

* HECHO EN MÉXICO 100% POR VALEDORES *

VOL.
26

\$25

www.mivaledor.com

COMPRAS, AYUDAS Y EMPLEAS



COMPRAS Y AYUDAS
DEL PRECIO
MARCADO EN PORTADA,
\$17 PESOS SE VAN DIRECTO
A TU VALEDOR

* CONSÚMASE ANTES DE QUE SE ACABE *



MANIFIESTO MI VALEDOR

**CREEMOS EN EL AMOR
COMO UN ACTO POLÍTICO**

**CREEMOS EN LA CULTURA
COMO HERRAMIENTA FUNDAMENTAL
DE TRANSFORMACIÓN DE LA SOCIEDAD**

NOS ASOMBRAN LAS PEQUEÑAS COSAS, INTENTAMOS VER LA BELLEZA
HASTA EN EL MÁS MÍNIMO RINCÓN COCHAMBROSO DE LA CIUDAD

**CREEMOS EN EL HUMOR
COMO DESAHOGO DEL FRUSTRANTE
SISTEMA BUROCRÁTICO**

**CREEMOS EN
LA INCLUSIÓN**

**CREEMOS EN LO IMPRESO COMO ARTEFACTO DE COMUNICACIÓN
Y DIVULGACIÓN PARA CREAR MOMENTOS UTÓPICOS**

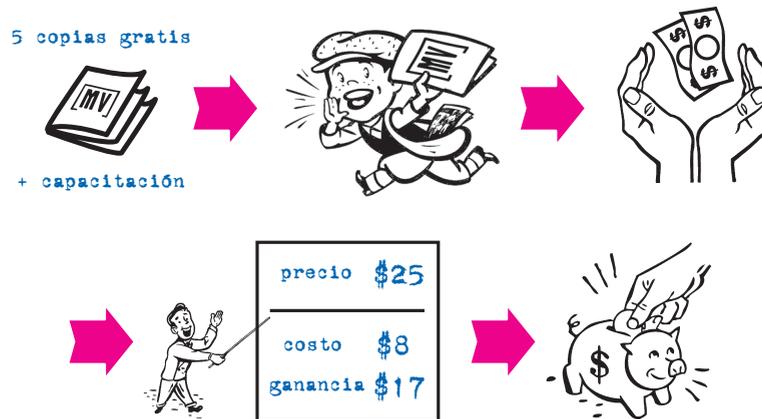
CONTINUAREMOS CONECTANDO
A VISIONARIOS, ARTISTAS Y ACTIVISTAS

**SEGUIREMOS APOSTÁNDOLE A LA
LIBERACIÓN MENTAL Y CONSTRUYENDO
EL FUTURO QUE QUEREMOS VER**

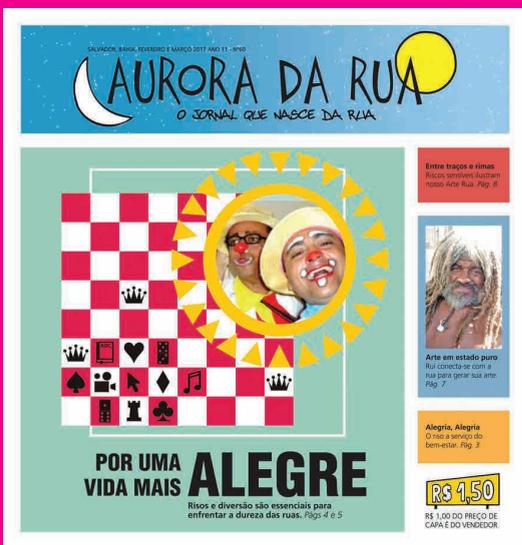
VALEDOR, VALER, VALOR, VALIDACIÓN...
TODOS SOMOS VALEDORES, VIVAMOS O NO EN LA CALLE

NUESTRO MODELO

AL ADQUIRIR ESTA REVISTA LE ESTÁS DANDO EMPLEO A UNA PERSONA QUE VIVE EN SITUACIÓN DE CALLE O EXCLUSIÓN SOCIAL, QUE DESEA MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA.



LOS VALEDORES COMPRAN CADA EJEMPLAR A \$8 Y LO VENDEN A \$25, OBTENIENDO ASÍ UN INGRESO CONSTANTE Y LEGÍTIMO. PARTICIPAN DE FORMA ACTIVA EN LA GENERACIÓN DEL CONTENIDO DE CADA NÚMERO Y SE CAPACITAN CONTINUAMENTE PARA DESARROLLARSE COMO MICROEMPRESARIOS.



INSP PRESENTA: AURORA DA RUA / Brasil

www.aurora.asasalvador.org.br

[aurora.darua](https://www.facebook.com/aurora.darua)

Este periódico callejero de San Salvador de Bahía fue fundado en marzo de 2007. Lo venden exclusivamente personas sin hogar, quienes colaboran con el diseño a través de talleres impartidos en plazas públicas, de donde surgen dibujos, pinturas y poemas. Tiene una circulación de 8,000 copias y cuenta con 300 suscriptores en los 26 estados del país. Obtuvo el Premio de Diseño del 1er Salón de Diseño de Bahía, y cofundó la red Brazil Street Publishing Network en 2010. Su costo es de 1.50 reales brasileños, con ganancia de 1.00 para el vendedor.

Pertenece a la Red Internacional de Periódicos y Revistas Callejeras,
presente en 35 países y 114 ciudades del mundo.



MI VALEDOR:

DIRECCIÓN Y EDICIÓN
María Portilla

EDICIÓN DE FOTOGRAFÍA Y GESTIÓN SOCIAL
Delphine Tomes

DISEÑO EDITORIAL
Éramos Tantos

EDICIÓN DE TEXTOS
Jimena Acevedo

CUIDADO EDITORIAL
Última Sílabla Comunicación

COMUNICACIÓN
Roberto Flores

TRABAJO SOCIAL
Elizabeth Aguilar
Jessica Casas
Max Krupp

VENTAS
Cristina Pérez

ADMINISTRACIÓN
Alondra Ramírez

ASESORÍA LEGAL
Bissu Abogados
Legalmind

CONSEJEROS EDITORIALES
Héctor Montes de Oca
Isabel Hernández
Isabel Zapata
Luis Errasti
Miguel Escamilla
Paula Laverde

COLABORADORES
Alfredo Villena
Arturo Lara Ramírez
Francisco González
Jessica Casas
José Santillán
Juan Manuel Cárdenas
Marco Antonio Munguía
Martín Parr

CONSEJEROS MI VALEDOR
Andrés Vargas "Ruzo"
Carlos Icaza
Diego Ysita
Federico Casas
Genaro Borrego
María Elena García
Miguel Pulido
Samuel Bissu

TALLERISTAS
Carlos Moreno Carmona
Christian Cañibe
Christopher Pérez
Daniela Moreno Cabello
Delphine Tomes
Diego Puig
Herlindo Jurado Valdés
(Casa del Arte Tlaixco, Santa Ana Tlacotenco)
Isabel Hernández
Jimena Acevedo
Jimena Saucedo
Jovany Iglesias López
Manuel Cerón
Marina Rodríguez
Miguel Escamilla
Paula García
Piedad López Flores
Rolando Iglesias Romero
Sharon Terán
Valentina Winocur

¡Gracias a todos los talleristas rifados que hicieron este número posible!

¡Contáctanos!

contacto@mivaledor.com

www.mivaledor.com

Tel. 5546 9562

f Mi Valedor

t MiValedormx

i mivaledor



CON EL APOYO DE FUNDACIÓN TELMEX telcel ANTÍLOPE

Contenido Nutricional

Tamaño de la Porción: 48 páginas

Porciones por Empaque: 1

ÍNDICE # Página

El corazón de la alcachofa 6-7
Un cuento por Juan Manuel Cárdenas

Gastromotiva 14-15
Crónica por Francisco González

Hecho por valedores 18-19

El dulce abrazo de la gran epidemia 20-21
Documental por Marco Antonio Munguía

¿Usted come frutas y verduras? 28
Fototexto por Alfredo Villena

Libre elección 31
Puentes por José Santillán

Barriga llena, corazón contento y oídos purificados 39
La Sonidera por Alfredo Villena

Siempre a mi lado 40
La Golosa por Marco Antonio Munguía

Reseñas golosas 41

Figuras del barrio 42

Echando tiros 43

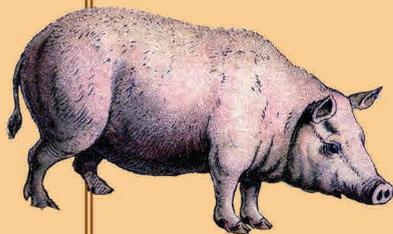
¿De veras es usted muy listo? 44

El valedor 46

ENVASADO POR CALIDAD, NO POR CANTIDAD.

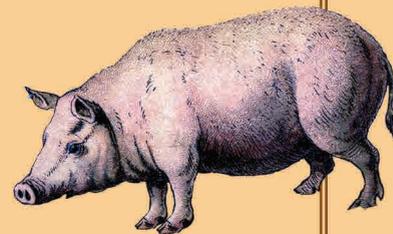
SIN COLORES NI SABORES ARTIFICIALES; TODO 100% NATURAL.

DÉJESE AL ALCANCE DE LOS NIÑOS



CARTA

EDITORIAL



¿Qué epazotes, queridos lectores?

Este es el primer tiempo de la tercera edición hecha por valedores.

En esta ocasión traemos para ti guisos que endulzarán o enchilarán tu paladar a través de los aromas y sabores que sueltan las estufas, hornos y braseros de nuestra sabrosa Ciudad de México.

Sí, esta edición está dedicada a la comida y, como buenos mexicanos, la preparamos muy a nuestro estilo.

Hemos marinado una aproximación del punto de vista de quien camina todos los días por las calles. La identidad culinaria de esta urbe se ha ido construyendo con las tradiciones vivas de los muchos pueblos que aquí confluyen.

No nos costó ni un clavo ni un comino conseguir los ingredientes de este manjar y, para darle buena sazón, visitamos La Merced, el Mercado de San Juan y la Central de Abastos. Pusimos atención en la comida callejera, tomamos talleres de nutrición y aprendimos sobre huertos orgánicos y el regreso a la milpa como fuente básica de insumos. También reflexionamos sobre temas como el hambre, la obesidad, la diabetes, la desnutrición y la relación de todas ellas.

Es delicioso ver los logros alcanzados por los valedores, quienes creemos en el proyecto y nos esforzamos por seguir formándonos para alcanzar nuestros sueños. Redescubrimos que con constancia y esfuerzo se cocinan los grandes platillos de la vida y a lo largo de estos cinco años, con gusto compartimos lo que hemos cosechado.

Y para que se lo vayan comiendo con los ojos, solo por el puro antojo se quedan en su casa para degustar este banquete.

¡Que viva la comida, que viva la garnacha!

Buen provecho,

TUS VALEDORES

EL CORAZÓN DE LA ALCACHOFA

TEXTO
Juan Manuel Cárdenas

COLLAGE
Los Valedores



AL PRINCIPIO PENSÉ QUE ANDABA BUSCANDO EL OLVIDO, PERO ME DI CUENTA QUE EN REALIDAD TE ANDABA BUSCANDO A TI. Caminé por las calles

y los barrios, me desanimé en el Periférico y los ejes viales imaginando una vida mejor en esta ciudad que no te conoce. Quise pensar una historia posible para nosotros y no estar ocultos en nuestro reino secreto. Ahora vine a dar aquí a la orilla de la carretera.

Estoy almorzando un menú recuperado del pasado esclarecido. Pero estoy en Coyoacán, sentado en una banca del Jardín Hidalgo escribiendo cartas para el futuro. Pero estoy en la Roma, caminando perdido entre obsesivos monólogos. Pero estoy en Chapultepec en el paseo, tratando de convencer a los poetas de que me digan dónde diablos andas. Pero estoy en un parque de la Juárez, insomne. Ando aquí, allá, en todas partes, como en una vieja canción que oí en un acetato de mi infancia, y por fin me voy acercando a la verdad. Entiendo cómo toda esa ansiedad que pisa mi sombra al caminar no es otra cosa que hambre.

Hambre de ti, por ti, para ti. Un vacío que provoca zozobra. Tan tranquilo que estaba, ¡y tuve que hacerle caso al maldito corazón de poeta romántico de porquería! Y es que los días contigo eran la invención de nosotros a contracorriente, y era tan excitante. Descubrí que mi corazón era un cáliz sin redención para los demás, hallándose sentido en mi deseo de ti. El brillo de tu piel me devolvió el resplandor de huertos perdidos sin remedio y el dulce

sabor de frutos ya olvidados. En ti los sentidos regresaron a mí, de andar perdidos en la confusión y los placeres falsos.

Éramos tan extraños cuando nos conocimos. En el comienzo fue la mirada, que te encontró al verte pasar como la que vuela, por todos lados y como hablando con todo el cuerpo. Vestías de rojo y pensé en manzanas. Creo que te diste cuenta cómo te miraba y poco a poco el azar nos fue acercando. Y todo por el hambre. Una tarde fui a buscar algo para comer pues ya era tarde y por el trabajo no había tenido tiempo de nada. En realidad yo quería comida china. Pero te vi en la fonda donde trabajabas. Me llamaste con tu sonrisa y los gestos que usabas para hablar, pues descubrí que no tenías voz. Ya me habían dicho que eras sordomuda. No me importaba. Me parecía fascinante, aunque un poco trágico. No podrías escuchar mi voz. Así que te pedí que me llevaras comida a mi trabajo. Era el pretexto ideal. Podíamos vernos un rato entre nuestras ocupadas vidas. Como las mañanas eran más tranquilas, pensé que era mejor pedir desayuno, para vernos todos los días. Me encantaba tu suavidad y el olor de tu piel. Y la comida que cada mañana me llevabas era deliciosa. Nos fuimos quedando un poco solos entre el desorden alrededor de nosotros; así construimos una intimidad irremediable. Me encantaba ir llegando al centro de tu apasionada vida, digamos quitando pétalo por pétalo para llegar a tu corazón.

Juan Manuel Cárdenas
(Valedor desde 2018)

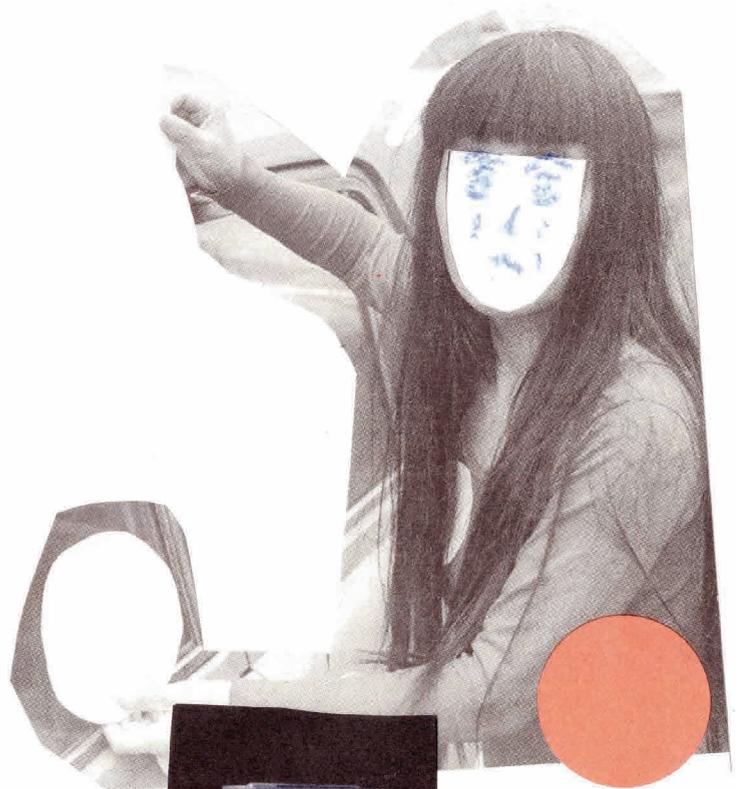
Escritor, músico y peatón profesional. Pacifista, amante del café y del spaguetti a la bolognesa. Autor del "Diario del gato", publicado en *El Jalisciense*.

...recuerdas aquel cuarto de azotea en la calle Péten, en Narvarte y tu infancia. Los días con la señora Ana María, tu abuela materna. Como no tenía muchas palabras para darte, siempre tan seria pero cariñosa contigo por ser el primer nieto, su forma de consentir era preparando platillos maravillosos. Y lo que más fijo se quedó en ti fueron aquellas alcachofas que traían del mercado Independencia, en aquellas tardes de visita con la tía Lola. Después de lavarlas, las empanizaba con pan molido y especias, para luego freírlas en un poco de aceite de cártamo. Te resultaba fascinante ir desprendiendo cada hoja para comer la pulpa hasta llegar al corazón, que era la parte más succulenta: era un placer casi inexpresable. Lo malo es que de su intensidad, luego te quedaba un vacío que no te gustaba...

Una tarde, pensando en aquello del cántaro, el agua y en nuestra sed que iba creciendo con cada roce, salimos a buscar ese crepúsculo para inventar el amor que tanto deseábamos. Salimos juntos y caminamos tomados de la mano hasta llegar a casa. En la penumbra de mi cuarto hablamos con las manos (¿de qué otra manera podría decirte cuánto quería devorarte?). Buscando el brillo suave de tu piel, iba quitando cada prenda, como en un ritual que recordaba otros instantes. La boca sin palabras se dedicaba a saberte, mientras el olor frutal se iba quedando en mi pensamiento. Tus manos me decían todo eso que tu silencio guardaba y en tus pechos imaginé algo de miel y leche, mientras la oscuridad iba penetrando por la ventana para que la noche nos cubriera y así pensar que todo podría ser un sueño y así no habría principio ni fin; sería un momento fijado en algún rincón, oculto para el olvido. Sentí cómo llegaba al interior más profundo de ti y era como recibir el maná, después de haber andado perdido en el desierto buscando una tierra que no existe. Con el último beso, cerré los ojos y pensé muy seriamente en no despertar jamás. Con la última mordida, en el último bocado, tu boca sin saberlo fue

trazando con su personal intensidad la línea para salir del cuento, sin mí. Comencé la balada del adiós. Con tenerte, te fui perdiendo. Ya sin el corazón, todo sería vacío. Vacío de ti dentro de mí. Siempre el final de cada festín iba dejando el sabor ácido de darse cuenta que por intenso que fuera el placer, no dejaba de ser efímero. Comencé a sentir esa orfandad de quedarse sin el amor, después del amor.

A la mañana siguiente fui a buscarte. Pero me dijeron que te habías ido. Tú ya no estabas, pero cuando desperté el hambre aún estaba ahí. En los pasillos vacíos. En la esquina donde ya no estabas. Ya sin el fruto, el edén no tenía sentido. Solo quedó la ciudad y un montón de palabras que ordenar. 



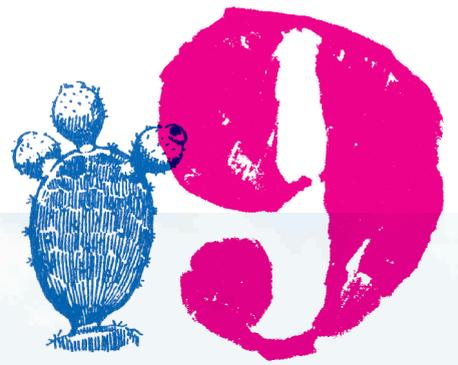


Y QUE
MONSANTO
NO NOS DEJE PARA
VESTIR **SANTOS**...



FOTOS

Juan Manuel Cárdenas (valedor desde 2018).
Casa de Arte Tlaixco, Santa Ana Tlacotenco, Milpa Alta.
Jessica Casas. Santa Ana Tlacotenco, Milpa Alta
Delphine Tomes. Santa Ana Tlacotenco, Milpa Alta
Juan Manuel Cárdenas (valedor desde 2018).
Santa Ana Tlacotenco, Milpa Alta





FOTOS
Alfredo Villena (valedor desde 2015), Central de Abastos
Francisco González (valedor desde 2015), Central de Abastos



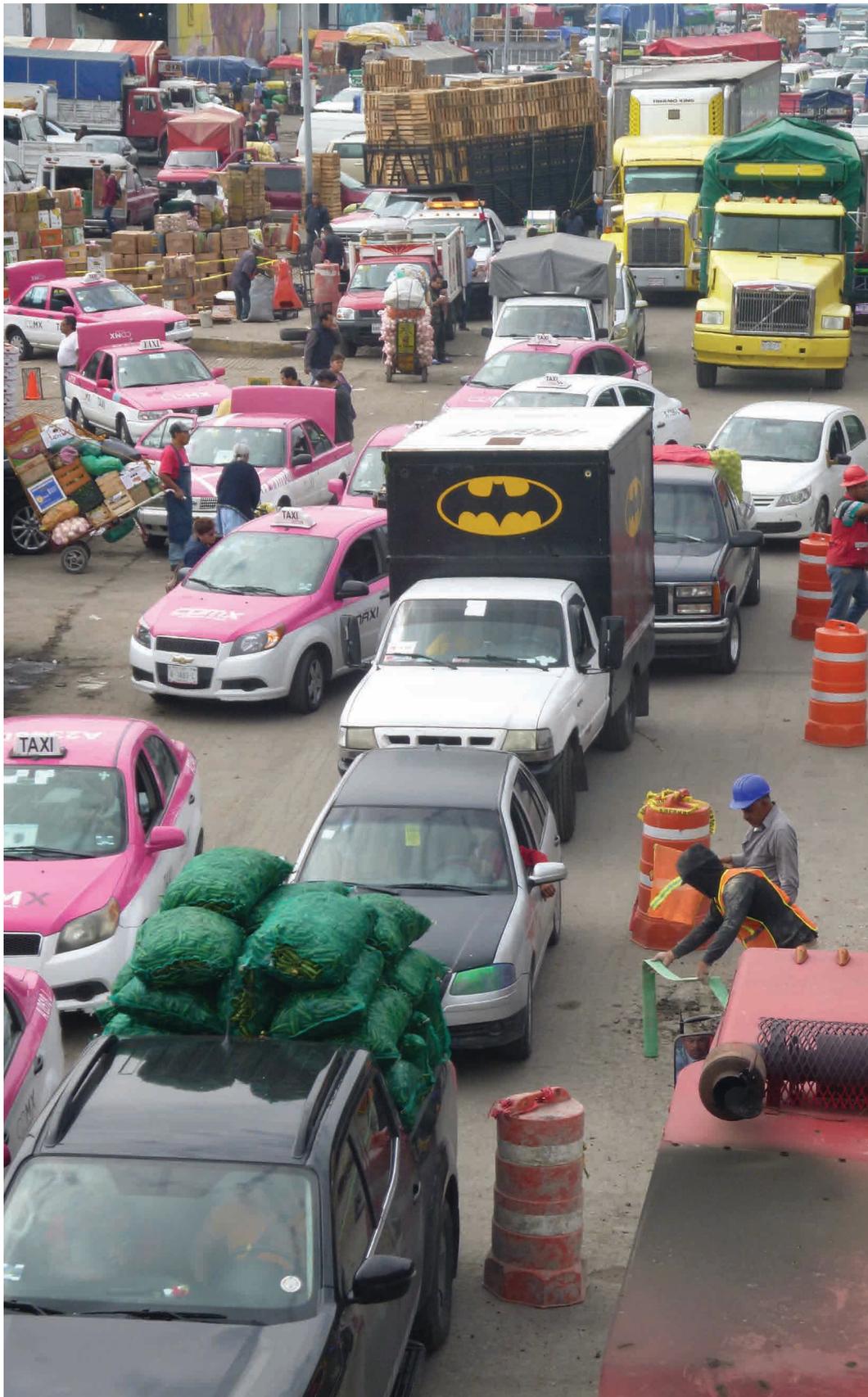


PELADITO Y EN LA BOCA





¡CORRETEANDO LA PAPA!



GASTROMOTIVA

TEXTO
Francisco González

EL GUSANITO POR LA COMIDA EMPEZÓ EN MI INFANCIA, EN MI LUGAR DE ORIGEN: SAN PEDRO ATLAPULCO, que está cerca de La Marquesa, un parque nacional a las afueras de la Ciudad de México. Lo heredé de mi abuela: ella era quien guisaba, quien tenía la sazón y se la pasó a sus hijas, y ellas a sus hijos. Yo veía cómo guisaba mi mamá y me llamaba mucho la atención, quería entender cómo preparaba los platillos.

Tiempo después llegué a la Ciudad de México y comencé a trabajar para la revista *Mi Valedor*. Un día fuimos a un bazar y ahí coincidimos con un stand de los chicos de Gastromotiva, una organización que nace en 2006 en Brasil y busca capacitar a personas que viven en exclusión social y conectarlas con restaurantes o chefs. Una de esas chicas me compró la revista y me habló del curso profesional de gastronomía. Me emocioné y decidí postularme. Era un curso de seis meses, la selección era por internet, dependiendo de tu perfil. En las redes hay un formulario donde tienes que meter todos tus datos, tu situación y por qué quieres estar ahí. Tienes que tener aptitud para la cocina porque es muy desgastante y hay que ser paciente y saber trabajar en equipo, y entender que cada persona tiene su carácter.

Estuve cuatro meses esperando la respuesta en suspenso. Era una ansiedad que nos comía a todos. Andaba yo vendiendo en Chapultepec cuando me marcó la maestra Silvia para decirme que empezaba en septiembre y que me tenía que presentar en la Universidad Indoamericana, cerca del Metro San Cosme. Que me preparara y que confirmara mi interés. Yo tuve la fortuna de ser tomado en cuenta por



Trabajo de
Acción Comunitaria

el hecho de trabajar en *Mi Valedor*, que también da apoyo a gente en situaciones vulnerables o de calle.

Yo ya me había preparado, investigando sobre los chefs, para no llegar con las manos vacías. Y cuando ya estaba todo confirmado para iniciar, el 19 de septiembre, andaba yo capacitando a una muchacha y a un muchacho por Reforma, enfrente del Barceló y la Lotería Nacional, cuando nos agarró el temblor. Todo mundo empezó a correr, a aventarse, y yo empecé a calmar a la gente: me salió el líder que traigo dentro. Algunos me reconocían por el chaleco de *Mi Valedor*. Yo aproveché y saqué la cámara para filmar todo lo que estaba pasando. Me fui a las oficinas de *Mi Valedor* y ahí estaban las chicas bien espantadas.

Todo se paralizó y el curso se pospuso hasta nuevo aviso. Las instalaciones donde íbamos a tomar el curso se dañaron y buscaron otras. Encontraron unas en la UVM pero finalmente tampoco pudieron usarse.



Espacio Gastromotiva

Pasó como un año hasta que la Escuela de Gastronomía del Instituto Superior Mariano Moreno, por la Guerrero y Tlatelolco, les prestó las instalaciones para llevar a cabo el curso. Oficialmente dura cuatro meses, entre teoría y prácticas, y ahí tienes que cumplir 180 horas de prácticas profesionales. Yo me las aventé en La Docena, un restaurante en Polanco.

Luego hay que hacer otros dos meses de certificación en un restaurante. Yo escogí el restaurante Lalos del chef Lalo García que está en la calle de Zacatecas, en la Roma Norte. Sentí que la experiencia de vida del chef era similar a la mía; en sus inicios se fue de mojado a Estados Unidos y padeció esa discriminación que todo migrante vive por allá y le costó trabajo abrirse puertas. Terminó regresando a México y aquí, buscando entre sus raíces, vio que la comida mexicana estaba pegando. Así encontró la fama. Eso a mí me motivó a trabajar con él, pues había empezado desde abajo, y me fui con él a la Roma.

Para yo tener cerca la chamba y poder ser puntual, me fui a vivir a la Roma, a unas pocas cuadras de ahí. Trataba de hacer todo lo mejor posible. Ya tenía la disciplina y el respeto

que había aprendido en *Mi Valedor*. Mi situación de calle y los problemas de adicción y depresión que había vivido ayudaron a sacar mi lado artístico. Eso me hacía el bichito raro o la joyita. Te enfrentas a la discriminación por ser indigente, y eso me creó problemas. Decir que soy indigente me dificultó el curso pero yo no soy hipócrita, no voy a negar de dónde vengo. Incluso les regalaba a mis maestros la revista, no por favoritismo sino para que vieran mi trabajo.

El certificado de Gastromotiva te avala como mano de obra calificada para trabajar en restaurantes mexicanos. Te enseñan las bases de la higiene, la presentación, los tiempos de descomposición, cómo hacer bases de salsas, fondos de cocción. En general, a profesionalizar más el oficio. Con la beca tú ya no gastas en nada, ni en uniforme ni en insumos. Te llevan a conocer huertos en Xochimilco, a tomar cursos en restaurantes para que practiques.

La gastronomía mexicana está siendo celebrada a nivel mundial y también *Mi Valedor* es una revista reconocida. De alguna manera van de la mano como proyectos, pues ambos apoyan a personas de escasos recursos, a quienes les dan herramientas para salir adelante. [MVI]



Francisco González
(Valedor desde 2015)

Nació en 1976 en San Pedro Atlapulco, Estado de México. Criatura pensante, razonante, evolutiva, aprendiz de la vida; multifacético por naturaleza y mexicano por gracia divina.



ANTES UN HUEVO
COSTABA UN PESO,
AHORA UN PESO
CUESTA UN HUEVO



16



FOTOS

Ciudad de México en el Tiempo. Mercado sin identificar
Alfredo Villena (valedor desde 2015). Central de Abasto
Alfredo Villena (valedor desde 2015). Col. Centro Poniente



DEL MAYAB AL SAHARA, un proyecto culinario transfronterizo

Para *Mi Valedor* es fundamental que nuestros vendedores se sientan parte del proyecto, es por eso que impulsamos su participación en el contenido escrito e ilustrado. Así que cada semana impartimos talleres en donde desarrollan su creatividad y autoexpresión. ¿Quieres dar uno?

Más información acá mero:

www.mivaledor.com/talleres



HECHO POR VALEDORES



Sharon y Chris, quienes coordinan este proyecto, compartieron sus conocimientos con *Mi Valedor* mediante un taller que consistió en preparar y degustar platillos nutritivos y energéticos. Sus recetas son de ingredientes económicos y fáciles de conseguir, por ejemplo:

- Jitomate y cebolla cambray asados
- Semillas de calabaza molida
- Jugo de limón
- Chile verde (opcional)
- Tortilla de maíz



Estos tacos me recordaron al sabor del xoconostle y con tres tacos me sentí satisfecho.

José Santillán

En este taller nos compartieron la gran experiencia de ir de un lado al otro en el mundo, probando los platillos de cada país. En esta sesión preparamos un platillo yucateco muy rico; fue el último de la serie hasta ahora.

Los ingredientes para su elaboración son muy sencillos: cebolla, chile, jitomate y semilla molida de calabaza según la receta precolonial, aunque para el gusto actual, el limón es fundamental.

Dicen que hay que probar para conocer, y conocer de cocina con Chris y Sharon es muy recomendable, ya que probamos para conocer lo que está a nuestro alcance y, si queremos, podemos alcanzar hasta el cielo.

Marco Antonio Munguía

SOLO HOY
\$45⁰⁰

Los chicos del Mayab manejan la fusión de comidas árabe y mexicana (prehispánica). Se dedican a fortalecer los lazos entre ambas culturas y a compartir conocimientos. Nos hablaron sobre la relación que estas culturas han tenido durante mucho tiempo a través de la comida. También nos hicieron recordar lo saludable y económico que puede llegar a ser preparar un alimento en nuestro país, y lo importante que es consumir ingredientes locales y de temporada.

En lo personal me da gusto que chicos como ellos compartan sus conocimientos con gente de todo el mundo y que donde quiera que anden siempre pongan en alto el nombre de nuestro país a través de nuestra cocina. Para los valedores este taller culinario fue una experiencia muy enriquecedora.

Francisco Ismael González



Este taller es doblemente agradable, ya que los compañeros de "Del Mayab al Sahara" son personas muy bien preparadas y de una ejemplar gentileza, y en cada sesión aprendemos sobre nutrición y probamos comida práctica y sabrosa.

Nos han enseñado cómo alimentarnos con los recursos disponibles según nuestra situación, nos han dado a probar platillos que no conocíamos, que son sabrosos y fáciles de preparar, y nos han brindado experiencias valiosas al compartirnos sus conocimientos. Con ellos hemos compartido pláticas de sus viajes, y nos han ampliado las perspectivas de la vida y alimentación en esta gran ciudad, a la vez que nos dan ejemplos de solidaridad.

Juan Manuel Cárdenas



EL DULCE ABRAZO DE LA GRAN EPIDEMIA



TEXTO
Marco Antonio Munguía

SEGÚN LOS ÚLTIMOS INDICADORES DE SALUD DE LA OCDE, 72.5% DE LOS ADULTOS EN MÉXICO TIENE SOBREPESO U OBESIDAD, lo que pone a nuestro país en segundo lugar entre los países miembros de la organización. Y entre los niños, esta cifra es de un preocupante 37.7%. Como sabemos, la obesidad es un factor de riesgo para varias condiciones crónicas, entre ellas la diabetes tipo 2, que es la segunda causa de muerte por enfermedad en nuestro país. En 2017, 13% de los adultos tenía diabetes en México, el nivel más alto entre los países miembros de la OCDE.

En las grandes ciudades, y en nuestra CDMX, entre 60 y 70% de las personas cotidianamente come fuera de casa, específicamente, en la calle: en puestos, misceláneas o tiendas de conveniencia. El Dr. Abelardo Ávila Curiel, cirujano e investigador del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, platicó con *Mi Valedor* sobre esta problemática, y sobre las acciones que está tomando la Alianza por la Salud Alimentaria para hacerle frente a estos problemas.

Los productos procesados que las personas se ven obligadas a comer en la calle “no tienen la mejor calidad ni los mejores ingredientes; el aceite se refríe muchas veces y existen agentes bacteriológicos y contaminantes en el ambiente. Apurados por resolver qué comeremos más que por comer bien, terminamos ingiriendo lo primero que encontramos”, afirma el Dr. Ávila. “Y así se va construyendo toda una cultura de consumo descuidado de alimentos porque el daño a la salud no es inmediato; es poco a poco, es paulatino, es imperceptible. Si yo consumo tacos en puestos callejeros que tienen carnes rojas que están siendo refritas y que tienen una alta densidad calórica, los acompaño con un refresco y esa es mi alimentación

cotidiana, sin duda voy a producir un daño en mi organismo. Estoy aumentando considerablemente el riesgo de desarrollar ciertos tipos de tumores, de dañar mis arterias, de desarrollar diabetes, obesidad, lo que conocemos ahora como radicales libres que son alimentos que propician que yo esté produciendo sustancias que acumulativamente van a ir dañando todos mis órganos.”

DAÑO AL TEJIDO SOCIAL

El problema es grave y el Dr. Ávila afirma que va más allá de los alimentos consumidos: “Esta manera de comer, con prisas y en la calle, nos priva de algo fundamental que a veces no valoramos: el acto de alimentarse en el ser humano es un acto de socialidad, es un acto de integración, es un acto de convivencia. Cuando uno tiene este tipo de comida rápida, individual, separada, perdemos también la oportunidad de integrar a la familia, a los niños, de mantener un contexto de comunicación entre seres humanos. Y eso también daña profundamente el tejido social”.

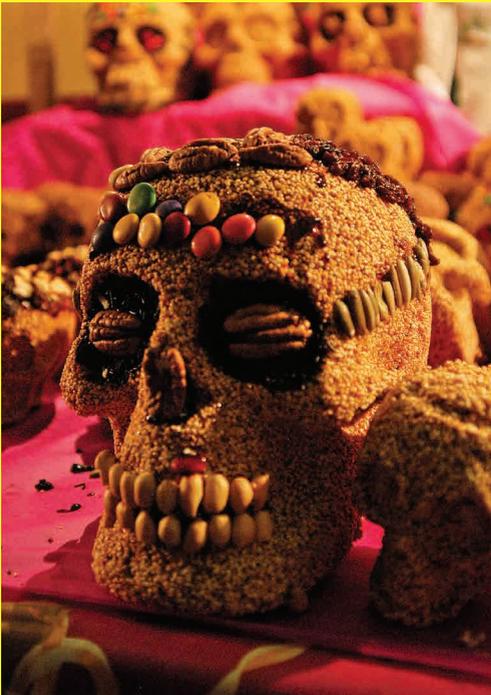
DAÑO AL MEDIO AMBIENTE

Adicionalmente, esta manera de alimentarnos trae consigo serios problemas ecológicos. De acuerdo con el Dr. Ávila, “muchos de los procesos para preparar, producir, transportar, transformar y consumir estos alimentos son ecológicamente muy dañinos. Por eso recientemente las Naciones Unidas advirtieron que este sistema alimentario está causando los mayores daños tanto a la salud como al medio ambiente. Se calcula que el sistema alimentario produce la mitad o algo más de la mitad de la huella de carbono”.

ALIANZA POR LA SALUD ALIMENTARIA

Más de 35 asociaciones civiles, organizaciones sociales y profesionistas como el Dr. Ávila se han unido en la Alianza por la Salud Alimentaria (www.alianzasalud.org.mx) para demandar a los poderes ejecutivo y legislativo que desarrollen e implementen urgentemente una política integral de combate a la epidemia de obesidad, y que enfrenten, al mismo tiempo, la desnutrición que impacta a las familias más pobres, especialmente rurales e indígenas. Así, asociaciones como El Poder del Consumidor, The Hunger Project México, Greenpeace México, Slow Food, y muchas más, trabajan en conjunto en propuestas tales como:

- ALIMENTOS SALUDABLES EN LAS ESCUELAS
- NO A LA PUBLICIDAD DIRIGIDA A LA INFANCIA
- ETIQUETADO CLARO EN ALIMENTOS Y BEBIDAS
- ACCESO A AGUA POTABLE
- SEGURIDAD ALIMENTARIA
- IMPUESTOS A LOS REFRESCOS
- LACTANCIA MATERNA
- DIETA TRADICIONAL



Para el Dr. Ávila, una buena noticia es que “se ha ido alineando toda la comunidad científica, los organismos internacionales y las mismas autoridades sanitarias, que antes eran las que defendían a la industria y se oponían a que hubiera ciertas cosas fundamentales, como el etiquetado claro que muestra los riesgos y la calidad de los productos procesados”. Según explica el Dr. Ávila, por primera vez las autoridades están del lado de los consumidores: “que siempre debieron haberlo estado, porque esa es su obligación, pero realmente estuvieron más del lado de los intereses comerciales y sucedieron cosas terribles que mucha gente ignora, como que algunas industrias, por defender sus intereses, llegaron incluso a hacer espionaje”.



En este complejo panorama, las alternativas son “construir modelos de alimentación, pero no solamente de consumo, sino también de la producción, de la oferta, para ir transformando la locura en la que hemos caído, para reconstruir nuestra cultura alimentaria... y eso lo tenemos que hacer en muchos frentes. Uno de ellos es rescatar la alimentación de nuestros niños y niñas para regresar a una conciencia de la alimentación y de la necesidad de cuidar la salud, el medio ambiente, la buena nutrición, la cultura alimentaria, la convivencia... Que los programas de asistencia alimentaria, los comedores comunitarios, el sistema de alimentación escolar o los sistemas de alimentación en reclusorios o en oficinas, servicios laborales, se orienten bajo los principios de la alimentación justa, saludable y sustentable”. [1]

Marco Antonio Munguía
(Valedor desde 2018)

En plenitud de la chavorruquez, aunque no se me note. Valedor desde 2018. Tengo convicción amorosa por los perros, la comida, la lectura, las películas de terror y de Jackie Chan.

Fuentes: Health at a Glance 2019: OECD Indicators www.oecd.org/health/health-at-a-glance.htm



FOTOS
Marco Antonio Munguía (valedor desde 2018). Col. Héroes de Nacoziari
La Ciudad de México en el Tiempo. Col. Centro Alameda
Marco Antonio Munguía (valedor desde 2018). Col. Guerrero
Delphine Tomes. San Pedro Atocpan, Milpa Alta

23



*EL HAMBRE,
DONDE TE AGARRE*

FOTOS

Arturo Lara Ramírez. Bordo de Xochiaca, Chimalhuacán

Juan Manuel Cárdenas (valedor desde 2018). Col. Del Carmen

Juan Manuel Cárdenas (valedor desde 2018). Col. Benito Juárez, Ciudad Nezahualcóyotl

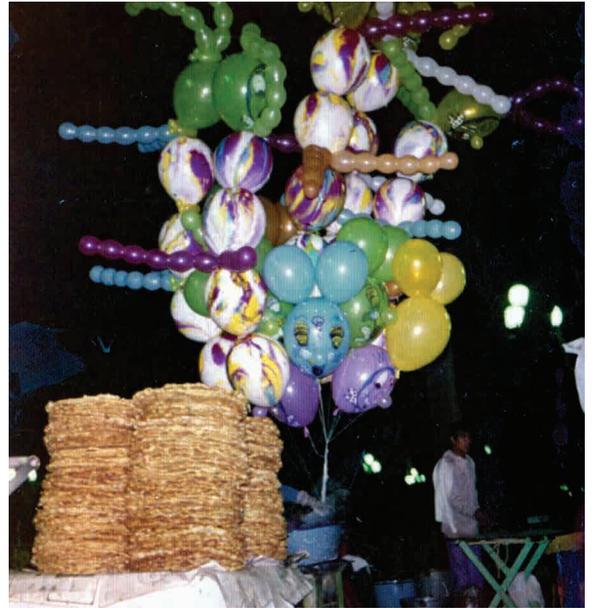






TACO Y BOTANA TODA LA SEMANA





FOTOS
Arturo Lara Ramírez. Col. Guerrero
La Ciudad de México en el Tiempo. Col. Centro Histórico
Marco Antonio Munguía (valedor desde 2018). Col. Guerrero
Arturo Lara Ramírez. Col. Jardín Balbuena

¿USTED COME FRUTAS Y VERDURAS?



TEXTO

Alfredo Villena

FOTO

La Ciudad de México en el Tiempo
Col. Centro Histórico



LAS FRUTAS DE TEMPORADA HAY QUE

APROVECHARLAS. Son ricas en vitaminas, como la piña para la niña o el melón para el pelón. Hay una piña llamada piña-miel, con la que se puede hacer una rica agua, o se puede hacer agua con frutas de vaina como el tamarindo, o con flores, como la jamaica. También se pueden comer con sal, limón y chile piquín, a \$10 la bolsita. También en coctel de frutas con melón, piña, fresas, plátano, miel y granola.

Yo he pasado por Bucareli y ahí hay un amigo que vende fruta de temporada a \$15, puede ser papaya, sandía o uvas solas... son muy ricas. Cuando hace calor, se antoja también tomar agua. Con la cáscara de piña se puede hacer un rico tepache. Conocí un lugar cerca de Garibaldi, llamado Tacos El Paisa, que tenía años vendiéndolo. Los tacos al pastor son muy ricos y se disfrutan más con un buen tepache.

Aquí en la foto vemos a un señor, muy limpio, vendiendo agua y rebanadas de piña. Parece que está en la colonia Centro. Su carrito es de madera: dos huacales, una tabla, tres recipientes de aguas frescas, cubetas, limones. Lleva puesto un sombrero, y tiene un lazo para jalar su carrito de fruta. Todo *made in chinga*. Pero limpio. Y se antoja. Vemos gente contenta disfrutando una rica rebanada de piña. La gente va al banco Bancomer, ahora BBVA. Hay familias y niñas comiendo fruta. La gente se siente como en casa, se sienta en la banqueta. Comer mucha piña escaldita la lengua o los dientes te duelen. Todo es bueno, pero sin exceso... Ya saben: somos lo que comemos. Dime qué comes y te diré quién eres. ¡Llévelo, llévelo! ¡Fruta fresca de temporada! [M]

Alfredo Villena

(Valedor desde 2015)

Nació en 1975. Creador de "Que vengan los bomberos que me estoy quemando" Vol. 13 y "Amorcito corazón, yo tengo tentación de un beso" Vol. 16. Valedor de corazón, corazón de condominio; amante de las hamburguesas, el café, la música clásica y la naturaleza. CDMX.



¿DOLOR MUSCULAR?



¡Somos fisioterapeutas especializadas y queremos ayudarte!

Entra a recorp.mx/ejercicios
y conoce movimientos y estiramientos
que te sugerimos para mejorar.

ERGONOMÍA / PREVENCIÓN / REHABILITACIÓN

¡Hola, escritor!

Hacemos libros de principio a fin:

Asesoría literaria
Corrección de estilo
Corrección ortotipográfica
Diseño y diagramación
Ilustración
Diseño de portada
Desarrollo de libro electrónico
Traducción
Impresión

twitter.com/ismo_mx
editorial@ismo.mx



LIBRE ELECCIÓN

TEXTO
José Santillán

Lo prohibido es recurrente, como es el caso de la cannabis, también conocida como “mota”, “mary” o mariguana. Respecto a ella existen mitos y verdades. Los avances científicos y la regulación jurídica en países europeos, EU y Canadá, muestran beneficios médicos, disminuyen riesgos en su uso y sientan las bases para evitar el consumo en menores y adolescentes.

La gastronomía cannábica, donde ha llegado a ser legal, es extensa. En EU elaboran bocadillos, postres, chocolates, caramelos, refrescos y limonadas... ¿Se te antojan unos mariscos, de postre pastel de chocolate y para la sed, una limonada? ¿O no eres tragón, y prefieres algo sencillo, pacífico y rápido como las galletas?

Pero, ¡aguas con la sobredosis! Una sola galleta puede servir para varios viajes.

Los alimentos cocinados con mota en alrededor de 150 grados Celsius, inician sus efectos 2 horas después de ser ingeridos y el viaje dura de 4 a 8 horas y hasta 12 en novatos. La mayoría confirma que se sienten más dopados cuando ingieren mariguana que cuando la fuman.

No olvidemos que la cannabis tiene más de 400 componentes que hacen el sabor, el olor y los aspectos medicinales, son 2 los significativos: el THC o Tetrahidrocanabinol, que es psicotrópico y el CBD, que es relajante.

Fumando mariguana, el THC pasa de los pulmones al flujo sanguíneo convertido en DELTA-THC y llega al cerebro, haciendo que la imaginación, los pensamientos y las percepciones se magnifiquen. El efecto inicia en minutos y dura aproximadamente dos horas, dependiendo de la cantidad y variedad fumada. Y, por otro lado, comiendo con mariguana, el THC se metaboliza en el hígado y pasa el flujo sanguíneo y al cerebro convertido en DELTA-9THC y 11-OH-DELTA-9THC. ¡He ahí la diferencia!

El THC no es soluble al agua; es liposoluble, como el aceite y mantequilla.

La revolución gastronómica se está viviendo pero hay que tomar muy en cuenta qué consecuencias puede haber. Niños han sido hospitalizados por efectos del THC, y justamente para evitar dichas consecuencias, al permitirse alimentos con base de cannabis y para prevenir la ingesta accidental en los menores, la regularización en EU dice que se deben de vender con

bolsas a prueba de niños, sin colores llamativos y sin promocionar sabores. Con nuestra cultura mexicana ¿te imaginas qué regulaciones deberíamos de hacer?

Los científicos están realizando ensayos clínicos y preclínicos con la cannabis y sus extractos para el tratamiento de los síntomas de enfermedades y otros trastornos. Por ejemplo, en Reino Unido y Canadá ha habido casos de esclerosis múltiple y ciertas formas de epilepsia infantil tratados con medicamentos que contienen THC y/o CBD. Por lo que pregunto, ¿mary es realmente mala?

Bueno, pues en cuanto a esta interrogante, es importante saber que el comportamiento por el efecto del THC puede variar, por ejemplo:

- Un joven estudiante de vacaciones en Colorado comió una galleta con THC para 6 viajes, tuvo sobredosis y comportamientos extraños. Terminó arrojándose del cuarto piso del hotel. Esto es lo que puede suceder en un panorama más dramático.
- Por otro lado, en el festival de rock en Avándaro en 1971, éramos más de 180 mil personas bajo una pertinaz llovizna que propició una gran nube de humo de mariguana que a todos nos hizo efecto aun sin fumar, como fue mi caso. El consumo de mota fue masivo antes, durante y después del concierto, el ambiente era de “amor y paz”. Eran tiempos de “hippytecas” y, sobre todo, no hubo accidentes graves.
- No olvidemos su presencia en la música en tiempos de la Revolución mexicana, que claramente se notaba en la canción “La cucaracha, la cucaracha, ya no puede caminar, porque no tiene, porque le falta, mariguana que fumar”...
- Y en la comida... apenas comienza la historia.

Algo bueno viene en la medida que actuemos con ética en lo relacionado con la mariguana en lo recreativo, la medicina, lo jurídico, la distribución, la mercadotecnia y la gastronomía. Ejemplos ya tenemos varios, pero: México, ¿ya estás preparado?

Buen provecho. Buen viaje.

José Santillán
(Valedor desde 2015)

Nacido en Guanajuato, México, en el año 1956. Caminero, molero, observador, callado, normativo, con la música por dentro.





A Mexican Anciana
Building a Fire In
A Typical Bake Oven



**SOY COMO JUAN OROZCO:
CUANDO COMO
NO CONOZCO**



FOTOS
Francisco González (valedor desde 2015). Col. Centro Histórico
Francisco González (valedor desde 2015). Col. Obrera
Francisco González (valedor desde 2015). Col. Centro Histórico
Arturo Lara Ramírez. Col. Centro Poniente



LA BASURA DE UNOS...



ES LA **COMIDA** DE OTROS



DEL CAFETAL A TU CASA



CAFÉ ORGÁNICO DE ALTURA Y DE PEQUEÑOS PRODUCTORES DE CHIAPAS

 [mycoffeebox](https://www.instagram.com/mycoffeebox)  [mycoffeeboxmx](https://www.facebook.com/mycoffeeboxmx)
www.mycoffeebox.com

CONOCE NUESTRAS SUCURSALES EN TUXTLA GUTIÉRREZ Y MONTERREY

Bienvenidos

ANTOJERÍA

JUÁREZ 38

*Tacos * Tortas * Antojitos * Cervezas*

**MENCIONA
ESTE ANUNCIO
Y TE REGALAMOS
UN POSTRE DE
LA CASA***
*APLICAN
RESTRICCIONES

Av. Juárez 38, Centro Histórico, CDMX / Tel. 55 5510 9712 /  [antojeria.juarez38](https://www.facebook.com/antojeria.juarez38)

BARRIGA LLENA, CORAZÓN CONTENTO Y OÍDOS PURIFICADOS

TEXTO
Alfredo Villena



Hola, soy Alfredo, gracias por leer la columna La Sonidera, que es de ustedes.

Para mí, la música es algo que está en mi interior y es la naturaleza misma.

Todos hemos tenido hambre algún día. A mí en lo particular me gustan las tortas y también todo tipo de comida mexicana. Uno de mis platillos favoritos es el pozole, y el chocolate que me trae recuerdos de mi mamá y mi papá en un domingo familiar.

La música es algo que nos conecta con el universo. La música es creación de Dios. A él lo alaban día y noche, y yo creo que en todo momento la comida y la música van de la mano y crean un momento para compartir. La música es el ingrediente perfecto para dejar fuera las preocupaciones y tener un rato agradable, y si las penas con pan son menos, pues aún mejor con la música que nos acompaña. Recuerdos de esto tengo varios, especialmente cuando en mi cena me echo mi torta escuchando canciones rancheras y solo escucho eso. La vitamina T —tortas, tacos, tamales etc.— me gusta porque el lugar es tranquilo y me siento a gusto. Me olvido de los horribles claxonazos y mentadas de madre. En ese momento solo mi torta y el grito del mariachi me hacen sentir feliz. Es chido comer una torta y más cuando te la ganas con el sudor de la frente y me gusta porque la música es alimento para el alma.

Todos hemos tenido por lo menos una experiencia de la combinación comida y música, ¿a poco no? Por ejemplo, en Garibaldi hay comida y música de todo tipo: de José Alfredo Jiménez, de Vicente Fernández, de José José... ¡y a quién no le gusta pasear por aquí comiéndose unas papitas o echándose un heladito! O en

Santa María La Ribera hay un restaurante mexicano donde siempre llegan los huapangueros. Eso admiro de la Ciudad de México... donde quiera que vayas hay puestos de comida, y la música está siempre presente. Claro que hay que saber dónde comprar. Hay lugares que son muy famosos por su sazón como la “esquina del chilaquil” en La Condesa, donde la gente se forma desde muy temprano para disfrutar de unos ricos chilaquiles.

Comer es compartir, y no es bueno comer solo, como en el dicho que una vez me dijeron: “como Juan Orozco, cuando como no conozco”. Una vez tenía mucha hambre y me acerqué a un puesto de tortas y pedí una hawaiana. Al morder mi torta pasó un señor y me pidió de comer; yo le di la mitad de mi torta y le di un poco de agua en un vaso, pero le dije: “no lo vaya a tirar por favor, se lo come”. Y recuerdo que en ese momento tocaba la canción de Vicente Fernández “Viejo, mi querido viejo” y pensé: “¿Qué haría yo a esa edad y sin tener dinero para comer?”... Es algo muy triste.

Aunque me salga un poco del tema, quiero resaltar que me gusta cuando la gente improvisa, como los chicos de Hip Hop que se suben a la micro y cantan sobre las personas que van en la micro, y yo estoy a favor de los chavos que en vez de drogarse o emborracharse tocan un instrumento, ya que la música es alegría para el corazón. Como aquella canción de Chava Flores que se llama “La Chilindrina”, donde describe con mucha picardía toda la panadería mexicana: las chilindrinas, las orejas, los cocoles, el pan de muerto y la rosca de reyes.

Todos tenemos la música por dentro y como dice el dicho: “De músico, poeta y loco, todos tenemos un poco”. O como dice la canción: “Con dinero y sin dinero... Sigo siendo el rey”... Aunque con dinero soy un rey sin hambre.

Gracias y buen provecho. [M]

Alfredo Villena
(Valedor desde 2015)

Nació en 1975. Creador de “Que vengan los bomberos que me estoy quemando” Vol. 13 y “Amorcito corazón, yo tengo tentación de un beso” Vol. 16. Valedor de corazón, corazón de condominio; amante de las hamburguesas, el café, la música clásica y la naturaleza. CDMX.

SIEMPRE A MI LADO

TEXTO

Marco Antonio Munguía



ISABEL HERNÁNDEZ ES DUEÑA DE LA HELADERÍA ARTESANAL AMILADO, que funciona desde hace dos años, aunque el concepto existe hace seis. Su hermano y Claudia (la empleada) son quienes la ayudan a atenderla. Abren desde el mediodía hasta las 8:00 de la noche, aunque tienen planes de abrir desde las 8:00 de la mañana entre semana.

Tienen sabores muy variados, para todos los gustos, pero siempre naturales y hechos con frutas de temporada, como mango, manzana y frutos rojos (uno de los primeros que sacaron), hasta algunas combinaciones exóticas; así mismo, tienen helados con sabores para perros y gatos (atún, por ejemplo, y otros). Todos están hechos siguiendo un cuidadoso proceso artesanal.

Los productos incluyen café producido enteramente por mujeres mexicanas. Los precios son muy accesibles y sus helados son ideales para romances o reconciliarse.

La historia de Isabel en Amilado empezó hace décadas, cuando su señor padre (restaurantero de vocación) le preguntó a sus hijos pequeños quién quería hacerse cargo de

una heladería cuando fuera grande, y la única que levantó la mano fue la pequeña Isabel (desde entonces, gran admiradora de este paraíso de sabores).

Con todo el amor del mundo, Isa y sus ayudantes atienden la heladería, se reparten el trabajo para hacer la producción y repartir, tanto a domicilio, como a eventos, este placer congelado, dando así la mejor calidad y servicio a sus clientes, cada día.

Todos en *Mi Valedor* (hasta Totó, mi perro) creemos que van a lograr crecer y abrir más sucursales, para enaltecer así el campo, los helados artesanales, la industria y a la mujer mexicana que dirige todo esto de la manera más orgullosa; moviendo sus esfuerzos, así como mueven los contenedores donde hacen los deliciosos helados que ya muchos conocemos y disfrutamos.

Con gusto digo así: *“Pa’ helados, los de aquí a mi lado”*. Encuéntralos en Paseo de la Reforma 368, esquina con Varsovia, Col. Juárez. www.amilado.mx 

Marco Antonio Munguía
(Valedor desde 2018)

En plenitud de la chavorrueque, aunque no se me note. Valedor desde 2018. Tengo convicción amorosa por los perros, la comida, la lectura, las películas de terror y de Jackie Chan.

Los restaurantes Eno, Contramar, Rosetta Panadería, y OHA nos abrieron sus puertas para contarnos cómo funciona cada uno y cuáles son sus especialidades. Los valedores tuvimos oportunidad de platicar con el chef y los meseros, y de probar algunos de sus famosos productos.

Aquí compartimos nuestras reseñas*:

eno

www.eno.com.mx

El nombre del restaurante son las siglas del fundador Enrique Olvera, gran admirador y amante de la comida tradicional mexicana; él mismo estableció la sucursal de la Roma. Los ingredientes son los más naturales del mercado, consiguen todo de proveedores del Estado de México y hasta de Chiapas.

El ambiente del lugar se presta para tomar con calma un café chiapaneco o hasta para que los pochos y sus hijos lo visiten, y con la comida recuerden o conozcan sus propias raíces.

La panadería no es la excepción, ya que el calor y olor del pan más que a industria huele a artesanía mexicana, lista para comerse.

CAFÉ CHIAPANECO: ★★★★★

Toño, valedor

OHA

www.oha.mx

Otro de los lugares visitados fue OHA. Nos atendió Regina Rivero Borrell, quien fue una de las fundadoras de la revista *Mi Valedor* en México. Después de estar tres años en MV, Regina fundó OHA por el gusto que le tiene a todo lo relacionado con el té, como son los sabores, olores, rituales, ceremonias y otros beneficios. Y también su dimensión espiritual.

Existen tés curativos, relajantes, etc. El verde, rojo y blanco son de Oriente. En Asia y Medio Oriente, esta bebida milenaria se toma todo el día. Entre otras propiedades, es antioxidante. En México bebemos tés desde tiempos prehispánicos.

OHA se pronuncia como “hoja” y evoca las hojas para preparar infusiones. Mientras platicábamos, Regina nos invitó un té verde con té limón. Previamente disfrutamos el olor que despide la mezcla picada y preveía el del té limón, aun siendo menor en cantidad. El manejo de los productos debe ser cuidado para evitar que absorban olores y sabores no deseados, por ejemplo, es desagradable un té de manzanilla con sabor a epazote o chile.

Yo disfruté el té sin azúcar, con aroma y sabor amable, y tuve una sensación de bienestar general y armonía.

Gracias, Regina, por compartir buen té y buenos momentos con los valedores.

TÉ VERDE CON TÉ LIMÓN: ★★★★★

José Santillán, valedor

PANADERÍA

www.rosetta.com.mx

Este famoso restaurante de la colonia Roma invitó a nuestro equipo a una presentación para empezar la nueva colaboración entre *Mi Valedor* y Rosetta. Nos dieron una introducción al concepto y la misión de Rosetta, que hoy incluye varios restaurantes, panaderías y cafés, y que ofrece comida mexicana e innovadora en la Ciudad de México.

Para mostrar la alta calidad de su comida, nos invitaron unos muy buenos panes y un rico café. Aunque el estilo del pan se podría describir más como francés, su sabor y calidad sin duda comprueban el buen trabajo y la visión de la fundadora mexicana Elena Reygadas y su equipo.

Además, sin duda el mejor rol de guayaba en la CDMX –o en todo México– se encuentra en Rosetta.

ROL DE GUAYABA: ★★★★★

Max, voluntario de *Mi Valedor*

CONTRAMAR

www.contramar.com.mx

A un lado de la fuente de Cibeles se encuentra este exquisito restaurante de comida del mar. Fuimos guiados por una muchacha muy atenta, quien nos mostró el lugar. Conocimos la comida y al personal. Nos habló de la higiene y sobre todo de la frescura de los ingredientes del mar. La chica que nos dio la visita guiada resultó ser la chef ejecutiva Mariana Villegas.

El lugar se esmera en la calidad y cuidan hasta el más mínimo detalle. Además promueven un trato muy humano entre miembros del equipo y tratan siempre de mantener la motivación a tope, pues para el gerente es muy importante que su equipo funcione bien.

Tuvimos la fortuna de conocer a uno de los chefs del restaurante: Andrés, quien lleva trabajando ahí más de 20 años. Él nos comentó que a la gente le gustan mucho las tostadas de atún, el pescado a la talla y los postres como el merengue de fresas y la tarta de higos.

Al final sin querer nos tocó ser parte de la charla matutina entre el gerente Mau y los meseros, donde José Santillán y yo dimos unas palabras de motivación al equipo de meseros. Les pusimos como ejemplo nuestras experiencias de vida y la manera en que hemos superado muchas adversidades y hemos aprendido a valorar nuestra salud, chamba, familia y lo bonito que es representar a nuestro país en cualquier disciplina, en este caso la comida mexicana.

Yo me llevo los aromas característicos de la cocina de mar y la sencillez del chef y la chef ejecutiva, quienes nos invitaron a visitarlos con frecuencia en el restaurante y no dejar de surtirles los próximos números de la revista *Mi Valedor*.

ATENCIÓN Y SERVICIO: ★★★★★

Francisco I. González, valedor

***Esta iniciativa fue creada por Irina Estudio a cargo de la arquitecta y ceramista Irina Calderón.**



Margarita y Mariela



Sandra



Onésimo



Enrique



El Tigre

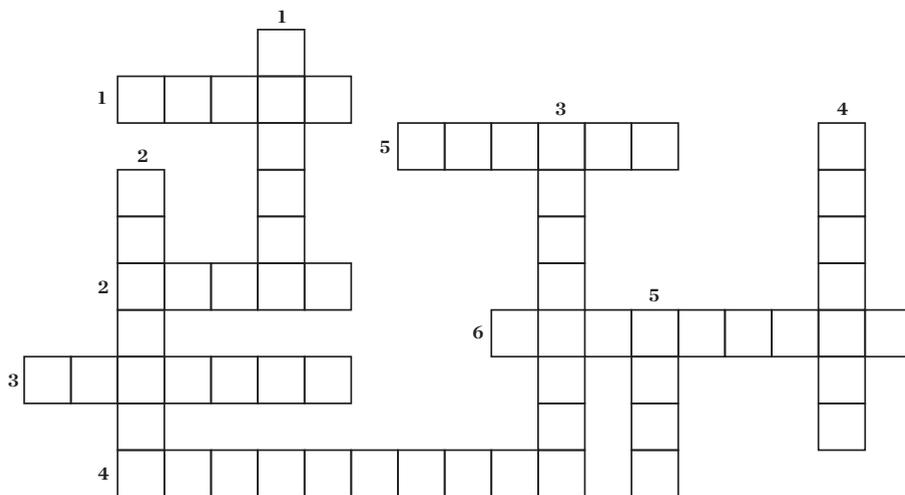


Fabiola y El Gansito

ECHANDO TIROS



¿DE VERAS ES USTED MUY LISTO?



HORIZONTALES

1. Suelen servirse con guajolote y arroz. Son representativos de nuestra gastronomía mexicana.
2. Baboso pero sabroso... y de origen vegetal.
3. Embutido típico de Toluca.
4. Las hay de muchos tipos, pero siempre con tortillas, salsa, rellenos variados y a veces adornadas con verduras y queso.
5. Vainas tiernas que en México se sirven con huevo.
6. Cuando nos agarran las prisas, comemos así el pollo.

VERTICALES

1. Torta poblana.
2. Toda abuela mexicana te lo da cada vez que te enfermas.
3. Antojitos de maíz rellenos de frijol.
4. De este fruto, ninguno es derecho.
5. Me la he de comer aunque espine la mano.

Respuestas crucigrama Vol. 25 / Horizontales: 1. Walkman, 2. López Portillo, 3. Pacman, 4. Calentadores, 5. Gremilins, 6. Casio / Verticales: 1. Lennon, 2. Plans, 3. Argentina, 4. Metallica.



ILUSTRACIÓN
Francisco González
(Valedor desde 2015)



ZONA
MACO.

Z^oONAMACO MÉXICO ARTE CONTEMPORÁNEO

Z^oONAMACO DISEÑO Z^oONAMACO FOTO Z^oONAMACO SALÓN

5 – 9 FEBRERO 2020
CIUDAD DE MÉXICO
www.zsonamaco.com

JAVIER ÁNGELES GALICIA



FOTO Archivo MV

TENGO 27 AÑOS Y VIVO EN EL ALBERGUE MIXCOAC. De niño yo siempre fui muy callado, como éramos pobres, no había dinero. Y ahora de adulto recuerdo cuando mi familia me corrió de mi casa y tuve que irme a la calle. Mi vida antes era más mala que ahora, definitivamente.

Un día me regalaron un volante de *Mi Valedor*, así que quise venir y decidí quedarme. Me gusta estar con los demás, y me gusta el hecho de estar vendiendo. Al participar en este proyecto espero con el tiempo tener un ingreso mayor para comenzar a rentar un cuarto. En conclusión, mis objetivos son estar mejor que ahora y tener ingresos más altos.

MIS HÁBITOS ALIMENTICIOS

MV: ¿Comida favorita?

Javier: Caldo con verdura.

MV: ¿Qué comes por lo general?

Javier: Tacos y gorditas.

MV: ¿Quién te enseñó a balancear tus alimentos?

Javier: Mi mamá.

MV: ¿Cuántas veces al día comes?

Javier: Dos veces, en el albergue de "Coruña".

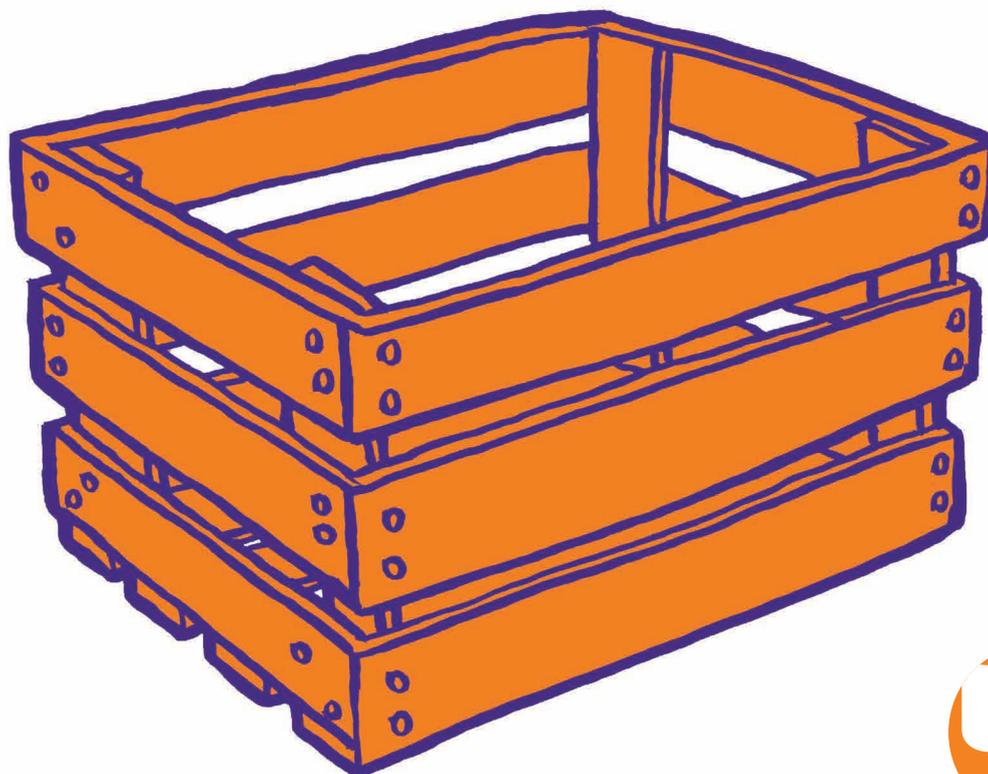


Colaboración de *Mi Valedor* con **Levi's MX**.

Valedores de izquierda a derecha:
Francisco González, José Santillán,
Alfredo Villena, Isaías Vázquez, Camaxtli Ortiz,
Hadassha Fragoso, Fermín Ramos.



**Para que el mandado
quede bien guardado...**



U-Storage[®]

Renta de Mini-Bodegas

ORGULLOSO ALIADO DE MI VALEDOR



01-800-966-00-00
www.u-storage.com.mx