

**MV**

LA ESQUINA DE  
**MI VALEDOR**

VOL. 5 / TROPI-ROLLO  
\$ 20



**Tropi-rollo**

AT.  
BALDEMAR  
VELIZ CERDA





MI VALEDOR:

DIRECCIÓN Y EDICIÓN  
MARÍA PORTILLA  
DISEÑO EDITORIAL Y WEB  
ANA ISABEL NIETO  
COORDINACIÓN DE FOTOGRAFÍA  
DELPHINE TOMES  
COORDINACIÓN DE TEXTOS  
PAULA GARCÍA  
CORRECCIÓN DE ESTILO  
ÚLTIMA SÍLABA  
COMUNICACIÓN  
COMUNICACIÓN Y VENTAS  
PAULA GARCÍA  
GESTIÓN SOCIAL  
MARIANA PATRÓN  
DELPHINE TOMES  
ELENA GARCÍA  
ADMINISTRACIÓN  
REGINA RIVERO BORRELL  
VALEDORES EDITORIALES  
EKATERINA ÁLVAREZ  
HÉCTOR MONTES DE OCA  
LUIS ERRASTI  
PAULA LAVERDE  
COLABORADORES  
ANA PORTILLA  
ANDRÉS MESA  
DIEGO GERARD  
EMMANUEL PEÑA  
ISABEL HERNÁNDEZ

CON EL APOYO DE:



¡Contáctanos!

mivaledormx@gmail.com

www.mivaledor.com

f Mi Valedor

✉ MiValedorMX

📷 mivaledor

Afortunados nosotros, los mexicanos, que nos toca vivir en la zona intertropical.

En esta edición hemos decidido hacer una oda al mundo tropical que vive latente en nuestra ciudad. Ese universo costeño que pretendemos invocar, pues ahí es más fácil digerir el tiempo, que se frena y fluye alegre y preciso. La calidez se hace inmediata y entre la abundancia, la despreocupación y el movimiento pareciera que somos más felices.

Se persigue al mundo tropical como en los sueños. El defeano busca escenografías tropicales entre el concreto e inventa escenarios que le recuerden aquella verdad inmortal que dice: “En el mar, la vida es más sabrosa”. Esta ciudad de calores inagotables y tormentas torrenciales, tiene la sal de una ciudad de la costa.

No hay que ser muy perceptivos para notarlo: la salsa, la cumbia, el vallenato, el merengue..., están presentes a diario y logran que las penas se vayan cantando. Salones de baile, restaurantes, juguerías de calle, cocos, marisquerías, el semblante templado de los chilangos, la música en Balderas tan cercana a las oficinas de *Mi Valedor...*, son tan solo algunos de los ejemplos que inspiraron la creación de esta edición.

Y como en esta vida nada es casualidad, hay que mencionar que la idea de esta edición fue de Delphine o Delfín –como le dicen los valedores–, quien además de venir de una costa muy lejana y fría, es la fotógrafa de la revista.

Nuestro vendedor costeño Baldemar nos hace la portada con mucho humor y recuerdo de su vida tropical. Andrés Mesa juega con las palabras y nos da un mensaje muy lindo entre las líneas del cuento “País tropical”. Si lees la crónica de Diego Gerard, es imposible no identificarte como habitante de esta ciudad.

En la selección fotográfica no podían faltar las fotos de Francisco Mata Rosas y los impactantes escenarios que retratan Arturo García y Tonatiuh Cabello. Las intervenciones de esta edición las hicieron todos nuestros vendedores en los talleres creativos.

Se recomienda escuchar el disco de compilaciones “Tropi-Rollo”, el mix de cumbias del recuerdo al leer esta revista.

Disfruten,  
María

AL ADQUIRIR ESTA REVISTA LE ESTÁS DANDO EMPLEO A UNA PERSONA QUE VIVE EN SITUACIÓN DE CALLE Y EXCLUSIÓN SOCIAL, QUE DESEA MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA. ESTE MODELO FUNCIONA ASÍ: NOSOTRAS EDITAMOS E IMPRIMIMOS LA REVISTA. ELLOS, NUESTROS VALEDORES, COMPRAN CADA EJEMPLAR A \$5 Y LO VENDEN A \$20, 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.

TU COMPRA NO ES UNA LIMOSNA, ES UNA MANO ÚTIL Y EL PAGO JUSTO POR UN TRABAJO CREATIVO QUE FORTALECE NUESTRA IDENTIDAD COMO CIUDADANOS. CUANDO COMPRES UN EJEMPLAR, NO OLVIDES DECIR: "GRACIAS, VALEDOR".

## - MANIFIESTO MI VALEDOR -

- 1 ▶ Somos un tejido vivo, bajo el concepto de ciudad. Nos buscamos en la funcionalidad, sin saber que detrás de cada parte, hay un inmenso todo.
- 2 ▶ Lo desconocido es cotidiano. Creemos en la inclusión. Creemos en el trabajo colectivo.
- 3 ▶ Somos una herramienta de sobrevivencia; para ellos y para nosotras.
- 4 ▶ Construiremos una escalera hacia la comprensión, una que no discrimina.
- 5 ▶ Detestamos esos ángulos que nos dividen.
- 6 ▶ Observamos a través del visor crudo y natural de todo lo que nos rodea y de la verdad de las cosas.
- 7 ▶ Creemos en una solución a largo plazo que trabaje el problema desde la raíz y no una solución inmediata, por eso no seguimos el modelo asistencialista.
- 8 ▶ No es cuestión de levantar al otro, es cuestión de levantarnos juntos porque comprendemos que ayudar es ayudarnos.
- 9 ▶ Ya no queremos encontrar culpables, queremos soluciones. Somos el problema y la solución.



*Boca de Rua* es una de las tres publicaciones callejeras de Brasil y se vende en la ciudad de Porto Alegre. Es el único periódico brasileño producido enteramente por personas en situación de calle. Los mismos vendedores escriben, entrevistan y toman las fotos. El *motto* de *Boca de Rua* es "mientras dormías, muchas cosas estaban pasando", ya que intenta retratar un lado de la ciudad que sus habitantes no siempre ven. Lleva desde 2001 en las calles y ha ayudado a más de 70 personas a salir de ellas.

*La esquina de Mi Valedor*, Vol. 5, es una publicación mensual editada, publicada y distribuida por Mi Valedor Mx S.A. de C.V., Bucareli 69, Col. Juárez, Delegación Cuauhtémoc, C.P. 06600. Editor responsable: María Portilla Acevedo. Reserva de Derecho al Uso Exclusivo No. 04-2015-051111394600-102 otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Licitud de Contenido No. 16515, tramitado ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación. Impresa por Impresora ACO, Nezahualpilli 144, colonia Juárez Pantitlán, Cd. Nezahualcóyotl, Estado de México, C.P. 57460. Este número se terminó de imprimir el 1 de abril de 2016, con un tiraje de 3,000 ejemplares. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización por escrito del editor.

**Con un halo convincente se acerca con sigilo,** callado y contundente. Ya lo sabe, lo domina, no se miente. Traduce su emoción en combustible, abandona su soledad observando su condición de proximidad a lo natural. Hay un último respiro; una exhalación de auxilio, de reflexión y de asimilación de la misión.

“Hay algo en el oleaje”, advierte. Algo que viene del desierto, que se siente cansado, seco, inquieto y con un poco de desconcierto. La travesía de su conciencia zarpó días atrás en el muelle del sol. Aquel puerto árido lo aventó a una aventura de descubrimiento y emoción. No sabe ya la hora del día, la semana, la canción de la mañana, pero se descubre soñando, dispuesto, y hay la gallardía que lo describe apuesto.

El marinero, hombre pequeño, se introduce al puesto. Se presenta, formal, rígido, obediente y fresco, y se sabe firme ya en movimiento. Juan desconoce el cielo, pero ubica el viento. Navegar de nuevo le recuperó el aliento.

Zarpa entonces al encuentro, a surcar las olas, a leer el tiempo, a encontrar a oscuras en el firmamento la compañía lúdica, las historias y los cuentos. Huye del pasado o tal vez va a su encuentro, la cosa es que aceptó

el reto. Iza las velas y acude el viento para viajar a otro puerto, para navegar el tiempo y romper el temple, el miedo y el mito del descontento. Para sincerar al cuerpo, descubrir la mente y sonreír diferente.

Se alza el sol e ilumina el reproche, se acuesta y jala consigo, a cierre de broche, el aloe de luz, las nocturnas voces, los secretos, las luces, los temores. La cabeza es una máquina de atar, no sabe ya controlar su despegue, su viaje, turbulencias y mucho menos conoce de su aterrizaje. Juan busca la manera de mantener el rumbo, de conducir el navío en términos de camino. La introspección le vacila el tino, le bloquea el timón y le exige ser más fino.

Este marinero aventurero extraña al compañero, a aquel viajero que le cuestione, le pregunte, le exija y emocione. El mar lo marea, lo captura, envuelve y entretiene. Lo somete al tango, al dulce baile, al tintineo célebre de la seducción; pareciera estar en un camino destinado a no llegar, a mentirle y esconderle, a burlarle su destino y distraerle.

Agobiado en el oleaje, Juan intuye que su viaje tiene veces de aprendizaje, lucidez y cambios de alto voltaje.

Se descubre pensativo y flotante, sin pretensiones mayores al desembarque. Atiende las nociones del análisis; el manto azul a veces tendido, a veces inquieto, lo pone en trance, lo transporta y ubica en un plano de tercera persona: en su propio almirante.

El desierto, espectador en silencio, rompe su incongruencia sumergiendo su nariz en un mar repleto de alimento. Al nuevo almirante lo motiva a hacer la búsqueda de hallar; a anhelar, pues,

# PAÍS TROPICAL



con encontrar. A mirar lo seco remojar y del salto absurdo conquistar la noción de cambio, la sincera transformación de reinventar.

Los días, como sus pensamientos, parecieran actuar como el oleaje; suben y bajan, danzan con cadencia y travesura, pasan del cielo azul a la más callada negrura. Después silencian, contemplando, como sonriendo al entendido, al descuidado y también al olvido.

Algo no cuadra, ha seguido bien su coartada; ya se ubica, avanza en tiempo y forma, conquista pero en la naturaleza de su vista se siente escaso de pureza, excedido en el equipaje, acongojado, desubicado y abandonado de su pasado.

Busca la cura. Tira toda cordura a la borda y, con ella y una última bocanada de aire, se sumerge en el hondo azul pataleando con fuerza, sin pensar en la proeza, buscando limpiar su amargura. Conforme avanza metros y se agota el aire, Juan se entiende y se libera; va limpiando su sangre del desierto, dejando su

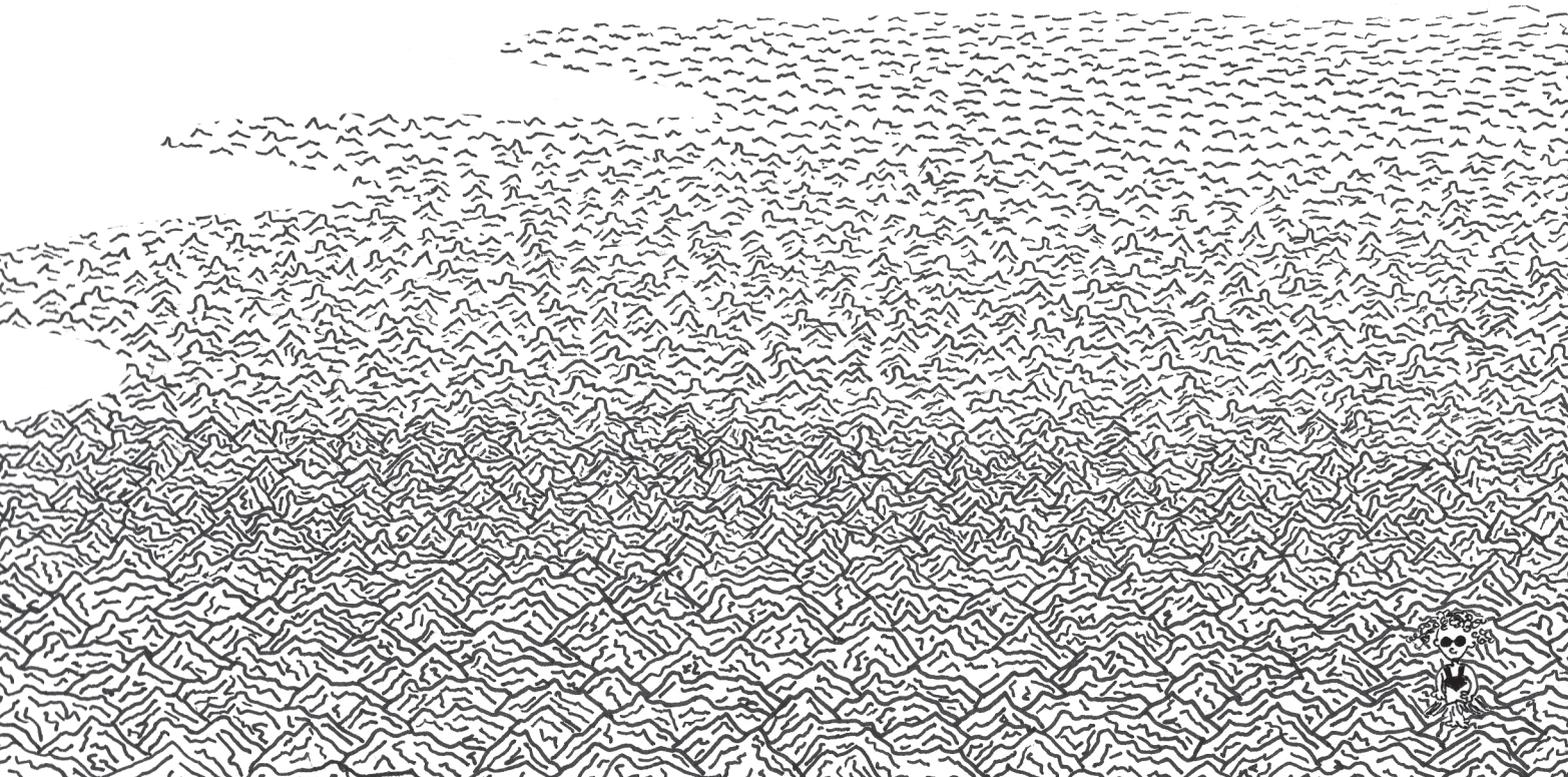
árido pasado por un mundo de coral, una humectación plena, una fusión infinita, inagotable de cielo y mar.

Juan, marinero del agobio, flota en una nueva dirección, deja atrás la distracción de lo banal, abandona el desierto de su necesidad y descubre un nuevo camino, un presente más vívido, más real. Encuentra su confidente viviendo la actualidad, su presencia en el ahora, nadando: fresco, libre, nunca más ausente.

Dueño de su nuevo estado ha llegado al encuentro, al descubrimiento de su ser capitán, dejando muy atrás el desierto y llegado al puerto, feliz propietario de su tiempo en un oasis de estado emocional, superando el desierto y conquistado el país tropical. •

Andrés Mesa

Inmerso en el mundo digital, forma parte de un startup mexicano dedicado al desarrollo de software para la lectura y comprensión de las conversaciones en redes sociales. Andrés tiene desde hace años la inquietud por la escritura. Su primera publicación fue en 2003 en la revista *Tierra Prometida*. Hoy en día lo puedes leer en [www.amesaz.com](http://www.amesaz.com) TW/@amesaz



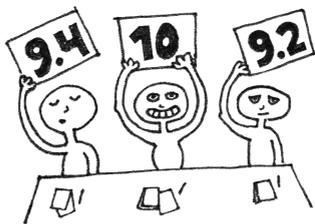


Foto **Francisco Mata Rosas** / Pantitlán  
[ocho]



Echando caldo.



Foto **Francisco Mata Rosas** / Pantitlán  
[nueve]





Foto **Archivo MV** / Guerrero  
*[diez]*



El que es perico donde quiera es verde.





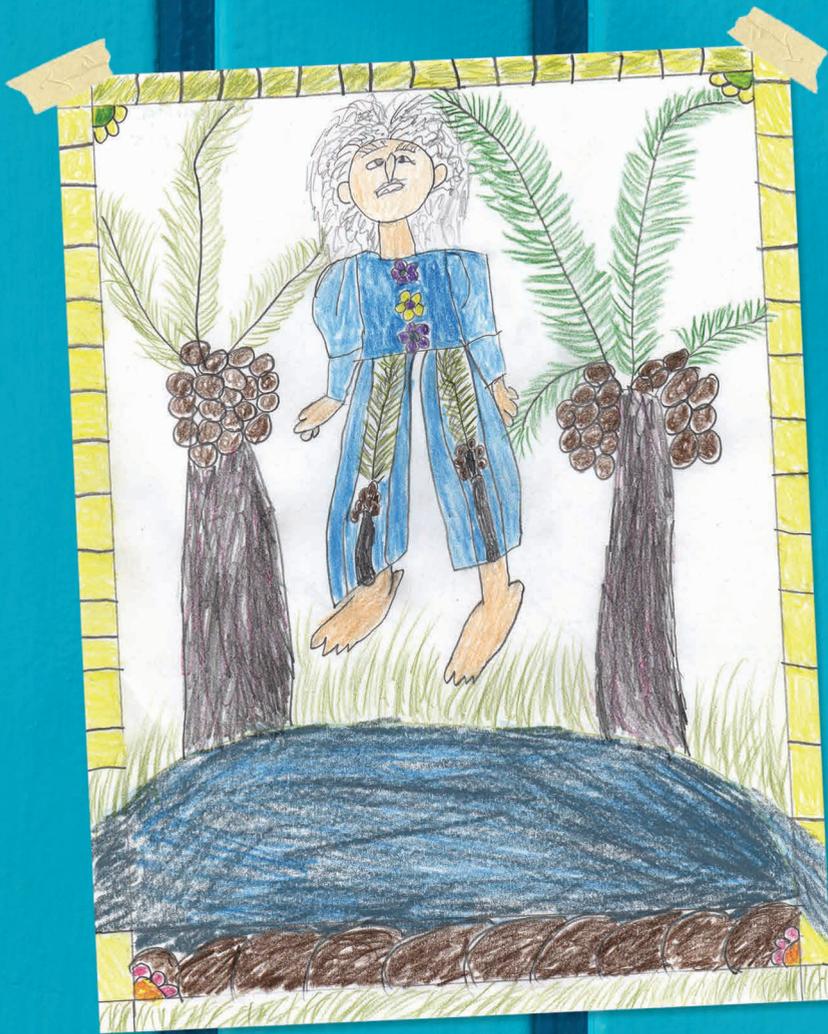
SUMÉRJASE  
EN LA  
\* BELLA CAPITAL \*



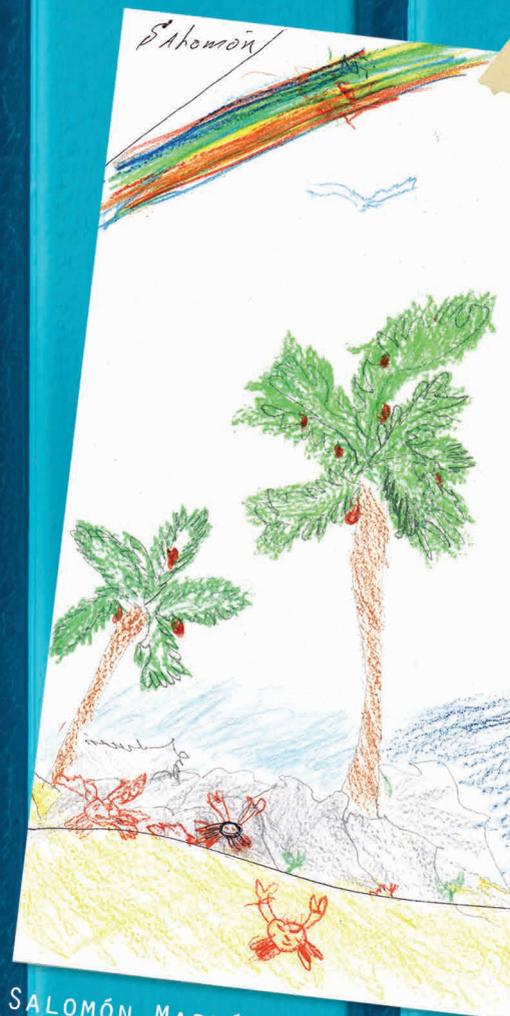


Foto **Archivo MV**  
[trece]





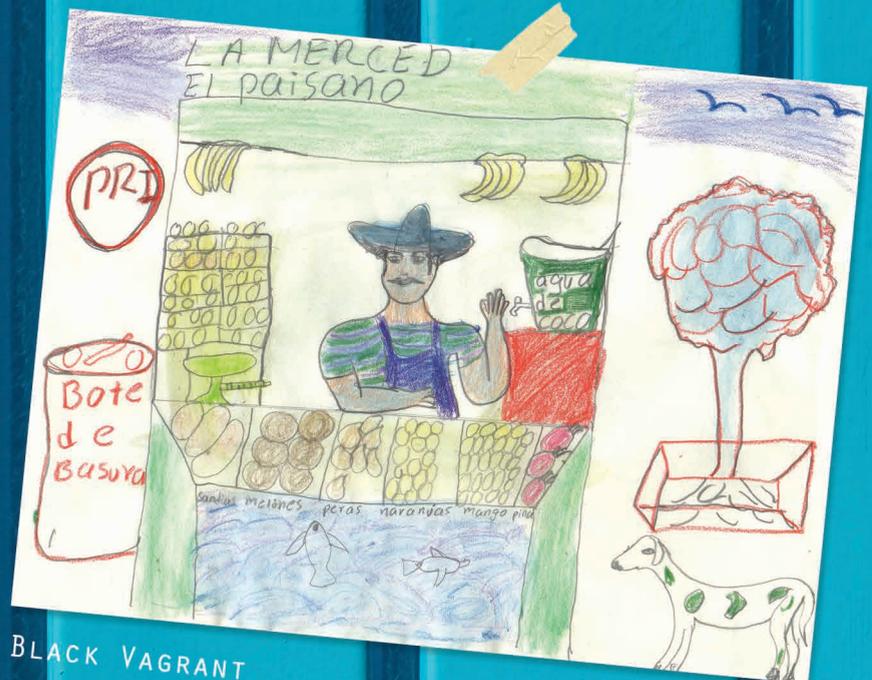
MARGARITA VALENCIA



SALOMÓN MARTÍNEZ

# HECHO POR VALEDORES

SEMANALMENTE TRABAJAMOS DISTINTAS ÁREAS EN EL DESARROLLO PERSONAL DE LOS VALEDORES Y VALEDORAS MEDIANTE TALLERES ARTÍSTICOS, ESTE ES EL RESULTADO.

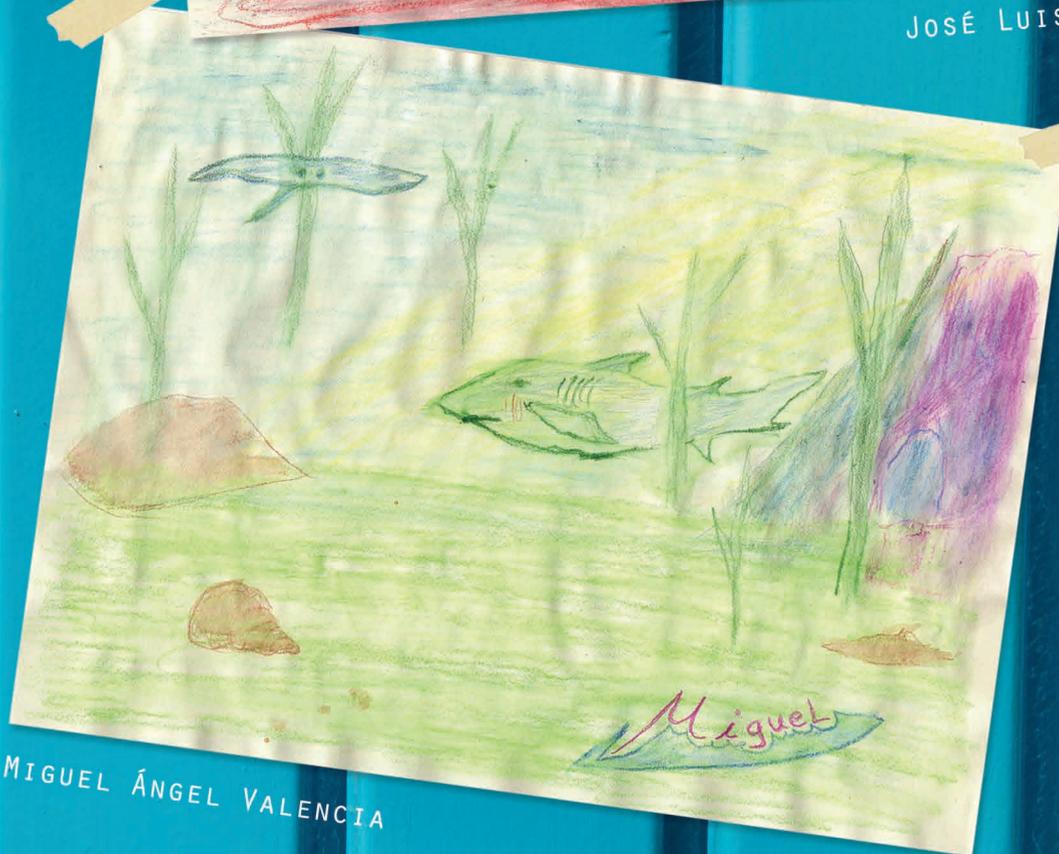


BLACK VAGRANT

[calorce]



JOSÉ LUIS RIVERA



MIGUEL ÁNGEL VALENCIA



# El Oasis de Iztapalapa

## ASAMBLEA COMUNITARIA MIRAVALLE



Para llegar a Miravalle hay que estar a las vivas. Al salir del metro en Santa Martha Acatitla, se agarra una micro que sube por unos largos minutos entre las calles empinadas y angostas de Iztapalapa. Una vez en la cima, se tiene una vista panorámica de la ciudad y, aunque seguimos en territorio citadino, las miradas de los habitantes de las altas tierras de Miravalle advierten que observes y toques con cuidado, pues aquella es *su* comunidad y tú no eres ningún vecino del barrio.

Guiados por los rostros y las curiosas pero dudosas voces de los peatones, llegamos al comedor público, donde conocimos a Sandy Bell Arias y Daniel Nava, integrantes de la Asamblea Comunitaria Miravalle. Ellos nos contaron la historia de esta colonia, que empezó a poblarse hace más de 30 años, donde había que secuestrar al chofer de las pipas de agua para que llegara este servicio a la comunidad y donde la población de la misma construyó su propio drenaje con ayuda de los militares. A falta de servicios, empleo, espacios recreativos y culturales, se vivía un grave escenario de inseguridad y violencia. Entre pequeños colectivos de personas que buscaban cambiar la situación en la colonia, surgió la Asamblea Comunitaria Miravalle hace más de 25 años.

El esfuerzo colectivo de los habitantes ha logrado recuperar espacios abandonados y acondicionar terrenos baldíos con el objetivo de tratar temas de salud, educación, cultura y medio ambiente. El fin es crear intereses propositivos que mejoren la calidad de vida para que la gente del barrio se involucre, creando una identidad y cultura central que fomente la educación desde varios ejes.

Calmécac es el nombre de uno de los proyectos de la Asamblea y trabaja desde una política completamente inclusiva, fomentando el desarrollo de la creatividad a través del dibujo, la música y la serigrafía. Este proyecto iba dirigido hacia jóvenes de escasos recursos que no tenían acceso a este tipo de actividades recreativas, pero a finales de 2015 Calmécac abrió sus puertas para jóvenes, adultos y personas de la tercera edad.

Otro proyecto importante dentro del colectivo ha sido el desarrollo de los huertos urbanos, en donde se imparten cursos sobre siembra, lombricompostas, cursos de arte con material reciclable y creación de macetas hechas con PET, entre otros. Además, utilizan botellas de plástico para hacer sus sistemas de sembrado y captación de agua de lluvia. Cada día llega un grupo distinto de niños de la Escuela de Maristas de Miravalle a trabajar los sembradíos que se tienen al aire libre. Mientras tanto, adultos y jóvenes se encargan de trabajar dentro de los dos invernaderos que ellos mismos han construido. El producto



—que varía entre fresas, jitomate, cilantro, epazote, menta, acelga, rábano, lechuga y chile— se vende a la comunidad a un precio mucho más barato y se utiliza en la cocina de la Escuela Marista.

Cada proyecto de la Asamblea ha generado unidad entre los habitantes, la cual se percibe nada más bajarse de la micro. Los más beneficiados han sido los jóvenes y los niños, ya que al tener un sitio en donde todos pueden pertenecer se rompe la idea de la pandilla en pro de la delincuencia y se fomenta una convivencia grupal saludable y creativa donde se cambian los esquemas de comportamiento. Aunque Miravalle sigue siendo una colonia violenta, existe esta especie de oasis donde se ve un progreso hacia la armonía. •





Fotos Archivo MV / Izquierda superior a inferior: Polanco · Roma Sur · Florida / Derecha: Tabacalera  
- [drecincho]



Fotos **Archivo MV** / Derecha superior a inferior: Obrera · Popotla · San Miguel Chapultepec  
[diecinueve]

EL FRÍOOL NO CUITA LO CALIENTE.



Fotos **Archivo MV** / Roma Sur · Tacubaya  
*[veinte]*



Fotos **Archivo MV** / Roma Norte · Pantitlán  
[veintiuno]







CANTO

Oscar





*DICEN QUE EL SUEÑO ES EL ÚLTIMO  
TERRITORIO LIBERADO.*

Siendo el caso, este joven se encuentra echando un coyotito bajo el sol implacable de Acapulco. El defeño sabe darle la vuelta a las cosas y salirse con la suya: aquí le tocó vivir, pero con harta visión.

Imaginen que pudieran ir a donde esos sueños con la misma convicción del joven, plácido en este idílico basurero, rodeado por esta abundancia citadina de flora y fauna. Los vecinos bien a gusto bajo una sombrilla, viendo el tiempo pasar nomás. El mar extendiéndose hacia el horizonte, resplandeciente.



Se siente la brisa marina. Se ha instalado sobre el cochambre como si hubiera sido hecho para instalarse ahí, dándose una siesta digna de una hamaca en Barra Vieja; ahí no hay basura que recoger.

El defeño ha construido todas las herramientas necesarias para adaptarse a esta ciudad. Esta vuelta de tuerca constante que busca el chilango es quizá la última muralla frente a las reglas absurdas, la burocracia eterna, el torrente de cuerpos, el despapaye total. Pareciera que ninguna regla fue hecha para tomarla en serio; ni las leyes de la naturaleza impidieron el drenaje de lagos enteros, o la colocación de playas en el concreto sofocante del Zócalo. Aquí se construye la alegría dulcemente artificial bajo sus propias leyes.

No hay resistencia más efectiva que el “ahorita”, y el joven del basurero lo sabe. Tan característica de la armonía costeña, se trata de otra invención bien aplicada por el defeño para negar esa recurrente urgencia de la megalópolis. El capitalino afirma tener prisa, pero nunca llegará a tiempo. “Ahorita” es la tropicalización del tiempo: ¿son tres minutos, tres semanas o tres años?

La naturaleza es la suma del organismo y su entorno, y al final esa naturaleza nos da forma. Tal vez nos conviene seguir soñando con un sitio paradisiaco entre el progreso y el desmadre, antes de que realmente nos vuelva defectuosos. •



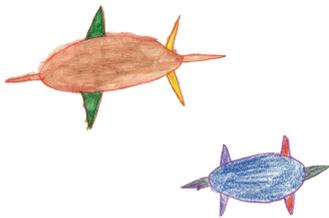
Baldemar Velizcerda

Es originario de Reynosa y vive la mayor parte de sus días en una banca del camellón de Durango. Su talento y actividad favorita es la ilustración. Vende sus ilustraciones por encargo y, de vez en cuando, también *Mi Valedor*.





# SALVAJISMO



En su análisis escrito sobre el tropicalismo, el geógrafo Pierre Gourou hace dos afirmaciones distintivas. La primera: el mundo occidental ve al mundo tropical como una especie de Jardín del Edén, el paraíso en la Tierra.

A mi llegada a la Ciudad de México, salgo en busca de la manifestación física de esta abstracción. El mes de marzo me recibe seco y polvoso, con un sol irascible y un viento frío lleno de toxicidad. La altura de la capital, quizá, la saca de las latitudes tropicales. Sigo adelante sin más reparo, manteniendo en el ojo de la mente un trance visual de elucidación tropical. En mi mente fabrico altas palmeras sacudiéndose con el vaivén de la húmeda brisa entrante del mar. En la escena real de la ciudad, las palmeras se esconden detrás de la gris película de smog; un viento que las acecha, las seca, les succiona la vida. En mi mente me imagino arropado por un calor húmedo, mientras



que aquí, en la ciudad, soy más bien atacado por una confusión desmedida de la temperatura, sin saber si tengo frío o calor, acometido por ambos sentimientos de manera simultánea.

Camino a través de un caos callejero: construcciones en cada cuadra elevan el polvo o lo dejan caer de bien arriba, hay banquetas cerradas por reparaciones, y puestos de comida interminables que invaden las banquetas y despiden los vapores de garnacha y aceite quemado. Los cables de luz parecen multiplicarse en nudos electrizantes, silbando la alta tensión. Al fin arriba a mi primer destino. La fachada de la Bodeguita del Medio está mal pintada, pero un tímido son emana de adentro. Al entrar, veo las mesas copadas de turistas de apariencia escandinava bebiendo Coronas. Ordeno una en la barra para calmar la sed, el calor y la resequedad. Tomo asiento en la retaguardia.

Salgo al caer la tarde con un sentimiento de decepción. El son cubano se transformó en corridos a petición popular. La boca me sabe a levadura seca. El picor en los ojos me hace no querer abrirlos y siento la resurgencia de mi pterigión en el ojo derecho. Subo a un taxi para dirigirme al Búho Tropical, de la Colonia Doctores, con ánimos de redimir la tarde. Ahora, el caos vial: la aglomeración de coches ignora los carriles, otros hacen caso omiso de los semáforos. Cláxones al unísono. Bajo del taxi al sentir los síntomas del estrés urbano. Camino, pero todo se vuelve peligroso; es difícil cruzar la calle ante la desesperación de los conductores. La contaminación se respira más cercana, “tragando mofle” diríamos en tono proverbial.

Al llegar al Búho Tropical, me doy cuenta de que se ha convertido en una cantina como lo son todas, apestando a pierna de cerdo y tequila impregnado en el piso. Tomo asiento pero nadie me atiende. Los meseros cumplen con las cualidades tropicales descritas por Gourou: la emancipación sobre el tiempo, la pereza y la falta de ética productiva. La música que suena es apenas perceptible, una marimba veracruzana. Salgo al no ser atendido.

Camino de regreso a casa. Marejadas de gente en la calle; más personas saliendo del metro, cual hormiguero. La ciudad está encendida, vociferante.

Topo con la Flor del Son, y entro como último intento de una velada tropical. Lo más atractivo es el precio barato del buffet, que ofrece comida de resort norteamericana bajo luz neón. La gente adentro sí baila la pseudo-salsa, pero con un ritmo más parecido al de la cumbia.

Regreso a mi casa con una flema espesa en la garganta y los labios partidos. Frente al espejo veo que el pterigión creció, haciendo alcance hacia mi pupila. Pienso en Gourou y en cómo acertó más en su segunda afirmación sobre el tropicalismo: “Los trópicos son lugares primitivos, lugares de caos sin ley”.

Aun así, creo que el tropicalismo en la Ciudad de México es una narrativa de éxito, y la razón radica en el siguiente cuestionamiento: ¿por qué existe el orden implícito dentro de tan explícito caos? Somos tropicales en nuestra impulsividad, en nuestro caos sin ley, en el desarrollo anárquico en el que coexistimos sin la necesidad de un orden imperante. •

Diego Gerard

Es cofundador y editor de ficción de la revista literaria *diSONARE*. Su ficción ha aparecido en *The Saint Ann's Review*, *The Roanoke Review* y *The Acentos Review*. Otros escritos han aparecido en *The Brooklyn Rail*.



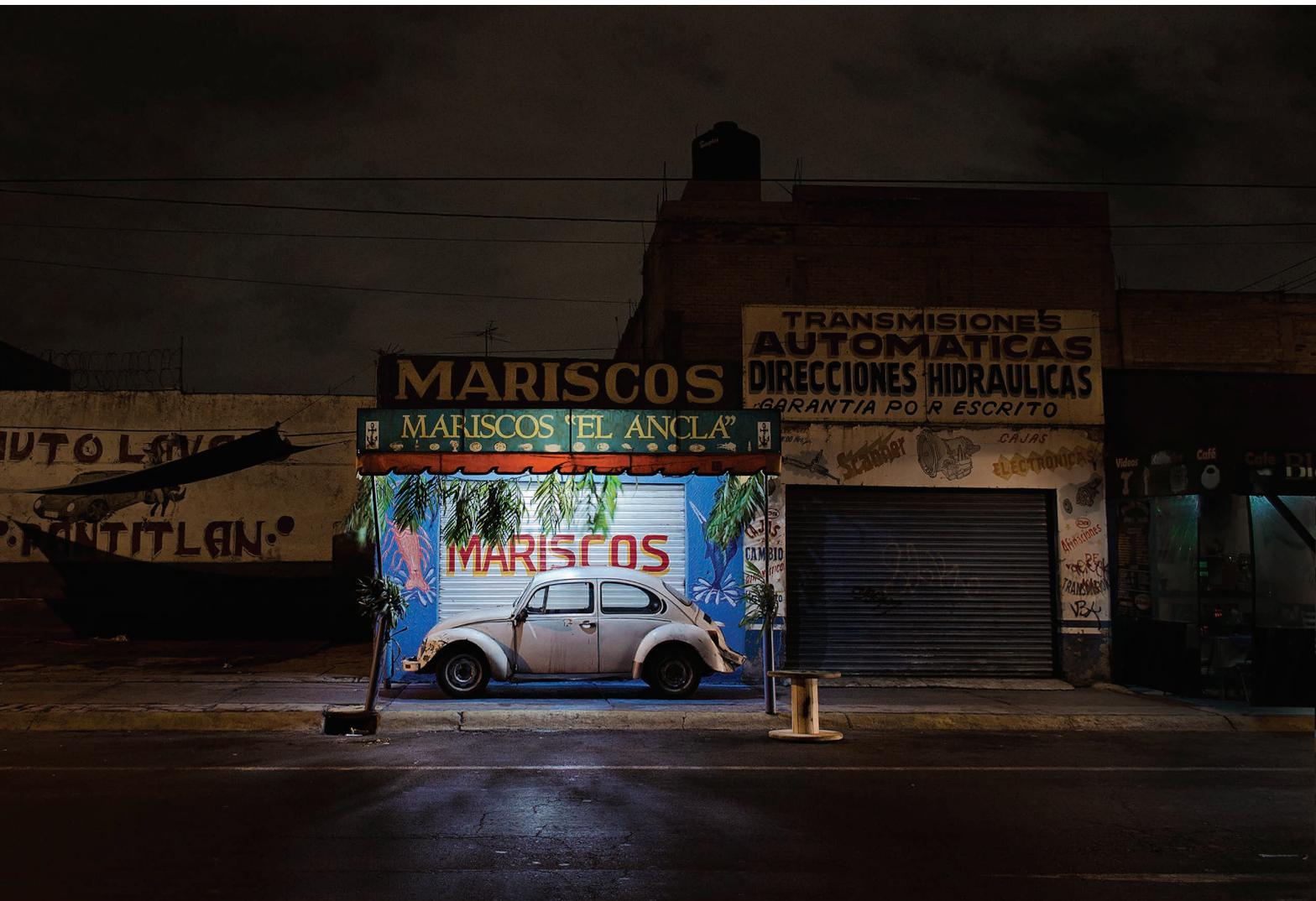


Foto **Arturo García** / Nezahualcóyotl  
*[veintiocho]*



Foto **Archivo MV** / Obrera  
[veintinueve]





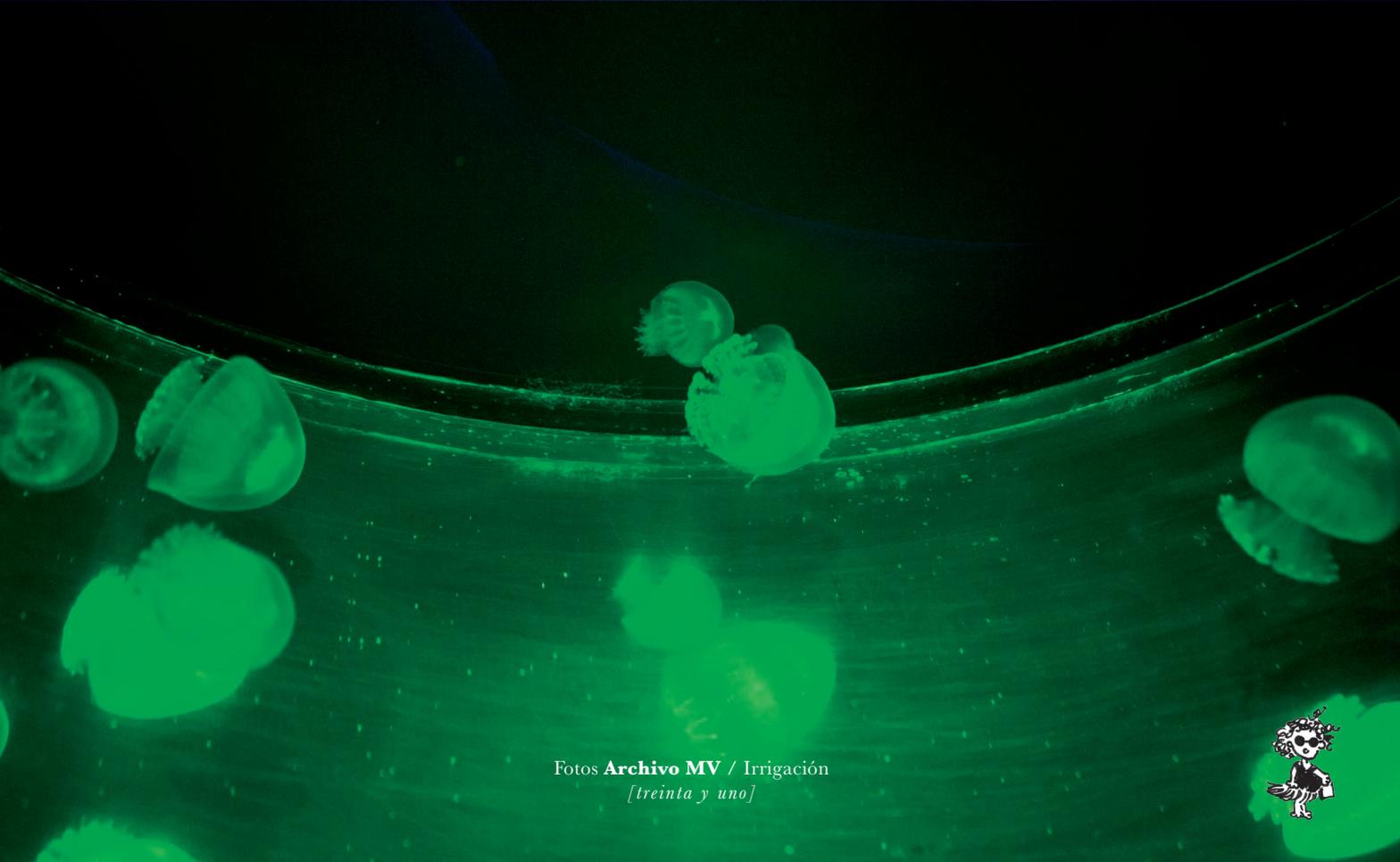




Foto **Archivo MV** / Central de Abasto  
*[treinta y dos]*





La carretera Chalco-Tláhuac es una de las pocas vías de comunicación entre estas dos regiones. La ruta se engalana con las lagunas de Xico. Dentro de estas grandes ollas conviven las aguas residuales y las aguas de lluvia, extendiéndose por 1,556 hectáreas.

Entre las lagunas, a un lado del camino, nace una pequeña charca creada por una tubería que, de vez en cuando, abre sus llaves para llenarla con las pocas gotas de agua potable de la zona.

Existe el rumor de que en espacios como éste suelen salir a flote los cuerpos de personas desaparecidas.



QUÉ SUERTE QUE AÚN EXISTAN  
LOS PUESTOS DE JUGOS.

Entre las quesadillas, tacos y fritangas, son los únicos que nunca fallan en ofrecerte una alternativa sana de comida callejera. Que si el clásico juguito de naranja o toronja, los famosos vasitos de jícama con pepino, o el coctel de frutas con yogurt, granolita y miel. Estos puestos nunca están de más. Y si te paseas seguido por las calles de esta enorme ciudad, muy probablemente te has cruzado con los “Jugos María Cristina”, a cargo de don Amador Bernal.

Corría el año de 1940 cuando don Amador, siendo apenas un niño, le ayudaba a su madre desde las seis de la mañana a cargar con las fresas, naranjas y plátanos que se transformarían en los famosos jugos del primer puesto que tuvieron en Pino Suárez, ahora matriz del negocio. Hoy, el legado de María Cristina ha dejado varias sucursales repartidas por el Centro Histórico. Ocho pequeños localitos que figuran como oasis de frescura en medio del ajetreo y bochorno matutino. Es casi imposible pasarlos por alto con el despliegue de colores que forman los grandes tarros de vidrio llenos de fruta fresca.

JUGUERÍAS MARÍA CRISTINA  
VENUSTIANO CARRANZA #35 Y #49  
REPÚBLICA DEL SALVADOR #42  
AYUNTAMIENTO #45  
PALMA #413

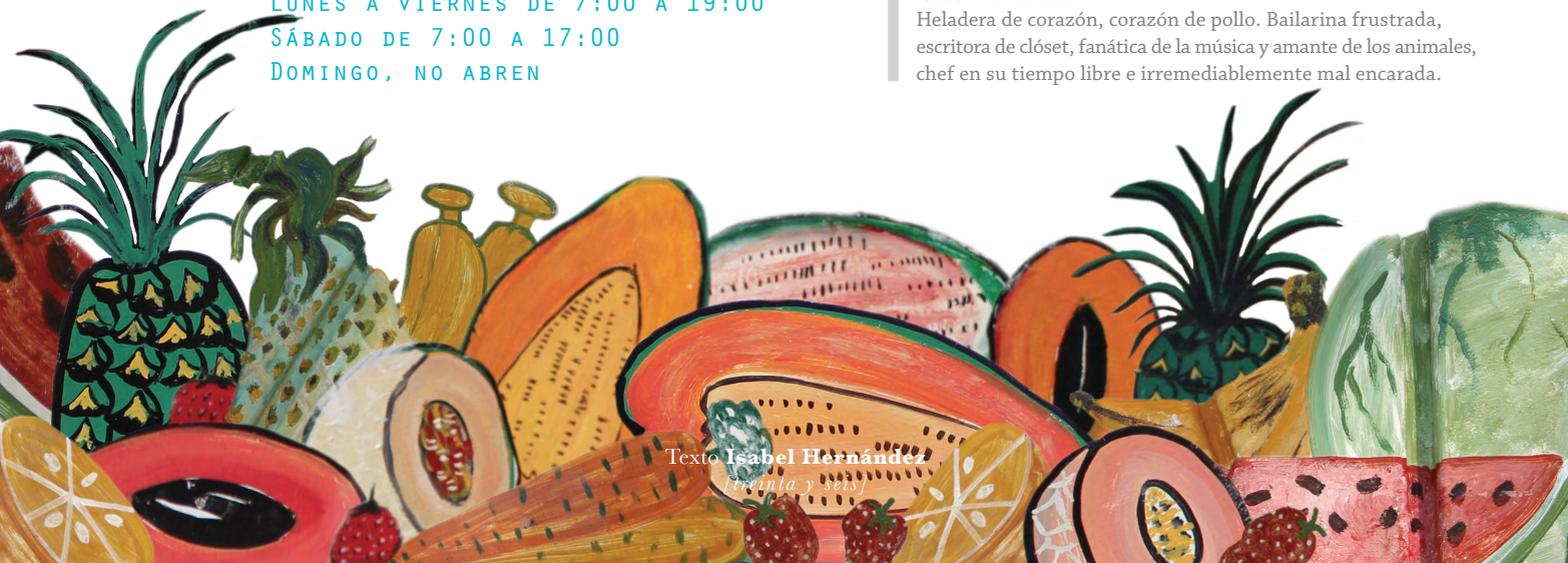
LUNES A VIERNES DE 7:00 A 19:00  
SÁBADO DE 7:00 A 17:00  
DOMINGO, NO ABREN



Además de combinaciones deliciosas, esta juguería se caracteriza por tener cada sucursal impecable y en un orden armonioso que han perfeccionado con el pasar de los años. Don Amador nos cuenta que no solo el Centro Histórico ha cambiado sino también su gente, ya que ahora sus clientes son más exigentes y le piden “combinaciones más exóticas”, como leche con betabel o leche con aguacate. A pesar de todo, los clásicos siguen encabezando las listas de popularidad, como el antigripal (naranja, guayaba y miel), el diurético (naranja, papaya y miel) y el jugo verde (apio, piña, espinaca y miel). Pero si ninguno de estos llama tu atención, puedes ponerte creativo y ordenar la combinación que más se te antoje. Si además llegas con hambre, verás que también ofrecen ensaladas, tortas, sándwiches, ¡y hasta servicio de *catering* para eventos!

Al jugo especial de la casa –que lleva naranja, papaya, fresas y azúcar– le llaman “Jugo Centro Histórico” porque en 1992 ganó el premio al mejor jugo de la ciudad, en el Festival del Centro Histórico; y sí, ¡está delicioso! Cuenta la leyenda que en los años cincuenta la delegación clausuró uno de sus locales “por tener demasiada gente en la banqueta”. Esta historia tiene que ser motivo suficiente para no perderte los jugos más antiguos de la capital. En palabras de don Amador: “No hay cosa más sana que un jugo en la mañana”. •

Isabel Hernández  
Heladera de corazón, corazón de pollo. Bailarina frustrada, escritora de clóset, fanática de la música y amante de los animales, chef en su tiempo libre e irremediamente mal encarada.



Texto Isabel Hernández  
(veintita y seis)



Escópica se une a la visión de proyectos independientes que contribuyen a la formación de una sociedad innovadora, sustentable y plural. En alianza con Mi Valedor, practicamos un examen optométrico a sus voceadores para poder entregarles un par de lentes que mejore sus condiciones de trabajo y su calidad de vida.

**escópica.**  
*Casa de Visión*



[www.escopica.com](http://www.escopica.com)  
@escopica  
Colima 138, Colonia Roma  
*Conoce la historia completa en:*



## MARISQUERÍA EL COSTEÑO



Antonio de Jesús, Arcenia Ruiz Espinoza y Gilvarado Aguilar.



Salma Morales.



Ricardo Martínez, Tamaris Noriega, Yenedith Dian, Alberto Enríquez, José Luis y Elizabeth García, Maura Vásquez y Alondra Ramos.



María Antonieta y Rosa Sierra.



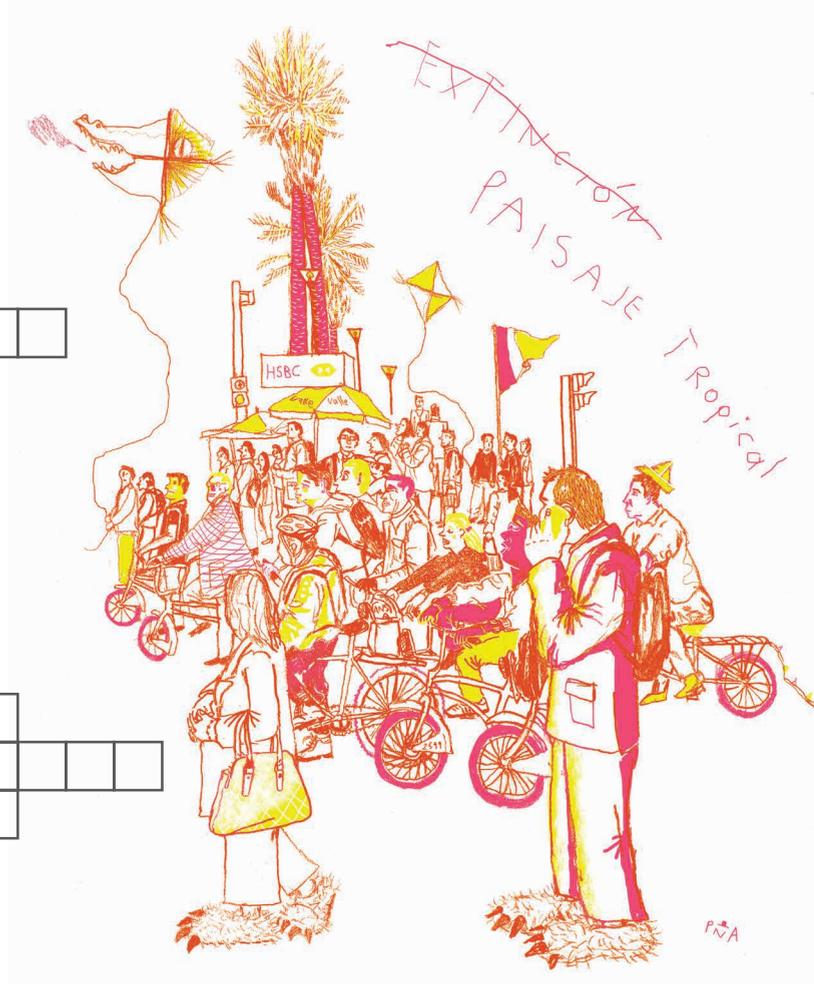
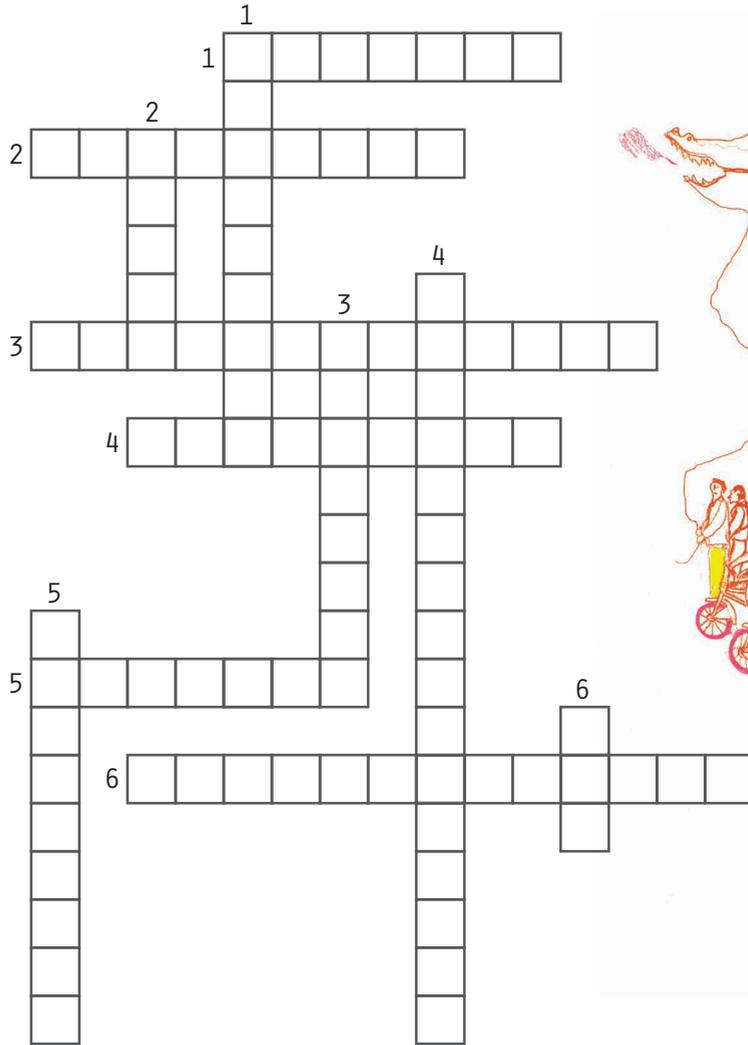
Orquídea Reyes.



Andrea Franco y Efrén San Juan.



Foto **Archivo MV** / Centro  
*[treinta y nueve]*



### HORIZONTALES:

1. Instrumento musical hueco, a veces se rellena con arroz, frijoles o hasta vidrios. Se usa generalmente en la música salsa.
2. Objeto que se utiliza para bloquear el sol o la lluvia.
3. Estación de radio AM 1350 del Imer.
4. Ave tropical. La película Río está protagonizada por una de estas aves.
5. Flor más emblemática de lo tropical, aparece hasta en botellas de bronceadores.
6. Si tú quieres bailar...

### VERTICALES:

1. Es la Diosa de la Cumbia, el coctel mexicano más famoso preparado con tequila, o incluso una flor.
2. Fruta más buena, deliciosa y sabrosa, utilizada para describir a la gente atractiva.
3. Puerto legendario, alcanzó su fama mundial en los años 50. Musa de muchas canciones, interpretadas por artistas como Luis Miguel y Frank Sinatra.
4. Serie de películas de los 90 (¡llegó hasta la 8va!) de comedia mexicanas, en donde le hacían bromas hasta a los que no eran actores. "La ..."
5. Primate homínido que comparte el 98% del genoma (conjunto de genes) con los seres humanos.
6. Lugar donde la vida es más sabrosa.

# AVISOS DE OCASIÓN

Como ésta, no hay otra opción

## \*\* Cursos \*\*

**NATACIÓN EN LOS CANALES DE XOCHIMILCO**, un curso en el que aprenderá el maravilloso arte de esquivar trajineras y desenredarse en 5 pasos sencillos de las quisquillosas algas del complejo acuático. Tercer sábado de cada mes. Preguntar por la Trajintera de Rosendo Jiménez

**Buceo en el Lago de Chapultepec:**  
El que apaña encuentra, buceo nocturno en el Lago de Chapultepec.  
El precio por el curso es libre, pero el cliente tendrá que dejar un 10% del valor de lo que encuentre en el fondo del lago. Los grupos se encuentran a las 19:00 hrs en la entrada de la Casa del Lago.

!!!! VEN A LA OFICINA DE LOS PIES  
DIFERENTEMENTE INCOMPREDIDOS!!!!

¿¿QUIERES BAILAR DIFERENTE A TODOS??  
ESTOS SON LOS PROFESORES PARA TI  
CLASES PERSONALIZADAS NOCTURNAS  
(Pregunta Costos)  
DE 09:00 PM A 12:00 AM.  
(NO HAY PRETEXTO PARA NO APRENDER  
A BAILAR)  
\*\*\* PREGUNTA POR LAS PROMOCIONES  
WHATSAPP : 5543586197

## \*\* Entretenimiento \*\*

**CANTANTE CUBANO PARA FIESTAS Y  
EVENTOS. --->>WHATSAPP 7351822031**

**IMITADOR DE JOHNNY LABORIEL**  
Respaldado por años de experiencia con presentaciones en diferentes escenarios como ferias, Palenques eventos masivos, privados y programas de televisión. Un show 0% aburrido 100% lleno de risa, diversión y las mejores canciones. **CANTANDO 1000% EN VIVO!!!!!!** Llevamos la diversión a toda la República. 58145637

## \*\* Salud y belleza \*\*

¿Bronceado de Roberto Palazuelos?  
10 sesiones x 150 pesos en las camas de sol  
"Acapulco Gold"  
Cozumel 45 CITA ANTICIPADA.

**Masajes La Sirena**  
Masajes reductores que te dejarán cuerpo de sirena en tan solo 18 sesiones. Advertencia: Técnica dolorosa, no apta para chilletas.

## \*\* Expos \*\*

Visita el **JARDÍN BOTÁNICO** de 9:00 am a 16:30 pm.  
Tercer Circuito Exterior, s/n, Coyoacán, Cd. Universitaria, 04510 Ciudad de México, D.F.

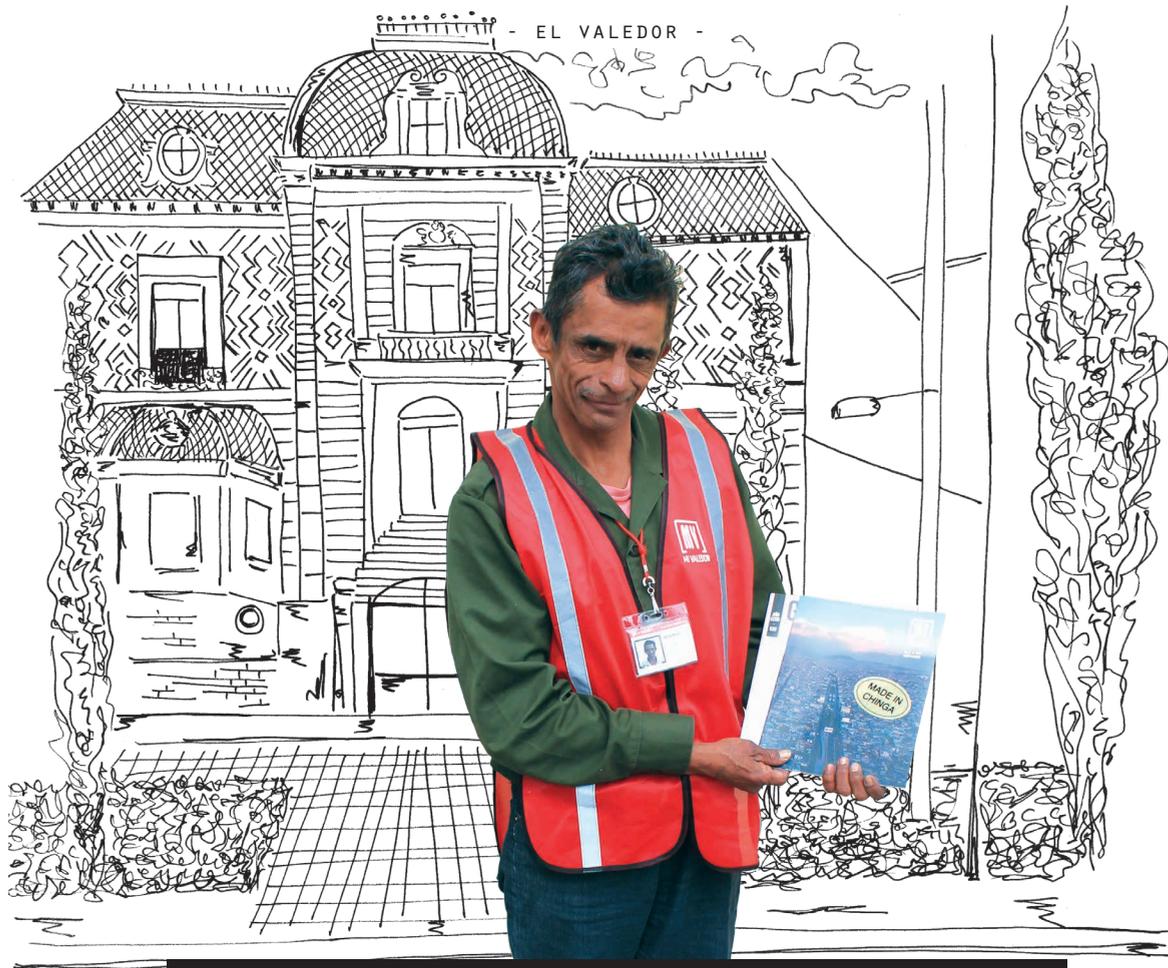
## \*\* Comunidad \*\*

Enlace de atención a población en situación de calle:  
Martín Pérez  
Deportivo de la Delegación Cuauhtémoc,  
Colonia Buenavista

**TALLER DE HUERTOS URBANOS 2016**  
ENTRADA LIBRE

·En Jardín Botánico de Chapultepec:  
17 de abril, 19 de junio, 21 de agosto, 16 de octubre, de 10 a 15 hrs.  
·En Puerta 8 del Bosque de San Juan de Aragón:  
15 de mayo, 17 de julio, 18 de septiembre, 20 de noviembre  
Informes al: 54468120

!!!TU ANUNCIO AQUÍ!!!  
Publicate en Mi Valedor  
mivaledormx@gmail.com t.55469562



## SALOMÓN MARTÍNEZ



PUNTO DE VENTA  
ESQ. LONDRES Y ROMA

Siempre tuve el apoyo de mis padres. Mi papá nos dio todo lo que necesitábamos, siempre trató de que fuéramos alguien. Desde los 14 años, fui vendedor de calle; vendía discos de boleros, de salsa, de los Beatles, de los Panchos... Visité Veracruz, Aguascalientes y la Feria de San Marcos. Veía la vida como una cosa completamente grandísima, con movimiento. Era una persona ambiciosa.

A los 18 años andaba con gente mayor que yo en los callejones de Tenochtitlán. No le di importancia a estudiar ni aprender un oficio. Llegué a la calle por situaciones de vicio, sobre todo el alcohol, y me alejé de mi familia. A los 23 años me vi involucrado en un robo y terminé en un reclusorio. Perdí a mi compañera, con la cual me había matrimoniado. Salí de ahí, me habitué: andaba fuera, dentro, fuera, dentro...

Llevo años patinando en la calle, digo patinando porque nunca pude establecerme después de perder a mi compañera. Anduve “pepenando”, recogiendo

lo que encontraba a manera de sacar una moneda. Desafortunadamente, seguía hundido en el vicio. De 2012 para acá me he sentido inadaptado en la sociedad. Me siento señalado por mis tatuajes: fichado y marcado internacionalmente.

Dentro de *Mi Valedor* siento lo que es ser una persona normal. Está regresando la seguridad en mí mismo. El chaleco y el gafete me permiten identificarme con los demás. Intento llevar a cabo todo esto de forma muy intelectual. A veces me cuesta vender la revista, pero ando conociendo nuevas calles, personas y cosas de la ciudad.

Quiero crecer dentro de la revista; me dieron la oportunidad sin papeles. He pasado muchos años sin un empleo estable. No robo y me han acusado por mi apariencia callejera. Me frustra tanto eso... En el futuro, me gustaría regresar a Yauhtepec, Morelos. Estaría dentro de mi propia casa, barriendo y todo: me gustaría ser hombre de familia, de casa. Yo así sueño a veces. •

En Grupo Bimbo sembramos nuestro granito de harina por un mundo mejor.



Es nuestra plataforma de responsabilidad social, y a través de ella trabajamos diversos programas.



**Bienestar**

*Promovemos la activación física.*



**Planeta**

*Reducimos nuestra huella ambiental.*



**Comunidad**

*Apoyamos el desarrollo de las comunidades en las que laboramos.*



**Colaboradores**



**Trabajamos por ser un mejor lugar para trabajar.**

Conoce todas nuestras acciones en:  
[www.grupobimbo.com](http://www.grupobimbo.com)  
[www.sembrandojuntos.com](http://www.sembrandojuntos.com)





**¿Sabías que una buena  
alimentación es la  
base para un cerebro  
contento y activo?**



**COME FRUTAS Y VERDURAS**

FUNDACIÓN  
**FEMSA**