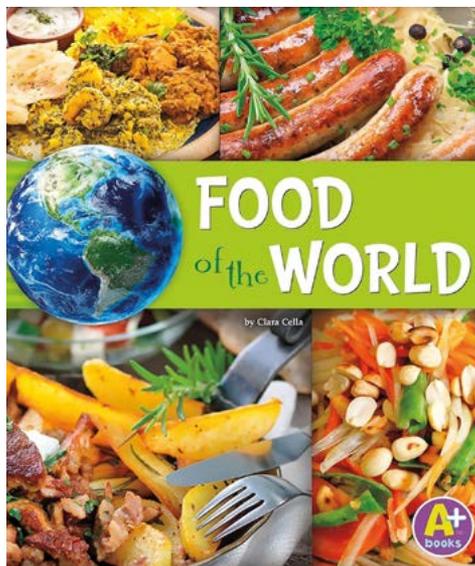
Emily Bone

Un libro divertido y educativo que explora el mundo de la comida a través de solapas para levantar. De una manera interactiva podemos aprender cómo se producen los alimentos, desde los campos de trigo que se convierten en pan hasta el proceso de elaboración del chocolate. Se explica de dónde provienen los ingredientes y lo que aportan a nuestro cuerpo. Permite descubrir datos como lo que las personas comen según el lugar donde viven o cómo algunos insectos ayudan a las plantas a crecer. Leyéndolo podremos comprender cómo la comida conecta a las comunidades de todo el mundo.



Rey Yupanqui

K TX335 FOOD



Food of the world

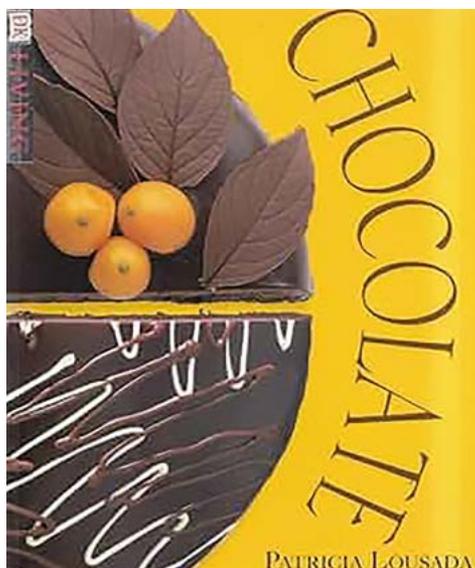
Nancy Loewen and Paula Skelley

Un libro divertido y educativo que explora el mundo de la comida a través de solapas para levantar. De una manera interactiva podemos aprender cómo se producen los alimentos, desde los campos de trigo que se convierten en pan hasta el proceso de elaboración del chocolate. Se explica de dónde provienen los ingredientes y lo que aportan a nuestro cuerpo. Permite descubrir datos como lo que las personas comen según el lugar donde viven o cómo algunos insectos ayudan a las plantas a crecer. Leyéndolo podremos comprender cómo la comida conecta a las comunidades de todo el mundo.



Rey Yupanqui

K TX335 FOOD



Chocolate

Patricia Lousada

Es una invitación a adentrarse en el mundo del cacao, con recetas que despiertan los sentidos. No solo es una colección de recetas: es una experiencia visual y gastronómica. Contiene más de 100 recetas con opciones que van desde tartas y mousse hasta chocolates calientes y trufas.

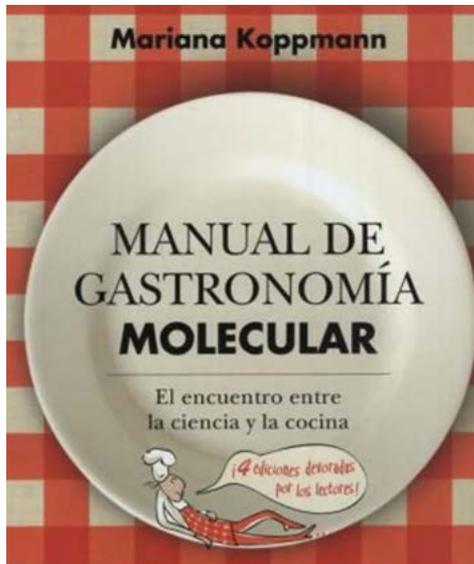
Cada receta está acompañada de fotografías que inspiran para experimentar con la cocina. Se incluye una guía sobre cómo trabajar con chocolate, desde los básicos hasta técnicas más avanzadas para decorar.

Nos deja apreciar que la cocina, al igual que el chocolate, puede ser un acto de amor y pasión que une a todos.



Diligencias

TX767.C5 L68



Diligencias

TX631 K67 2014

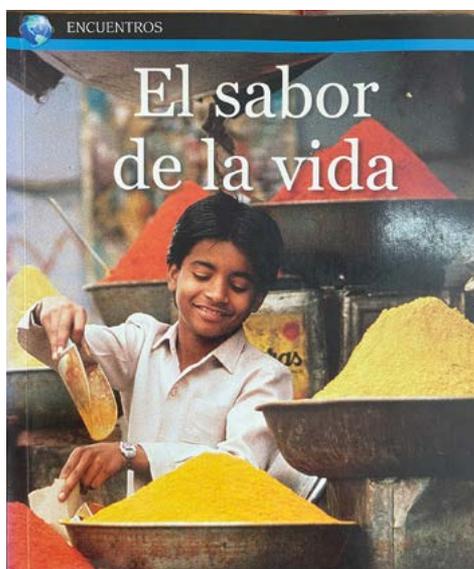
Manual de gastronomía molecular: el encuentro entre la ciencia y la cocina

Mariana Koppman

Nos lleva de viaje a un mundo donde la cocina y la ciencia se mezclan para crear platillos diferentes. Invita a explorar los secretos que esconde cada ingrediente, demostrando que las cocinas son en realidad laboratorios llenos de química, física y biología.

Leyendo este libro, podemos conocer los misterios que se esconden detrás de los procesos culinarios. ¿Por qué las verduras cambian de color al cocinarlas? ¿Cómo funciona la fritura? ¿Y qué hay de la cocción al vacío o el uso del nitrógeno líquido?

También se aborda la importancia de la seguridad alimentaria, cómo cuidar nuestros alimentos para evitar enfermedades, y explicaciones sobre las bases de la química y la física para comprender mejor lo que sucede cuando cocinamos.



Diligencias

TX406 S65

El sabor de la vida

Prue Smith

Nos permite descubrir el mundo de las especias y los condimentos. Nos lleva en un viaje por el tiempo, explorando cómo las especias han jugado un papel crucial en la historia de la humanidad.

Desde la antigua búsqueda de la pimienta y el chile, este libro nos revela cómo estos ingredientes no solo han transformado la cocina mundial, sino también la economía, la política y el comercio de muchos países. Las especias han sido la razón de grandes fortunas, descubrimientos de territorios y hasta de guerras.

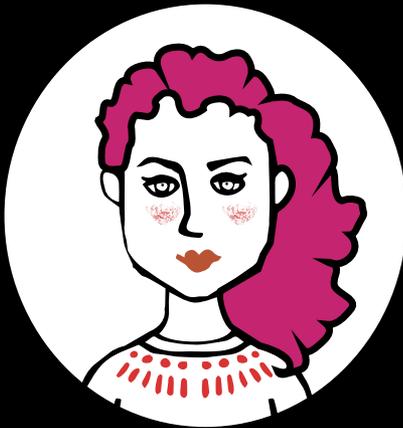
Podremos aprender acerca del papel de las especias en distintas culturas como la mexicana, la india o la del Imperio Persa.

☞ Ileana Conde Rubio creció entre las páginas de cómics de los años 80, disfrutó "Archie", "La Pequeña Lulú", "Periquita", "Sal y Pimienta", "Lorenzo y Pepita", "Daniel el Travieso" y la colección "Serendipity" publicada por Fernández Editores. Quizá por eso encontró su vocación en la Bibliotecología, que más tarde complementó con el posgrado en Desarrollo Regional, atraída por la magia de los mapas y los datos geográficos. Le encanta comer mole, sobre todo el oaxaqueño. Podría comer todos los días nicuatole, tejate y chorizo blanco, unos manjares de ese estado en el que vivió durante varios años.

EL COMITÉ DE FULCRUM

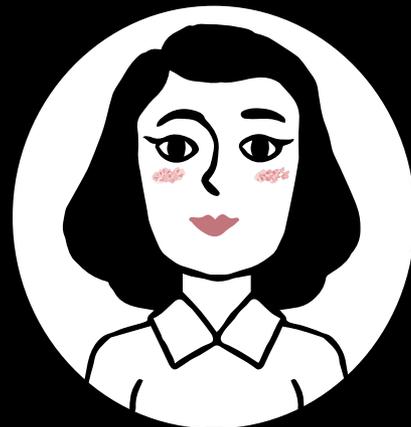
recomienda:

CHARLOTTE



Restaurante:	NaTlali
Película:	<i>Ratatouille</i> :)
	<i>The Menu</i>
Libro:	<i>Eating Animals</i> (Safran Foer, 2009)
Comida favorita:	Any kind of potato, beans on toast

CAROLINA



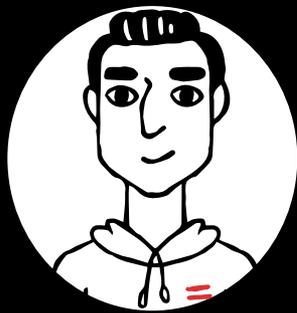
Restaurante:	Tandoor
Película:	<i>El cocinero, el ladrón, su esposa y su amante</i>
Tip de cocina:	Siempre hay que probar lo que estás preparando
Libro:	<i>Mastering the Art of French Cooking</i> de Julia Child
Comida favorita:	Chiles poblanos en cualquier presentación, plátanos fritos



MADLINE

Restaurante:	Máximo Bistrot / Cataly
Película:	<i>Una buena receta</i> (2015)
Tip de cocina:	Pelar los chiles poblanos, en freidora de aire
Libro:	El nuevo restaurante de Pierre Quintonil, Norma Muñoz Ledo
Comida favorita:	Bisqué de langosta, Rib-eye con espinacas a la crema

FABIÁN



Restaurante:	Taquería Por Siempre Vegana
Comida favorita:	Tortitas capeadas de espinaca en salsa verde

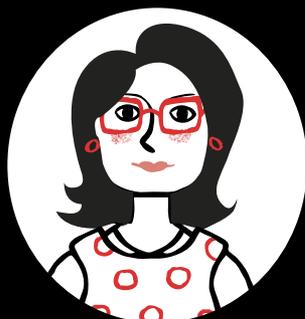
Restaurante:	El Cardenal
Película:	<i>Hunger (2023)</i>
Tip de cocina:	<i>Un chorrito de aceite a la pasta ya cocida para que no se pegue</i>
Cuento:	"El estío" de Inés Arredondo
Comida favorita:	Chilaquiles verdes con pollo, crema y queso

MARIANA



Restaurante:	La Barraca Valenciana
Película:	<i>Ratatouille</i>
Tip de cocina:	<i>Para que el arroz blanco quede muy blanco, hay que agregarle siempre unas gotas de limón</i>
Libro:	<i>El arte de la cocina española, recetas de nuestra tierra, de Master Chef</i>
Comida favorita:	Arroz al horno con pasas, papas y garbanzos, la tortilla española y una buena morcilla de cebolla entre un bolillo calentito

BEATRIZ



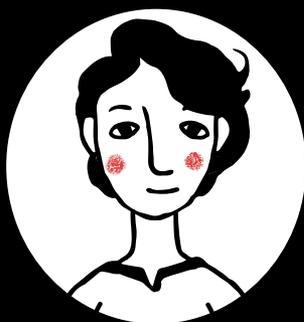
Restaurante:	Fonda Margarita o el Salón Corona
Comida favorita:	Mole, caldo de camarón o tlalpeño; postres: carlota de limón
Sitio Web:	<i>Biblioteca de la Gastronomía Mexicana de la Fundación Herdez</i>

ILEANA



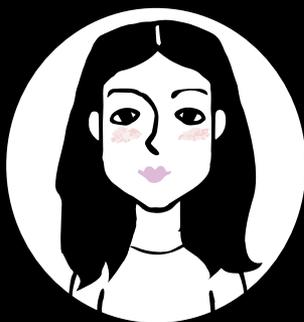


CARMEN



Restaurante:	Daikoku
Comida favorita:	Tostadas de atún fresco y pasta alfredo
Tip de cocina:	<i>A veces lo que le hace falta a un platillo salado es azúcar, o a un platillo dulce, sal. Suele ayudar a que quede más rico.</i>
Libro:	<i>Como agua para chocolate</i> de Laura Esquivel

MICHELLE



Restaurante:	El Jardín de Anatolia
Película:	<i>La Cocina de Alonso Ruizpalacios</i>
Tip de cocina:	<i>Mientras más leche le pongas a la masa de los hotcakes más ligeros y delgados quedarán. Si pones menos leche los hotcakes quedarán más densos y gruesos</i>
Comida favorita:	Los tamales de mole de mi abuela





Laboratorio letterario

LA COSA

Cuento basado en “El huésped” de Amparo Dávila

Por Carolina Pérez Palacios • Ilustración de Augusto Xoxotla



Jamás podía quedarse en un mismo lugar por mucho tiempo. En cuanto alguien empezaba a recordar su nombre o cuando alguien empezaba a preguntarle sobre su vida, empacaba todas sus cosas, se teñía todo el cabello y cambiaba a usar la ropa de la otra mitad de la maleta. Tomaba el primer tren de la mañana y no preguntaba hacia donde partía; cuando llegaba se cubría la mirada ante cualquier letrero, tan sólo buscaba una puerta desgastada con algún viajero despistado merodeando a su alrededor. Entonces entraba y pedía la habitación con vista a la calle, cerraba todos los seguros y colocaba su pesada maleta frente a la puerta, corría todas las cortinas y después levantaba una pequeña esquina por donde asomaba tan solo uno de sus ojos para estar atenta de todos los que entraban al edificio.

Huyendo por el mundo su vida se había vuelto monótona.

—Ninguna buena persona tendría que huir por el mundo, las buenas personas no tienen la necesidad, ¿sabes lo que digo? Las buenas personas pueden permitirse una vida tranquila y monótona, al fin y al cabo, ¿de qué tendrías que huir si no has hecho nada malo?— le había respondido un panadero una vez cuando le hizo la pregunta, a ella no le gustó su respuesta, él estaba equivocado.

Ella era una buena persona, era una buena persona, era una buena persona. Huía no porque ella fuera una mala persona, no, huía porque algo la perseguía y mientras más tiempo se quedara en un lugar más fácil sería encontrarla.

Ella no había hecho nada. Ella era buena persona.

Las cosas que había hecho, esas cosas, no habían sido su culpa, la habían obligado, ella no había tenido el control, no había nada que pudiera haber hecho, ella era buena persona, buena persona, buena...

Un estruendo fuera del cuarto sacudió las paredes. Su corazón se petrificó, «Me encontré, me encontré, me encontré», esperó un segundo golpe, se anticipó con todo su cuerpo en tensión, pero el silencio devoró la habitación. Pasaron varios minutos en el vacío del sonido hasta que reunió el suficiente valor para acercarse a la puerta y levantar la cubierta metálica de la mirilla. No había nada: el pasillo se veía totalmente vacío. Pero aun así, necesitaba estar segura, se inclinó sobre su maleta y sacó un pequeño cuchillo. Con las manos temblorosas giró lentamente el picaporte de la puerta y, sin dar un solo respiro, asomó la cabeza al exterior.

—Ah disculpe, señorita. ¿La hemos molestado? Es algo pesado.

Dos hombres subían una gigantesca maleta por las podridas escaleras. Había sido una falsa alarma.

Se giró para regresar a su cuarto y entonces le pareció ver desde la puerta de la habitación frente a la suya a un par de ojos amarillentos observándola, como asomando la cabeza al exterior. Las piernas se le vencieron y olvidó cómo respirar, el aire la asfixiaba con cada bocanada. Era eso, era la cosa, la había encontrado. Los hombres la sostuvieron y podía escuchar sus gritos como ahogados a través del espeso aire. Ella sólo pudo apuntar a la puerta con un dedo que parecía a punto de deshacerse.

—M-me e-en-contró.

—No hay nadie ahí, señorita, es imposible, esa habitación no la rentamos a los huéspedes, la puerta no se puede abrir.

Pero estaba ahí, mirándola desde la puerta de la habitación, mirándola, mirándola, mirándola.

Apenas pudo recuperar algo de aliento, tomó todas sus cosas y salió del hostel lo más rápido que sus débiles piernas se lo permitieron.

No le importaba a dónde iba, sólo sabía que tenía que alejarse de ahí. Rápido, rápido, más rápido. Entonces, tal vez por intuición, o quizás por una torpe e inútil esperanza de ser salvada, su cuerpo la llevó hasta la puerta de la comisaría. Entró sin pensarlo, como un tsunami, y se aferró al primer uniformado que vio.

—¡Me encontré, ayúdeme por favor, me encontré!

—¿Quién? ¿Quién la encontró?

—¡Eso!

Su gigantesco y viscoso cuerpo entró escurriéndose a través la puerta, como un inmenso cadáver de petróleo, sus ojos redondos y amarillentos apuñalaron sin piedad a los suyos, podía sentir como arrancaba a jirones su alma fuera de su cuerpo, no podía moverse. La cosa extendió con placer su mano sobre uno de los uniformados y sin despegar la mirada de ella, lo atravesó con los dedos. Los gritos inundaron el lugar, al fin, al fin alguien lo había visto. Alguien más había sido testigo de lo que esa cosa hacía, al fin le creerían. Pero cuando se giró todos los ojos estaban posados en ella:

—Arréstenla —ordenó un uniformado.

Cuando le devolvió la mirada, la cosa le estaba sonriendo. 

WHERE THE SKY MELTS IN THE SEA

By Lorena Zekkari Abaunza

Magic paradises are surreal as they always consist in a permanent alchemy of the flavors of nature. Somewhere in the atmosphere, above the ethereal clouds, the milky way giant star's brightness, the sun, was blocked by the swirling and condensed water of the velvet sky, allowing to glimpse a weak and thin but beautiful silver lining that reflected light on the blue and clear water bodies. The white-edged and fluffy clouds brushed the sea and rolled in the sky creating a misty blanket which seemed to be sprinkled with blue ink.

The warm and dense air current interrupted the steady and calm flow of the sea. The sweet and soothing aroma of gardenias, mixed with the sharp smell of seaweed, lingered in the air and swiftly impregnated the emerald water as it lapped slowly over my toes. It barely touched my knees but it was difficult to tell as the cloud's mist surrounded my lower limbs. As the depth increased, the current whipped my dense body. The crashing waves seemed to compete with the powerful swim and leap of the sapphire-skin dolphins. The aquatic dragons of the sea. Their fins appeared to dance carelessly in sync with the bubbling, splashing and tinkling sounds of the water, kindling its own symphony. Moreover, the dark blue and shamrock green scales of other little fish stroked and scratched my skin abruptly, but it was naturally pleasant, as if these creatures were delicate flowers of smooth petals with a cute but eccentric beauty.

In the watery and outlandish wonderland where the sky and the sea melted into each other, the twilight fog was gold foamy snow. Ice was not cold enough. The clouds echoed the sunset's last flames and the ephemeral crimson glow of the sky made the waterfalls slumber on its red robes and made the blue blanket of the water shiver with frigid air. So that the freezing breeze near the waterfalls burned anyone's skin. The water curtains seemed to violently smash the rough water surface. It seemed to splash it to get rid of its rage. The water surface reflected red light rays but it was plenteous of sugar-white foam; it floated limply in a pool of a salty substance, absolutely penetrating to anyone's cornea.

In contrast, the rocky bareness of the cliffs detonated the mournful howl of the water falling.

The sound rebounded on the glassy, craggy and head-shatter structures and vibrated on the deepest entrails of my weak bones and flesh. The falling water in layers was a razor-sharp knife that waited for my fingers. It waited for the eye to pull out of the socket. My smell receptors seemed to detect a fresh but odorless fragrance that dressed the water curtains.



It brought back pure air for my lungs to breathe and a normal blood flow for my heart to beat.

On the river bank, the remaining water of the waterfalls greeted the first richly coloured rock crystals and drizzled them with the remaining foam. The last sunset rays strongly reflected on their bare surface. It made them shine as diamonds, exhibiting a vivid iridescence. Amethyst, rose quartz and milky quartz were silky and spiky underfoot, like dozens of stabbing pieces of glass combined with powdery and gritty mineral fragments drowned in moisture.

Below the morning clouds, as the misty embrace was drawn on the horizon, a sea of cedars stood above my eye level, challenging the sky itself. The amber foliage of the leaves was soaked by lingering dew drops. The scarlet flowers disrupted the mellifluousness of the silent cedars; they danced in harmony as they gingerly swished in the wind. The peaky treetops gently brushed the dense and wooly cream of the sky. They bounced unhurried by subtle gusts of wind that created a mesmerized sonata of rustling sounds. They stimulated every single neuron inside my vast brain. Every edge of my limbic system. My emotions were potentially vulnerable to the most mellow sound. I felt a profound pleasure inside every atom of my tissues; even inside my weak bones. Those melodic fragments of music trembled every surface; every rough surface that seemed undisturbed. Every gagged knife-like rock appeared to be rigid, untouchable and disheartened until these dulcet sounds challenged their mercilessness, their emotional roughness.

The murmur of nature seemed to unfinish its melody. The magic sounds did not seem to cease. The eternity of this idyllic place was portrayed in the golden sunset and sunrise plenty of the memories and unpredictable spectacles that were never forgotten; the sunlight magically charming the sea, the clouds illustrating the panorama, the waterfalls being the essence of nature and the cedars symbolizing the interminable epilogue of life; interminable because every surreal element of nature will last until the end of time. 🌸

WONDERLAND

By Amara Herrera Casados • Illustration by Ale and Emilio Sarmiento Rojas

I will never forget that day. The day I first stepped into wonderland. The magic I felt was one I never felt before. Unforgettable. In my mind that memory. That image of a fairytale, of a mesmerizing paradise. I couldn't look anywhere else. It was impossible.

The sky was a clear blue ocean covered only by a fluffy but delicate piece of cotton. A blue blanket that looked so empty and so full at the same time. In my mind the depiction of how vast it is and how little we are compared to it.

I could feel the bright, yellowish rays coming from the light in the sky and falling over my golden brown skin, making the freckles of my face and arms glow. That delicious warmth hugging me. Feeding me with energy, joyfulness and delight.

The rocky enormous giants painted with a red-brownish color. The trees as tall as towers emerging from them, their thousands of arms holding the emerald leaves which protected the rest of the living beings.

I discovered an oasis where solitude embraced me, where the peacefulness of a riverside washed away all the possible storm clouds from my mind. As I laid me down in the comfortable yellowish-green grass, I could hear the beautiful sounds of nature; the birds singing their beautiful Vivaldi melodies, the water flowing down in a constant rhythm, the wind making a deep whistle. I could not feel anything but calmness and tranquility. A sea of colorful joy that resembled flowers dancing with the wind, protected me from any disruption.

I dived in the river that was carefully descending from the mountains that contained it. The crystalline water allowed my reflection. Its transparency made me aware of all the life there was in it. A variety of fish with all kinds of unimaginable colors and patterns of sunset swam with such lightness that they were floating. Their company demonstrated there was nothing to worry about and told me I was not alone.

Holding that pure and crystalline water in my hands made me feel I was touching something sacred. One by one the drops were descending over my face. That freshness combined perfectly with the warmth outside. My body and soul were in perfect synchrony with everything that surrounded me.

The sunset in watercolor with its blurring purple and orange pastel colors told me it was my time to leave. A kind old lady with hypnotizing green-blue eyes, curled gray hair, and wrinkles, gave me a friendly and cozy hug. She politely offered me juicy, green, radiant grapes and freshly baked bread accompanied with red passion raspberry jam for the way. It was like a perfect closing chapter that told me the story wasn't over.

As the train passed over that splendid body of water for the last time, I had mixed feelings. A teardrop from my right eye slipped all the way down my cheek. That teardrop of nostalgia and contentment. I felt complete. That extraordinary wonderland completed me and gave me everything it had to offer.

The memory of it will live forever. 



VISITING THE ZOO

By Hanna Elizabeth González Montes • Illustrations by Mila Kostin Sainz



Penny had various colors of buttercream on her face as momma cow approached.

“What do you want to do for your birthday, Penny?” smiled momma cow. Penny swallowed rapidly.

“I want to go to the zoo! I want to see all those exotic beings!” Momma cow cringed at the idea yet Penny jumped. “The ones from the books, I always wanted to see them!” Her breathing increased.

“Are you sure? We can go to the fair, eat all of the candy you want, or watch the new movie at the VIP theater.” Momma cow softly brushed Pennys muzzle with her hoofs.

“No, thanks, I want to go to the zoo.” Pennys eyes sparkled.

“Okay,” sighed Momma cow and loosely grabbed her keys from the counter and led to the door. Losing the race to the car against Penny.

The ardent eyeballs of momma cow were everywhere as she accelerated. Penny was glued to the window, brushing the view with her eyes. The view was leafy, natural, a perfect paradise for any kind of animal. Until a fragile figure arose from the greenery. Penny, with her eyes wide open, turned to her momma.

“Did you see it? Did you see it?” called out Penny.

“See what?”

“It was like a... like a monkey. Normally they are in groups, but he was all alone, poor thing.”

“That's just how life is, you know? Natural selection,” shrugged momma cow.

“I hope he finds his way,” said Penny and continued watching the view through the window.

At last, a giant poster with an arrow “Parking Lot of the Zoo” emerged into view. Momma cow turned aside and got into a full stop. Penny swung the door open and ran like thunder through all the herd, dodging every paw, back and tail that separated Penny from those beings.

“Mom! Mom! Look!” Momma cow hurried through the black herd, as she made her way onto various flashes of white. She blinked a thousand times, squinting her eyes, the blurry brown lines turned into hairless monkeys in a rusted cage, Momma cow gagged at the horrendous smell.

“They look like monkeys, but weaker, and hairless, it says here that they are Homo sapiens!” Penny's heart was racing, eyes big as she watched 29 hairless monkeys shoved into the darkness. Penny couldn't stop bouncing, pointing at those hairless monkeys who were standing, with a blank stare. She didn't pay attention to those who were lying down, confusing them with the brown floor.

“I heard one of them escaped” Penny turned around, her eyes moving all around.

“That's dreadful news, what if it starts to gain power, it's over for all of us.” The herd started to move, and Penny gradually stopped bouncing.

“We should have killed them all.” The echoes overtook the zoo and the movement turned into thrusts towards the busted cage.

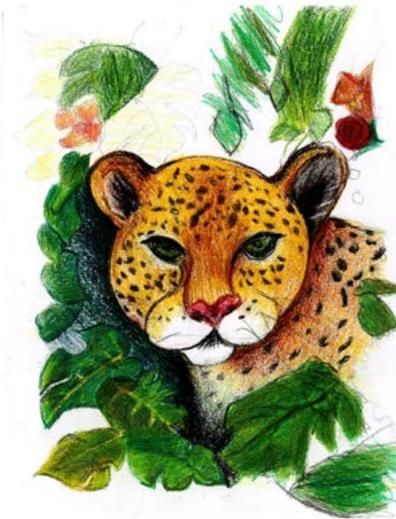
“Momma, why are they saying all of those bad things to them?” trembled Penny while grabbing momma's hoof.

“You see Penny, some years ago, we would have been the animals inside the cage,” the herd struck the cage once more. “Homo sapiens mistreated us, abused us, killed us. We were their food.” Penny stumbled back, with narrow pupils. “They deserve this, it's natural selection.” Penny's heart was racing.

“We found It!” shouted a zookeeper. “It was roaming the avenue like a kilometer away from here.” The keeper dragged the Homo sapiens by the ear into the cage, the rogue creature wept as a red stream followed the hold of the zookeeper. “Aren't you a filthy being?” he mocked. Momma cow dragged Penny away from the chaotic scene. Once again, momma's eyes were everywhere, yet Penny was only fixed in one thing, the creature's eyes, something was different in the eyes of the rouge hairless monkey. “It looks terrified,” whispered trembling Penny. “Momma, isn't this just repeating the cruelty that they once showed us?”

The zookeepers relieved the echoes of the herd as he slowly started to shut down the cage. “It's them or us,” Momma cow broke the silence. “But how are we better than them?” Penny didn't blink, she slipped through her momma's hoofs and into the herd, she didn't stop looking. The echo was summoned once again as she passed the zookeeper, through the almost closed door, and she swagged open the rusted door of the cage. The trapped Homo sapiens recovered light in their eyes, they struggled to keep up as they stood on their two feet. Penny's smile grew, she knew this time could be different, she knew that Homo sapiens didn't mean any harm, she knew they could be friends, she knew...

As in former days, Penny laid down, camouflaged with the brown floor, her momma nowhere to be seen, in a rusted cage, surrounded by blurry tan lines and white flashes. 🌸



THE OBSERVER

By María Tessmann Eljure

I was a ghost.

I was a ghost amidst this city full of life.

People chatted and laughed, they complained and cried, that made them look so human... so alive.

While I was just a blank canvas and fate was once an artist who had given up on his painting since the job didn't pay just enough to satisfy his greedy stomach, so he decided to leave the painting in the corner, dusty and unfinished.

There is no explanation for who I am other than being one of the most meaningless features ever laid upon this Earth's crust. I was an observer, kept on the sidelines of life. With no purpose other than to observe, which had tired me out by now. All these years stuck to this.

This life, this suffering.

I gave up on my attempts to reach an answer to why I was like this very long ago.

Through this creaking wooden bridge, the one I visited once too many times to attain my craving to understand, which had become my home by now. People passed without a stop. There was this man who was on the phone, walking at a fast pace, he always seemed to be late to work. There was also a group of girls who walked by together, laughing; they seemed happy. They all had desires, emotions... Even their sins and greed. All that from the inside out that makes them human. Was I truly such sinful creature that fate had decided to torture me in wrathful ways? Did I really deserve this

punishment? Which I wouldn't wish not even upon my greatest enemy, if I had one.

I sighed and closed my eyes for a bit, seeming to enjoy the calmness the river brought with itself, making my train of thought disappear with the moist wind.

Maybe it was the transparency of the water, or its rushing sounds that entered my ears. The cool wind invaded my nostrils as I took a deep breath, making me feel clean in the lungs.

Not very long ago I realized there was no escape.

No escape to my invisibility, to my pain.

It just takes one life to realize that you're born to be nobody.

And with no purpose to bring to this Earth, I was nothing but a ghost.

Ever since the moment my memories recall, I have been stuck by the feet to this bridge, unable to pass through as soon as I tried to step off the creaking wood. Falling back onto my rear, every failure fuelling my annoyance. Time turned that annoyance into a lack of will.

A lack of will to continue trying my escapade from this fate.

Whenever I wasn't trying to go and explore the world, I would scout every nook and cranny that laid around my body. With no sense of when it was, but clearly a bit of time had passed, I had seen dandelion seeds flow with the wind for the first time, they had caught my



attention, a pit forming in the depths of my stomach as I looked at them freely dancing in the wind, a mixture of jealousy and hope wrapped my mind and heart.

Sadly hope is just another word for yearning, and to yearn for freedom is a mere idiocy.

For today, I had planned something. One more time, one more chance for me to try and escape. And this was it.

The very moment in which the water called out to me. In which it told me there was no going back.

The moment it told me that peace would come if I let it embrace me. That even if it hurts, I shouldn't try to escape.

And it took one death to end the suffering of mine, the death that came to whisper in my ear.

For it took only one step.

I felt my face grow into a smile, or what I hope to call one. Not the one you use for photos nor the one you see in magazines, one that felt genuine... Nevertheless, this soon ended as my body hit the water, my bones were smashed and my lungs filled up with water, my throat felt as if it was burning, but I never fought back. The painful state my body was in made me feel, even if fate had declared me as soulless.

My suffering made me human, but not enough.

In my dreadful situation, there was only time to acknowledge the pain that comes before death, and the peace that comes with the last bits of air as I let the whispering of the river embrace my presence.

I realized, even if it was late to have done so.

I was human enough to die. 🌸

—"Barriga llena, corazón contento"—

Significa que una vez hemos saciado nuestro apetito, nos sentimos felices y plenos.



MY SUN

By Vale Ponce

My dear husband, part of my life, part of me you are my world, you are my sun, give light to continue with my life.

One night you slept and you never woke up again, but in my heart and in my life you are always there. Even if you are not here you are going to be the inspiration to continue, to live, to feel, and to love.

Every day I wake up and I see the sun I remember you I remember my sunshine, my light, and the happiness you gave me all those years. The day I met you illuminated me.

But at the end of the day I'm moving forward and I'm trying to remember good things that happen and continue. I do coffee, your favorite, I make the bed, I go to work and, of course, I visit you. 🌸

MEMORIES OF THE OCEAN

By Lucía Legorreta

Sometimes, buried deep in my memories, I remember the fresh but still salty breeze of the ocean moving my hair. I remember the feeling of sand tickling my toes, and how it looked like my feet had a million pebbles of sand covering them. I see myself sitting so close to the seashore, but the water still didn't touch me. It made me feel safe, and at peace, as if no one was around. I couldn't think of another feeling but peace and happiness.

I still can hear the breeze and the sound of the waves vibrating in my ears. Like an orchestra playing. I imagine closing my eyes and feeling my surroundings. The energy running through my veins. The salty air invading my lungs made me feel fulfilled. The taste of coconut water is still in my mouth. The sounds, and the feeling of my skin getting tan with every passing minute. I couldn't think of a better scenario.

I remember that if you looked to the distance, you could see how the sun made the sea so sparkly that it looked like people were swimming in a deep blue silk cloth. I could see how people's heads moved with every wave that passed. It was so mesmerising. I could have stayed watching for hours.

It felt so unreal how time passed so quickly back when I was at the beach. I have a few memories of swimming with my cousins. As soon as they came to sit with me at the shore, we would run as fast as we could so we could feel the adrenaline of the waves crashing into us. Until we raced to a spot where waves were calmer and did not immediately crash into us. I remember the water was warm but still a bit refreshing. We used to stay there for hours even.

I remember how my cousin's skin would get so tan in just a few minutes. Even underwater, her skin looked like it was made out of bronze.

We would eventually notice some tiny fish swimming in between our legs. It was hard to find them, but if you paid close attention it looked like there were a million.

We felt like we were swimming in a gigantic pool, playing Marco Polo and doing flips under the water like we were a bunch of sea animals. After some time swimming, we usually got out and took a nap under a palm tree to dry out. Swimming after many hours tired us, and it felt so nice having beach naps. After a few hours I would be the last one to stay hanging out at the beach. When everybody left, I used to sit by the seashore. Observing my surroundings once again.

After spending time admiring the sunset and the people around me, it was the moment that I realised that even when you looked deep enough, you could find something wonderful hiding. I remember looking at the sand. It was the first time I noticed that in between the sand pebbles you could find tiny seashells. It was something so spectacular and magical at the moment, I felt that it was the most beautiful place on earth. Even the pieces that were left or broken had so much history behind them that it made everything feel special. 🌸

THE LOST LOVE LETTER TO LIFE

By Ivanna Azyadeh León González

“ *My name is Ivanna and I'm scared of Death*”,

I told myself while I was walking down the street.

The reason behind that thought was somewhat bizarre. I recalled a movie scene: an alcoholic at an AA meeting learning that the first step to recovery is admitting the problem. So, that's what I did. Taking the first step to confront my fear by taking inspiration from a movie I saw a long time ago.

From a young age I was always scared about too many irrational things. I was scared of bees because I imagined that their stings were needles and if they stung me I would bleed to death. Also of the dark, since I thought that a mummy lived in my kitchen and would eat me whenever I switched the lights off.

Though, I also had a fear of Death.

I was scared to grow up because I knew that the older I got, the older people that I love would also get. Meaning that sooner or later the time to say goodbye would come and I wouldn't be able to see it coming... to say goodbye. To deal with that uncertainty. The only certainty we all have in life is Death, and we start to actually realize its existence when we are closer to it. That was my biggest fear, Death. To face its inevitable encounter at any day in any given time. I remember continuously asking my younger self, “Will it hurt when I die?” or “Who will I leave behind?” Of course those questions scared me because I was just a kid and not a depressed hippie with existential issues.

However, I grew past that phase and those irrational fears started to slowly fade away. I was able to learn that bees don't have a needle in their stingers. Likewise, if they ever do sting you, you don't bleed till death, you typically just experience swelling. In addition, mummies don't exist at all. Only in fictional movies where Tom Cruise is the main character. The problem was that Death never faded away. I came to the conclusion that Death was deeply rooted in my life and it became a big fear. To finally acknowledge that its existence would always be inside of me and not around me.

So I stopped walking around the street and sat down for a moment. Hoping that sitting down would calm my brain's maze from all of those things. But, it didn't. I guess that realizing my own mortality was a big deal for me. I began to recall past memories from my childhood.

Memories that made me smile when I thought about them.

Others that were deeply hidden with other memories. And others that made me feel a sense of disgust and sadness within them. I felt my body shivering and cold sweat on my forehead. My mouth was starting to become dry and my eyes started to cry. I felt as if I had a void in my stomach, and that was when I knew I was having a panic attack. I started to connect with emotions that were too heavy to deal with. Such as loneliness, grief and sadness. Maybe because I knew that those memories were already in the past. That they were irreversible moments that I didn't enjoy because I was looking to the future.

That they would never come back.

That I would never have the same age that I had when I "lived them". I was scared to see that I had always lived in a present that was stuck in the past. That I was always daydreaming about what I had done with my life rather than actively engaging with it.

It was clear to me that life was (or is) a unique, impermanent period of time we all share that slowly fades away as time goes by.

Confronting this reality, I came to the conclusion that regardless of whether life brings moments of sadness or joy, they have all contributed to the creation of my essence. Although I still battle with the idea of Death on a regular basis, it has made me untangle who I am and made me realize the fine thread that connects our mortality with Death. Where life, consisting of that average 72.89 years, is a journey that will inevitably end at its own pace. While I haven't yet lived throughout those years, I can hold from the reflection of those who have lived a lifetime and know that life's time may feel both unhurried yet rapid.

Contemplating this fact, I can now say that the past isn't a place to stay when you have the present as a gift, but a place to leave those fears behind to enjoy the present. 🌸



LO INCONFESABLE

Por Daniel Crow Rojas

Cinco y media. No tengo que revisar el reloj para saberlo, simplemente puedo observar el descenso del sol y cómo genera sombras en donde hace unas horas no existían. Los postes de luz, la parada del autobús, los edificios, todo lo inmenso de la ciudad se hace minúsculo. Aun así, no me fijo en ningún detalle, pues ya no importará nada después de este momento. Emilia camina a mi lado y noto que ha adoptado mi hábito de fumar desprevenidamente, frente a todos. Ninguno enuncia ni una sola palabra hasta que yo rompo el silencio:



—Termínalo antes de entrar al andén.

No me mira, solamente se detiene. Pasa poco tiempo hasta que Emilia tira el cigarrillo, lo aplasta con la punta del zapato y, como si le hablara directamente al suelo, pregunta:

—¿Qué me tienes que decir? Hemos pasado más de tres meses viviendo con estos engaños.

Sin pesarlo dos veces, contesto:

—Jordán ha muerto —pauso por un instante y continúo—. Estos tres meses que dices que hemos vividntre engaños han sido apenas la tercera parte de todo el tiempo que tuviste tus amoríos con él y creíste que yo no me iba a percatar, que todo iba a pasar desapercibido.

Todo esto se lo digo sin expresión alguna. Así se supone que se tienen que presentar los ejecutivos: vestidos de traje y corbata confrontamos a nuestras esposas mientras sus ojos enrojecen y se les hace un desastre su rímel. Emilia, con las palabras ahogadas en el llanto, se cubre la boca con la misma mano en la que lleva nuestro anillo de compromiso. Después de unos minutos de silencio, tomo la oportunidad de contestar la pregunta inevitable que Emilia todavía no ha sido capaz de formular.

—Estábamos jugando con su calibre .22. Fue el jueves pasado.

Ha terminado el descenso del sol. La luz blanca del poste contrasta con la oscuridad y exhibe con más claridad el estado catastrófico de su rostro. Hay cascadas negras desde sus ojos completamente rojos, le escurre moco de la nariz, hasta parece haber perdido el tono natural de su piel. Para no dejarla en seco, le digo en un tono cortante:

—Si quieres hablar, ya sabes cuál es el número. Si quieres contactar a la policía, adelante. Solo no pienses en llegar a la casa porque no estaré.

Doy la media vuelta y, como si me despidiera de cualquier persona, asiento con un movimiento de la cabeza y entro decididamente al andén. Miro a la gente que camina por el corredor: madres desesperadas que llevan a tres hijos junto a ellas, adolescentes con patinetas y pelo que les cubre los ojos, ejecutivos llenos de soberbia como yo.

Ninguna de estas personas me podrá detener cuando llegue el momento. Al llegar a la estación, doy un paso más sobre la línea de precaución amarilla y miro las vías del metro. Las luces iluminan el túnel y sé de inmediato lo que hay que hacer. Dejo caer el maletín. Doy otro paso sobre la línea. Se oye el rugido del tren y nada más. 🌸

—"Hasta lo que no te comes te hace daño"—

Se refiere a cuando una persona se involucra en temas que no le conciernen y aún así le afectan o se mete demasiado —como dicen—, en lo que no le importa.



A NIGHT IN THE FOREST

By María Tessmann Eljure • Illustration by Santiago Salgado

I could only see so far into the darkness, leaves crunching under my steps through this sea of opulent trees that surrounded me as an endless green palace of nature. Its earthy smell filled my nostrils, making its way towards my lungs before a small cloud of warm air escaped them, quite noticeable against the cold winds of the night, which were moist and fresh compared to the ones at the city, dry and full of dust.

Crushing leaves once more, rushing waters hit my ears as the creek that hid between the dark and greenery of the forest came to view. Once I made it to its side, the watery sounds became a lulling factor, it calmed every worry that once filled my mind. My hands made their way into the clear water of the creek, cooling down my body with its low temperature that opposed my warmth.

Soft steps, cracks and delicate movements were able to be heard from around, making my heart rise with curiosity and my head turn towards a luscious bush, green and sweaty with the water from the evening rain. It shook the water off itself as a ringed tail appeared from the bush, then revealing its whole body, fluffy and seemingly soft, a bassariscus appeared while moving towards the transparency of water. Quick, swift and wary of its surroundings. The sound stopped, its head nearest to the water as it drank out of the creek before turning its back and gracefully moving away. Leaving me with the sky and flora as my only company.

The shine in the sky was just as if someone had dropped an entire bottle of glitter through it, serenely glinting as if the stars were performing a dance and the sky was their stage with the moon as the main dancer—all together it was mesmerizing. An experience that no other could surpass. The stars had gotten nearer to the ground, turning green and moving side to side, their choreography still coordinated magically, beautiful beings of the night they were.

After quiet moments, my body growled out in hunger and churned as it waited for food. A ripping sound echoed through the vast and verdant surroundings as the packaging of the round sweets wrenched between dirty hands. The sweetness of the blotched treats made my stomach content once more, the cherry on the cake for this wonderful night. Compared to the moon, the small baked treats with chocolate chips were just like the moon, the chocolate seemed like the craters and lava that had dripped on the surface of the round celestial body, the cookie was just a bit smaller and, well, more edible.

The night continued to shine through its own darkness in my journey as time passed by, the cooing, scratching, croaking and creaking of nightly creatures was just like a song that the choir of nature had agreed to play every night, to perform for themselves to enjoy and be jolly. The beauty of this world hidden behind long and pithy trees was one to leave you hypnotized, nothing could compare to it.



The soothing nature of the forest had caught my eyelids, heavy, just like the rocks that had adorned the path, my eyelids fell, covering the moving orbs which lay below them, leaving a dark scenery with only sounds around, my arms crawling around the rest of my body for warmth, the brown trunk which the spine of my body leaned against acting as a pillow that no one deserves, drifting away into the night just as the world around me.

As the sun rose from its long nap, it was time for me to return, return to a place that made me clouded with gloom.

The wind clashed against my body as I ran back down from the mountainous setting taking my last bits of joy as if death was coming tomorrow to pay a visit. Once I was down in the entrance of the forest, every heartbeat seemed to calm down, the joy seemed to go back to a gray, the world around me losing every color it once seemed to have, welcoming me back to the urban world. 🌸



A miniature garden scene featuring various cacti and tomatoes. In the foreground, several tiny human figures are scattered across a sandy ground. One figure in a yellow shirt and green skirt stands on the left, while another in a red top and patterned dress stands next to it. A third figure in a blue shirt is partially visible. In the background, a figure in a yellow and red outfit is walking. The scene is set against a backdrop of green cacti and large, vibrant red tomatoes. The overall lighting is bright and warm, suggesting a sunny day. The text is overlaid on the scene, with a stylized sun icon in the top right corner.

"BOTELLITA DEJEREZ

TODO LO QUE DIGAS

"**zòver la áreaz**"

Área recreativa. Juegos y actividades

Los colores del maíz

EL MAÍZ POR SU RAZA

Algunas razas son: Dzit Bacal, Apachito, Cónico, Palomero de Chihuahua, Chapalote, Motozinteco, Olotón, Pepitilla, Vandeño, Tabloncillo Perla.

EL MAÍZ POR SU COLOR

Blanco: Es almidonado con sabor cremoso y se utiliza mayormente para consumo humano

Amarillo: El maíz amarillo contiene carotenoides que le dan su pigmentación (amarillo, tonos naranjas y amarillo intenso) además al consumirlos se convierten en una forma de vitamina A y esto te ayuda a tener una buena vista.

Rojo: Es de grano grande y color intenso, puede ir desde tonalidades rosas hasta un color carmín que tiende al café oscuro, se usa para preparar tortillas, atoles y platillos tanto dulces como salados.

¿Sabías que en México existen 64 razas de maíz?

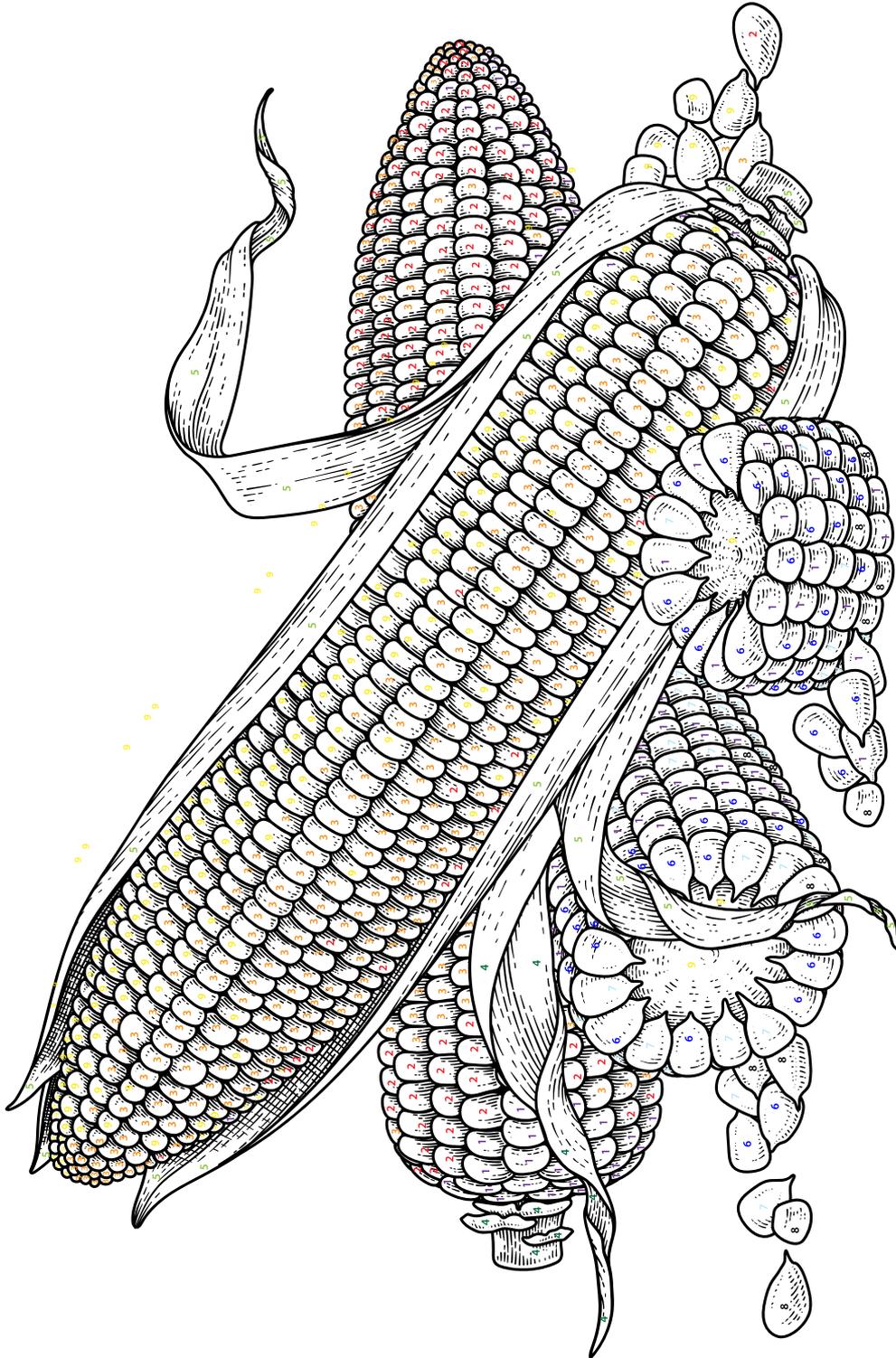
El maíz ha sido una parte fundamental en la gastronomía, en la cultura y en el arte en nuestro país, si quieres saber más, lee el artículo: "El maíz a través del arte de

Diego Rivera", incluido en la sección *Este arroz ya se coció*. Además, no te pierdas la entrevista con **Cristina Barros**, reconocida defensora del campo mexicano, la podrás encontrar en la sección *Comer es viajar sin moverte de la mesa*.





Colorea, ¡diviértete y aprende!



9

8

7

6

5

4

3

2

1

Instrucciones:

Colorea las mazorcas de acuerdo a los números indicados en los círculos de la derecha y descubre tres tipos de maíz. Utiliza las herramientas que más te gusten: lápices de colores, acuarelas, gises, acrílicos o crayolas.



Cada quien con su **CADA CUAL**

Frases y refranes

INSTRUCCIONES:

¿TE HAS FIJADO QUE LOS ADULTOS HABLAN CON FRASES QUE SIGNIFICAN OTRAS COSAS? PON A PRUEBA A TU MAMÁ, PAPA, ABUELITA, TÍO O TÍA Y AVERIGUA QUÉ TANTO SABEN DE DICHS Y REFRANES.

PASO 1. UNE CON UNA LINEA LAS FRASES DE LA COLUMNA **A** CON LAS DE LA COLUMNA **B**.

PASO 2. BUSCA DENTRO DE LA REVISTA

ESTA IMAGEN  AHÍ ENCONTRARÁS LOS REFRANES.

¿LISTO/A? AHORA ANOTA EN LA TABLA DE LA PÁGINA 258 QUIÉN SE ACERCÓ MÁS A LAS RESPUESTAS.

MANDANOS UNA FOTO DE LA TABLA A

FULCRUM@LANCASTER.EDU.MX.

LOS PRIMEROS DIEZ QUE NOS ENVIEN SUS IMÁGENES, SERÁN PUBLICADOS EN NUESTRAS REDES Y PODRÁN GANARSE UN PREMIO. ENTONCES, PONTE BUZO CAPERUZO Y **¡A DARLE, QUE ES MOLE DE OLLA!**

Hay que hacer las cosas de inmediato y con buena disposición

A

- 1 A darle
- 2 **De lengua**
- 3 Vamos a echar
- 4 **A falta de amor**
- 5 El comal
- 6 **Este arroz**
- 7 Hasta lo que no te comes
- 8 **Mucho ruido**
- 9 Eso es harina
- 10 **Es más mexicano**
- 11 Lo cacharon con las manos en
- 12 **Cuando el hambre entra por la puerta**
- 13 Para todo mal, mezcal
- 14 **Estoy como agua**
- 15 Barriga llena
- 16 **Camarón que se duerme**
- 17 Solo la cuchara sabe
- 18 **No se puede chiflar y**
- 19 Del plato a la boca
- 20 **Nunca falta un negrito**

B

para chocolate

COMER PINOLE AL MISMO TIEMPO

*corazón contento***de otro costal**

EL AMOR SALE POR LA VENTANA

*en el arroz***en la masa**

LE DIJO A LA OLLA

*lo que hay al fondo
de la olla***me como un taco**PARA TODO BIEN, TAMBIÉN
Y SI NO HAY REMEDIO,
LITRO Y MEDIO*que el mole***que es mole de olla**

SE CAE LA SOPA

*se lo lleva la corriente***te hace daño**

UN TACO DE OJO

*unos tacos al pastor***y pocas nueces**

YA SE COCIÓ

"Ponte buzo, caperuzo"

Anota en la columna de la izquierda **el nombre de tu familiar** y en la de la derecha coloca una cruz en el refrán al que haya **acertado su significado**.

NOMBRE DE JUGADOR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
6.																				
7.																				
8.																				
9.																				
10.																				

Contesta ¡y aprende!

¿Quién tuvo más aciertos?

¿Cuál es el refrán que más te gustó?

En tus propias palabras qué crees que quiera decir ese refrán...



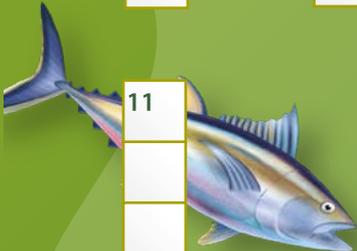
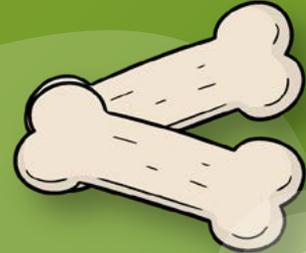
Encuentra y diviértete



Doña Conchita va a preparar una comida para su familia, pero no encuentra los ingredientes y accesorios que necesita para su receta. ¿La ayudarías a buscarlos? Enciérralos en un círculo y marca la casilla cuando los hayas encontrado.

- | | | | |
|---------------------|-------------------------------------|---------------------------|--------------------------|
| 1 Taza de chocolate | <input checked="" type="checkbox"/> | 7 Chiles | <input type="checkbox"/> |
| 3 Pepinos | <input type="checkbox"/> | 6 Cucharas | <input type="checkbox"/> |
| 1 Cuchillo | <input type="checkbox"/> | 1 Plato de mole con arroz | <input type="checkbox"/> |
| 5 Jitomates | <input type="checkbox"/> | 1 Rodillo | <input type="checkbox"/> |
| 1 Guante de cocina | <input type="checkbox"/> | 1 Sopa que se cae | <input type="checkbox"/> |
| 1 Batidor de globo | <input type="checkbox"/> | 1 Taco | <input type="checkbox"/> |
| 1 Salero | <input type="checkbox"/> | 1 Rallador de queso | <input type="checkbox"/> |
| 1 Cafetera | <input type="checkbox"/> | 5 Plantas | <input type="checkbox"/> |





CROSSWORD

FOR KIDS

Instrucciones:

Completa el siguiente crucigrama, las respuestas las encontrarás dentro de algunos de los artículos de Fulcrum, para guiarte te ponemos entre paréntesis el nombre y la sección en la que se encuentran las respuestas, ¡¡manos a la obra!!

VERTICALES

- 1 My cousin's skin looked like it was made of... ("Memories of the Ocean" - Laboratorio literario)
- 2 Mezcla de semillas y cereales triturados, mezclados con agua y cocinados al fuego ("PAN...demia" - Este arroz ya se coció)
- 3 Diosa que poseía la belleza y la planta mágica que era capaz de dar alegría a los hombres ("Interpretación en grabado"- Este arroz ya se coció)
- 4 Name of the chef who TV executives reached out to so she'd host a program called The French Chef based on her book ("Avant Garde" - Este arroz ya se coció)
- 5 What is Ivanna scared of? ("The Lost Love Letter to Life"- Laboratorio literario)
- 6 What do you want to do for your birthday, Penny? I want go to the ... ("Visiting the ..." - Laboratorio literario)
- 7 What the Wonderland character discovered where loneliness embraced her? ("Wonderland" - Laboratorio literario)
- 8 ¿De dónde era una parte de la familia paterna de Caro? ("Enchiladas potosinas" - El que nace pa'tamal del cielo le caen las hojas)
- 9 ¿De qué es el *mousse* que se encuentra en la sección Barriga Llena, corazón contento?
- 10 ¿Cuántos hijos pertenecen a la familia "CasteLeón"? ("Un rincón de Italia" - El que nace pa'tamal del cielo le caen las hojas)
- 11 ¿Cómo se llamó la exposición de arte de Diligencias 2024? (Vida en la escuela)
- 12 ¿Qué se coloca cada año en Diligencias para conmemorar a los seres queridos? (Vida en la escuela)
- 13 Fluffy and seemingly soft creature ("A Night in the Forest "- Laboratorio literario)
- 14 ¿En dónde compran insumos los dueños de la Maldita Fonda? Tip: Hay muchas en Xochimilco ("Maldita crónica" - El que nace pa'tamal del cielo le caen las hojas)
- 15 What ingredient transports Salah back to his kitchen, family meals and celebrations at home? ("Tastes of home" - Comer es viajar sin moverte de la mesa)

HORIZONTALES

- 1 ¿A quién le temía la protagonista en el cuento "La cosa"? ("La cosa"-Laboratorio literario)
- 2 What type of writing is "My Sun"? ("My Sun"-Laboratorio literario)
- 3 México es uno de los principales países productores, una buena taza de esta bebida nos levanta el ánimo. ("El café oaxaqueño"- Este arroz ya se coció)
- 4 Receta de un caldo que está en la novela Los bandidos de Río Frío ("Me gusta cocinar"- Este arroz ya se coció)
- 5 What was the bridge that the observer visited many times made of? ("The Observer"- Laboratorio literario)
- 6 What is the light brown material on the river side supposed to be? ("Lo inconfesable"- Laboratorio literario)
- 7 ¿Cómo se llama la segunda receta de Amaranta? ("Quiero ser chef"- El que nace pa'tamal del cielo le caen las hojas)
- 8 Insignia que se brinda a los restaurantes por su calidad ("Quiero estudiar gastronomía"- El que nace pa'tamal del cielo le caen las hojas)
- 9 ¿Qué tipo de pastel preparó Paco en su escuela? ("Un día en la vida de un estudiante de gastronomía" - El que nace pa'tamal del cielo le caen las hojas)
- 10 ¿Qué tipo de queso se utiliza en la receta "Chalupitas mexicanas"? (Barriga Llena corazón contento)



Investiga y relaciona

Instrucciones:

Todas estas imágenes están dentro de la revista. **¿Sabes dónde?** Si no te acuerdas, regresa en las páginas para terminar este gran reto. Cuando las hayas encontrado, anota en el recuadro el nombre del artículo al que corresponden.

















Resultados de Test

¿Qué tipo de chef eres? • p. 157

Mayoría de A: Chef práctico: ¡Te encanta la comida simple, rápida y deliciosa! No necesitas complicarte para disfrutar de un buen platillo.

Mayoría de B: Chef creativo: Siempre experimentas en la cocina. Las recetas no son reglas, ¡son guías!

Mayoría de C: Chef aventurero: Los sabores internacionales son tu inspiración. Te encanta probar cosas nuevas.

Mayoría de D: Chef dulce: Postres y decoración son tu fuerte. ¡Tienes talento para el lado más dulce de la cocina!

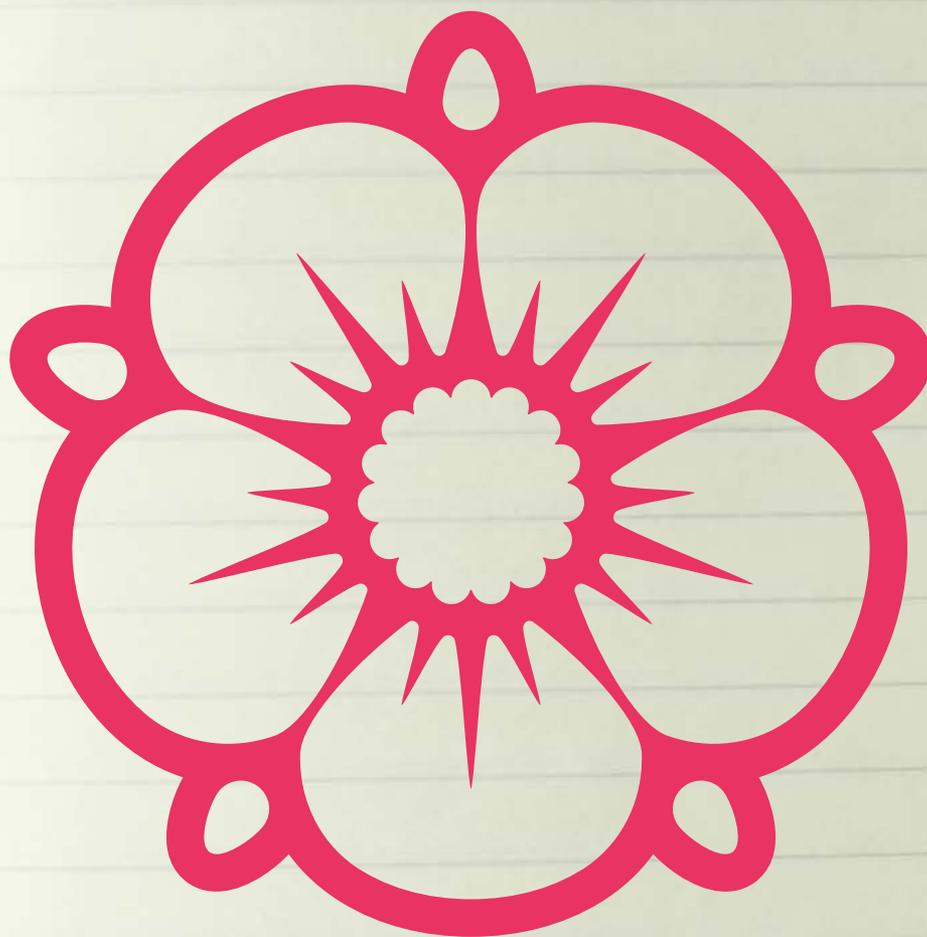
Dime qué comes, y te diré quién eres • p. 163

Mayoría de A: Eres un burrito de energía. Siempre activo, práctico y listo para cualquier desafío. ¡Nunca paras!

Mayoría de B: Eres un Pastel Decorado. Creativo, único y con un toque especial que a todos les encanta.

Mayoría de C: Eres una Ensalada Fresca. Saludable, equilibrado y siempre buscando lo mejor para ti y para los demás.

Mayoría de D: Eres una Pizza Exprés. Rápido, eficiente y a todos les gustas porque tienes un estilo sencillo y confiable.



Directorio

-NETWORKING LANCASTER-

ALIMENTOS Y BEBIDAS

1 DON MONCHIS

Botana saludable
Tels: 55.7415.5717 y 55.1224.6479
urbantello@lancaster.edu.mx
@DonMonchis

2 CAFÉ DE LA VILLA

Café de los Altos de Veracruz
Whatsapp: 55.2133.1652
anjaecharri@gmail.com
@cafe_de_la_villa

3 QUESOS ARTESANALES

Quesos frescos, artesanales
y deliciosos
Whatsapp: 55.5414.9580
hernandezcastaneda@lancaster.edu.mx

4 LA BUENA COCHINITA

Cochinita pibil por pedido
Tel: 55.1924.6479
elenaraml@yahoo.com.mx

5 AS+

Suplementos alimenticios
Whatsapp: 55.6705.2176
FB: AS+ suplementos
@asmasxtusalud
sanchezdiaz@lancaster.edu.mx

6 MAKEN, NATURAL Y DELICIOSO

Panadería de masa madre, repostería
y alimentos saludables
55.2949.4437
@maken_naturalydelicioso
josefloresgomez@lancaster.edu.mx

7 CERTIFIED ORGANICS

Miel melipona. Tintura y extractos de
herbolaria de distintas tradiciones.
55.3566.0798
@certified.organic.mx
martinezechavarry@lancaster.edu.mx

8 DULCE ANTOJO

Venta de postres
56.3525.9260
Los Postres de Paty
patricia.bernal@lancaster.edu.mx

9 GOURMET QUESOS Y CARNES FRÍAS A DOMICILIO

Quesos internacionales y carnes frías
gourmet, jamón serrano, lomo embuchado,
chorizo español, brie, parmesano, burrata,
gouda holandés, roquefort, parmesano
negro, etc.
Whatsapp: 55.3533.5394
pedidospedidos134@gmail.com

10 MATY'S BAKERY

Venta de postres caseros, panqués y pasteles
personalizados
Whatsapp: 55.2679.6021
dbmarian.mariana@gmail.com
@matys_bakery

11 SEFELPRA S.A. DE C.V.

Producimos chilapitas y tortillas de harina
de trigo
55.5408.3596
www.chilapitas.com
elenaraml@yahoo.com.mx

12 XANIX

Concentrado de jamaica picante 100%
natural, sin colorantes ni conservadores,
para elaboración de bebidas: coctelería
mixología, aguas frescas, etc.
55.4058.4407
@xanixjamaica
xanixjamaica@gmail.com

13 ELLIORETH ASESORA PATRIMONIAL

Agente de seguros
55.7661.0327
@ellioreth_asesora_patrimonial
liraalonso@lancaster.edu.mx

14 ESPECIALISTAS EN PROTECCIÓN PATRIMONIAL

Asesorías financieras, proyectos de protección y ahorro
55.2559.2325
www.epp.com.mx
russilopez@lancaster.edu.mx

15 PROSPERAMOS

Asesores financieros, seguros y pensiones Ley 73
55.2061.0700
www.prosperamosusfinanzas.com
prosperamosseguros@gmail.com

16 DUMONT

Despacho de abogados en materia de Propiedad Intelectual
55.1952.4984
www.dumont.mx
thomaeculebro@lancaster.edu.mx

17 HABITAT SI

Inmobiliaria
55.4361.4422
www.habitatsi.com.mx
Inmobiliaria Habitat SI
sandovalaguilera@lancaster.edu.mx

18 SMART CAPITAL S.A. DE C.V.

Asesoría Financiera Independiente
Cel. 55.5436.9061
www.smartcap.com.mx
guerrarojas@lancaster.edu.mx

19 RUTH MÁRQUEZ AGENTE DE SEGUROS Y FIANZAS

Seguros de Auto, AXA, Sura, Zurich, ANA, Qualitas, Banorte, GNP
55.6708.8988
Facebook: Ruth Carrillo Márquez
@Ruthcar23
En X: @Ruthcarrilloym
ruthcar.marquez@gmail.com

20 MOMENTUM BIENES RAÍCES BY KELLER WILLIAMS

Asesoría inmobiliaria, venta, renta, compra e inversión en bienes inmuebles.
Whatsapp. 55.5072.8374
Facebook: <https://www.facebook.com/profile.php?id=61558561597793>
Instagram: @momentumbrkw
LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/vale-ria-soto-rodr%C3%ADguez-960a3a304/>
tapiasoto@lancaster.edu.mx

21 MORALES GARIBAY BIENES RAÍCES

Servicios inmobiliarios, venta/renta de propiedades
55.3433.6338
anagarciamorales@lancaster.edu.mx



TERAPIAS PSICOLÓGICAS, LENGUAJE Y ALTERNATIVAS

22 NEUROLINGÜÍSTICA Y PSICOPEDAGOGÍA

Terapia de lenguaje
55.1924.6473
elenaraml@yahoo.com.mx

23 THE BRUCH CENTER

Bulimia, anorexia, trastorno por atracón.
Tratamiento integral.
55.1952.4984
www.thebruchcenter.com
@thebruchcenter
floresdesentis80@yahoo.com

24 ASOCIACIÓN MEXICANA PARA EL ESTUDIO DEL PSICOANÁLISIS, ARTE Y TANATOLOGÍA A.C.

Clínica de atención terapéutica a bajo costo. Talleres de psicoanálisis del arte cursos de tanatología y comprensión psicoanalítica del duelo
Fijo: 55.5662.6628
Whatsapp: 56.3728.2161
Instagram: @amepat_a.c
Facebook: Amepat
TikTok: amepat_a.c
YouTube: AMEPAT_A.C
nahoulseriovanessa@gmail.com

25 ANDREA MUÑOZ

Psicoterapia psicoanalítica y EMDR
Celular: 5657234231
hinojosamunoz@lancaster.edu.mx

26 GILLIAN FAWCETT METCALFE COACH INTEGRAL

Coach Integral certificada, temas de desarrollo personal y fortalecimiento organizacional, gestión de cambios y transiciones de vida
Whatsapp: 55.2271.5459
www.linkedin.com/in/gillian-m-fawcett-metcalfe-1995b647
gmfawcett29@gmail.com

27 ANA FAVELA PSICOTERAPEUTA

Psicoterapeuta de niños, adolescentes y adultos en Tlalpan.
55.8616.1026
@psic.anafavrod
anafave12@gmail.com

28 PSICÓLOGO

Psicólogo para adultos. Terapia individual.
55.2310.8703
psicologoismael@outlook.es
ismael.f.rodriguez@gmail.com

29 TERAPIA INTEGRATIVA ANTARA

Flores de Bach, Thetahealing, Access y Runas Vikingas
Whatsapp: 55.5100.0915
loreabaunza@gmail.com

— "El comal le dijo a la olla" —

Se usa para describir a una persona que critica a otra por un defecto que ella misma tiene.



DISEÑO, IMPRESIÓN Y PUBLICIDAD

30 EL FOCO MKT

Agencia de marketing; BTL, brand experience, sampling, street MKT, estrategia y creatividad
55.2822.1318
@el_foco_mkt
alvarezaguirre@lancaster.edu.mx

31 IGNACIO ROMERO

Creatividad publicitaria
+1 214.770.2038
<https://ignacioromero.net/>
ignacio@ignacioromero.net

32 AKORY CREA PERSONALIZA CONECTA

Diseño y personalización de artículos promocionales
Whatsapp: 55.1224.6479
@akorycreapersonalizaconecta
urbantello@lancaster.edu.mx

33 DESCUBRETOYS

Distribución y venta de material didáctico y juegos de manualidades
Cel: 55.3335.8286
descubretoys@prodigy.net.mx

34 SCRAP-IT

Scrap It es una tienda de productos y materiales especializados en scrapbooking y DIY. Contamos con herramientas o productos terminados.
55.8843.3224
<https://scrapit.mx/>
illescaschavez@lancaster.edu.mx

35 SERENA PLANNERS

Diseño de agendas, calendarios y organizadores
Whatsapp: 55.7908.7359
@serena.planners.mx
serena.planners.mx@gmail.com

36 POLYCHROMATIC

Taller de artes gráficas: promocionales, imprenta digital, offset, serigráfica, lonas, sublimación, impresiones directas, bordados, vinil textil, vinil adhesivo, sellos, corte y grabado láser, plotter de corte, plotter de impresión
Whatsapp: 55.5943.7694
@polychromatic_mx
xoxotlamanjarrez@lancaster.edu.mx

ARQUITECTOS, DECORACIÓN Y DISEÑO DE INTERIORES

37 TECO ARQUITECTOS

Despacho de diseño y construcción
55.2133.1652
@teco_arquitectos
anjaecharri@gmail.com

39 A CUADRADO

Estudio de diseño de interiores con experiencia en diseño residencial, hotelería y restaurantes.
55.5966.0637
@acuadradomx
orringarcia@lancaster.edu.mx

38 GRUPO PROMER PINTURA Y FERRETERIA

Venta y aplicación de pinturas, impermeabilizantes, barnices y ferretería
Whatsapp: 55.5797.2227
Facebook: Grupo Promer
pinturasproneza@gmail.com

40 VALERO CONSTRUCCIONES

Construcciones y remodelaciones
22.2212.5029
valeroconstrucciones.com
veronica.lopez@lancaster.edu.mx

DEPORTES, CURSOS Y TALLERES

41 NIDO ÁGUILA TLALPAN SUR

Escuela de futbol Club América
55.5926.5287
medinamonreal@lancaster.edu.mx

42 TEOTIGLAMP

Glamping en San Juan Teotihuacán
Whatsapp: 56.4416.7444
<https://linktr.ee/teotiglamp>
Facebook: teotiglamp
Instagram: teotiglamp
lino.jovan@lancaster.edu.mx

43 SCUBAEXCITE

Escuela y organización de cursos y viajes de buceo
Cel: 55.5506.9591
@scubaexcite
aletophin@lancaster.edu.mx

44 HISTORIA Y ARTE CON BERENICE RIVERA

Clases de historia, visitas a museos, recorridos culturales
55.5104.7974
@berenicrivera_historiarte
Tiktok: @berehistorias
saboritrivera@lancaster.edu.mx

45 POLE DANCE SCHOOL

Escuela de Pole Dance
Whatsapp: 55.4094.0963
@poledanceschoolmexico
frankmontes@lancaster.edu.mx

46 TIERRA VERDE CAMPAMENTO BASE

Hikking y trekking, vuelos en globo, kayaking, escalada en roca, primeros auxilios.
Whatsapp: 55.8792.6980
TikTok @tierraverdecampamento
@edgarenriquehernandezsanchez
tierraverdee@gmail.com

47 DÉDALO ARTE Y CULTURA

Curso de verano con granja, cursos de arte para niños y adultos. Yoga. Taichi. Tiro con arco. Cursos cortos de arte y cerámica.
Whatsapp: 55.3170.8336
Facebook: Dedalo Arte y Cultura
adriflo69@gmail.com

48 CLUB HÍPICO LOS FLORES

Clases de equitación, pensión para caballos, curso de verano pascua y diciembre
Whatsapp: 55.3170.8336
@hipicolosflores
Facebook: Club Hípico Los Flores
adriflo69@gmail.com

49 HUERTO PRIETO

Cursos de huertos urbanos, asesorías y venta de plántulas
Whatsapp: 55.4281.6020
@huertoprieto
www.huertoprieto.com
vasquezbonilla@lancaster.edu.mx

CURSOS Y SERVICIOS ESPECIALIZADOS

50 BACKTOBASICS CONSULTING (BTB)

HR training programs in soft skills, customer services & team building events
55.9195.7980
www.btb.com.mx
cbaker@btb.com.mx

52 SERVICIOS DE TRADUCCIÓN ESPECIALIZADA

Traducción de textos médicos y científicos, traducción general.
Whatsapp: 55.4850.7065
laxunca@gmail.com

51 MAAT SISTEMAS DE CONFIANZA

Recursos humanos, reclutamiento de personal altamente confiable y pruebas de honestidad
Oficina: 55.5607.2049
@maatsistemasdeconfianza
www.maataasesoria.com
higashiblanca@gmail.com

53 CAPA 8

Seguridad en la información y ciberseguridad, escuelas ciberseguras, familias ciberseguras
55.2559.2325
www.capa8.com
russillopez@lancaster.edu.mx

MEDICINA, ODONTOLOGÍA Y TERAPIAS DE REHABILITACIÓN

54 HOSPITAL SANTÍSIMA TRINIDAD

Ginecología, endocrinología, nutrición,
médico general, psicología, pediatría
55.5513.4951
munozmoyano@lancaster.edu.mx

55 DENTALKA

Consultorio Dental
Cel: 55.5102.1050 / 55.2107.5185
kramerayala@lancaster.edu.mx

56 CONSULTORIO ENDOCRINOLOGÍA PEDIÁTRICA

Medicina
Whatsapp: 56.2632.9469
@clap_lactanciaypediatria
fernandacastillapeon@gmail.com

57 OTORRINOLARINGOLOGÍA

Otorrinolaringología niños y adultos
en Médica Sur
55.7933.1803
[https://otorrinia.com/dra-ana-cecilia/
dra.estefan@gmail.com](https://otorrinia.com/dra-ana-cecilia/dra.estefan@gmail.com)

58 DRA. INDIRA OCAMPO ACEVEDO

Médica Bariatra. Abordaje clínico integral del
sobrepeso y obesidad.
Celular/Whatsapp/Consultorio: 55.4596.0219
@draindiraocampo
gonzalezocampo@lancaster.edu.mx

59 GYROTONIC CON CRISTINA CALATAYUD

Acondicionamiento físico de bajo impacto/
prevención de lesiones/fortalecimiento cor-
poral/sesiones privadas y personalizadas
con 33 años de experiencia en México
Whatsapp: 55.6630.1197
@cristycalatayud
FB: Cristina Calatayud
poncedeleoncalatayud@lancaster.edu.mx

60 FISIOBENE

Fisioterapia y Rehabilitación. Masajes.
Estimulación y valoración Geriátrica.
Whatsapp: 55.3170.8336
Facebook: FISIOBENE
@fisiobene
adriflo69@gmail.com

61 CLÍNICA DEL PIE

Podólogo podiatra, especialista en pie
diabético y en niños (onicomicosos, pie
de atleta, etc.)
Consultorio: 55.5594.0772
Whatsapp: 55.3045.0517
laramolinero@lancaster.edu.mx

62 MEDICA SANAR CUIDANDO TU SONRISA

Odontología para toda la familia,
ortodoncia niños y adultos, especialidades
dentales. Endodoncia, implantes, cirugía
maxilofacial.
Facebook Medica Sanar
@medica_sanar
medicasanar@gmail.com

63 SMILE DESIGN SPA

Consultorio de especialidades dentales
Whatsapp: 55.1800.5499
bedoyadominguez@lancaster.edu.mx

64 BODY BALANCE BARIATRICS

Clínica para bajar de peso
Whatsapp: 55.2268.7516
Cel. 55.3455.9877
goo.su/5eKD9TK
goo.su/PmS1
bedoyadominguez@lancaster.edu.mx

65 DR. BELLER

Dentista
WhatsApp: 5554544942
www.facebook.com/drbellermx
dfbellerv@gmail.com

66 BAIHUI BIENESTAR NATURAL

Nutrición integrativa. Onconutrición.
55.1798.2613
@nancyoranguez
@baihui
baihui.bienestarnatural@gmail.com

ROPA Y UNIFORMES

67 ROX' CLOTHING

Ropa para mujeres de todos los estilos, cuerpos, y necesidades, recuerda que tu mejor curva es tu sonrisa
55.7907.5699
@roxanaglezam
milniegon@lancaster.edu.mx

68 QUIMERA UNIFORMES

Uniformes deportivos
33.1111.8486
@uniformesquimera
andhernandezgarcia@lancaster.edu.mx

JOYERÍA Y ARTE EN VIDRIO

69 REBECA ESTRADA JOYERÍA

Joyería de autor, hecha en plata, piezas únicas
55.1320.8614
@rebeaemorán
rebeaestradam@gmail.com

70 CAYA

Hecho en vidrio, joyería y piezas de arte en vidrio
55.2095.9017
@caya.ponce
ojosuno@gmail.com

SERVICIO DE EVENTOS, JARDINES, DECORACIÓN

71 CANELA PARTY STUDIO

Decoración de eventos, mesas de dulces y snacks, decoración con globos y detalles personalizados
55.3823.9220
Instagram y Facebook: Canela Party Studio
reynaudaguirre@lancaster.edu.mx

72 COLORINCHI

Inflables para fiestas infantiles y servicio de animación y nanitas
56.3441.1779
@Inflables_colorinchi
saboritriviera@lancaster.edu.mx

73 ARA DISEÑO FLORAL

Florería
55.2729.3151
@aradiseno floral
ara.disenofloral@gmail.com

74 PROYECTO D76

Renta de espacios para eventos privados: festejos, convivencias, reuniones, clases, entre otros. 1200 m2 de áreas verdes, aulas diversas y estacionamiento.
Whatsapp: 55.7198.9829
Instagram: proyectod76
FB: Proyecto D76
ibarragonzalez@lancaster.edu.mx

75 JARDIN HÍPICO LOS FLORES

Jardín de eventos: bodas, graduaciones, bautizos, fiestas infantiles.
Whatsapp: 55.3170.8336
Facebook: HIPICO LOS FLORES
adriflo69@gmail.com

OTROS SERVICIOS

76 TRANSPONCE

Renta de equipo de transporte para la industria audiovisual
55.4139.1965
Facebook @Transponce
poncedeleoncervantes@lancaster.edu.mx

77 SERVICIO PREVENTIVO Y CORRECTIVO DE CÓMPUTO EDUARDO MANCERA

Mantenimiento y reparación de computadoras, venta y ensamble, venta de tóners
Whatsapp: 55.2300.3308
manceraduran@lancaster.edu.mx

78 VAREG DISTRIBUIDORA

Venta de empaque y embalaje
Whatsapp: 55.6439.5403
www.grupovareg.com
empaquesma@gmail.com

79 ENVÍOS 360

Mensajería y paquetería. Envíos locales, nacionales e internacionales.
55.3722.3176
www.envios360.com
galveztirado@lancaster.edu.mx

80 ECOCLEAN CANTERA LAVANDERÍA & PLANCHADURÍA

Servicio de lavandería por encargo, autoservicio y planchaduría
Cel: 55.1657.0052
Fijo: 55.2484.8645
herreracasados@lancaster.edu.mx

81 SYLVIA CASTAÑEDA

Importación de diversos productos de Estados Unidos a excelentes precios
55.5414.9580
hernandezcastaneda@lancaster.edu.mx

82 MASTER WASH & DETAIL CENTER

Estética automotriz
55.6349.1759
saavedraayala@lancaster.edu.mx

MASCOTAS

83 WUUFY

Diagnósticos veterinarios las 24 horas, certificados. Descarga nuestra app en tu tienda Android o IOS y cuida a tu perro o gato como nunca antes.
Whatsapp: 55.4249.0298
www.wuufy.com
ana@wuufy.com

84 PET-EAT

Distribuidor Nupec. Alimento y accesorios de mascotas
55.4186.1774
jackyvema@gmail.com



Ya comí,
YA BEBÍ,
ya no me hallo
aquí.



