

MÉXICO **FOOD**

and

TRAVEL

**NAVEGAR EN EL
MEDITERRÁNEO
DE ESPAÑA
A MÓNACO**

Perú
**TRAS EL LEGADO
QUECHUA**

**CREATIVIDAD
QUE IMPULSA
TALENTOS:
CHEF DANIELA
SOTO-INNES**

VENECIA

*El lado más auténtico
en sus islas y laguna*

*Hoteles
imperdibles
en 2026*

VIAJERO WELLNESS: RENOVAR CUERPO Y ALMA

EXPERIMENTAR EL PARAÍSO

Las Islas de Tahiti: 7 días para explorarlas por mar y tierra

FEBRERO/MARZO 2026



7 4502251 301019

Lyra
COMUNICACIONES

MEX. \$200

EL GOURMAND MEXICANO MERECE
SU PROPIO CLUB

La experiencia, Caviar Suite Club


CAVIAR
SUITE®
CLUB



CONOZCA MÁS EN:
www.gourmanite.com





Kasa  *Koblenz*[®]
Más limpia, sana y segura



Tu *Kasa*  *Koblenz*®



Kasa Koblenz es más que una línea de productos: es una propuesta más limpia, sana y segura, con productos pensados para la vida moderna.

Ahora Kasa se escribe con K de Koblenz.

CARTA EDITORIAL

Publisher Raúl Sayrols
Editora en jefe Arlett Mendoza
(arlett.mendoza@lyrsa.com.mx)
Editora adjunta y productora Elsa Navarrete
Coordinadora editorial Mariana Mendoza
Escritores Arcelia Lortia, Cynthia Benitez,
David Sánchez, Erick Pinedo
Directora de arte Ana María Montes
Diseño Aline Rodríguez
Fotografía Charly Ramos, Gabriel Núñez
Colaboradores Angela Dukes, Cindy Mendoza,
Dolores Mateos, Linda Tubby, Luza Alvarado,
Marina Spionetti, Pedro Berruecos, Sandra
Fernández
Corrección de estilo Israel Galina
Traducción Aislinn Rodríguez, Patricio Sayrols
Retoque Javier Pérez
Prácticas profesionales Damaris Vargas
Comunicación y coordinación digital
Laura Otero (laura.otero@lyrsa.com.mx)
Editor web Arturo Torres
Coeditora web Aurora Yee
Redactoras web Andrea Cabrera,
Magnolia Pacheco
Editora de foto web Fernanda Carrasco
Community manager Erika Sánchez
Asistente comercial Patricia Amezcua
(patricia.amezcua@lyrsa.com.mx)
Publicidad Sugeile Toribio
(sugeile.toribio@lyrsa.com.mx)
Relaciones Institucionales-Gobierno
Nylda García (nylda.garcia@lyrsa.com.mx)
Dirección de eventos y experiencias
Juan José Horna Wixel
(juan.horna@lyrsa.com.mx)
Coordinación de eventos y experiencias
Andrea Paredes
(andrea.paredes@lyrsa.com.mx)
Diseño comercial Mariana Martínez,
Betsabé Ortiz
Dirección jurídica Lic. Ricardo Paredes
Dirección administrativa Ernesto González
Dirección de logística Graciela Vera (graciela.
vera@lyrsa.com.mx), Christopher Calleja
Exposiciones y eventos Teresa Sifuentes
Suscripciones Graciela Vera



ESTE 2026 TE DESEO
ASOMBRO. ELIGE
LA PRIMERA FILA
EN TU VIDA PARA
QUE TODAS ESAS
SONRISAS, PAISAJES Y
EXPERIENCIAS QUEDEN
GRABADAS EN TU
RECUERDO, EN LUGAR
DE EN LA MEMORIA DE
TU CELULAR; SEGURO
OBTENDRÁS MAYOR
FELICIDAD Y PLENITUD

Cultivar el asombro es una de las prácticas más necesarias en un mundo en el que la saturación digital nos desconecta de la gente y de nuestro entorno. Basta con poner en marcha pequeñas acciones diarias en las que valoremos y agradezcamos lo cotidiano. Sentarnos en una banca para admirar algún jardín, escuchar el trino de los pájaros mientras caminamos, platicar en una larga sobremesa con quienes vivimos, permitir que una canción nos cambie el ánimo... Estas pausas no solo nos brindan bienestar emocional, sino que convierten el disfrute en un hábito.

Con el asombro despierto, te invitamos a encabezar tu lista de deseos con nuestra selección de Hoteles Imperdibles en 2026. En esta entrega, la Riviera Nayarit cobra protagonismo con una oferta de hoteles que van desde los familiares con parques acuáticos hasta los que enaltecen la cultura huichol y consienten al paladar. Precisamente en este rincón del Pacífico, te sugerimos entregarte a la propuesta de Rubra, el nuevo proyecto de la chef Daniela Soto-Innes. En su regreso a México, tras ser reconocida como la Mejor Chef Femenina del Mundo, ofrece una celebración de ingredientes locales —como el arrayán y el cocouixtle— transformados en recetas que conmueven, desde una visión colaborativa que involucra a artesanos, diseñadores y perfumistas.

Finalmente, te proponemos subirte a la bicicleta y explorar; puede ser tan sencillo o sofisticado como desees. Ganarás una visión local e íntima de cada destino, con la posibilidad de detenerte en aquello que incite tu curiosidad. Con esta visión, te sugerimos 11 itinerarios por México y el mundo para rodar entre estatuas de Buda en Tailandia, amplios arrozales en Vietnam y playas cristalinas rodeadas del desierto en Baja California Sur.

Arriésgate a dejar a un lado las redes sociales y vivir en primera fila la realidad. ¡Asómbrate! Que esas sonrisas, paisajes, experiencias y emociones queden grabadas para siempre en tu memoria y no en tu celular. Seguro permanecerán por más tiempo y te darán mayor felicidad.

EDITORA EN JEFE *Arlett Mendoza*
IG: arlettmendozamedel

@foodandtravelmx



foodandtravel.mx



© FOOD AND TRAVEL 2026, Revista bimestral editada y publicada en México por COMERCIAL TNSMEX, S.A. de C.V., bajo licencia de Turnstart Limited, compañía constituida y registrada en el Reino Unido. Copyright © Turnstart Limited 2019. Food and Travel Mexico is published in Mexico under license from Turnstart Limited, Co. (Food and Travel UK), a company incorporated and registered in the UK. Copyright © Turnstart Limited 2019. Domicilio Fiscal: Avenida Marina Nacional #385, oficina 508, Colonia Verónica Anzures, Alcaldía Miguel Hidalgo, 11300 CDMX. Dirección de la Publicación: Avenida Marina Nacional # 385, oficina 508, Colonia Verónica Anzures, Alcaldía Miguel Hidalgo, 11300 CDMX. Tel.: 55-9300-5472 Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo, número 04 - 2011 - 080210544200 - 102, expedido por la Dirección de Reservas de Derechos del Instituto Nacional del Derecho de Autor. Secretaría de Cultura. Certificado de Licitud de Título y Contenido No. 15552, bajo el expediente CCPRI/3/TC/12/19487 expedido por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas. Secretaría de Gobernación. Editor Responsable: Arlett Susana Mendoza Medel. - Distribuidor Especializado: MEDICABLE. Servicios Videofilms Hospitalarios, S.A. de C.V., - Calle Chihuahua No. 46, Colonia Santa Teresa, C.P. 10710, Deleg. Magdalena Contreras, CDMX. Tel. 5652 1115. - Distribuidor en Aeropuertos de todo el país: ALFESA Comercialización y Logística, S.A. de C.V. - Calle Corona No. 23 - 1, Colonia Cervecera Modelo, Naucalpan de Juárez, Estado de México, C.P. 53330, Tel. 5319 3020. - Smartpress Vision, S.A. de C.V., Caravaggio 30, Col. Mixcoac, Benito Juárez, 03910, Ciudad de México. Tel.: 55-5611-7420 y 55-5611-7349 - PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL DEL MATERIAL EDITORIAL E INFORMACIÓN PROPIETARIA PUBLICADA EN ESTE NÚMERO SIN AUTORIZACIÓN POR ESCRITO DE COMERCIAL TNSMEX, S.A. de C.V. Esta es una publicación para todo público. Febrero-marzo 2026

LA REVISTA DE VIAJES GASTRONÓMICOS MÁS IMPORTANTE DEL MUNDO



Grecia
Jenny Fragouli
jenny.fragouli@vz



Alemania
Wibke Carter
wibke.carter@
foodandtravel.com



Italia
Pamela Raeli
pamela.raeli@
foodandtravelitalia.it



Inglaterra
Alex Mead
alex.mead@
foodandtravel.com



Turquía
Mehmet Tel
mehmet.tel@
foodandtravel.com.tr

NUEVO TERRAMAR

HÍBRIDO CONECTABLE



OLVÍDATE DE LLENARLO,
RECÁRGALO

CON 123 KM DE AUTONOMÍA ELÉCTRICA

CUPRA

CUPRAOFICIAL.MX

FOODANDTRAVELMX



LUJO A LA MESA

Azafrán, granos del paraíso y más especias que revelan historia y el rostro más exclusivo de la cocina.

FOODANDTRAVEL.MX



PARAÍSO EN EL CIELO

¿Qué es el turismo ornitológico? Descubre los mejores sitios de México para ver aves.

Solo enfoca el código QR con tu cámara del celular e ingresa a nuestra revista digital *Food and Travel* edición 125, febrero - marzo 2026



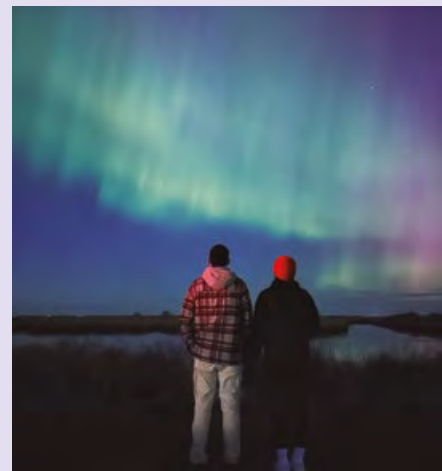
¡A CAZAR AURORAS BOREALES!

Si sueñas con presenciar el baile de las auroras boreales, prepárate. Este año se perfila como uno de los mejores para apreciar este espectáculo natural. Los científicos coinciden en que el verdadero clímax astronómico está por llegar y que 2026 es una invitación vip de la naturaleza para gozar de una temporada que no se repetirá en más de una década. Descubre tips para tu viaje en

FOODANDTRAVEL.MX

Un año especial

Cada 11 años, el sol atraviesa un periodo de actividad magnética intensa conocido como Máximo Solar. Durante esta fase, lanza eyecciones de masa coronal que, al chocar con la atmósfera terrestre, genera las espectaculares auroras. Según especialistas y modelos predictivos, el pico de este ciclo alcanzará su mayor esplendor este 2026 y no volveremos a ver una intensidad similar hasta 2037.



¿Cuáles son los mejores destinos para verlas?

Escanea el código QR y accede a la nota completa; conocerás cuáles son los mejores destinos del mundo para vivir la experiencia y obtendrás consejos extras para planear tus expediciones.



Alineación perfecta

Además de la frecuencia y el brillo de las luces, hay más razones para planear tu expedición durante este año. Las auroras boreales no solo serán más brillantes en el Ártico, sino que las posibilidades de verlas en zonas más al sur aumentan considerablemente. El calendario astronómico también incluye múltiples eclipses y superlunas que harán de las noches un escenario de película.





THE GANT

Aspen

Aspen's Finest
Condominium Resort


@GantAspen  
GantAspen.com

photo: Nomad Inc.



- 68 Daniela Soto-Innes
- 82 Perú: Tras su legado quechua
- 76 Venecia y su laguna
- 86 Navegar el Mediterraneo
- 96 Las Islas de Tahiti
- 110 Hoteles para 2026
- 129 Viajero Wellness

ÍNDICE

Recetas

HONRAR AL PRODUCTO: HABAS

- 124 Hummus de haba con *labneh* y *dukkah* en pan pita
- Bruschettas* de haba con peras y parmesano
- 125 Tarta de haba, panceta y queso *brie*
- Risotto de cangrejo, haba y menta

DELICIAS ESTELARES: NOCHE DE AMIGOS

- 126 *Bowls* de arroz meloso con berenjenas
- Feta* al horno con rábanos, papas y aderezo de *harissa*
- Tagliata* de ternera con salsa *tonnato*
- 127 *Eton mess* en torre
- Vasitos de *cheesecake* con caramelo salado



104



72



110



86



68

CONTENIDO

Saborea la experiencia - experimenta el sabor



76



82

92



10

Bitácora

- 17 **SUECIA** receta **VIAJES** para el estrés y la ansiedad
- 18 Disfruta una cena **BAJO EL MAR** de **DUBÁI**
- 32 Un **RESTAURANTE QUE FLOTA** en un **FIORDO**
- 34 Forma parte del exclusivo **CAVIAR SUITE CLUB**
- 39 **VINO** en el mundo: ¿Qué le depara el **2026?**
- 42 Entérate de estas **NOVEDADES** tras las **BARRAS**
- 46 Los **SPEAKEASIES** que están marcando **TENDENCIA**
- 58 Tres sitios para **COMER DELICIOSO** en **PUEBLA**

Delicias

- 66 **COCINERAS MICHOACANAS**, vidas que inspiran
- 68 **DANIELA SOTO-INNES**: congruencia con el entorno
- 72 Uso de las **HABAS** en cocinas antiguas y actuales
- 92 Celebra a tus **AMIGOS** con estas recetas **FÁCILES**
- 128 La adaptación culinaria de **NICOLÁS SOLANILLA**

Viajero gourmet

- 76 **VENECIA**: ingredientes con un pasado por conservar

Viajes

- 10 **ARTURO LÓPEZ** nos regala fotos que cuentan historias
- 82 **TRES DESTINOS** que hacen de **PERÚ** un imperdible
- 86 Travesía mediterránea en el **CRYSTAL SYMPHONY**
- 96 Déjate conquistar por la belleza de **LAS ISLAS DE TAHITI**
- 104 **TOURS EN DOS RUEDAS**: recorre el mundo en bicicleta

Especiales

- 110 **HOTELES QUE DEBES CONOCER** Haz memorable tu 2026 hospedándote en estos increíbles espacios
- 129 **VIAJERO WELLNESS** Descubre lo último en retiros, tratamientos y prácticas alimenticias para renovar tu ser



CAPTURAR LO LEJANO

Nacido y criado en Madrid, Arturo López se siente atraído por algunos de los rincones más inaccesibles del mundo, y a menudo elige temas rodeados de un aura de desafío. Desde lagos a gran altitud hasta monasterios remotos, sus imágenes arrojan luz sobre sitios apartados, siempre en busca de aquella toma que cuente una historia

Arturo López

Quizá de forma poco común, Arturo no puede decir con certeza si es la fotografía o el viaje lo que lo impulsa más; ambos están tan entrelazados que se alimentan mutuamente. Desde mediados de los 90, el deseo ardiente de capturar imágenes ha inspirado sus aventuras, y la fotografía, a su vez, ha justificado su estilo de vida nómada. Con la narrativa visual como núcleo de su trabajo, Arturo cree que "cuantas menos explicaciones, mejor", lo cual se refleja en un portafolio de composiciones poderosas que hablan por sí solas.

Pág. ant: Con más de 50 millones de años y en gran parte deshabitado, el desierto del Namib desafía el paso del tiempo. A menudo, los únicos cambios en el paisaje son el lento desplazamiento de dunas de hasta 300 metros de altura y el juego de sombras que provoca. "Al anochecer, los contrastes son tan marcados –dice Arturo–, como el lomo de un dragón emergiendo de la arena roja".



En esta pág: El enfoque en la resiliencia de este retrato no es casual. El sujeto es uno de los pocos monjes que aún viven todo el año en el monasterio budista Phuktal Gumpa, en el Himalaya indio. Construido alrededor de una cueva natural, permanece incomunicado durante meses en invierno y solo se puede acceder a pie.



En esta pág., arriba: “Era un día con poca luz; llovía bastante”, recuerda Arturo al explicar cómo optó por una velocidad de obturación lenta para esta imagen tomada en un pueblo de montaña en Nepal, “para no congelar las gotas de lluvia”. En su lugar, “se creó un efecto como de cortina”. No podía ser demasiado lenta (“los niños saldrían borrosos”), así que eligió una velocidad de 1/60, logrando una imagen impactante que captura a los niños, la lluvia intensa y esa frustración infantil universal de estar atrapado por el mal clima.

Sig. pág., abajo: A más de 4,500 metros de altitud, el lago Tso Moriri es considerado un sitio especialmente sagrado para los budistas *ladakhis*. “Es uno de esos lugares en el mundo casi imposibles de describir, ningún adjetivo le hace justicia”, dice Arturo. Sin embargo, su fotografía logra transmitir la profunda quietud de estas aguas salobres alimentadas por el deshielo, contrastadas con un cielo turbulento. Con más de 25 kilómetros de largo y cinco de ancho, es el lago de gran altitud más extenso de la región de Ladakh, en India, y su inmensidad acentúa esa sensación de soledad y serenidad.

En esta pág., arriba:
Captada en
la Swayambhu
Mahachaitya, una de
las estupas budistas
más sagradas de
Nepal, en pleno valle
de Katmandú, esta
imagen retrata un
momento de
introspección. "El
sujeto tenía 90 años y
apenas conservaba la
vista", recuerda Arturo.
A pesar de su visión
limitada, transmite una
gran fortaleza, y el
lente captó cada
detalle en su
expresión. El templo
es considerado uno de
los sitios religiosos más
antiguos de Nepal,
donde los días
transcurren marcados
por prácticas
espirituales.








En esta pág: “No es raro ver a mujeres mayores fumando enormes puros artesanales en Myanmar”, explica el fotógrafo, señalando que se elaboran con hierbas trituradas, especias e incluso pulpa de frutas enrolladas en hojas de tabaco. “Esta señora tuvo una gran paciencia mientras yo hacía varias pruebas para capturar bien el humo”. Usando una velocidad de 1/125 y apertura amplia, logró capturar el momento preciso con suaves volutas de humo, sin cubrir el rostro de la mujer.

Pág. ant: “Esta imagen de la garganta de Bachikele, en Chad, fue simplemente un regalo –comenta Arturo–. Al amanecer, con los primeros rayos de sol, el juego de luces y sombras era perfecto”. Recuerda cómo, de la nada, pasó un hombre, y aprovechó el instante para capturarlo frente al cañón. “Añadió un punto de referencia y perspectiva que ilustra la grandeza del paisaje”.

 Para ver más fotografías de Arturo, visita arturoillana.com, donde también puedes ponerte en contacto para adquirir impresiones. Y síguelo en Instagram para acompañar sus viajes: [arturolopezillana](https://www.instagram.com/arturolopezillana)



Festival
Gastronómico
by **FOOD**
and **TRAVEL**

Volumen VI

2026



Nuevas experiencias se están cocinando

PRÓXIMAMENTE

@foodandtravelmx



VIAJES

Una cena bajo el mar en Dubái, una aventura en la Antártida y novedades de la Cumbre Tajín 2026

SABORES

Un queso queretano galardonado, la Ruta del Cacahuete y un restaurante que flota en un fiordo noruego

ELÍXIRES

Tres vinos mexicanos que debes probar y regiones vinícolas poco exploradas de Francia

BITÁCORA

LA RECETA SUECA

Viajar como tratamiento: la nueva iniciativa de Suecia que receta naturaleza y paz

¿Imaginas salir de una consulta médica no con una caja de fármacos, sino con un boleto de avión? Suecia se ha consolidado como un destino pionero en elevar el bienestar a una categoría médica. A través de la iniciativa The Swedish Prescription, el país nórdico se posiciona como el primero en el mundo donde los médicos pueden recetar viajes y experiencias culturales suecas para combatir pesares actuales como el agotamiento, el estrés y la ansiedad moderna.

Respaldada por estudios científicos del Instituto Karolinska, junto a la profesora Yvonne Forsell, dicha propuesta utiliza los recursos de un territorio donde el acceso a la naturaleza es un derecho constitucional y la salud mental es prioridad. La receta médica incluye la oportunidad de explorar el silencio de los bosques, zambullirse para nadar en lagos cristalinos y sumergirse en la paz, armonía y el equilibrio del *lagom*, una filosofía sueca que significa *ni mucho ni poco, sino lo justo y necesario*. Esto convierte a la medicina en un aliado que impulsa a descubrir destinos donde el viaje mismo es el tratamiento a seguir. visitsweden.com

VIAJES

Desde cenas bajo el mar hasta aventuras en hielo, estos destinos y experiencias muestran lo extraordinario que puede ser viajar cuando se sale de lo común



LUJO SUBMARINO

¿Alguna vez soñaste con cenar en el fondo del mar, sin mojarte? En el Atlantis The Palm, en Dubái, **Ossiano** convierte esa fantasía en realidad. Con una Estrella Michelin y un escenario inmerso en el acuario Lost Chambers, te verás rodeado por más de 65,000 especies marinas, desde tiburones hasta mantarrayas. Ahí, el chef francés Grégoire Berger ofrece un menú de degustación de 10 tiempos inspirado en el océano, convirtiendo ingredientes de la tierra y el mar en auténticas obras maestras con notas saladas y dulces. Destacan platillos como el *Wagyu* australiano 9+ y la langosta azul. Con la 5ª posición en Middle East & North Africa's 50 Best Restaurants, también demuestra conciencia ecológica con prácticas responsables como la pesca sustentable. atlantis.com



RETO EN *el green*

Abierto a inicios de 2025, un nuevo campo de golf de Riviera Nayarit se presenta como un paraje celestial para los deportistas: **Mandarina Golf Club**. El concepto estuvo a cargo de Greg Norman, creador de más de 120 campos, y se alberga en el hotel One&Only Mandarin. Este recinto de nueve hoyos, par tres, suma además un impresionante hoyo de desafío para ampliar las posibilidades de juego y técnica. Enclavado en planicies verdes, el campo se integra con el Mandarin Polo & Equestrian Club (parte de este hotel reconocido con tres Llaves Michelin) y se enmarca por la cadena montañosa de la Sierra de Vallejo y el océano Pacífico. Entre sus cualidades, como los *greens* cuidados meticulosamente, destaca su equipo de instructores expertos que ajusta la enseñanza a cada nivel. Incluye carrito con GPS, acceso al área de práctica de *putting* y *chipping* con pelotas ilimitadas, y dos rondas de 10 hoyos para robustecer la experiencia. oneandonlyresorts.com



EXPLORACIÓN ÉPICA

Cada verano austral, la Antártida se transforma en un espectáculo irrepetible. Aquí, Quark Expeditions brinda un privilegio exclusivo: llegar hasta la colonia de pingüinos emperador de la isla Snow Hill, en el remoto mar de Weddell, a bordo del *Ultramarine*. Más allá de esta hazaña única, su itinerario clásico **Antarctic Explorer: Discovering the 7th Continent** promete una auténtica aventura. Esta travesía de 11 o 12 días cruza el legendario Pasaje de Drake para internarse en el corazón polar. Los viajeros exploran en *Zodiac*, caminan entre glaciares y navegan en kayak entre témpanos, con encuentros cercanos con pingüinos, focas y ballenas. A bordo, un equipo de expertos enriquece la experiencia con charlas sobre la vida salvaje y la historia épica del continente blanco. Desde 10,950 USD. quarkexpeditions.com



Fotos: Food and Travel México; Adobe Stock; cortesía de los lugares



COLORADO EN MODO NIEVE

La **temporada de esquí en Colorado** inicia con una propuesta que combina nieve de calidad, destinos diversos y experiencias que van más allá de las pistas. Desde resorts de clase mundial como Telluride y Aspen Snowmass, hasta opciones familiares como Winter Park, Purgatory y Steamboat Springs, el estado ofrece alternativas para todos los niveles y estilos de viaje.

Pueblos con historia, gastronomía reconocida por la *Guía Michelin*, trenes escénicos y *spas* de montaña complementan una escapada invernal completa. Con Denver como puerta de entrada, Colorado reafirma su lugar como uno de los destinos más atractivos para vivir el invierno en Norteamérica. colorado.com

RITUAL Y RAÍZ VIVA

Cada marzo, en el equinoccio de primavera, el Totonacapan veracruzano se transforma en un escenario vivo con **Cumbre Tajín**. El Parque Takilhsukut y la zona arqueológica El Tajín, en Papantla, reúnen rituales totonacas, danzas, arte, música y saberes ancestrales. Los talleres, temazcales, terapias tradicionales y recorridos familiares conviven con una gastronomía que celebra la identidad regional: zacahuil, moles, tamales, atoles y la emblemática vainilla. Puedes visitar El Tajín, Papantla, la Ruta de la Vainilla y las playas cercanas en la Costa Esmeralda. IG: [cumbretajin_oficial](https://www.instagram.com/cumbretajin_oficial)



KILÓMETROS EN HISTORIAS

Si ya eres un *runner*, prepárate para el desafío definitivo: participar en uno de los grandes maratones del mundo. Más que pruebas físicas son experiencias vitales. Descubre ciudades icónicas, como Tokio (1 de marzo) o la histórica Boston (20 de abril), y vive la energía única de correr junto a decenas de miles de personas. El circuito sigue en Londres (26 de abril), Sídney y Ciudad de México (ambos el 30 de agosto), y Berlín (27 de septiembre). La temporada culmina con Chicago (11 de octubre), uno de los más populares, y Nueva York (1 de noviembre). Estos son la oportunidad perfecta para superar tus límites y convertir 42 kilómetros en un recuerdo imborrable.



NUEVAS ESTANCIAS EN LA MIRA

Traza tu siguiente viaje siguiendo las aperturas de **Grupo Palladium**, el grupo español con 45 hoteles en ocho países y 11 marcas que se segmentan en conceptos todo incluido, *lifestyle* y *high energy*. Este y el próximo año darán la bienvenida a nuevas propiedades que te harán pasar de ser un huésped a un fan de cada hospedaje. En 2026 podrás optar por la reapertura de Grand Palladium Select Bávaro, en Punta Cana, o ser testigo del debut de Only YOU Hotels con su primer hotel en Times Square-Broadway, un proyecto de 138 habitaciones. Si buscas explorar Europa, elige Bless Collection Hotel, en la Plaza Cataluña de Barcelona; Only YOU, en la Plaza de San Marcos en Venecia, y Only YOU en Ibiza. Serán más de 400 habitaciones entre estas tres opciones. Finalmente, en 2027 habrá dos motivos para visitar el Caribe: la marca TRS Hotels y Grand Palladium Hotels & Resorts iniciarán sus operaciones en Montego Bay, Jamaica. Descubre más en palladiumhotelgroup.com/es

VIAJAR MEJOR



HABITAR LA NATURALEZA

El turismo regenerativo propone una forma distinta de viajar y estar en el mundo; nos llama a entender el territorio, a planear nuestras experiencias y a fortalecer nuestra relación con el medio ambiente

Texto: Gerardo Ibarra IG: [geraibarra_](#) / Blog: [gerardoibarra.com](#)

Fotos: Becca Kessel

Es urgente entender nuestra forma de relacionarnos con la naturaleza. Recordar que somos parte de ella, que no estamos al margen y que no es un sitio al que se va de vez en cuando. La naturaleza no es un destino: es el territorio que habitamos y del que formamos parte. Esa idea cobró mucho más sentido para mí durante el último viaje a Playa Viva, en las costas de Guerrero. Es un sitio que ofrece experiencias de lujo desde una visión de salud personal en armonía con el entorno natural. Si bien es un hotel, trasciende los conceptos tradicionales de la hospitalidad para convertirse en un espacio donde la naturaleza, las personas y las especies no humanas conviven en equilibrio.

Ubicado en las costas de Guerrero, a unos 40 minutos del aeropuerto de Zihuatanejo, este hotel regenerativo cuenta con 19 habitaciones frente al Pacífico. Su arquitectura emula formas vivas y utiliza elementos naturales como parte del diseño. Es 100% sostenible en términos energéticos y cuenta con sistemas de manejo y reutilización del agua.

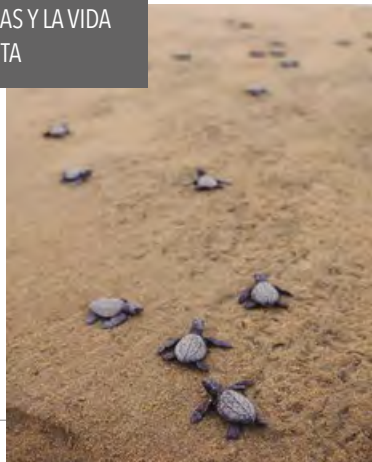
Playa Viva ofrece estancias de lujo coherentes con la prosperidad del territorio y de quienes lo habitan. Desde sus primeras etapas, el proyecto se diseñó observando durante largos periodos los procesos, relaciones y características del lugar, adaptándose al territorio y no al revés.

La arquitectura, los ambientes, la atención del personal y los productos que ofrece generan un equilibrio poco común entre calidez, lujo y exclusividad. Este tipo de experiencias al viajar nos invita a cuestionarnos si la idea tradicional de lujo –basada en el derroche, la presunción y el dominio de la naturaleza– no es ya obsoleta e incompatible con la salud y el bienestar.

El turismo regenerativo propone un entendimiento profundo del destino, sus personas y sus relaciones con el entorno. No depende solo del viajero, sino también de las comunidades anfitrionas y de quienes diseñan las ofertas y servicios turísticos.

Playa Viva es uno de los mejores ejemplos que he encontrado de cómo el turismo puede crear mejores condiciones comunes. Podemos elegir destinos y planear viajes que entiendan la experiencia no solo como consumo, sino como una forma de habitar y relacionarse con el territorio desde el placer, la comodidad y la conciencia. [playaviva.com](#)

PLAYA VIVA, EN LAS COSTAS DE GUERRERO, ES UN EJEMPLO CLARO DE CÓMO EL TURISMO REGENERATIVO PUEDE CREAR EXPERIENCIAS DE LUJO COHERENTES CON LA SALUD DEL TERRITORIO, SUS PERSONAS Y LA VIDA QUE LO HABITA



ESTE VIAJERO, AMANTE DE LA COMIDA, EL CAFÉ Y EL MEZCAL, SE DEDICA AL DESARROLLO DE DESTINOS Y EXPERIENCIAS DE TURISMO SOSTENIBLE Y REGENERATIVO. ES CREADOR DE CONTENIDO, CONSULTOR Y PROFESOR. ADEMÁS HA CAPACITADO A MÁS DE 120 EMPRESAS DE TURISMO SOSTENIBLE Y COMUNITARIO EN MÉXICO.



HUACHINANGO
santomar®

EL CLÁSICO EXTRAORDINARIO

Huachinango Santomar®, el único de cultivo en el mundo. Criado en mar abierto, posee un perfil limpio, de textura suave y delicada. Cosechado durante todo el año para que siempre puedas disfrutarlo con la más alta calidad.



Conoce más



Arte a bocados

Four Seasons Hotel Madrid y el Museo Nacional Thyssen-Bornemisza son los anfitriones de una exclusiva experiencia inspirada en los sabores, las texturas del plato y las grandes obras del arte que retratan el goce culinario



Hay una nueva forma de vivir el arte y la cocina junto a dos referentes de Madrid. Se trata de un diálogo sensorial que protagonizan el Four Seasons Hotel Madrid y el Museo Nacional Thyssen-Bornemisza a través de una propuesta hecha para conectar todos los sentidos bajo el hilo conductor del paladar. Este plan se inicia con un recorrido privado a puerta cerrada por el prestigioso museo, incluyendo la exposición temática *Gastronomía*. En esta muestra se revela a la alimentación en múltiples dimensiones, del sustento al ritual, la expresión cultural y el deleite sensorial.

A cada paso se emprende un viaje hacia las representaciones de los ingredientes, banquetes y mercados en siglos pasados, como una forma sugerente de conectar con la historia de la cocina.

Tras abrir el apetito y la conversación, la siguiente parte de la experiencia continúa en Four Seasons Hotel Madrid, donde la expresión misma del arte se traduce del lienzo a la mesa. Ahí, el lobby bar El Patio ofrece un menú de cuatro tiempos inspirado en las pinturas que se observaron.

El primer tiempo se llama *Pasión de Ostras*, y retoma la obra *Comiendo ostras* (1665-1669) de Jacob Lucasz Ochtervelt, maestro del barroco holandés. Este comienzo presenta una ostra fresca acompañada de melocotón encurtido y

cilantro, maridada con un elegante Bellini para evocar sensualidad y deseo.

El segundo tiempo es *El Carpaccio de la Condesa*, basado en la obra *Joven caballero en un paisaje* (1505) de Vittore Carpaccio. Aquí se disfruta de un *carpaccio* de res con vinagreta de palo cortado, mostaza de Dijon y *focaccia*, maridado con un coctel sin alcohol llamado *Embargo*.

Para el fuerte, llega a la mesa *El Especial de Nedick's*, que se inspira en *Nedick's* (1970) del fotorealista Richard Estes. El plato es una hamburguesa tipo *hot dog* con *relish* y papas fritas, acompañada de una bebida singular a base de jugo de naranja al estilo gaseosa de una famosa cadena neoyorquina, pero reinterpretada por el equipo del hotel de una forma contemporánea.

El recorrido culinario finaliza con *La Tentación de la Manzana*, cuya referencia es la obra *Adán y Eva* (1507-1508) de Jan Gossaert. Los bocados dulces del menú de degustación están protagonizados por una delicada manzana dorada con interior de manzana verde y albahaca fresca, elaborado por el equipo de pastelería del hotel a cargo de María José Parra.

Esta experiencia fusiona dos universos en una colaboración inédita y propone una forma de vivir el arte con todos los sentidos. Conoce más detalles en fourseasons.com/es-es/madrid

Texto: cortesía del hotel

#HOLALAREDO



ESCANEA
Y DESCUBRE LAREDO

UNA AVENTURA DE SHOPPING SIN FRONTERAS

Descubre tiendas únicas, outlets de lujo y plazas llenas de color.
¡En Laredo, cada compra es una experiencia inolvidable!



EL ENCANTO QUE UNE
DOS CULTURAS

Vail a la mesa

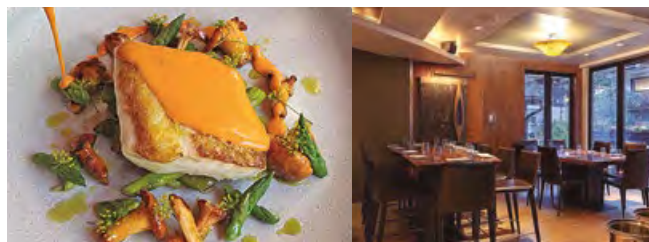
Entre pistas nevadas, chimeneas encendidas y tardes de *après-ski*, este destino de Colorado ha construido una escena gastronómica donde la alta cocina convive con la tradición alpina



Vail es mucho más que un destino de esquí. Cuando el sol se esconde tras las montañas y el frío aprieta, la experiencia se traslada a los restaurantes, donde chefs de renombre y cocinas consolidadas interactúan armoniosamente con el entorno alpino. De la precisión japonesa a la herencia europea, estos restaurantes resumen por qué comer en este destino es parte esencial de viajar en Colorado.

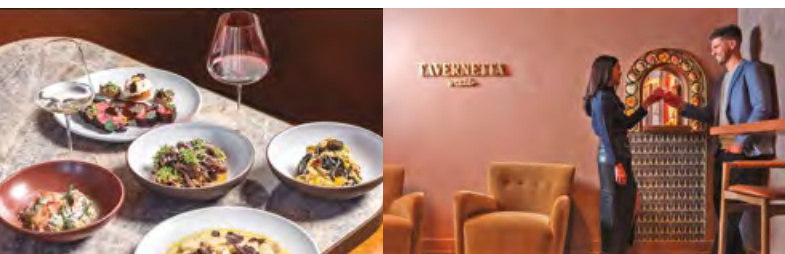
MAKOTO VAIL

Dentro del hotel Grand Hyatt Vail, Makoto es la propuesta del chef japonés Makoto Okuwa, quien tras más de 25 años de trayectoria lleva su visión *edomae* a las Montañas Rocallosas. *Nigiris* impecables, *sashimis* exactos y platos como *Wagyu* a la parrilla o filetes glaseados marcan una experiencia culinaria en la que destaca la técnica. El menú se construye a partir de producto de alta calidad, con especial atención en pescados frescos y cortes *premium* que equilibran la tradición japonesa con una ejecución contemporánea. Su ambiente es elegante y silencioso, con maderas oscuras, iluminación tenue y un diseño minimalista con vistas al arroyo Gore Creek, lo que refuerza una sensación de lujo discreto y concentración absoluta en el plato. CH: 80 USD. makotovail.com



TAVERNETTA VAIL

Alojado en el Four Seasons Resort Vail, Tavernetta Vail lleva la firma del Frasca Hospitality Group y la cocina del chef Ethan Diamant, con una mirada al norte de Italia. Pastas artesanales, ternera, mariscos y una cuidada selección de vinos definen el menú, siempre con énfasis en ingredientes de temporada y recetas regionales reinterpretadas con sutileza. A su vez, la Spritz Window (una ventanilla exterior donde se sirven *spritz* italianos, cocteles, vino por copa y bocadillos) invita al aperitivo y se ha convertido en un punto de encuentro previo a la cena en un ambiente sofisticado pero relajado, con energía social y vistas a la montaña. CH: 70 USD. tavernettavail.com



SWEET BASIL

Fundado en 1977, es uno de los grandes clásicos de Vail. Bajo la dirección del chef ejecutivo Paul Anders, la cocina contemporánea de Sweet Basil mezcla productos de temporada, influencias globales y ejecución con un enfoque creativo que evoluciona a lo largo del año para crear platos como el *halibut* glaseado con *miso* y ajo negro, tacos de *mahi-mahi* en tempura con salsa macha, médula ósea asada con *pho*, y crudo de atún con cítricos. El menú cambia con las estaciones, lo que mantiene la propuesta siempre dinámica. Es moderno y vibrante, ideal para cerrar un día de esquí con una cena especial en uno de los espacios más emblemáticos de la escena culinaria local. CH: 65 USD. sweetbasilvail.com

Comer en Vail es extender la experiencia de la montaña a la mesa. Cada uno de estos restaurantes aporta una identidad distinta, pero todos comparten algo esencial: el placer de saborear el destino con buena cocina. discovervail.com

SAMSUNG

Galaxy Z Fold7

Galaxy AI ✨



samsung.com/mx

Galaxy AI hace referencia a: Inteligencia Artificial Galaxy. Imágenes utilizadas con fines ilustrativos. Se requiere de un registro en Samsung Account para algunas funciones de Inteligencia Artificial. La interfaz/experiencia del usuario puede diferir de la real.

POR LOS AIRES

Nuevas rutas aéreas que nos conectarán con el mundo en un año de efervescencia futbolera y una novedosa área de check-in en el AICM prometen la mejor experiencia

CON BOLETO DIRECTO A ESPAÑA

Querétaro surca los cielos madrileños con un nuevo vuelo directo. Desde diciembre pasado, la aerolínea española Iberojet sumó a Querétaro a su red que conecta destinos de Europa, América, el Índico y Asia. Actualmente, el servicio opera con dos frecuencias semanales desde el Aeropuerto Internacional de Querétaro. Se espera que esta conexión beneficie a las 196 empresas españolas instaladas en la entidad y atienda a los cerca de 119 mil pasajeros que, dentro de un radio de 200 kilómetros, viajan cada año a España. De acuerdo con datos de la Secretaría de Turismo del estado de Querétaro, ese volumen representa 11% del total de mexicanos que visitan el país del flamenco. Vuelo redondo desde 12,057 MXN. iberojet.com



NOVEDADES ALAIRE

Iberia tiene grandes noticias: a partir del 2 de junio de 2026, estrenará un vuelo directo Monterrey-Madrid con tres frecuencias semanales y salidas los días martes, viernes y sábado. El avión con el que se operará será un *Airbus A330-200*, con capacidad para 288 pasajeros. La aerolínea española también anunció una alianza con Rappi, que permite a los usuarios mexicanos de esa *app* ganar Avios, la moneda del plan de fidelidad de la aerolínea Iberia Club. Para registrarse, no se necesita tener un boleto comprado: lo puedes hacer desde ya en su página web para empezar a ganar Avios al usar Rappi. El nuevo vuelo ya se encuentra a la venta en la página web y la *app* de la aerolínea. ¿Listo para reservar? Viaje redondo desde 42,500 MXN. iberia.com/mx/

VENTANA AL VIENTO DE CHICAGO

Entra en operación un nuevo puente aéreo entre Ciudad de México y Chicago. American Airlines despegue desde el Aeropuerto Internacional de la Ciudad de México (AICM) rumbo al Aeropuerto Internacional O'Hare, con un vuelo que deja de ser una promesa de temporada para convertirse en una ruta disponible todo el año. Con ello, ejecutivos, estudiantes, viajeros, familias y curiosos hallan en este *Boeing 737* para 172 pasajeros un pasillo directo al bullicio del Medio Oeste y a más de 160 destinos en conexión. Cada despegue une oficinas, universidades, conciertos y partidos invernales en un solo mapa de posibilidades. Apunta las rutas: Chicago-CDMX, 8:40 horas; CDMX-Chicago, 13:20 horas. Vuelo redondo desde 4,600 MXN. aa.com

EXCLUSIVIDAD DE ALTURA

Aeroméxico ofrece a los viajeros una experiencia renovada de confort con la inauguración del área de *check-in* para clientes Premier One y Sky Priority, ubicada en la Terminal 2 del AICM. El proyecto fue desarrollado en colaboración con Gensler, firma internacional de arquitectura y diseño, y corresponde a la primera fase de las remodelaciones que realizarán en colaboración con el aeropuerto y que continuarán hasta finales de 2026. El espacio combina calidez y modernidad a través de su paleta de colores y una iluminación tenue. También se integró tecnología actualizada, como kioscos digitales que agilizan procesos, mientras que, para los clientes Premier One, se habilitó una bahía de *check-in* exclusiva, con áreas de descanso y amenidades. aeromexico.com





¡Nos vamos a la playa!

Hacemos **historia** llevando la **premiación** por **primera** vez a **Puerto Vallarta**

26 DE MARZO



#ReaderAwards

6 IMPERDIBLES EN PUERTO VALLARTA

Este destino es inagotable en diversión. Compartimos contigo seis experiencias turísticas que te recomendamos en tu próxima visita a este hermoso puerto jalisciense



1. Avistamiento de ballenas El canto nómada de las ballenas jorobadas y sus crías inunda las cálidas aguas del mar de Puerto Vallarta cada invierno. Se trata de un emocionante espectáculo natural que debes atestiguar, al menos, una vez en tu vida. Desde diciembre a marzo, el Pacífico mexicano se convierte en un fértil territorio de actividades acuáticas; los coletazos, saltos, juegos y aleteos abundan. También resulta fascinante escuchar sus cantos; esas hipnóticas secuencias sonoras que las ballenas emiten en coro y que, en ocasiones, duran media hora o más. En Puerto Vallarta encontrarás una gran variedad de agencias autorizadas que ofrecen tours de avistamiento de ballenas con guías especializados, biólogos marinos e hidrófonos para una experiencia completa.



2. ALMA by Rhythms of the Night Una de las experiencias nocturnas más emblemáticas de Puerto Vallarta, Rhythms of the Night, enriquece su propuesta gracias a una colaboración especial con el chef Paco Ruano del prestigioso restaurante Alcalde, en Guadalajara. El resultado: un ritual que se inicia cuando el sol se oculta en la Bahía de Banderas, donde la cocina mexicana contemporánea se funde con el ritmo del mar y los sonidos de la selva tropical. La velada culmina con ALMA, un espectáculo de danza, música y acrobacias creado por Mukhtar Mukhtar, con escenografía del ganador del Óscar Eugenio Caballero. Arte, gastronomía, y naturaleza se entrelazan para ofrecer una de las experiencias favoritas de los viajeros en el destino. vallarta-adventures.com

3. Miradores en el centro Situado en la parte alta del centro de Puerto Vallarta, el antiguo faro de la calle Matamoros ofrece hermosas vistas panorámicas a la parroquia de Nuestra Señora de Guadalupe, el casco antiguo y el pintoresco conjunto de casas con tejados color terracota y blancas fachadas que dotan a la ciudad de su peculiar encanto. A corta distancia del faro de Matamoros, siempre cuesta arriba, se halla el popular mirador del Cerro de la Cruz; un atractivo que no te debes perder, si tu condición física te lo permite. Alcanzar la cima puede representar todo un reto para algunas personas, pero el esfuerzo se ve recompensado con una espectacular vista panorámica de toda la Bahía de Banderas y las montañas que rodean el centro de Puerto Vallarta. Visítalo como parte de tu rutina matutina de *fitness* o al atardecer, mientras el cielo se pinta de tonos dorados y rojizos.



4. Parque Marino Los Arcos de Mismaloya Este es el acuario natural de Puerto Vallarta. Se trata de un conjunto de cinco islotes, ubicados entre Playa Las Gemelas y Mismaloya; alberga una rica biodiversidad marina y es hogar de diversas especies de avifauna. Alrededor de Los Arcos se encuentran algunas de las aguas más profundas en toda la Bahía de Banderas, con más de mil metros de profundidad. Los Arcos son una visita obligada si amas los deportes acuáticos; explora la vida marina practicando esnórquel o buceo, disfruta del hermoso mar verde-azulado mientras navegas en yate, observa las diversas especies de aves que tienen como refugio esta reserva natural protegida o, durante las madrugadas de noches sin luna, admira las luminiscencias desde tu tabla de *stand up paddle*.



5. Mirador Jorullo Point y puente colgante ATV ¿Buscas una vista privilegiada de 360 grados hacia la Sierra Madre Occidental, el río Cuale y, al fondo, el azul inmenso del Pacífico mexicano? Jorullo Point es el nuevo spot que te brindará eso y más. Este exclusivo mirador con plataforma de cristal se alza a 420 metros sobre el nivel del mar y se encuentra dentro del complejo ecoturístico River Park, a solo 15 minutos del Centro Histórico. Complementa tu experiencia de aventura con impresionantes vistas panorámicas a 150 metros de altura desde el puente vehicular colgante ATV, el más largo del mundo. Recorre sus 470 metros de longitud en cuatrimoto o en poderosos vehículos todoterreno en dirección hacia la cristalina cascada El Salto, enclavada en la espesa jungla tropical de Puerto Vallarta. Sin duda, una experiencia ideal para los amantes de la adrenalina. canopyriver.com



6. Ruta de murales Si has tenido la oportunidad de recorrer Puerto Vallarta a pie, de seguro habrás observado las increíbles paredes intervenidas a lo largo y ancho de sus calles empedradas. Las intervenciones artísticas en el espacio público se han convertido en un elemento más del paisaje urbano y, sobre todo, en uno de los nuevos atractivos turísticos favoritos (y más Instagramables) de los visitantes. La lista de reconocidos artistas, locales e internacionales, crece cada día, pero desde la colonia 5 de Diciembre hasta la Zona Romántica, pasando por el Centro, el Gringo Gulch, el Viejo Vallarta y más allá, puedes fotografiar más de 150 intervenciones de Misael López, Ale Poiré, Tony Collantez, Noise + Nick, el Colectivo ROMPE, Bué the Warrior, Alondra Muca, El Chico sin Cabello de Pan, Yuda, RVRs, Luis Lepe, entre muchos otros.



NUEVOS SENDEROS DE AGAVE

Jalisco estrena dos rutas alrededor del tequila. Para conocerlas, platicamos con Michelle Fridman, secretaria de Turismo del estado, quien nos detalla estos recorridos que abrazan paisaje y tradición artesanal

Entre agave azul, visitas a palenques y el deleite por diversas experiencias turísticas, ya puedes disfrutar de las dos nuevas rutas del tequila que acaba de poner en marcha el gobierno de Jalisco. Su propósito es diversificar la oferta alrededor de su territorio e invitar a probar un destilado que encierra historia y orgullo.

En total, 16 municipios se suman a los nuevos recorridos, donde también se halla una novedosa lista de productos, más opciones de alojamiento y el complemento con actividades que van de la gastronomía a la cultura y los programas de aventura.

RUTA DEL VALLE DEL TEQUILA

“La primera tiene mucho tiempo existiendo, pero la ampliamos. Abarca ocho municipios con zonas arqueológicas, haciendas, un Pueblo Mágico y cocineras tradicionales”, nos explicó Michelle Fridman, secretaria de Turismo de Jalisco.

Este trazo ampliado incluye los municipios de El Arenal, Amatitán, Tequila, Magdalena, San Juanito de Escobedo, Etzatlán, Ahualulco de Mercado y Teuchitlán. Así, suma 139 productos turísticos y experiencias, como la zona arqueológica de Guachimontones; 1,342 habitaciones de hotel y 441 establecimientos



de comida y bebida, además de planes para explorar la naturaleza, la cultura y la gastronomía local.

RUTA DE LOS ALTOS

La segunda ruta es totalmente nueva, incluye ocho municipios: Tepatitlán, San Ignacio Cerro Gordo, Arandas, Jesús María, Atotonilco El Alto, Ayotlán y Tototlán. “Allí hay muchas tequileras que vale la pena visitar y están abriendo sus puertas al público con diferentes atractivos: gastronómicos, museos interactivos, hospedaje, aventura”, señala Michelle Fridman.

En esta nueva opción dentro de las rutas del tequila hay 16 tequileras abiertas para visitarse, 75 productos y experiencias turísticas, disposición de 1,691 habitaciones de hotel y 533 establecimientos de alimentos y bebidas. Y lo mejor es que hay actividades complementarias, granjas, productores de queso y vegetales.

En los próximos meses se abrirán experiencias únicas como la de Tequila Don Julio con el Mundo de Don Julio, que incluirá restaurante y museo, así como Tequila Campo Azul que ofrecerá El Tesoro de los Altos, una propuesta con cabañas, recorridos por campos de agave, paseos en cuatrimoto y catas.



LISTÍSIMOS PARA EL MUNDIAL 2026

- El estado del tequila será sede de la Copa Mundial de Fútbol por tercera ocasión. Con ello, todos se preparan para recibir a los viajeros que planean una escapada épica alrededor de los cuatro partidos que se disputarán en el Estadio Guadalajara (Estadio Akron). Entre las mejoras sobresale el acceso al aeropuerto por la carretera a Chapala.
- El proyecto incluye el aumento a tres carriles por sentido, además de ciclovías, alumbrado y arbolado urbano.
- El estado será la única sede del país con playa. Cuenta con 400 kilómetros de costa, y se busca que 30% de los tramos pertenecientes a Puerto Vallarta obtengan la certificación Blue Flag.



A tu propio RITMO

Olita es un alojamiento que brinda descanso a la medida en Puerto Escondido. Explora este concepto en la costa oaxaqueña, donde te sentirás como en tu propio departamento en la playa

Sentir por unos días que tienes tu propio departamento en la playa, con un diseño de interiores y acabados increíbles (hechos con materiales locales), además de las comodidades necesarias y amenidades de un hotel *boutique*, es posible en Olita Puerto Escondido. A cinco minutos caminando desde playa Manzanillo, en el interior de un fraccionamiento, ofrece seis amplios departamentos, cada uno con tres recámaras que incluyen baño propio, por lo que es ideal para familias o grupos de amigos.

Puerto Escondido es un destino relajado, de ambiente bohemio, preciso para descansar y disfrutar con calma el entorno. En Olita marcarás tu propio ritmo. Tu estancia estará diseñada a tu medida y a las necesidades de tus acompañantes. ¿Quieres quedarte encerrado en tu habitación para el desestrés total? Tu *concierge* se encargará de traerte lo mejor del destino hasta tu puerta.

En el departamento hay una cocina equipada, por lo que puedes preparar tus propios alimentos, o bien, pedir que vaya algún cocinero a consentirte con los sabores de la costa. Su amplia terraza con camastros te obsequiará días para disfrutar de las vistas al océano Pacífico, y en su *jacuzzi* privado te refrescarás del calorcito. Además, puedes solicitar que una experimentada masajista te visite y lleve todo lo necesario para que tengas una verdadera sesión de *spa* en la comodidad de tu habitación.

Tus tardes serán memorables en su *rooftop*, donde podrás disfrutar una piscina infinita que presume ser la más alta del destino. Este sitio cuenta con una amplia mesa para organizar desayunos con delicias oaxaqueñas, y con suerte, observar alguna ballena saltando a lo lejos en el océano. Si lo solicitas a tu *concierge*, en esa misma área pueden darte una clase de yoga, organizarte una cata de mezcal para profundizar en este destilado local, o experimentar una cena elaborada por un chef local.

Inmersión en una ciudad vibrante

Olita también te invita a conectar con el destino. Por ello, solo debes caminar hasta playa Manzanillo para abordar una lancha que te paseará por las aguas azules del Pacífico con la idea de observar tortugas y delfines, y si así lo deseas, hacer esnórquel. De regreso a la playa, quédate unas horas a disfrutar del suave oleaje y la poca profundidad de las aguas transparentes de esta costa oaxaqueña.

Por la tarde, sal a pasear a playa Zicatela, a 15 minutos en auto; si llegas al atardecer, disfrutarás un gran espectáculo de cielos rojos y naranjas. Su calle más turística está llena de tiendas y *boutiques*, así como bares y restaurantes con diseños muy chic. Hay sitios para cenar delicioso y otros donde puedes echar un trago y escuchar música en vivo. Todo envuelto en la atmósfera bohemia de este increíble destino del Pacífico mexicano.



Texto: Mariana Mendoza/ Fotos: cortesía

TOMA NOTA

Cada departamento recibe hasta siete huéspedes. olita.mx;
IG: [olita_puerto_escondido](https://www.instagram.com/olita_puerto_escondido)

SABORES

El festejo de una trayectoria, un queso galardonado, una cita para los *foodies*, tres ingredientes de nuestra culinaria nacional y un restaurante que flota en un fiordo



Trayectoria con brillo propio

En una noche inolvidable, **Del Cabo Events** convirtió a Flora Farms, en Los Cabos, en un escenario vibrante que mostró la riqueza cultural, el patrimonio culinario y el espíritu artístico de México. En el marco de la celebración por su 20 aniversario, este reconocido creador de eventos y bodas de lujo realizó un verdadero despliegue de toda la experiencia que ha sabido forjar durante dos décadas: se presentaron músicos de la Orquesta Sinfónica Independiente de Baja California Sur, hubo un homenaje musical a Juan Gabriel y trajeron un *show aéreo* de los Países Bajos.

La pasión por la hospitalidad, y un profundo amor por nuestro país y su madre (una mujer que hacía de la hospitalidad un estilo de vida), dio origen al proyecto de vida de Yahwe García, director creativo & CEO de esta compañía que ofrece un enfoque hecho a la medida de cada cliente, con un equipo de entusiastas artesanos, carpinteros, diseñadores, ejecutivos, floristas y decoradores vanguardistas que planifican y diseñan eventos corporativos, bodas y celebraciones sociales.

Con un extenso inventario de más de 350 mil piezas de mobiliario fabricado en sus propios talleres, ofrece soluciones gráficas y creativas, asesoramiento especializado y sinergias estratégicas entre sus marcas: Del Cabo Events, Del Cabo Weddings, Aria Vera y YAYA Rentals. ¡Felicidades! delcaboevents.com

GALARDÓN A QUERÉTARO

La tradición quesera de Querétaro destacó nuevamente. Esta vez fue a través de **Finca Las Luciérnagas**, productores artesanales de queso de leche de oveja, quienes obtuvieron el premio Best Latin American Cheese en los World Cheese Awards 2025 para su queso Andante. Este semiduro hecho por la maestra quesera Teresa Aguilar se madura entre tres y seis meses, y es elaborado con cuajo vegetal y corteza bañada en cerveza artesanal. En la edición 37 del evento, participaron 5,244 quesos de 46 países; Latinoamérica obtuvo 71 premios. 661 MXN en dilmun.mx, IG: [fincalasluciernagas](https://www.instagram.com/fincalasluciernagas)



FIESTA GOURMET

La edición 12 de **Sabores Polanco** ya está cocinándose. Como es tradición, este festival gastronómico hará de los Jardines del Campo Marte un punto de reunión entre restaurantes, chefs, *bartenders* y propuestas líquidas que marcan el pulso de la gastronomía nacional. Así que nadie puede perderse este encuentro para comer y beber muy bien el próximo 13 y 14 de marzo. Mientras llega la fecha, sumérgete en el universo culinario del *podcast Sabores Sonoros*, un ciclo de charlas en el que se abordan tendencias culinarias con protagonistas de la industria. saborespolanco.com



Donde el cacahuete cuenta su historia

En Colima, el aroma del campo guía un recorrido que une grutas, parcelas que crujen al viento y campos en los que el cacahuete se cosecha a mano. **La Ruta del Cacahuete** es un viaje pausado por Ixtlahuacán que avanza entre cocinas donde se conservan recetas familiares, y donde el paisaje y la vida diaria se cruzan sin artificios. El recorrido empieza en Agua de la Virgen, donde el mazapán se elabora como antes; continúa en Zinacamilán, famosa por su hospitalidad y platillos humeantes, y culmina en Ixtlahuacán, con sus arcos, plaza y un museo comunitario que guarda la memoria del valle. 750 MXN por persona. FB: [corazondecolimatours](#)



Devoción a las ostras

El **ostión en México** es una tradición y un deleite gastronómico arraigado en diversas comunidades. Se estima que su producción ronde las 55 mil toneladas anuales, de las cuales, cerca de 80% proviene de Veracruz, Tabasco, Baja California Sur y Nayarit. Las principales especies, según la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural, son el japonés, americano, de mangle, de roca, de placer y Kumamoto. Para disfrutar de su frescura (ya sea solo con gotas de limón o en preparaciones que elevan texturas y aromas) es importante conocer sus periodos de aprovechamiento y veda, así como las actualizaciones que se emiten para la protección de la especie. El ostión roca está disponible desde principios de diciembre hasta inicios de mayo, y su extracción se prohíbe del 1 de junio al 31 de agosto en aguas del Pacífico. En cuanto al japonés, el periodo ideal para consumirlo va de diciembre a junio. ¡A disfrutar!

Fotos: Aline Rodríguez, cortesía; Adobe Stock



UNA ESTRELLA EN MEDIO DEL FIORDO

Si ya por sí mismo el fiordo de Hardangerfjord, en Noruega, es impresionante, ¿qué pensarías al mirar una enorme obra de arte llamada *Salmon Eye* flotando en sus aguas? Todos querríamos llegar hasta ella y entrar por sus puertas. En su interior, otra sorpresa aguarda: es el restaurante **Iris**, poseedor de una Estrella Michelin. Su menú de 18 tiempos, ejecutado por la chef Anika Madsen, ofrece una guía sobre los sabores locales con mariscos y tesoros botánicos de las montañas circundantes. Sin duda, el majestuoso entorno natural los inspira a crear platillos con mirada sustentable como el cangrejo de las nieves (promueven el uso de los caparzones para obtener una sustancia utilizada como fuente de energía alternativa) o una colección de dulces hechos con raíces, restos y tallos. MD: 466 USD. [restaurantiris.no](#)

Identidad purépecha

El **pescado blanco** (*Chirostoma estor*) es una de las especies nativas y endémicas del lago de Pátzcuaro. Su pesca no solo representa una fuente de ingresos para las comunidades que habitan esta zona lacustre de Michoacán, sino que forma parte de la historia, tradiciones e identidad del pueblo purépecha. Por ello, es alarmante el proceso de sequía y robo de aguas que ese cuerpo de agua ha experimentado las últimas décadas. De cuerdo con la Secretaría de Medio Ambiente de Michoacán, la superficie del lago se redujo 42% en los últimos 30 años. Esto, sumado a otras causas, ha mermado la población de estos peces, llevándolos casi hasta la extinción. Esperemos que los esfuerzos gubernamentales, como la siembra de peces en el lago, sean suficientes para rescatar a uno de los grandes ingredientes de nuestra culinaria nacional.



EL PRIVILEGIO DEL CAVIAR

Caviar Suite Club se erige como el primer y único espacio en México dedicado al conocimiento, la celebración y la profunda exploración de las huevas del esturión.

Este proyecto nace de la visión compartida entre Gourmanité y Food and Travel por crear una comunidad alrededor de este preciado alimento



“A través de esta comunidad, lo que queremos es reservar lo mejor que vamos encontrando en cada lata de Malossol y otorgárselo a las personas de Caviar Suite Club, que confían en nosotros”, así inicia la conversación Christopher Montiel, director general de Gourmanité, quien añade que los miembros de este club recibirán seis entregas especiales de caviar al año.

NIVELES DE PRIVILEGIO

Las membresías se inspiran en la antigua nomenclatura del caviar, que clasificaba las huevas por tamaño y translucidez (0, 00, 000).

CLUB 0 representa el umbral de la travesía, con seis entregas de 20g, ideal para el entusiasta que se inicia en este arte. CLUB 00 ofrece seis entregas de 50g, marcando el territorio del conocedor, al ser la medida clásica para la indulgencia y la apreciación sensorial. CLUB 000 es el círculo del anfitrión con seis entregas de 125g, un lujo para elevar cualquier cena a un festín.

Finalmente, CLUB ALMAS es la cúspide del privilegio con seis entregas de 250g, una declaración de magnificencia. Esta categoría ofrece acceso exclusivo al caviar Almas, proveniente del esturión albino, el grado máximo de escasez.

EXPERIENCIA EXCLUSIVA

El nivel de membresía no solo define el valor, sino los extras recibidos. Montiel afirma: “En cuanto más alta es, más recibes. No solamente incluye caviar: se suman utensilios y algunos gadgets”.

Mientras que 20g son ideales para un *tasting* personal, las latas de 125g en adelante invitan a maridajes más

elaborados. Por eso los niveles *premium* podrán incluir, junto con la lata, una botella de champaña o vino, diseñado en colaboración con reconocidos expertos de la industria.

Además, la categoría define los accesos y la cantidad de invitados que se pueden llevar a eventos de élite organizados por *Food and Travel*, como las exclusivas Caviar Suites, las Cenas Históricas —en las que un historiador cuenta un suceso relevante acompañado de un menú y maridaje— y festivales estelarizados por chefs destacados a nivel nacional e internacional.

LA PUREZA DEL MALOSSOL

En Caviar Suite Club, todas las entregas son de caviar Malossol, término que hace referencia al uso de poca sal. No es una marca, sino un método de preparación.

Montiel detalla: “El método de producción Malossol es la forma más pura de tener un caviar, es la más compleja. Se coloca en latas de granel, preparado con menos de 4 % de sal, ni siquiera a modo de conserva, apenas para resaltar sus propiedades organolépticas. Esa autenticidad de cada caviar se respeta al extremo”.

La membresía está disponible a nivel nacional y puede adquirirse en cualquier momento. Los socios contarán con un exclusivo servicio de *concierge* que supervisa las seis entregas (en meses pares). La primera llega al suscribirse; el resto se gestiona de forma personalizada. La excelencia del servicio radica en que el *concierge* se comunica con cada miembro para ajustar la logística a medida: “Queremos que tu agenda te permita no preocuparte por las entregas”.



Los miembros también tendrán un espacio digital con recetas exclusivas de chefs, donde el caviar es el protagonista.

La promesa de Caviar Suite Club es disipar los mitos y asegurar que los miembros recibirán sus selecciones de manera controlada y bien asesorada. Montiel concluye: “Realmente estás comprando el conocer, entender y probar”.

Este es un santuario para quienes sienten curiosidad. Adquiere tu membresía en gourmanite.com/caviar-suite

Texto: Andrea Cabrera / Fotos: Charly Ramos



HOTEL
CASONA
MARÍA
BOUTIQUE - FOLKLORE

Casona *María*

El corazón de Puebla en cada experiencia

PRIMER HOTEL BOUTIQUE DEDICADO AL ESTADO DE PUEBLA, DONDE LA GASTRONOMÍA DE ORIGEN, EL ARTE Y LA HOSPITALIDAD SE CONVIERTEN EN MEMORIAS IMBORRABLES. NUESTRO CHEF REINTERPRETA LA TRADICIÓN CON UN EFECTO WOW QUE CONQUISTA PALADARES Y CORAZONES.

3 Oriente, 1414,
Analco, Puebla, Pue.

@casonamaria

222 232 1695

ELÍXIRES

Vinos que sorprenden, destilados con carácter y mezclas creativas se reúnen en esta selección para ofrecer nuevas formas de saborear lo mejor del mundo



ELEGANCIA A LA ESPAÑOLA

La Denominación de Origen **Ribera del Duero**, en Castilla y León, produce algunos de los vinos tintos más icónicos de España. Son potentes, de cuerpo medio a completo, con taninos firmes, estructura sólida y gran capacidad de envejecimiento. Ello debido al clima continental extremo, con inviernos fríos, veranos calurosos, diferencias de temperatura, y suelos que dan complejidad. Se clasifican según su crianza: el Cosecha o Roble, de expresión frutal, pasa hasta 12 meses en barrica o sin ella; el Crianza tiene entre 12 y 24 meses; el Reserva supera los 36, con al menos 12 en barrica, y el Gran Reserva tiene un mínimo de 60 meses. Cata Pruno 2021, con 95 % tempranillo, 5 % cabernet sauvignon y 12 meses en barrica de roble francés. Y el Protos '27 2020, con 16 meses en barricas nuevas y 12 en botella. riberadelduero.es



Briza EN COPA



Mientras suben las temperaturas, estos tres **vinos mexicanos** se llevarán muy bien con el tránsito entre el invierno a la primavera debido a su carácter refrescante. Destacan por ser proyectos con un claro enfoque en las producciones pequeñas, respeto a la tierra y la expresión más honesta de las uvas. De Baja California descorchamos Pèt Nat de Cava Maciel, con uva grenache y merlot. La filosofía de esta vinícola *boutique* se centra en la calidad y logra apreciarse en esta etiqueta de la que solo se producen 900 botellas. Presume notas de frutos rojos, toques florales y un delicado fondo herbal. En boca es vibrante y de burbuja fina. Otro vino tranquilo es el Herencia Rosado de Bodegas F. Rubio. Este proyecto familiar inició hace 20 años y hoy refleja el suelo arcilloso de su hogar: el Valle de Guadalupe. Es un sangiovese y montepulciano refrescante, con notas a fresas y acidez placentera. Por otro lado, el J&M Sauvignon Blanc, de Infinity Terroirs, usa viticultura ecológica en Querétaro que resulta en notas de césped recién cortado, pimiento, lima y manzanilla, así como en una acidez firme y untuosidad tras el reposo en lías por seis meses en tanques de acero. Encuéntralos en climats.mx

TRIBUTO A LA EXCELENCIA

Monte Xanic celebra el 10° aniversario de un sueño que se transformó en ícono. Creado en 2015, Monte Xanic Selección sintetiza el espíritu pionero de la vinícola y la expresión más auténtica de dos valles: se trata de una mezcla de malbec del Valle de Ojos Negros, con merlot y cabernet sauvignon del Valle de Guadalupe. El resultado en botella son aromas a cereza roja, frambuesa, arándano, cacao y hierbas finas, y un paladar de taninos redondos, acidez vibrante y final largo. Pero quizá lo más significativo es que representa una idea innovadora que se alimenta de la paciencia, la pasión y las técnicas de viticultura únicas que hacen de cada etiqueta una experiencia excepcional.

850 MXN en montexanic.com.mx





UNIÓN MÁGICA

España es uno de los tres principales proveedores de vino en México. Por ello, la Interprofesional del Vino de España (OIVE) presentó la **1ª Guía de maridaje de vinos españoles con cocina mexicana**. El *sommelier* Wilton Romero y chefs como Israel Montero y Alejandro Ruiz unieron su *expertise* para crear maridajes perfectos. Además de uvas autóctonas y regiones vitivinícolas, esta guía en línea clasifica los vinos españoles en nueve estilos, para armonizar como un profesional. Por ejemplo, acompaña unos tacos de cochinita pibil con un blanco ligero, rosado o tinto robusto, o un tlacoyo de requesón y nopales con un blanco, espumoso o tinto ligero. interprofesionaldelvino.es

FRANCIA SECRETA

Mientras Burdeos, Borgoña y Champagne acaparan los focos, Francia esconde joyas vinícolas donde la autenticidad y la buena relación calidad-precio son la norma. **Languedoc** apuesta por uvas con esencia especiada como syrah y carignan. “Hacemos vinos que funcionan muy bien con la comida mexicana”, cuentan sus productores. De la misma forma, el **valle del Ródano** despliega tintos potentes y especiados ideales para maridar con moles, y el **valle del Loira** ofrece blancos vibrantes y tintos ligeros con una frescura que equilibra perfectamente los matices especiados. Ya sea que emprendas un viaje a estas regiones lejos de las multitudes o bebas sus vinos en casa, estos tres destinos ofrecen una gran experiencia. explorafancia.mx



La vida con vino es mejor

A finales de 2025, con la premisa de que el mejor momento para beber vino es con la comida, se inauguró **La Table by Climats**. Este sofisticado espacio de tonos azules, con capacidad para 16 personas, representa la evolución de Climats, la importadora que durante una década ha compartido con los amantes de la enología lo mejor de 80 bodegas y un catálogo con más de 350 etiquetas de ocho países. El lugar fue creado para reunir a grandes chefs y vinos a través de cuatro modalidades: en chef series, cocineros invitados de México y el mundo preparan sus platillos frente a los comensales, con participaciones excepcionales como la del chef Édgar Núñez, de Sud 777; con bodega *tasting*, los asistentes conocen a productores internacionales; durante la cata vertical se degustan distintas añadas de un mismo vino, y en *wine focus* se explora una región o un estilo vinícola en específico. Watteau 13, Nonoalco, Ciudad de México. IG: [climatsmx](https://www.instagram.com/climatsmx)

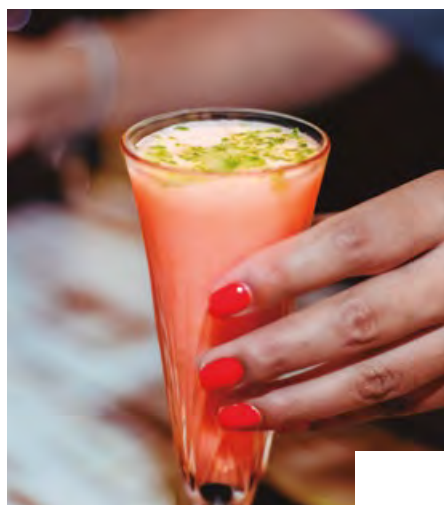


ETIQUETA DE CULTO

The Prisoner inició una revolución de estilo y concepto que sacudió el mundo del vino californiano desde sus inicios, en el 2000. Su origen, en el Valle de Napa, fue casi un accidente: tras una difícil cosecha, el creador Dave Phinney mezcló zinfandel, syrah y otras uvas atípicas, dando vida a un vino complejo pero fácil de beber. Este *blend* rompió las reglas y conectó con una nueva generación en busca de vinos para el disfrute más allá de las formalidades. Su etiqueta, inspirada en el grabado de Goya, *Le petit prisonnier*, se transformó en un símbolo que revitalizó los vinos de California y en uno de los ensambles de lujo más vendidos de EUA. 1,799 MXN en lcastellana.com



ELÍXIRES



Exquisiter EN MANO

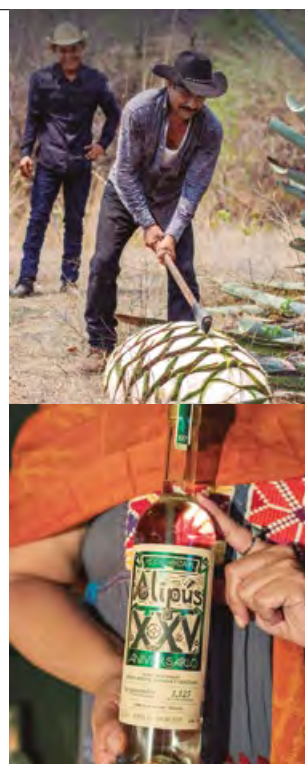
Nunca faltarán pretextos para preparar un buen coctel como todo un experto. Por eso, te damos tres ideas de cocteles que reconocidos mixólogos nos regalaron en la última edición del **Mexology Fest** en el hotel Grand Velas Riviera Nayarit, un evento que tiene como fin enaltecer los destilados y otras bebidas espirituosas mexicanas. Carmen López, de Licorería Limantour, preparó un Bellini: primero hizo una nieve de guayaba que mezcló con cordial de mamey, guayaba, mezcal y licor de cerezas, y lo coronó con un top de Tepache Sazón Guava Hibiscus, una bebida fermentada de guayaba producida en San Pancho, Nayarit. El siguiente fue un

Limoncello Spritz con raicilla, un destilado de la región de Jalisco y Nayarit; el bartender Saeed Hawk House, de Cocktails by Hawk, utilizó Raicilla del Cuervo, *limoncello*, jarabe de romero, jugo de limón y agua mineral, para ofrecer una bebida refrescante. El tercero fue el Equinox, del bartender Dennis Zarzoza, que se elabora con Tequila Tromba Añejo, se infundiona por 24 horas con especias de calabaza y después se somete al proceso conocido como *milk punch* con leche de calabaza. Va acompañado con un jarabe de maple y vainilla, coronado con espuma de cardamomo. ¡Todos están deliciosos! IG: *grandvelasnay*



ORIGEN, PUREZA Y MONTAÑA

En lo profundo de la sierra se encuentra Atenguillo, uno de los municipios de Jalisco donde se cultiva *Agave maximiliana* entre neblina y sol de altura. Con esta producen **La Reina**, una raicilla auténtica, pues desde la siembra del agave hasta la destilación, se realiza de manera artesanal. En la taberna de La Reina cuecen lentamente las piñas del agave en horno tradicional, liberando aromas dulces y minerales que anuncian su carácter. En copa revela notas suaves de agave cocido, sutiles destellos herbales y un tenue ahumado que abraza sin imponerse. Su textura es limpia, sedosa y de final amable, invitando a seguir explorando sin sensación áspera al día siguiente. Una bebida hecha con rigor y tradición que conquista por su elegancia natural y su origen de montaña. drinklareina.com



25 AÑOS DE HISTORIA

En Oaxaca, el tiempo no se mide en años, sino en ciclos de agave. **Alipús** celebra un cuarto de siglo de una experiencia líquida que rechaza lo industrial y abraza la calidez. El proyecto da voz a 11 familias que convierten la tierra en el arte del destilado, con un vínculo real en el palenque. Cada botella es un reflejo de su región: los espadines susurran notas minerales y las ediciones en olla de barro rescatan lo ancestral, mientras que la edición de aniversario mezcla maguey sierra negra, espadín y tepeztate de San Juan del Río en tributo a los sabores milenarios. En Alipús, la calidad es un pacto de respeto a la comunidad como ingrediente principal. mezcalalipus.com

C O L U M N A D E



Sandra Fernández

Este año, el mundo del vino se perfila hacia un punto de inflexión. Conoce las tendencias que marcarán la producción, los estilos y el consumo de estas bebidas



Tras años de cambio climático, sobre todo de largas sequías, de cambios en el comportamiento del consumidor y de una mayor tecnología aplicada a la elaboración y al viñedo, las voces de críticos, *sommeliers* y líderes del sector coincidimos en que estamos viviendo una transformación profunda. Hoy, la gente busca etiquetas que hablen con claridad y transparencia, que comuniquen un origen y cuyo impacto ambiental sea fácil de comprender. Este cambio se nota en los siguientes aspectos:

- **El vino habla de clima y el clima responde** La adaptación climática y la viticultura regenerativa son una necesidad. Se están adoptando variedades resistentes al calor, técnicas de cultivo en mayor altitud y sistemas de irrigación eficientes para enfrentar estaciones impredecibles y estrés térmico de los viñedos. Lograr el equilibrio es la meta.
 - **Viticultura de precisión y tecnología** Lejos de ser futurismo, el empleo de Inteligencia Artificial, sensores y análisis de datos está revolucionando el cuidado de la vid y la fermentación. Desde monitoreo en tiempo real de la salud del suelo y del comportamiento de las raíces, hasta sistemas inteligentes de fermentación y predicción de cosecha, la tecnología es una herramienta de eficiencia y una forma de preservar la calidad. La sostenibilidad deja de ser una etiqueta ornamental rimbombante y se vuelve el punto medular de decisión de consumo de muchos paladares.
 - **Nuevos estilos, nuevas historias** La tendencia en listas cada vez sugiere más espumosos de todos los estilos: desde *Pet Nat* hasta champña, *prosecco*, cava, *Corpinnat*. Por lo menos uno o dos *Orange Wine*, muchas más etiquetas de blancos y más *blends*. Vinos cero o sin alcohol ya son parte de las propuestas, así como ya lo fueron los *mocktails* o cocteles sin alcohol. El tinto va en descenso, lo cual lastima y sorprende.
 - **El vino como experiencia, no solo como producto** La pandemia nos enseñó que la experiencia lo es todo; la experiencia es conexión efectiva. Enoturismo inmersivo y personalizado, actividades que incluyen *glamping*, sustentabilidad en la comida y huella de carbono reducida, son parte de la búsqueda.
- La manera de cultivar, producir, comunicar y consumir es otra. Es momento de repensar estrategias y diversificar oferta.

LAS RECOMENDACIONES

Sandra Fernández, *sommelière* y maestra tequilera con más de 20 años de experiencia, invita a degustar estas etiquetas:



Artuke
396 MXN*

Un tempranillo de la DO Rioja, con 5 % de viura, maceración carbónica y cofermentado, que explota con *tutti frutti* y viveza expresiva.

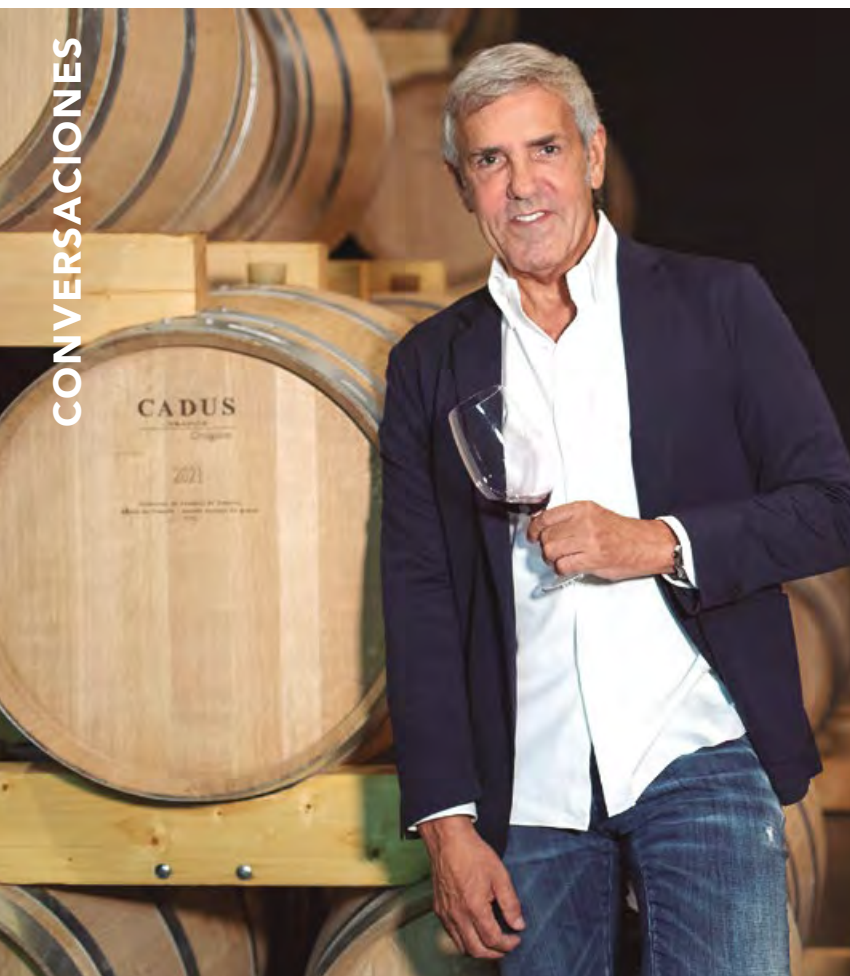
La Maldición Malvar
495 MXN*

Un blanco de Bodegas Cinco Leguas, hecho con uva malvar, fermentación espontánea y maceración con pieles. Es fresco, jugoso y tiene notas frutales.

Raventós i Blanc Blanc de Blancs
765 MXN**

Este ensamble tiene burbujas divertidas con notas cítricas y florales, y fermentación presente.

*De venta en *tierrasdeuva.mx* **Solo se encuentra en la tienda física de Tierras de Uva: Sinaloa 74, Roma.



Ribera del Duero en blanco y rosa

Cuando se piensa en esta Denominación de Origen española se piensa en vinos tintos. Sin embargo, en Bodegas Cepa 21 el tablero cambia: la bodega avanza hacia nuevas tendencias generacionales, nos cuenta su fundador, José Moro



José Moro creció entre las vides de Ribera del Duero, en España. Pertenece a la tercera generación de una familia dedicada al vino y, con ese antecedente, en 1998 surgió en él la idea de crear su propio proyecto enológico. Así, en el 2000 comenzó a plantar las vides que darían vida a Bodegas Cepa 21. En los últimos años, ha sido testigo de un cambio en los hábitos de consumo del comensal, por lo que su vinícola ha dado un giro a lo que tradicionalmente se elabora en esta Denominación de Origen históricamente asociada a vinos tintos amaderados y potentes.

¿CÓMO SON LAS NUEVAS TENDENCIAS DE CONSUMO DEL VINO?

A nivel mundial el consumo de vinos blancos y rosados está subiendo por su frescura, por esa conjugación perfecta con la fruta y la acidez; para lograr estos resultados en los vinos tintos se debe cambiar la forma de elaboración.

¿POR QUÉ LAS NUEVAS GENERACIONES ELIGEN VINOS ROSADOS Y BLANCOS?

Son vinos mucho más gastronómicos, que agradan. No te provocan fruncir el ceño y dudar si estará bueno dentro de tres o cuatro años. Un vino, cuando se va al mercado y se descorcha, debe hacerte sonreír, tiene que dar toda su vitalidad, toda su energía.

¿CÓMO HAN INCORPORADO A LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN SUS PROCESOS DE VINIFICACIÓN?

En Cepa 21 integramos la Inteligencia Artificial como una herramienta que nos aporta información para desarrollar mejores vinos. Nos permite entender el comportamiento de la vid, conocer lo que sucede debajo del suelo y saber cómo fortalecerlo. Medimos factores como la función clorofílica, el estrés hídrico, la composición del suelo y los parámetros con los que la uva llega a la bodega. A partir de ahí, también comparamos datos como acidez y grado alcohólico para definir los vinos que están atrayendo a los consumidores. En todo ello nos ayuda la tecnología.

¿QUÉ OTROS ELEMENTOS SON DETERMINANTES PARA LA ELABORACIÓN DE LOS VINOS?

Valoro mucho la toma de decisiones desde cómo me siento en cada etapa de la elaboración. Hacemos una lectura de los datos, pero para mí la cata organoléptica sigue siendo lo más importante. Esa sensibilidad también se refleja en las etiquetas, donde busco plasmar vivencias que me han acompañado desde joven y que no quiero olvidar, porque me recuerdan siempre de dónde vengo.

¿QUÉ TIPO DE VINOS ESTÁN DESARROLLANDO ACTUALMENTE Y HACIA DÓNDE SE DIRIGE BODEGAS CEPA 21?

Ahora buscamos vinos con frescura, elegancia y sencillez, entendiendo que la complejidad puede encontrarse en una buena acidez. En 2026 lanzaremos nuevas líneas. En tintos llegará La Rendija, un vino con un color más abierto y una conexión profunda con lo ancestral, inspirado en los recuerdos del trabajo en la viña y en mis raíces familiares. En el caso de los vinos blancos y rosados, la propuesta será abstracta y modernista, con etiquetas que dialogan con un concepto cultural distinto. Estrenaremos dos líneas de blancos: uno de gama alta también llamado La Rendija, y Mañanero, que se trata de una línea más accesible. cepa21.com



Santander®

PRESENTA



SABOR POLANCO

Festival Gourmet

LA EXPERIENCIA CULINARIA
MÁS EXCLUSIVA DE MÉXICO

XII
EDICIÓN

MARZO
SABADO DOMINGO
14 Y 15

**JARDINES
DEL CAMPO
MARTE**

EL BOLETO INCLUYE LA DEGUSTACIÓN
EN STANDS EN ÁREAS AL AIRE LIBRE

SABORESPOLANCO.MX



ticketmaster.com.mx

FOOD
TRAVEL

ocesa

Santander®

5 y 10
Meses sin Intereses
(1)



20%
de descuento
(2)

1. Solo para tarjetas de crédito Santander. 2. Pagando con tarjeta de débito o crédito Santander.
Promoción válida del 19 de enero al 12 de marzo de 2025. Aplica para tarjetas de crédito y débito emitidas por Banco Santander México, S.A., Institución de Banca Múltiple, Grupo Financiero Santander México. La oferta de 5 y 10 meses sin intereses aplica solo para tarjetas de crédito emitidas por Santander. No participan las tarjetas de crédito Santander American Express, Access, ni las tarjetas de crédito corporativas. Costo Anual Total (CAT) promedio ponderado 81.4% sin IVA. Para fines informativos y de comparación. Fecha de cálculo: 1 de enero del 2025. Tasa de interés ordinaria promedio ponderada por saldo 63.94% anual variable, comisión promedio anual \$3,495.44 M.N. sin IVA. Valores calculados sobre el total del portafolio de tarjetas de crédito emitidas por Santander. Para mayor información sobre los requisitos, comisiones y condiciones de contratación de los productos y servicios de Santander, así como nuestro Aviso de Privacidad consulta: <http://www.santander.com.mx>

ELÍXIRES

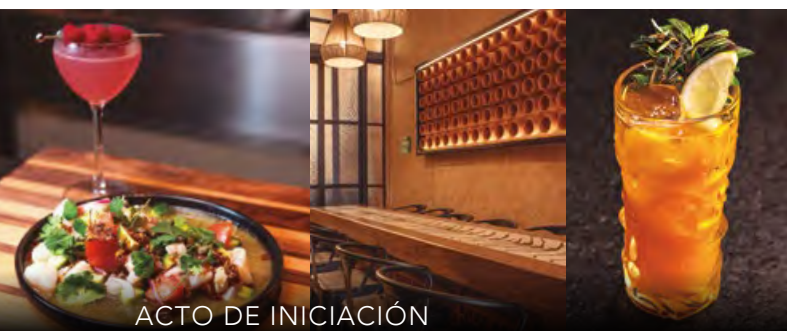
Los bares en México continúan reafirmando su creatividad gracias a la enorme sensibilidad con la que los mixólogos transforman nuestros ingredientes en arte líquido

Redefiniendo la escena

San Miguel de Allende vibra con creatividad, y **Bekeb** es uno de sus proyectos más expresivos. Este bar de mixología artesanal, liderado por Fabiola Padilla y ubicado en el Hotel Live Aqua San Miguel de Allende, convierte cada coctel en una historia sensorial. El diseño del espacio, definido como "vaquero barroco", mezcla lo rural con lo sofisticado, generando un ambiente cálido que invita a permanecer por horas. Sus coloridos murales narran la vida de Fabiola y su vínculo con la tierra: en ellos se ven plasmados ingredientes que se identifican en los cocteles.

El menú Herbolaria Mexicana celebra esa cercanía con el paisaje con 10 cocteles que usan las propiedades de hierbas, flores y raíces de México con técnicas de mixología contemporánea. Dos buenos ejemplos son el cítrico y floral Hierba Limón, elaborado con Tequila Casa Dragones blanco y licor de bergamota, y el complejo Albahaca, que como ingrediente principal lleva *gin* infundado con queso de oveja artesanal. Su potencia umami permanece en la memoria.

Visitar Bekeb es descubrir que la mixología puede ser emocional y auténtica, porque aquí los cocteles no se beben, se sienten. CH: 700 MXN. Calzada De La Presa 85, Zona Centro, San Miguel de Allende. IG: *bekeb_sma*



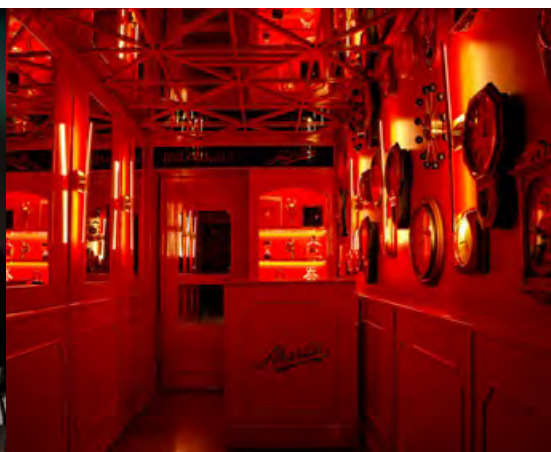
ACTO DE INICIACIÓN

Tajo Pasillo de Mezcal abre la puerta para descubrir los destilados mexicanos desde una visión fresca y sin complicaciones. El concepto hace honor a ese primer corte que penetra en el agave para separar las hojas y llegar hasta la piña. A partir de ahí comienza un trabajo ancestral marcado por el fuego, el tiempo y la tradición, presente en su menú de más de 70 etiquetas de estados como Oaxaca, Puebla, Tamaulipas, Guerrero y San Luis Potosí. La dinámica es sencilla y ceremonial: opciones guiadas para encontrar el perfil que mejor encaje con cada paladar; coctelería de autor con referencias a elementos mexicanos como los tacos al pastor y la flor ancestral *yoloxóchitl*, y una lista de botanas de mar que hacen un dúo contundente con cada sorbo. CH: 700 MXN. Versalles 94, Juárez. IG: *tajopasillo*

PODER FEMENINO

Kaito del Valle, bar liderado por la famosa mixóloga Claudia Cabrera, cambió de ubicación. Después de nueve años de estar en la colonia del Valle, se ha trasladado a la Juárez, en un espacio más grande (donde ya cuentan con un salón privado de karaoke) para que sigas disfrutando de su creativa coctelería. La decoración minimalista y los murales de inspiración en el anime, te transportarán a un *izakaya* del país nipón. Disfruta de los cocteles signature: el Geisha, con tequila blanco, Aperol, sake, toronja, frambuesa, vainilla y pimienta, y el Kosen, el cual se sirve en una divertida taza de Picachú: con mezcal, sake, *wasabi*, piña, limón y sal. Acompaña con los *kushiage* de queso y las flores de calabaza rellenas de queso de cabra. ¿Cuándo irás? CH: 600 MXN. Hamburgo 70B, Juárez. IG: *kaitodelvalle*





Vamos AHORITA mismo

Ahorita Cantina propone una nueva forma de beber en la cantina, donde la coctelería clásica se reinterpreta con creatividad, y el servicio de excelencia lleva la firma de Eric van Beek, Marcos Di Battista y Rodrigo Urraca, el equipo detrás de Handshake

Un recibidor con varios relojes colgados sobre muros rojos funciona como metáfora del sentido del tiempo “a la mexicana”. Las manecillas parecen señalar la ambigüedad temporal que encierra la palabra *ahorita*, una idea que atraviesa la experiencia de esta cantina moderna en Ciudad de México: quedarte cinco minutos, seis horas o hasta el cierre, a las dos de la mañana.

Al cruzar la puerta, alrededor de 15 *bartenders* —que también fungen como meseros— dan la bienvenida y acompañan en la elección del coctel ideal, en este espacio considerado el hermano menor de Handshake, posicionado en el número dos de The World’s 50 Best Bars 2025. Un punto para señalar es que aquí no se requiere reservación ni hay límite de estadía.

La barra central permite observar cada preparación y propicia, casi sin esfuerzo, la complicidad entre quienes se dan cita en la locación, amenizada por un proyector que se sincroniza con la tornamesa del fondo. La música termina de definir la vibra nocturna. Antes de la medianoche suenan canciones de Luis Miguel, Vicente Fernández, Los Ángeles Azules o Alejandra Guzmán; al final de la jornada, en cambio, el reguetón y el rap toman el control del lugar. Así se celebran las noches al estilo de Ahorita Cantina.

Una probadita de esta cantina

Desde octubre de 2025, este *hotspot* abrió sus puertas con una interpretación renovada de las cantinas tradicionales, que se enfoca en la coctelería clásica reinterpretada con un *twist* al estilo Handshake.

Brad Elizalde, jefe de barras, lo resume así: “Si generamos un concepto de cantina hace años, no podemos quedarnos ahí. Para nosotros [la cantina moderna] es como llegar a la sala de la casa de un amigo. Buscamos un servicio *premium*, informal, espectacular y cercano”.

Esa intención se refleja en la carta, pensada para acompañar el ritmo de la velada. Con alrededor de nueve cocteles, son opciones certeras que dan en el blanco según el antojo. Aquí, cinco para calentar motores:

- **Ahorita Michelada** Se logra con una mezcla de cerveza, sake, tintura de habanero, Aperol, salmuera de aceituna y un toque de sal.
- **Cantaritos** Disponible en versión individual o jumbo (3 l). Tequila con limón y azúcar, combinado con soda de sabores Thomas Henry (mango, jengibre o toronja), sal y nada más.
- **Espresso Martini, alias “Tómale, Tómale”** El clásico de vodka con café, reinterpretado con un guiño a la cultura mexicana de los licuados y jugos. Se sirve en mesa y el vaso se rellena hasta terminar el contenido del recipiente de la copa chocomilera.
- **Estragón Fizz** Un homenaje al legado de los cocteles clarificados que distingue a Handshake. De perfil herbal, lleva absenta, agua mineral y una infusión de tequila con estragón.
- **Bull** Reinterpretación con ron infusionado con frambuesa y fresa, más un toque de vinagre de frambuesa. La cerveza se sirve por separado, clara u oscura.

CH: 900 MXN. Paseo de la Reforma 390, Juárez. IG: *ahoritacantina*



ELÍXIRES



Entre la sabiduría y el sabor

En pleno centro de la capital de Oaxaca, Sabina Sabe es ese bar donde siempre puedes pasarla muy bien. Recién cumplió 10 años, ha sido reconocido por prestigiosas guías de bares y en su menú te lleva a descubrir los destilados de agave como en pocos espacios

La mejor manera para adentrarse a este bar dedicado a los destilados es con la guía de uno de sus fundadores, Gerardo Carrera. Él, junto a otros dos amigos, dio vida a este espacio; primero, como un anhelo por tener un proyecto propio, y luego como un sueño hecho realidad en el que cada día quieren que el visitante se lleve una grata experiencia.

El nombre de este bar en Oaxaca hace honor a María Sabina, la curandera mazateca que se hizo famosa por el uso de hongos alucinógenos. Por su parte, la palabra *sabe* es un juego formado por *sabiduría* y *sabor*, tanto por el conocimiento que se encierra en toda la propuesta, como la buena experiencia que se consigue entre sorbos y bocados.

Y es que Sabina Sabe también tiene una vocación enfocada en la comida, con platos para todos los gustos. "Hacemos muchas entraditas que puedes pedir al centro; puedes encontrar platillos oaxaqueños y hamburguesas, porque también buscamos dar un *break* entre todo lo oaxaqueño", explica Gerardo.

El alma de Sabina Sabe es su barra, donde reúnen alrededor de 40 etiquetas de destilados de agave, principalmente mezcales de productores pequeños. El objetivo es que en cada visita puedas disfrutar una recomendación de la casa que refleje el espíritu de Oaxaca e incluso de otros estados. "Si no tienes chance de ir a Jalisco o a Guerrero a probar, tenemos una selección de otros destilados, mezcales y destilados de agave, de esas regiones".



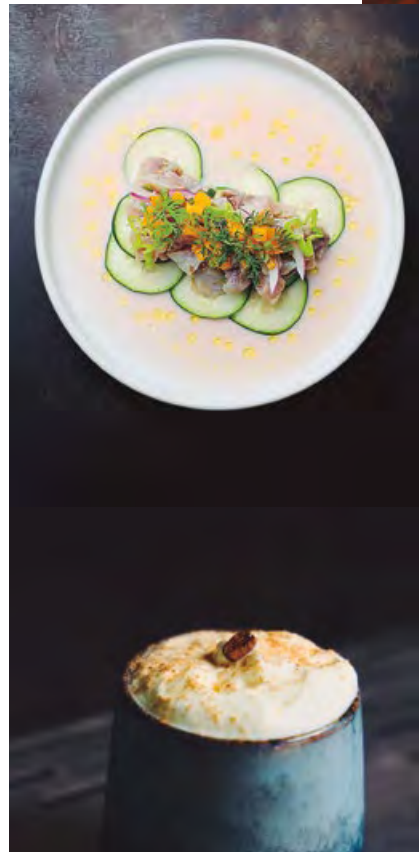
Texto: David Sánchez / Fotos: cortesía

En cuanto a la coctelería, la consigna es clara: tragos fáciles de tomar con ingredientes locales y una esencia atractiva para cualquier paladar. Esto significa creatividad pura para hacer que la fusión de elementos sea irresistible. Además, hay una dosis añadida de sazón mexicano, ya sea por los nombres de los tragos, su hechura o los recuerdos que puede evocar.

Un vistazo a su carta más reciente lo refleja. Ramito de Violetas es una opción de contrastes que a nadie deja indiferente: Tequila Lost Explorer, mistela, pimienta morrón, durazno, canela y limón dan vida a un coctel que se puede repetir sin dudarlo dos veces. Para quienes buscan clásicos reinventados está Paloma Madura, una sorpresa para el gusto y el olfato por la mezcla de Tequila Patrón Silver, mezcal espadín, licor de Damiana y el toque cítrico de la piña y la guayaba, junto a la delicadeza de la manzanilla.

Finalmente, los sabores intensos encuentran su lugar en Café Cacao, cuya presentación recuerda a una bebida caliente con su cubierta de leche batida, solo que aquí la magia surge del mezcal Rey Campero Espadín, licor Yolixpa, cold brew, cacao, canela y espuma de coco con menta. Entre barra y cocina, el menú cambia cada seis meses para adaptarse a las temporadas. "La idea es buscar los ingredientes que se dan en la región para poder hacer algo con eso".

En sus 10 años de historia, este bar ha conquistado a viajeros, locales y expertos. Desde 2022 se le ha incluido entre los North America's 50 Best Bars, y este 2025 refrendó su calidad al aparecer en la posición 54 de la lista ampliada. También se le ha incluido en la selección mundial Top 500 Bars, que se elabora a partir de las reseñas que hacen los comensales. Sobre esta visibilidad, hay un sentir especial para Gerardo: "Está padre estar en estas listas o tener esos reconocimientos, pero algo que yo siempre transmito a mi equipo es que, para mí, el reconocimiento es que la gente que viene se vaya contenta, te recomiende y vuelva". CH: 800 MXN. 5 de Mayo 209, Centro, Oaxaca. IG: *sabinasabe*



En esta pág: coctelería de Handshake Speakeasy, Shhh y Hanky Panky; Nuevo CUPRA Terramar. Sig. pág: espacios y tragos en Handshake Speakeasy, Hanky Panky y Midnight Monkey; el sello sofisticado del Nuevo CUPRA Terramar



BAJO LLAVE LÍQUIDA

Te presentamos cuatro sitios en Ciudad de México que redefinen la coctelería y la experiencia nocturna con propuestas únicas, arte líquido y atmósferas memorables. Todos ellos son los nominados en la categoría de Mejor Speakeasy de México, presentada por el Nuevo CUPRA Terramar, en los Food and Travel Reader Awards. ¡Arma tu ruta y conócelos!

■ HANDSHAKE SPEAKEASY, TODO UN REFERENTE

Desde el inicio este sitio fue concebido para ser el mejor bar del mundo y lo logró al alcanzar el puesto número uno The World's 50 Best Bars en su listado de 2024 y el número dos este 2025, así como ser ganador al Mejor Speakeasy de México en los Food and Travel Reader Awards 2024.

Rodrigo Urraca, uno de los socios fundadores, está consciente de las responsabilidades que llegan con el éxito. Tras alcanzar estos títulos, su enfoque es el trabajo en equipo, la hospitalidad y el profesionalismo. Él considera que este no es un bar de un solo mixólogo: "Aquí todos son estrellas", afirma. Consciente de las altas expectativas, busca que cada detalle, desde el saludo hasta la última copa, sea impecable. Para ellos lo principal es "hacer cosas cool con gente cool". Hoy, el equipo supera las 50 personas, y ya funge como "escuela" y referente mundial.

Entre los cocteles más emblemáticos destacan el Fig Martini, símbolo del inicio de su historia y una reinterpretación

más aromática de la versión original, y Cookies and Cream, un balanceado coctel transparente con tono azul y sutilmente cremoso, hecho a base de un clarificado de *gin*, *taro*, *yogurt* y chocolate blanco, que se termina con una galleta artesanal.

Todos los tragos que se sirven en este lugar llevan meses de planeación en su laboratorio. Así que si los visitas, el consejo es simple: "Ven sin expectativas y prepárate para dejarte sorprender", señala Rodrigo. Es indispensable reservar; además toma en cuenta que la estancia será exclusivamente de 90 minutos. Cocteles desde 250 MXN. Ambarés 65, Juárez. handshake.bar

■ SHHH, ESCUCHA Y DISFRUTA

Este *bar speakeasy* es un proyecto que nació del amor por la música y la cultura, con la idea de dignificar la escucha musical. Su historia comenzó hace una década con la tienda 99 Records, que extendieron para convertirla en un "templo" dedicado a álbumes de todos los tiempos. Tras dos sucursales que reúnen cerca de 20 mil vinilos, en 2024 decidieron abrir Shhh, su

Hi-Fi bar (o *high-fidelity bar*), donde los tragos importan tanto como la música. Al estilo de un *speakeasy*, tendrás que pasar por la tienda de discos para llegar a Shhh. El lugar se divide en dos áreas: el *Hi Fi bar*, de ambiente más casual, y el *listening room*, donde se prioriza la experiencia auditiva. Este último es para mesas pequeñas y se pide mantener un tono de voz bajo para permitir la concentración en la música, que suena en vinilo y en orden completo. Cada noche, los visitantes reciben una cartelera con los discos seleccionados y una breve reseña del álbum central, bajo una curaduría que cambia semanalmente por género, geografía o concepto.

La coctelería de autor fue diseñada por Ismael Rodríguez, mientras que Bryan Lugo está al frente de la barra; todo inspirado en canciones y momentos de la historia musical. Entre los más curiosos están el *Another Green World*, basado en el álbum de Brian Eno, o el *Keep Rise Open*, una especie de *espresso martini* con vodka destilado en parmesano. Pero si quieres

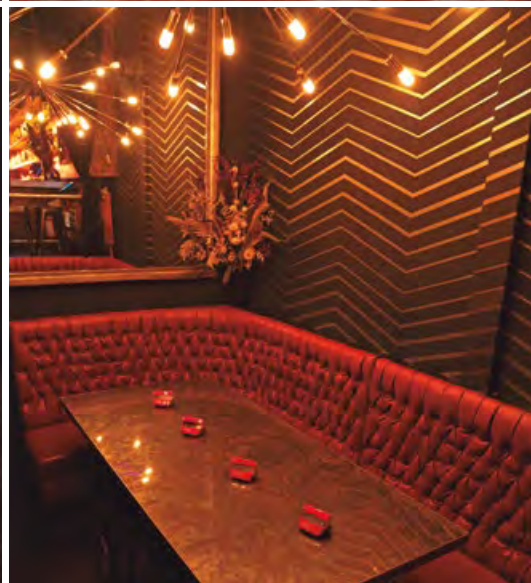


EL COMPAÑERO PARA EXPLORAR

Si eres amante de los *bares speakeasy*, también eres una persona dinámica, que valora el estilo. El Nuevo CUPRA Terramar es una gran opción con alma deportiva, diseño provocador y eficiencia que demuestra que no se trata solo de llegar, sino de cómo se llega. Este vehículo es una declaración de estilo y fue diseñado para quienes buscan una gran experiencia de conducción, rendimiento y estética.

Por supuesto, tiene el ADN rebelde de CUPRA que se caracteriza por buscar el lujo joven, un carácter disruptivo y el rendimiento accesible. Algunos de los detalles que te encantarán son su diseño deportivo, su pantalla de 10.25 pulgadas, sus asientos delanteros calefactables, sus faros Matrix LED HD y su iluminación ambiental envolvente multicolor.

También puedes confiarle a tu familia por su seguridad, gracias a elementos como bolsas de aire frontales y laterales, o por sus sistemas y alertas auxiliares en la conducción. cupraoficial.mx



probar una de las mejores versiones de una tradicional Paloma, prueba el Save Our Children, que toma un *twist* especial gracias a un jarabe de Doritos Nachos. No necesitas reservación. Cocteles desde 220 MXN. *Ámsterdam 62, Condesa. shhh.mx*

■ HANKY PANKY, UN CLÁSICO

Este *speakeasy* se ha convertido en un clásico en Ciudad de México, gracias a sus buenos tragos servidos en una atmósfera sofisticada y con un toque de misticismo. Aunque han pasado casi 10 años desde que abrió sus puertas, el asombro que provoca sigue intacto.

Con Adrián López como jefe de barra, el equipo de *bartenders* presenta creaciones originales, versiones reinventadas de clásicos y colaboraciones con colegas de todo el mundo.

Una buena opción para abrir la noche puede ser su coctel insignia, el Hanky Panky. La versión que tienen es un *twist* a la receta original, más dinámica y aromática: toques de cacao, pimienta y menta. Y como muestra de su lado cosmopolita, prueba

La Estocada. Este coctel es un tributo a Argentina que se luce con los colores de la bandera de ese país. Se prepara con una base carbonatada de tequila, limonada, vino infusionado con masa madre y una mezcla de agua de tomate con pandán. Al final, lleva espuma de piña y se termina con una hoja de amaranto.

En Hanky Panky la experiencia está pensada para disfrutarse en un lapso de dos horas. Cocteles desde 220 MXN. *Turín 52, Juárez, CDMX. hankypanky.mx*

■ MIDNIGHT MONKEY, PARA AMANTES DEL WHISKY

Este bar *speakeasy* te invita a retroceder un siglo atrás y a dejar que el tiempo pase sin prisas. El creador, George Diamandopoulos, quiso recrear la elegancia y el misterio de la Prohibición en Estados Unidos, cuando el *whisky* se bebía en licorerías de cristal y el jazz marcaba el ritmo de la noche. Así, con ayuda de su socio, el anticuario Daniel Libson, cada rincón fue pensado para revivir los años 20. La coctelería gira en torno al *whisky* y al

bourbon, por lo que el menú tiene cocteles potentes y buenos destilados. De hecho, tienen un programa de *house scotch* y *bourbon* de la casa, que son servidos en licorerías antiguas sobre charolas de plata, evocando la elegancia clásica de la época.

Tienes que probar Rice and Cotton, un *milk punch* infusionado en Rice Krispies; esto se debe a que fue el cereal más vendido durante los años 30. También contiene licores de avellana y de almendra, así como *cognac* y limón, pero no notarás esto puesto que está clarificado, por lo que es completamente claro. Y si te gustan los martinis, The Flapper Fizz lleva la base tradicional, pero se macera con pepino y cardamomo, y se complementa con licores de bergamota y de naranja.

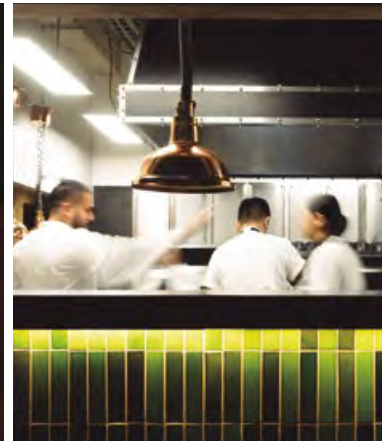
Además, gozarás de música en vivo, burlesque y *Dj sets* que nunca rompen la atmósfera *vintage*. Para visitar este *speakeasy* no hay límite de tiempo. Solo tienes que reservar —aunque también los *walk-ins* son bienvenidos—. Cocteles desde 280 MXN. *Plaza Río de Janeiro 54, Roma Norte. midnightmonkey.mx*

Texto: Aurora Yee / Fotos: Arturo Mateos

A LA MESA

La reinterpretación del *fine dining*, la curaduría del *omakase*, el campo en la mesa, el protagonismo de las brasas y la comida reconfortante marcan la agenda de este año

▶ NUESTROS FAVORITOS



HERENCIA Y REINVENCIÓN

El chef Jonatán Gómez Luna, nombrado Chef Mentor 2025 por la *Guía Michelin México*, llega a Ciudad de México con una propuesta que fusiona memoria, vanguardia y visión. Su nuevo episodio se llama **Xuna**, que en maya significa *Gran Señora*, y representa un homenaje a la tradición y las cocineras que por años han mantenido sabores, técnicas e ingredientes a lo largo del país. Sin embargo, hay una pizca extra en la mesa: el lenguaje del chef para contar historias con una mirada audaz en cada plato.

Dispuesto en la planta baja del hotel *boutique* Casa Izel, retoma la vocación del *fine dining* desde un enfoque relajado y menos formal. El espacio, sobrio y acogedor, cede el

protagonismo a la cocina, en la que es posible recorrer territorio y pasión culinaria en opciones a la carta o en un menú de seis, 14 o 16 tiempos. Al avanzar en la experiencia se disfruta lo mismo tortillas recién hechas, que pescados, salsas locales, manjares ancestrales como los escamoles y mucha paciencia; el ejemplo claro es la lengua, que se cuece por 24 horas seguidas a 72° centígrados, y se sirve con mole negro hecho en casa a base de 43 ingredientes. El complemento está en una carta de vinos marcada por etiquetas de producciones limitadas y enfoques orgánicos, y el mundo dulce dispuesto en montajes delicados. MD: desde 1,500 MXN. Valladolid 96, Roma Norte. IG: [xuna.rest](https://www.instagram.com/xuna.rest)



VALLE EN SILENCIO

Tani significa *valle*, y esa idea resume la experiencia de **Tani Omakase**: un espacio que invita a bajar el ritmo, escuchar el filo del cuchillo y dejar que el tiempo se acomode al pulso del chef Alberto García. En un *rooftop* discreto, la experiencia se construye desde la confianza absoluta en el *omakase*, donde el producto del día guía cada decisión y el menú cambia semana a semana.

Su propuesta privilegia la pureza, los cortes precisos y los sabores profundos sin artificios, todo para mantener una cocina silenciosa y disciplinada, pero sensible. El recorrido de 10 tiempos se despliega en una barra de madera para 14 comensales,

según la temporada y la pesca del día: desde una tostada *kaisen*, pasando por almejas, *sashimi* de *hamachi* y una secuencia de *nigiris* de atún aleta azul, que juega con grasa y temperatura, hasta contrastes más audaces como el *crispy rice* y el *hand roll* de jaiba.

El ritmo se aquieta con un *udon* en *dashi* profundo y cierra con un postre crujiente de arroz, *miso* dulce y *matcha*; todo acompañado por un sake seco que limpia sin distraer. Más que una cena, Tani es un ritual íntimo y contenido, un valle donde cada bocado parece narrado en voz baja. CH: 2,000 MXN. Omakase: 1,750 MXN. Nuevo León 108, Hipódromo Condesa. [taniomakase.com](https://www.taniomakase.com)

CH: Cheque promedio; MD: Menú degustación



Con corazón mexicano

Descubre **ZU.ZU Cocina de Campo**, un escenario ideal para reunirte con amigos. Bajo la batuta de la chef Justine Rudoy, sirve platillos que celebran las estaciones con ingredientes frescos, echando mano de la cocina de brasas y las altas técnicas. Platos como el ceviche con leche de tigre maracuyá, y los rollos de pato con salsa de tamarindo y chile chiltepín, son un encuentro entre sabores globales y toques mexicanos y asiáticos. Para el plato fuerte, opciones como el cachete de res con salsa de cítricos ofrecen un festín, mientras que los duraznos asados con crema ligera de vainilla son imperdibles. CH: 800 MXN. Sinaloa 215, Roma Norte. IG: zuzu.restaurante



25 AÑOS DEGUSTANDO FRANCIA

Si se trata de comer sopa de cebolla, escargots, lechón confitado y *crème brûlée* como dicta la tradición francesa, hay que hacerlo en un sitio que respete los ingredientes y las técnicas de ese país. En **Au Pied de Cochon** saben hacerlo: no en vano acaba de celebrar su 25 aniversario. *Tradición* y *autenticidad* son, para su chef Frédéric Lobjois, los términos que los definen. En el cierre de su celebración, el chef Enrique Olvera, junto con su equipo de Pujol, sirvieron una cena junto al equipo de casa. Pocos saben que Enrique hizo sus prácticas profesionales en el hotel Presidente InterContinental Mexico City, así que, para él, fue un gran honor haber regresado a cocinar en otro momento de su carrera, nos compartió en entrevista. CH: 1,600 MXN. Campos Elíseos 218, Polanco. aupieddecochon.com.mx

MÁS ALLÁ DE LAS ESTRELLAS

No te dejes deslumbrar por su Estrella Michelin y Estrella Michelin Verde. **Olivea Farm To Table**, asentado en el Valle de Guadalupe, va más allá de sus galardones. La experiencia inicia al recorrer su huerto, donde observarás la generosidad de la tierra y el clima de este territorio bajacaliforniano en verduras, legumbres, raíces, hojas verdes, frutillas... Podrás olerlas, sentirlas y también, imaginarte cómo sabrán ya confeccionadas en los platillos que componen su menú de temporada, en su mayoría hecho solo con vegetales y productos locales, el cual cambia cada seis semanas. Un reto que Angie Joy y Adriana Rose asumen con valor y creatividad, proyecto al que se ha sumado Daniel Nates como su chef ejecutivo. MD: desde 2,650 MXN. Carretera Federal 3 Km 92.5, Ensenada. oliveafarmtotable.com



ANA TE RECIBE EN SU CASA

Escondido en una colonia poco turística de Ciudad de México, se encuentra el Museo Anahuacalli, un recinto cultural de gran belleza arquitectónica y con un enorme valor artístico. En su interior, la chef Ana Arroyo, conocida por su restaurante El Tajín y ser una gran promotora de la gastronomía mexicana, sirve bebidas y antojitos en **Anacalli** ("Casa de Ana"), la cafetería del museo. Ofrece una carta de bebidas prehispánicas que exaltan nuestros ingredientes nacionales, como el tascalate, con maíz, cacao, achiote, azúcar y canela, y el pali, con cacao, pinole, jengibre, leche y cardamomo. Para acompañarlas, está la torta de cochinita pibil, unos tamales deliciosos y marranitos de anís. CH: 125 MXN. Museo 150, Coyoacán. IG: anacallicafeteria



BRASAS EN ESCENA

En **Encanto Fuego & Mar**, el salón se mueve, respira y se transforma mientras el fuego y el mar marcan el compás de una experiencia donde la cocina dialoga con imágenes, sonido y ritmo. Este espacio se transforma con proyecciones 360° que cambian a lo largo del día, del bosque nuboso al espacio sideral, pasando por las profundidades del mar. Al centro está la técnica del chef Germán Trejo, con brasas precisas y producto bien trabajado: desde el *Wagyu cross* mexicano, hasta un salmón caramelizado al fuego y ensaladas que concentran todo el sabor en un bocado. El cierre es dulce y teatral con el pastel Encanto, mientras la mixología diseñada por Cristian Ávila es un espectáculo aparte. CH: 1,200 MXN. Av. Presidente Masaryk 123-B, Polanco. encantofuegoymar.com



Fuerza huasteca

Tras el bullicio del Centro Histórico, a tres años de tomar la batuta de **Comedor Mexicano**, la chef Enid Vélez ha convertido este *rooftop* del hotel boutique *Círculo Mexicano* en un edén donde se come muy bien y se goza de una gran vista. Su propuesta celebra sus raíces huastecas —entre Tamaulipas, Veracruz y Tabasco. “No es Ensenada, no es Oaxaca... pero se come igual de bien”, afirma Enid. De ahí que en su cocina mexicana contemporánea, que vibra de memoria, se encuentren notas de esta región, sobre todo por las mañanas. Así, en los desayunos podrás disfrutar de bocolitos, encremadas, empianadas y hasta huevos enojados en hoja de plátano.

Para la comida, con una justa acidez, sus platos brillan en una carta que cambia dos veces al año. Tal es el caso de un adictivo aguachile rojo con camarón, jitomate asado y aceitunas, y un pollo frito con manchamanteles y *tzatziki* que sorprende por su atrevida mezcla de sabores. Otros imprescindibles: el taco de rajas con elote *baby* y *papatinas*; el volcán de *short rib* con queso y, para cerrar, el sándwich de helado con galleta de *pixtle* y salsa de chocolate con chile pasilla. No olvides brindar con un *Karmousa*: *gin* con xoconostle, puré de higo, lavanda y menta. CH: 700 MXN. República de Guatemala 20, Centro Histórico. circulomexicano.com

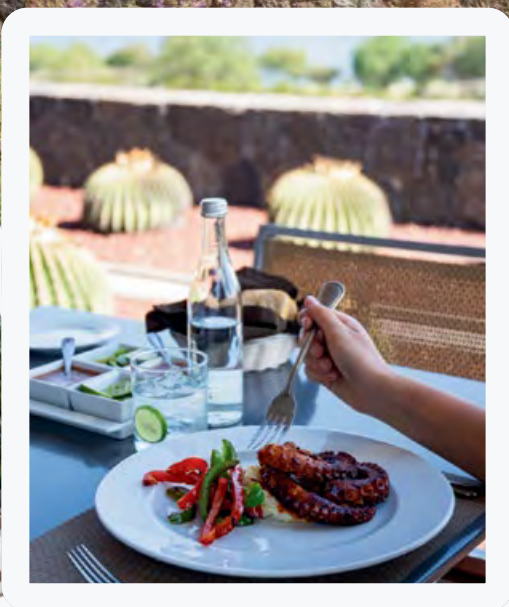
UN ESPACIO, DOS EXPERIENCIAS

En la Torre Insignia, en Angelópolis, conviven dos experiencias que dialogan con el paso del día. Por la mañana, **Panal y Miel** propone desayunos pensados como ritual: *hot cakes* de *matcha* con *mascarpone*, *croissants* de *short rib* y chilaquiles de birria. El pan recién horneado marca el ritmo, mientras las mimosas, servidas en copa o en bolsas de vidrio, acompañan la conversación. A partir de las dos de la tarde, el espacio se transforma en **Ketzaly**, una lectura contemporánea de la cocina mexicana firmada por el chef Omar Méndez. Tacos de jaiba en recaudo de chiles, *chamorro* con salsa de *piloncillo* o *barbacoa* de *picaña* trazan la memoria del país. CH: panal y miel: 350 MXN; Ketzaly: 700 MXN. Atlixáyotl 2210, Puebla. IG: panalymielrestaurante, ketzalyrestaurante



CH: Cheque promedio; MD: Menú degustación

RESIDENCIAL . CAMPO DE GOLF . CLUB NÁUTICO . CASA CLUB




AMANALI
COUNTRY CLUB & NÁUTICA

Construye tu legado con gran plusvalía
Exclusividad, hospitalidad y experiencias inolvidables

informes@amanali.com.mx



AUTENTICIDAD *yucateca*

Situado en el corazón de Espita, Yucatán, el Hotel Boutique Cedros emerge de la rehabilitación de una casona histórica que fue desde hogar familiar hasta una mítica cantina. Hoy, el hotel invita a desconectarse y vibrar con la naturaleza en un diseño impecable que honra los materiales locales, fusionando arquitectura moderna con jardines y un rincón culinario imperdible: Casona de los Cedros, bajo la guía de los chefs Jorge Ildelfonso y Yesi Marín, quienes diseñan menús únicos de desayuno, comida y cena.

Aquí manda lo orgánico: ingredientes que saltan del huerto propio o de manos locales a tu mesa. Jorge y Yesi son amantes del terruño yucateco y se nota; siempre están tras la pista de nuevos sabores para elevar su cocina al siguiente nivel. El menú se reinventa con cada viaje y experiencia que viven en esta península. La temporalidad es otra clave en su propuesta, dictando desde el diseño de la carta hasta el juego de texturas. Lo mejor es que la gente de Espita se suma al proyecto, compartiendo recetas y secretos que le dan un significado profundo a cada bocado. Es una cocina que cuenta historias, donde el equipo te recibe con calidez.

El trato directo con pescadores, ganaderos y apicultores es otro de los distintivos de Casona de los Cedros. El objetivo es crear alianzas

y un círculo virtuoso donde la comunidad crezca a la par del proyecto. En su despensa brillan ingredientes como el robalo y el pulpo del puerto de San Felipe, el castacán de Tizimín, los quesos de cabra de Sucilá y ese chorizo tipo argentino de Temozón, que ya es leyenda. Es un mapa de sabores regionales concentrado en un lugar.

El día arranca con un pudín de chía y avena con granola de la casa, para seguir con el sándwich de chorizo de Temozón, queso fresco y tomates rostizados. Por la tarde, el plan perfecto es un *sikil p'aak* con tortillas a la leña o el ceviche de San Felipe con emulsión de pimientos y tostadas tatemadas. Las zanahorias a la leña con *dip* de queso de Sucilá y pepitas garapiñadas son una joya absoluta.

Al caer la noche, el menú de cenas te permite explorar opciones de tres y cinco tiempos: desde una *burrata* hasta *gnocchi* de camote con salsa de quesos, camarones a la parrilla y aceite de chaya, pasando por el lechón al horno con puré de plátano tatemado, *jus* de lechón, puré de camote a las brasas y hojas del huerto. Para brindar, su mixología es clave; pide el Riviera, con mezcal, piña, orégano y miel de agave. ¿El broche de oro? El pastel de zanahoria con *frosting* de queso añejo y cacahuete. Una experiencia que celebra el Yucatán auténtico con un giro fresco. CH: 600 MXN. casonaloscedros.com

Vive la magia de Casona de los Cedros: un oasis en el Pueblo Mágico de Espita que fusiona diseño, selva y sabores de origen. Descubre la esencia de Yucatán en un restaurante inolvidable



Una nueva propuesta emerge en el restaurante Lorea, del chef Oswaldo Oliva, cuyo menú en años pasados cambiaba cada día de acuerdo con el producto. Aunque la temporalidad sigue siendo esencial, ahora podrás regresar a probar los grandes favoritos a la carta.

Además, estrenan una etapa de menús de degustación, con una primera temática intrigante: el barro, un producto que nos identifica como mexicanos en las vajillas, en las ollas que burbujan con caldos y atoles, y en los comales que cuecen las tortillas.

Los temas de los menús de degustación siempre tenderán a expresar la mexicanidad, ahora con el tema del barro, y en marzo de 2026 tendrá como inspiración al humo para aludir a los ahumados, por los que tenemos una gran variedad de chiles y productos.

Seis tiempos, un menú

Entre los tiempos más destacados del menú de degustación está un plato que es un festejo al mundo vegetal. Se trata de un tamal con queso doble crema de leche de búfala proveniente de Veracruz, ensalada de quelites y una reducción de frijoles, cocinados en olla de barro durante 12 horas; así, lo que inicia con 20 litros de agua se hierva hasta llegar a 2 litros. El resultado es un plato explosivo, lleno de texturas y matices de sabores.

La cima del menú de degustación llega con un taco. La masa se compra de un excolaborador de Lorea, que abrió su emprendimiento con maíces criollos. Una vez en el restaurante, terminan la tortilla en un comal de barro, ubicado junto a la cocina abierta. Desde ahí los aromas del maíz cocido adelantan lo que vendrá después: una tortilla sabrosa con una gaonera de Wagyu, terminada con cacahuates tostados y una salsa verde con una acidez espectacular. Totalmente memorable.

El último plato fuerte es la segueza con lechón confitado. El chef Oswaldo Oliva explica: "Es un mole oaxaqueño con base de maíz quebrado. En realidad, está más cerca de un mole de olla o un mole de caderas. Se cocina en barro y se utilizan chile chilhuacle rojo, que le da identidad; chile ancho, que le da estructura, y nosotros nos salimos de la norma con el chile chipotle meco, que se seca a través del humo".

En el postre, el barro toma total protagonismo. Oswaldo retoma la medicina tradicional con la chogosta. Este ingrediente es originario de Jaltipan, Veracruz, y para elaborarlo suelen cavar varios metros cerca de manantiales hasta obtener una arena blanca o rosa; luego forman bolitas y las ahúman con leña de encino y hierbas aromáticas por tres o cuatro días. Esta tierra comestible es retomada por el chef, para coronar un helado de maíz ahumado y fruta de temporada. Con ello, logra el objetivo: crear un menú de degustación memorable con México como orgullo y estandarte. Así, mexicanos y extranjeros que probamos su propuesta gastronómica podemos admirar la grandeza de nuestra cultura culinaria con una técnica excepcional.

INSPIRADO POR EL BARRO

No hay nada más mexicano que el barro, y el chef Oswaldo Oliva lo sabe. De ahí que en el menú de degustación de seis tiempos del restaurante Lorea lo presente en todas sus facetas. Prepárate para verlo, olerlo, sentirlo y ¡hasta degustarlo!



Menú de degustación: 3,000 MXN. **Maridaje:** 1,575 MXN.
Maridaje sin alcohol: 885 MXN. Sinaloa 141, Roma Norte. lorea.mx

BITÁCORA

A LA MESA

Quando el aroma [CASI] SE COME

Una cena en The St. Regis Mexico City donde Caroline's Four Hundred, la fragancia emblemática de St. Regis Hotels & Resorts, se materializa en sabor, textura y memoria



Hay cenas que se recuerdan más por lo que se sintió que por lo que se comió. En el restaurante La Table Krug, en The St. Regis Mexico City, una fragancia dejó de habitar la piel para convertir la mesa en un escenario, y el perfume, en relato. La experiencia culinaria traduce el aroma insignia de los hoteles St. Regis en una secuencia de sabores, temperaturas y gestos, donde cada tiempo avanza como una nota olfativa que se transforma al contacto con el paladar.

La cena nace de la colaboración entre el chef ejecutivo Diego Niño y Carlos Huber, fundador de Arquiste Parfumeur y creador de Caroline's Four Hundred, la fragancia emblemática St. Regis Hotels & Resorts. Con el objetivo de evocar la Edad Dorada de Nueva York, entre salones luminosos, flores impecables y lujo sin prisas, su bouquet mezcla rosas American Beauty, lirios blancos y tallos verdes con una faceta frutal de membrillo, manzana y flor de cerezo. Y en la mesa, esa composición se vuelve un mapa donde cada ingrediente evoca una nota del perfume.

Actos sensoriales

"La cocina, al igual que el perfume, tiene el poder de despertar recuerdos y emociones. Esta experiencia busca capturar la esencia de Caroline's Four Hundred en cada plato", comentó el chef Diego Niño.

Con esa idea, el menú se articula en cinco actos. Abre con una almeja reina en leche de tigre de pixtle y un aire congelado de frambuesa, acompañada por Krug Grande Cuvée 167ème Édition para un inicio efervescente y floral. El segundo tiempo presume pato ahumado, foie gras, gel de frutos rojos y flores, maridado con Chablis Gloire de Chablis de J. Moreau et Fils, una interpretación culinaria de las rosas y flores blancas de la fragancia.



Luego llega la lubina rallada con emulsión de vermut e hinojo, escoltada por un Chardonnay, mientras que el cuarto tiempo aterriza en las notas base con un filete de res sous vide con recado negro y poro asado, acompañado con un Les Tournelles de Longueville Pauillac. El cierre vuelve al centro romántico del perfume: un lichi con *biscuit glacé* de vainilla y pétalos de rosas congeladas con nitrógeno líquido, como si el postre respirara.

Más que una cena, se trata de una celebración del arte de vivir: burbujas de Champagne Krug, conversación y una coreografía de notas y sabores. Desde 3,550 MXN. Disponible por tiempo limitado, solo bajo reservación. Paseo de la Reforma 439, Cuauhtémoc. marriott.com



SOUL FOOD FEST



📍 Riviera Maya 🌐 thehouseofaia.com

N o v i e m b r e 2 0 2 6

 **Palmaia**
THE HOUSE OF AYA

x

MEXICO
FOOD
and
TRAVEL
Experiences



El camino de la chef estadounidense Casey Thompson ha estado marcado por la alta cocina, la hospitalidad de lujo y una sólida presencia mediática. Primero, como participante de *Top Chef*, en donde fue finalista y *fan favorite*; luego al frente de Folktable, el cual fue distinguido con el Bib Gourmand de la *Guía Michelin*, y hoy, como consultora en restaurantes a lo largo de Estados Unidos.

Durante la celebración del primer aniversario del restaurante Pirules, ubicado en el hotel Rosewood San Miguel de Allende, colaboró junto al chef Odín Rocha en la creación de un menú exquisito para una gran noche. En este contexto platicamos con ella. Entre recuerdos, viajes y procesos largos, nos dio una mirada honesta sobre cómo cocinar es un acto de respeto y escucha.

DURANTE TUS VIAJES, ¿QUÉ PLATILLO CAMBIÓ LA FORMA EN QUE COCINAS?

Probé un plato de tendón de pollo en Asia que me hizo llorar. En Estados Unidos no solemos amar esas partes del animal. Pensamos en *rib eye*, *New York*, filete. Aquí, en cambio, se usan cabezas, lengua, partes que allá muchos no tocarían. Ese plato era duro, gelatinoso, extraño... pero la forma en que lo prepararon fue tan conmovedora y hermosa que me hizo entender que la cocina es mucho más que un "toque" o una técnica. Hay que lograr que la gente lo ame y entienda.

¿QUÉ COCINAS CUANDO NECESITAS VOLVER A TI MISMA?

Curiosamente, algo mexicano, italiano o mediterráneo. Todas estas cocinas tienen

“No hay atajos en la cocina mexicana”

Hay chefs que cocinan para impresionar y otros que lo hacen para entender. Esta idea marcó la conversación con la chef Casey Thompson durante nuestra visita al primer aniversario del restaurante Pirules, en Rosewood San Miguel de Allende

profundidad y proceso: hacer la pasta, la salsa, tomarse el tiempo. Eso me hace sentir segura, feliz. La comida mexicana tiene lo mismo: el proceso, los sabores, la esencia. Todo eso me hace sentir bien. Me encanta cocinar así.

CUANDO PIENSAS EN MÉXICO, ¿QUÉ ES LO PRIMERO QUE TE VIENE A LA MENTE?

La gente. Ustedes hacen especial cualquier lugar. Son orgullosos y eso me conmueve. A veces hasta me hace llorar. Luego vienen los sabores, porque son increíblemente distintos: de la costa al centro, de una ciudad a otra. Oaxaca, por ejemplo, es totalmente distinta a otros lugares. Esa diversidad es impresionante.

¿QUÉ CREES QUE LA COCINA MEXICANA ENTIENDE MEJOR QUE CUALQUIER OTRA SOBRE EL SABOR?

Que no hay atajos. El sabor se construye capa por capa. No hay cortes rápidos. Las salsas, por ejemplo, son cocer, hervir,

limpiar, repetir. La cocina mexicana es profundidad y respeto por el proceso.

¿HAY ALGUNA TÉCNICA MEXICANA QUE TE HAYA TRANSFORMADO COMO COCINERA?

Sí. En mi último restaurante, en California, el equipo solía preparar comida familiar. Hacían sopa de pollo con tortillas. No sé cómo lograban tanta profundidad de sabor empezando tan temprano. El pollo se deshacía, la calabaza estaba perfecta. Te hacía sentir bien. Ese tipo de cocina me reconforta. Me enseña que el sabor se construye con tiempo.

¿CUÁL ES EL INGREDIENTE MEXICANO QUE TE GUSTARÍA QUE FUERA MÁS APRECIADO EN EL MUNDO?

La grasa de pollo. No sabe igual en otros lugares. Aquí es profunda, rica, especial. La uso en harinas, pan, mantequilla... en todo. Deberíamos llamarla "manteca de pollo". De verdad. IG: *chefcasey*

HOOK
BLACK

PUEBLA ES TRADICIÓN HOOK BLACK ES EVOLUCIÓN

Ubicados en el rooftop más icónico de la ciudad, somos el escape cosmopolita que estabas buscando. Olvídate del protocolo y sube a disfrutar. Aquí fusionamos el carácter del fuego con lo vibrante de nuestra coctelería, en un ambiente diseñado para compartir, brindar y dejarte llevar.

¡VIENES POR LA VISTA, TE QUEDAS POR EL SABOR!



HOOK BLACK | CONTEMPORARY CUISINE & ROOFTOP
PORTAL HIDALGO #8, 4TO PISO DEL HOTEL VOCO ROYALTY
RESERVAS WA: 221 428 7870

RESERVA AHORA





PUEBLA PARA DEGUSTAR

En el corazón del Centro Histórico de Puebla, estos restaurantes reafirman que la ciudad tiene una escena culinaria vibrante, creativa y llena de energía

UNA TERRAZA VIBRANTE

Hook Black es prueba de que, en la capital poblana, la cocina contemporánea está tan viva como la tradicional.

El menú es una mezcla audaz de especialidades nacionales e internacionales, donde lo que manda es el sabor: hay tiraditos y aguachiles, tacos de picaña, raviolos y *risottos*, pero también cortes *premium*. A su vez, desfilan los postres memorables que son parte de la experiencia. Algunos de ellos son el Lingote de chocolate amargo y el Tiramisú carajillo.

A la hora de brindar, las propuestas de mixología tienen identidad mexicana, mientras que la carta de vinos presenta etiquetas del Nuevo y el Viejo Mundo que no solo maridan con los sabores en la mesa, sino también con las vistas al centro histórico de Puebla.

Por su ubicación en el cuarto y último piso del hotel voco Royalty Puebla, Hook Black es un restaurante con una de las terrazas más lindas de la ciudad.

En el día, podrás apreciar las cúpulas de las iglesias y los cielos despejados, así como las copas de los árboles centenarios que alternan y armonizan con los incontables edificios históricos de esta ciudad patrimonial. Por la noche, la vista iluminada de la plaza y la catedral son un telón de fondo irreplicable para tener una cena en pareja o una salida entre amigos amenizada con mariachi o *Dj* en vivo, todo depende de la temporada. ¡Prepárate para vivir la experiencia en este restaurante! CH: 700 MXN. Portal Hidalgo 8, Centro Histórico. IG: [hookblackpuebla](#)



Texto: Luza Alvarado / Fotos: cortesía

ENTRE LO TRADICIONAL Y LO CONTEMPORÁNEO

Puebla ofrece muchas maneras de conocerla, todo depende de la zona en la que te encuentres. Ya sea en el Centro Histórico o en Angelópolis, **Áttico 303** brinda dos experiencias distintas en sus dos sucursales.

La primera ubicación la encontrarás en el *rooftop* del hotel Casa Rosa, un edificio frente a la catedral. Pide que les asignen una mesa junto al ventanal para apreciar la ciudad en primera fila.

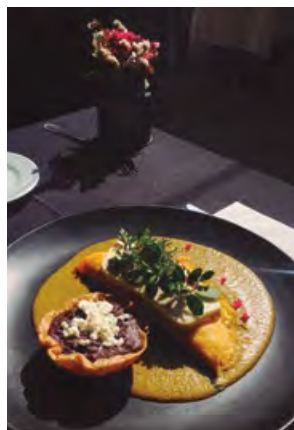
La recomendación es pedir chalupitas, mole poblano artesanal y tacos de chamorro, todo para compartir al centro. Las porciones son generosas y tienen un toque casero. Un postre perfecto para cucharear en grupo es el *cheesecake* de guayaba, ligero y perfumado.

Si tu viaje a Puebla toca el área de Angelópolis, elige **Áttico 303**, en la Torre Elementa. Desde el piso 20, la vista es impactante:

observarás la Estrella de Puebla, los modernos edificios de la zona y, antes de que termine de caer la tarde, los volcanes recortados en el horizonte. El ambiente es distinto al de la sucursal centro: aquí encontrarás un restaurante más urbano, sofisticado y con una energía cosmopolita.

El mobiliario combina tonos neutros, madera y metal, con una iluminación cálida que invita a prolongar la cena con algunos cocteles de su carta de mixología.

Si vas con colegas, pueden compartir platillos al centro como un *carpaccio* de res, el pulpo al ajillo y los tacos de lengua. Para los bocados dulces, el *banoffee* (pay de plátano con dulce de leche) es indispensable. Sin duda, cada sucursal tiene su magia y sabor. CH: 800 MXN. Centro: 16 de septiembre 303; Elementa: Boulevard América 308, Lomas de Angelópolis. attico-303.com



HISTORIA A BOCADOS

Ubicada en una de las zonas más hermosas del Centro Histórico de Puebla, **La Casa del Mendruco** es un tesoro gastronómico y arquitectónico que cuenta diferentes capítulos de la historia de Puebla. Este inmueble del siglo XVI fue construido para funcionar como el Colegio de San Jerónimo, de la orden jesuita. Luego, el edificio se usó como pensión para estudiantes y, con las Leyes de Reforma, pasó a manos privadas.

Desde entonces tuvo varios dueños, incluyendo familiares del actual propietario, quien lo restauró en 2008, hallando importantes vestigios arqueológicos: un pozo colonial, entierros prehispánicos con influencia olmeca y cerámica virreinal. De ahí que, con aprobación y supervisión del INAH, se creó un museo en la segunda planta de la casa. Alberga tres colecciones principales, pues se incorporaron piezas ceremoniales prehispánicas de los valles centrales de Oaxaca, donadas

por el abogado Jorge Roberto Ortiz-Dietz, de origen zapoteca-alemán. A la par, presentan distintas exposiciones temporales.

El patio de La Casa del Mendruco funciona como restaurante, y en uno de los espacios se abrió La Lonchería de Chuchita, con un menú de cafetería. Ambos lugares ofrecen cocina poblana, española e internacional, integrando las numerosas influencias culturales que ha recibido la ciudad a lo largo de su historia. En el menú podrás elegir entre el mole, el pipián verde, la lasaña de huitlacoche y las infaltables chalupitas. También ofrecen paella, tapas, tortas de jamón serrano y vinos para maridar, así como pastas, cortes y ensaladas.

Otro espacio imperdible es su tienda: la Casa de Innovación y Diseño Artesano Tina Valente. Ofrece textiles, cerámica, joyería y objetos de diseño realizados por manos mexicanas. CH: 700 MXN. Calle 4 Sur 304, Centro. casadelmendruco.com

CHECK IN

Playas escondidas, lujo discreto y rincones que invitan a desconectarse



LUJO EN EL PACÍFICO

Desde un acantilado frente al océano, **La Gema Escondida** redefine el lujo en Puerto Escondido. Creada por Alex Guidera y Larry Isaacson, esta villa de diseño contemporáneo mexicano es una interpretación de Oaxaca: auténtica, serena y conectada con su entorno. Reconocida por *Travel Curator* como una de las villas más impresionantes de México y seleccionada por *The Plum Guide*, La Gema Escondida combina arquitectura de líneas limpias con materiales naturales y artesanía local. Cerámica oaxaqueña, textiles en telar y piezas a mano convierten cada espacio en una experiencia cultural. La propuesta gastronómica del chef Jesús Herrera Montes fusiona sabores oaxaqueños con técnicas mediterráneas en menús con producto local y mariscos frescos. Con alberca infinita, jacuzzi, terrazas al atardecer y un servicio altamente personalizado, La Gema Escondida ofrece privacidad total a minutos del aeropuerto y de Playa Manzanillo. Desde 1,650 USD por noche, con un mínimo de tres noches. lagemaescondida.com

Esta pág: villas en La Gema Escondida; diseño moderno; terraza con piscina privada. Abajo: resort andaluz Puente Romano; espacios minimalistas; suite mediterránea con terraza privada; spa Six Senses. Sig. pág: piscina infinita en el hotel Devossion, Playa del Carmen; tratamientos de bienestar; spa inspirado en un cenote; Four Seasons Puerto Rico; suite caribeña



VENTANA AL MEDITERRÁNEO

En Costa del Sol, España, **Puente Romano Marbella** ha sido por más de cuatro décadas un imán para el jet set, gracias al diseño en villas y suites que rinden un homenaje significativo a la arquitectura andaluza y a los pueblos aledaños. Su estilo mediterráneo prioriza luminosidad, materiales neutros y colores naturales que abrazan cada rincón al fusionar personalidad y raíces locales. Entre las montañas de la Sierra Blanca y las aguas templadas de un mar icónico, cuenta con 269 habitaciones, seis piscinas para refrescarse, más de 20 restaurantes como Nobu y Cipriani, una vibrante vida nocturna en su plaza principal, el club de tenis que suelen visitar jugadores profesionales y un santuario para la relajación en el spa Six Senses. Las experiencias personalizadas y su extensa oferta de tiendas de lujo satisfacen al viajero más exigente. Habitaciones desde 530 EUR. puenteromano.com/es



con estilo propio y una hospitalidad que deja huella en la memoria



CELEBRAR EL PRESENTE

Desde hace algunos meses, Playa del Carmen sumó un nuevo punto de encuentro para quienes entienden el viaje como una forma de celebrar: **Devossion by Live Aqua**, un resort solo para adultos, todo incluido, con 314 habitaciones y una propuesta que gira en torno al goce consciente del momento. No se trata únicamente de hospedarse, sino de reunirse, brindar y agradecer el presente, como lo explica Enrique Calderón, vicepresidente de operaciones de Grupo Posadas. La gastronomía ocupa un lugar central, con una curaduría pensada para paladares que buscan profundidad, técnica y placer sin solemnidad. A lo largo de la semana, el hotel propone tres celebraciones temáticas abiertas a todos los huéspedes: una que rinde homenaje a la mexicanidad con referencias a Frida Kahlo; otra bañada en tonos dorados, y una más dedicada al agradecimiento que se despliega desde la mañana hasta la noche. El bienestar también marca el ritmo con sesiones de yoga al amanecer, un spa concebido como cenote y una pausa restauradora. Su ubicación, frente a una de las mejores playas de la ciudad y a pasos de la Quinta Avenida, lo vuelve igualmente atractivo para escapadas entre amigos, viajes en pareja o encuentros de grupos e incentivos. Habitaciones desde 16,700 MXN. IG: *devossionpdc*

INTIMIDAD TROPICAL

Un nuevo capítulo para la hospitalidad en el Caribe se inicia con la apertura de **Four Seasons Resort and Residences Puerto Rico**, un destino en sí mismo por su mezcla de confort, diseño moderno y detalles que se adelantan a los deseos de los huéspedes. La propiedad de 195 hectáreas está inmersa en una reserva natural en la comunidad de Bahía Beach, a 30 minutos de San Juan y su aeropuerto internacional. Entre ríos, manglares y una seductora playa dorada se asientan 145 habitaciones y residencias de trazo elegante pero fuertemente conectado a la naturaleza. Mientras que la faceta culinaria está presente en 10 opciones que conquistan paladares: desde cocina internacional de influencia tropical a cocteles frente al mar y platillos boricuas. Aquí también hay una invitación a vivir una pausa dentro del spa compuesto por 10 salas de tratamiento y dos gimnasios con tecnología de última generación, todo para hacer un retiro de renovación bajo los elementos naturales. Por su parte, los pequeños de la casa encuentran su lugar con el programa Kids For All Seasons, que fomenta la curiosidad y la conexión con el entorno a través de actividades culturales y educativas. Habitaciones desde 1,508 USD. fourseasons.com/puertorico

Texto: Aurora Yee, Cynthia Benítez, Elsa Navarrete, Mariana Mendoza
Fotos: cortesía de los hoteles



CHECK IN



SECRETO ISLEÑO

En la exclusiva y serena zona norte de Isla Cozumel se alza un refugio donde el tiempo parece haberse detenido entre la elegancia de la época dorada y la sofisticación contemporánea. Se trata de **La Santa Estancia**, una icónica villa de finales de los años 60 que ha sido restaurada para transformarse en un santuario verdaderamente único. Con 50 metros de frente a la costa caribeña, esta propiedad no es solo un alojamiento de lujo, sino un escenario diseñado minuciosamente para la reconexión, el descanso profundo y el disfrute. Aquí, el encanto *vintage* se entrelaza con las comodidades más modernas a través de seis amplias habitaciones, cada una de ellas con entradas de luz natural, arte local y materiales texturizados. En cada detalle, desde la ropa de cama de alta calidad hasta los artículos de aseo ecológicos, se percibe un lujo consciente. El ritmo de la vida comienza con un café en la terraza frente al azul Caribe, seguido de un chapuzón en la piscina privada o un descanso en la cama balinesa. Además, el servicio es de primer nivel, con limpieza diaria y una conserjería dedicada a organizar desde chefs privados hasta masajes y excursiones. Bajo el cielo estrellado de la isla, La Santa Estancia invita a formar parte de la historia de este destino, transformando cada noche en un recuerdo mágico. Dos noches, desde 3,150 USD. IG: [lasantaestancia](#)



En esta pág: playa y zona de descanso en La Santa Estancia, en Isla Cozumel; habitación luminosa; terraza frente al mar rodeada de vegetación tropical.

Abajo: terraza y habitación con vista al Caribe en uno de los condominios de Cozumel Seaside Retreats

AZUL INFINITO

Frente a las aguas del mar Caribe, **Cozumel Seaside Retreats** propone una forma íntima, tranquila y muy personal de habitar la isla. Desde 2003, esta empresa familiar recibe a viajeros del mundo en condominios frente al mar que privilegian la privacidad, el confort y una conexión auténtica con el entorno. Su esencia es su modelo de hospitalidad consciente; a diferencia de otras compañías de renta vacacional, solo administra propiedades de su propia autoría, lo que permite un control absoluto sobre cada detalle. Esto se traduce en atención personalizada, mantenimiento impecable y estancias donde se sienten la calidad y la calidez. Su ubicación, en la costa norte, garantiza descanso y privacidad sin renunciar a la cercanía con los principales atractivos de la isla. Los condominios están elegantemente amueblados y pensados para el confort absoluto, con servicios de limpieza y chef privados. Condominios para cuatro personas desde 218 USD por noche; para seis a ocho personas, desde 363 USD. [vacationrentalscozumel.com](#)



Fotos: Pedro Berruecos y cortesía del alojamiento

¡Suscríbete ahora!



Escanea el código QR o entra a foodandtravel.mx da clic en el botón de suscripciones y paga con tarjeta bancaria

1 AÑO

6 ejemplares con
valor de \$1,200 MXN

30%

de descuento

\$840

2 AÑOS

12 ejemplares con
valor de \$2,400 MXN

35%

de descuento

\$1,560

3 AÑOS

18 ejemplares con
valor de \$3,600 MXN

40%

de descuento

\$2,160

BELLEZA VIAJERA

Explora el mundo sin perder tu brillo natural. Elegimos los aliados esenciales, desde sérums hasta protectores solares, para mantener tu piel radiante



Piel fotogénica

Luce increíble en todas las fotos con este gel purificante y matificante de uso diario. La fórmula de Cleanance Gel Limpiador, de Avène, ofrece una limpieza delicada al rostro; es suave gracias a su agua termal, que contiene propiedades calmantes y antiirritantes, y brinda un efecto matificante para pieles grasas y con imperfecciones. La piel se siente fresca y menos brillante, y lo mejor es que es biodegradable. 540 MXN en farmaciasanpablo.com.mx

PUREZA AL INSTANTE

Después de un largo día de caminata o al despertar antes de iniciar aventuras, haz que tu piel esté más limpia, fresca y renovada en un sencillo paso con Sensibio H2O Agua Micelar de Bioderma. Considerada la primer agua micelar creada en el mundo, elimina maquillaje, te libera de productos contaminantes y respeta el balance de tu piel para proteger sus defensas naturales.

Su práctico modo de uso la hace una compañera de viaje imprescindible: solo humedece un algodón y pásalo por tu rostro hasta que quede limpio, sin necesidad de enjuagar.

245 MXN en bioderma.mx



MIRADA REVITALIZADA

Lucir unos ojos radiantes es garantía con esta crema reparadora para el contorno de ojos de la marca CeraVe. Su fórmula combina ácido hialurónico para humectar la zona; niacinamida, que mejora la textura y el tono de la piel gracias a sus propiedades antiinflamatorias, y tres ceramidas esenciales que ayudan a restaurar la barrera protectora. Además, para reforzar la hidratación por 24 horas, incorpora la Tecnología de Emulsión MultiVesicular (MVE), que permite que el producto continúe trabajando incluso después de la aplicación. 275 MXN en amazon.com.mx



PODER NATURAL

¿Playa, ciudad o naturaleza? No importa el destino, sino cómo regeneras e hidratas tu piel. Un aliado es aloevida, un gel de Aloe vera orgánico que ayuda a disminuir la sensación de molestia tras la exposición prolongada al sol, reduce la inflamación por picaduras de mosquitos y actúa contra las irritaciones leves. Como extra, tiene un aroma fresco, composición libre de parabenos y se recomienda su uso en todo tipo de piel. Aplícalo en la parte del cuerpo que requiera tu atención y nunca más lo sacarás de tu maleta. 299 MXN en aloevida.com.mx



MAGIA EN TUS DEDOS

El fotoprotector Fusion Water MAGIC SPF 50, de Isdin, cae en la piel como una gota fresca y, al extenderlo, se siente como seda. Gracias a su tecnología Water Drop Tech, se absorbe al instante, controla el brillo (*mineral oil free*, no comedogénico) y no molesta los ojos. Su Full Spectrum defiende de los rayos UVB/UVA, la luz azul, el IR-A y la contaminación, mientras aporta antioxidantes e hidrata. 789 MXN en isdin.com/mx



Corrección y brillo

El sol y los cambios de clima son los mayores desafíos para un rostro *glowy*. El sérum MELA B3 de La Roche Posay es el aliado definitivo en tu maleta, gracias a su innovador activo Melasyl y un 10% de niacinamida, que interceptan el exceso de melanina antes de que marque tu piel. Es ideal para viajes, ya que corrige manchas solares y marcas persistentes mientras refuerza la barrera cutánea. Con una textura ligera de rápida absorción, unifica el tono. 1,399 MXN en liverpool.com.mx



OBJETOS DE DESEO

Cocina de forma más rápida, fácil y saludable. Los electrodomésticos de Kasa Koblenz son los aliados perfectos para preparar comidas nutritivas sin complicaciones

Hacer más con menos

¿Quieres recetas más sanas de forma más eficiente? Un *tip* de expertos está en la saturación de grasa y la forma en la que conservas los nutrientes. Mejora estos pasos con la Freidora de Aire que te ayuda a reducir el uso de aceite; su tecnología de aire caliente 360° es ideal para mantener crujientes los alimentos, y puedes ahorrar energía al prepararlos en menos tiempo que en hornos tradicionales. De cantidades, ni siquiera debes preocuparte: su amplia capacidad de 4.2 litros y tamaño compacto permiten preparar la comida de hasta cuatro personas sin complicaciones.



FUERZA QUE SE ADAPTA

La Licuadora Bob con Procesador no se limita a licuar. Transformará la rutina de tu cocina con su motor de 1,200 watts que tritura con eficiencia hielo, verduras, frutas, semillas y más, manteniendo los nutrientes con sus seis aspas reversibles que crean mezclas suaves y sin grumos. Es silenciosa e intuitiva, con programas inteligentes y accesorios que van del vaso portátil al procesador de alimentos que ralla vegetales.



Aprovecha los electrodomésticos de última generación para comer mejor: freidora de aire para texturas crujientes con menos aceite; ollas programables para cocinar al vapor y licuadoras potentes que mantienen los nutrientes. La tecnología de Kasa Koblenz facilita una cocina saludable, práctica y rápida. koblenz.com.mx

Fotos: cortesía de Koblenz; Adobe Stock



EN SUS MARCAS, ¿LISTOS? FUERA

Con un potente motor de 1000 W, no habrá ingrediente que no se integre a tus batidos y *smoothies* con la Licuadora Personal Mix&Go Plus. Olvídate de la sensación de que el tiempo no te alcanza para un desayuno o colación balanceada. Al ser portátil, bastará con añadir al vaso tus ingredientes y estar listo en un minuto, en cualquier lugar en donde estés; inspírate con las 36 recetas incluidas en su recetario. Además, te sorprenderá su kit de 12 accesorios, que te brindarán gran versatilidad.

COCINA SIN PRISAS

La Kitchen Magic Pot es una olla multifunción con capacidad para seis litros, pensada para simplificar la cocina cotidiana sin sacrificar resultados. Con 17 programas de cocción, permite preparar desde arroces y sopas hasta guisos, carnes o verduras al vapor con un solo ajuste. Su interior de acero inoxidable no solo conserva el sabor natural de los ingredientes, sino que facilita la limpieza. Una aliada práctica para quienes buscan comer bien todos los días, incluso cuando el tiempo apremia. Viene acompañada de cinco accesorios, incluido recetario.



FUNCIONALIDAD QUE INSPIRA

Cuando la cocina se vuelve un espacio de posibilidades, la Estufa de Empotre Praga redefine la rutina diaria. Su diseño integra una freidora de aire para lograr texturas crujientes y doradas usando hasta 90% menos de aceite, mientras que sus seis quemadores te permiten cocinar al vapor, saltear o mantener nutrientes a temperatura baja. El horno amplía el repertorio: desde asar verduras conservando sus vitaminas hasta preparar proteínas jugosas sin grasas añadidas.

GUARDIANAS DEL SABOR

Sentada en una de las mesas del festival Morelia en Boca, el humo que emerge de los fogones me irrita los ojos, pero las cocineras con las que converso ni pestañean: con ese elemento conviven a diario; de él surgen los platillos que tanto aman. Conoce a cuatro excepcionales mujeres que han hallado en sus recetas un consuelo y una fuente de vida

VICTORIA GONZÁLEZ COCINAR ES AMAR

Oriunda de Apatzingán, Victoria González aún recuerda el momento exacto en que preparó su primer platillo: los chiles rellenos en caldillo, a los siete años. “Lloré de la emoción, porque mi mamá estaba confiando en mí”, recuerda. Siempre le ha tenido mucho amor a la cocina, como le enseñó su madre: para ella, cocinar era la manera de demostrarle amor a sus hijos. De ella también aprendió que, cuando se cocina, se debe hacer en grandes cazuelas, pensando en compartirla con quien llegue de visita a la casa.

Ya casada, decidió abrir una fondita. Su éxito fue tal que, de tener cuatro mesas, fue extendiéndose a otros locales hasta atender hasta 70 comensales. Después vino su nombramiento como Maestra Cocinera por parte del gobierno de Michoacán. Aunque recibió muchas invitaciones para poner un restaurante en otros estados de México, Victoria decidió abrirlo en Pátzcuaro. Y desde el primer día, estuvo llenísimo y con lista de espera. Su plato más representativo es la morisqueta, un arroz cocido al vapor con sal al que se le ponen frijoles y el guisado que se elija. Otros son el aporreadillo, el frito de cerdo y los chiles rellenos. Afortunadamente, estas especialidades puedes probarlas en su restaurante La Tradición de Apatzingán. IG: *latradicionvictoria*



Texto: Mariana Mendoza / Fotos: cortesía Morelia en Boca



NORMA URBINA MANOS ACOMEDIDAS

Originaria de Uruapan, Michoacán, *Nana Norma*, como le llaman, empezó a cocinar a los ocho años, ayudándole a su abuela y mamá a hacer las tortillas. Ella fue hija de una madre soltera, por lo que desde los 12 años fue la responsable de cocinarles a sus hermanos. Su abuela siempre sostuvo la casa con la venta de uchepos y atoles de grano, así que la ponía a ayudar en las labores. Su consejo siempre fue: “Fíjate y sé acomedida; una mujer acomedida donde quiera cabe”.

De esas dos mujeres aprendió a cocinar y a preparar la receta que la ha hecho famosa: el atole de grano. Su abuela lo vendía en Uruapan y era conocida por ello. Se prepara con el grano cocido del elote que se espesa con masa; luego se le muele anís y se añade chile serrano. Este se debe comer directo del plato, porque si le metes una cuchara se corta, nos dice Nana Norma. Otro de los platillos por los que se ha dado a conocer es su mole, el cual prepara desde cero. Usa chile pasilla, especias como clavo y pimienta, y entre los ingredientes que no le pueden faltar se encuentra el plátano macho. Su cocina abre solo por reservación y pide que mínimo sean 10 personas; también da talleres de cocina. FB: [normaalicia.urbinaangel](#)

ESPERANZA GALVÁN TRADICIÓN CREATIVA

Los recuerdos de la niñez de Esperanza Galván, oriunda de la región purépecha de Zacán, son tristes, razón que la orilló a casarse muy jovencita. La necesidad la llevó a cocinar, vendiendo sus enchiladas en la plaza. Entre sus platos más representativos están el mole de pollo. A este le pone todos los chiles con los que cuenta en ese momento, pan, tortilla, almendra, ajo, pimienta, pimentón, clavo, canela, plátano y piloncillo. Todo lo dora y no le pone caldo de pollo, sino agua, para que la pasta dure más tiempo.

Esperanza nos comparte que, además de conservar recetas tradicionales, le gusta crear nuevas, con las que ha ganado concursos. Uno fue un molcajete de guacamole con charales. Primero ahumó el molcajete en la chimenea; ahí preparó el guacamole y le agregó el charal, con una salsa de molcajete quebrada y otra picada. Encima le puso esquites de elote azul, y rebanadas de corundas de maíz azul y blanco. Puedes probar su cocina en el restaurante Zacán, en Zacán, municipio de los Reyes de Salgado. FB: [Restaurante Zacán](#)



CAYETANA NAMBO SIEMPRE ENSEÑANDO

Esta Maestra Cocinera no tuvo la oportunidad de estudiar, así que desde muy pequeña aprendió a sembrar la tierra. Esa conexión que generó aún se le nota cuando platica de las tres vacas que tiene: *Lluvia*, *Miní* y *Fermina*, a las que ordeña para elaborar queso fresco. Su amor por el campo también ha dado frutos en otros ámbitos, pues forma parte del programa gubernamental Sembrando Vida, con el cual recibe una mensualidad para que siembre árboles dentro de su parcela y ayude a contrarrestar la tala desmedida en los montes.

Cayetana cuenta que tiene dos hectáreas y media: una forestal y otra de cultivos como frijol, maíz y todo lo que da la milpa. “Actualmente tengo 2,800 plantas”, afirma feliz. Su esfuerzo en dicho proyecto fue reconocido por la Presidencia de la República, por lo que pronto irá a Colombia para compartir su experiencia. Además de estos esfuerzos agrícolas, es una de las cocineras tradicionales de Michoacán que da clases en escuelas.

Sus platillos insignia son el churipo, las choricorundas (reellenas de frijol y chile) y los moles, como el verde. Actualmente no tiene un restaurante, “porque me gusta andar de vaga”. Así que solo podrás hallarla en eventos como el de Morelia en Boca. IG: [meboficial](#)



Daniela Soto-Innes

COSMOS GASTRONÓMICO

Años después de su distinción como Mejor Chef Femenina del Mundo, aterriza en Riviera Nayarit. Con su restaurante Rubra, Daniela fusiona su bagaje global con la selva, creando un cosmos sensorial donde el diseño y la cocina rinden tributo a sus raíces mexicanas

TEXTO: ARLETT MENDOZA



Pág. ant: la chef Daniela Soto-Innes en Rubra. En esta pág. desde arriba: un vistazo a una parte del huerto de Rubra; flor de plátano con orégano orejón; piezo del artista Carlos Matos

Rubra, más que un restaurante, es un universo conformado por distintas galaxias creativas que se unifican en el liderazgo de la chef Daniela Soto-Innes. En este cosmos, sus cualidades, las del equipo de cocina, servicio y huerto, junto con artistas, diseñadores, artesanos y productores, crean experiencias sensoriales únicas.

Tras forjar una brillante carrera en el extranjero —destacando la etapa en que fue nombrada chef ejecutiva de Cosme por Enrique Olvera—, Daniela regresa a México con un importante galardón que la precede: ser la Mejor Chef Femenina del Mundo 2019. Hoy traslada ese bagaje al hotel W Punta de Mita, en la Riviera Nayarit, para dar vida a un concepto gastronómico vibrante.

Ahí propone dos menús de degustación basados en la selva nayarita, sin que esto la restrinja a usar inspiraciones, productos y técnicas de México y el mundo. “Ahora entiendo que mi enfoque en la cocina cambia alrededor de dónde estoy porque tengo las bases de distintas gastronomías. Cuando estuve en Nueva York tenía 23 años. Tuve una oportunidad de vida en donde me pregunté qué quería hacer con ello. Muchos decían que replicara el estilo de Enrique Olvera en Pujol, pero decidí preguntarme cómo podía hacerlo más mío. Utilicé ingredientes locales con bases mexicanas. Con ello, los comensales estaban familiarizados con algo y había un factor de sorpresa. Hoy, estoy en Nayarit y tengo toda esta selva: frutas, hortalizas... Además me gusta escuchar a mi equipo, porque Rubra no es mi visión nada más. Es la visión, que tiene muchísima gente creativa que me envuelve en su mundo y yo los envuelvo en el mío”, explica la chef.

VIAJES SENSORIALES

Suculentos ostiones y almejas, carne de cordero y un recorrido por distintas frutas, algunas poco usadas, como el arrayán, el zapote y el cocuixtle, son algunos de los protagonistas de los menús de degustación de Rubra. El más largo y formal se realiza en su salón, y el segundo, más casual y acompañado con una degustación de tequilas, se disfruta en una palapa a la orilla de su huerto.

El enfoque gastronómico, cuenta Daniela, es ofrecer un mundo tropical



ATRÁS DE LOS GALARDONES

Tras sus distinciones en 2016 como Chef Estrella en Ascenso por James Beard Foundation y en 2019 como Mejor Chef Femenina del Mundo por The World's 50 Best Restaurants, Daniela explica: “Los premios son necesarios para atraer a la gente a tu restaurante... pero es muy subjetivo lo que una persona piensa qué significa ser el mejor chef. Tal vez ni les guste la comida mexicana. Cuando empiezo a crear, trato de apagar todo lo externo, porque si lo haces para que la gente esté extremadamente sorprendida, dejas de pensar en lo que te sorprende a ti y a tu equipo. Desear ser suficiente para todo el mundo es estresante; ahí es donde se pierde el alma de una decisión genuina”.

“Ahora mi pasión más grande es ver a la gente pasándosela increíble en la mesa, de una manera que se sientan niños otra vez. Ese es mi sueño, nunca dejar la curiosidad y la inquietud de seguir aprendiendo”

¿QUÉ HACE A UN MENÚ MEMORABLE?

Para la chef Daniela son dos momentos: “En tu primer plato tiene que estar la narrativa de tu restaurante y quién eres, para que el comensal sepa que es en serio. Y el final debe ser algo que sorprenda”.

Esta idea está latente en su menú de 10 tiempos —con platillos que cambian según la temporada—, al abrir con una exploración frutal en cuatro actos. El primero es protagonizado por el arrayán, una fruta de potencia explosiva similar a la guayaba, armonizada con nuez de macadamia. Sigue la frescura de una flor de Jamaica con hierbas de huerto; una tarta de zapote amarillo, y finalmente, una corunda de cocuixtle, fruto de perfil dulce y ácido.

En los tiempos intermedios, la chef reafirma su sello mediante ingredientes locales y combinaciones audaces. El callo de hacha sobre pico de gallo de nopal y guacachile con cedrón, así como la tostada de hojaldre con tomate riñón y carambolo deshidratados con pipián de pistache, son testimonios de su cocina emocionante. Destaca también la flor de plátano, que se cocina en salmuera y reposa durante un mes hasta lograr una textura similar al palmito; se termina con orégano y jengibre, escoltada por una tostada de maíz azul con hoja santa y mantequilla de algas.

El postre, un millojas de guanábana y chocolate, deja un recuerdo indeleble que sella esta carta de amor a México.



con mucho producto de Nayarit, Jalisco y de lo que cosecha en el huerto de Rubra. Siguiendo la filosofía *farm to table*, se provee de lo que la tierra le ofrece cada temporada en las hortalizas, como cebollas y tomates; en los árboles de plátano, guayaba, papaya y tamarindo, además de maíces y un sinfín de hierbas aromáticas.

Sin embargo, esto no la restringe: “Tratamos de no ponernos trabas, como ‘yo solo cocino de mi jardín’, porque a veces esto no es sincero. ¿Qué tal si se me antoja algo bien rico o algo que viene de Querétaro porque es la mejor leche y tienen quesos espectaculares? Hay mucha gente que viene a Rubra y no conoce México, así que es bonito que se lleve un recuerdo más profundo”.

CONEXIONES SIGNIFICATIVAS

En Rubra todo está pensado como punto de encuentro e inicio de una conversación, donde la chef Daniela Soto-Innes se expresa en múltiples lenguajes y da voz a distintas personalidades: desde la arquitectura y el diseño del restaurante, hasta la cava, el huerto, incluso los uniformes del equipo y detalles como las amenidades de jabón y cremas en los baños.

La arquitectura, ideada por Ignacio Urquiza y Ana Paula de Alba, se manifiesta en bloques de concreto

rosa de distintos tamaños que evocan las cuevas marinas de la región. El interiorismo susurra mexicanidad a través de jardineras que resguardan fragmentos de selva y sillas cuyos respaldos emulan las colas de las ballenas que visitan el Pacífico. La cocina abierta es estelarizada por una pieza del artista Carlos Matos: un comal creado en honor al padre de la chef, cuyo diseño funde la estética de la Torre de Rectoría de la UNAM con la geometría de las tornamesas.

Sentarse en la barra significa entrar en un mar de expresiones líquidas, dirigidas por la *sommelière* Andrea Hernández en conjunto con la chef Daniela. En esta, convergen elixires hechos a la medida: desde un tepache y un tequila de la marca Cascahuin, hasta tres mezcales con Neta, Lalocura y Néctar, que forman parte de una cava que aspira a conformarse de 3,000 botellas.

Incluso los uniformes del equipo se crearon a través de distintos proyectos con Revés, los Hermanos Koumori y Daniela, como una manera de darle identidad y pertenencia a quienes trabajan en el restaurante.

Según cuenta la chef, estas colaboraciones las impulsó el hecho de que la apertura de Rubra se cocinó a fuego lento, con dos años en los que tuvieron tiempo de incursionar en distintos ámbitos y perfeccionar el



concepto. "Lo más bonito es ver cómo estos creativos y productores están orgullosos de su trabajo con nosotros y cómo hemos ido creciendo juntos. Todas las colaboraciones han sido porque soy fan de la gente que hace las cosas muy bien".

Este ímpetu de incursionar a profundidad en distintas facetas proviene del espíritu inquieto de Daniela Soto-Innes, el que se ha manifestado a lo largo de su vida y ha encontrado en la gastronomía un medio de expresión. El amor por la cocina lo heredó de su abuela y su bisabuela en aquellas tardes cuando, siendo una niña, las ayudaba a preparar recetas mexicanas; sin embargo, en la adolescencia surgió el deseo de ser diseñadora de moda e, incluso, nadadora profesional para participar en los Juegos Olímpicos.

"Nunca tuve muy claro que quería ser chef. De hecho, todavía no tengo muy claro qué quiero hacer en la vida. Obviamente tengo pasión por la comida, pero me apasiona más transformar algo. Ahora mi pasión más grande es ver a la gente pasándose la increíble en la mesa, de una manera que se sientan niños otra vez. Ese es mi sueño, nunca dejar la curiosidad y la inquietud de seguir aprendiendo".

"Me siento muy incómoda cuando no tengo nada que hacer. Siempre tengo

Pág ant. de izq. a der: interiorismo del salón; callo de hacha sobre pico de gallo de nopal; entrada de Rubra. En esta pág: momentos de su menú; la chef enseñando a cortar quesos; platillo decorado con una flor de rubra; el equipo en acción; tepache diseñado a la medida

10 mil proyectos y todavía tengo otro; en el momento que termino, ya tengo como 10 mil ideas más que, a veces, no tienen nada que ver con la comida", explica Daniela.

UN BUEN LIDERAZGO

Si algo se nota al llegar a Rubra es el entusiasmo que imprime cada persona del equipo, encabezados por la chef Daniela, así como por Valentina Brito, directora de servicio, y la *sommelière* Andrea Hernández. Las tres comparten un recorrido forjado con amistad y trabajo desde hace varios años, el cual incluso dio nombre al restaurante.

"Un año antes de que le ofrecieran el proyecto a la chef Dani, estuvimos las tres en un festival gastronómico al que la invitaron aquí en Nayarit. En esa ocasión, nos tomamos una foto bajo un árbol con flores de mayo, cuyo nombre científico es *rubra*. Cuando hubo que ponerle nombre al restaurante, la chef lo eligió recordándonos que todo está conectado", cuenta Andrea.

Esta fraternidad es la muestra de un liderazgo que va más allá de las recetas o la precisión del servicio. "Uno no nace siendo buen líder. Todos los días aprendes de tus errores, cómo mejorar, cómo hablar con la gente, cómo lidiar con un momento muy estresante. Lo que más me importa es que sientan que pueden platicar conmigo, puede ser de música, comida y mil temas más. Cuando hablo con ellos, trato de saber cómo facilitar, cómo lograr que sus labores se conviertan más en su estilo de trabajo", asegura Daniela.

"Cuando era niña participé en diferentes deportes. Siempre he tenido la visión de hacer equipo. En una cancha hay posiciones con cualidades distintas. No necesitas que todos piensen igual, eso es horrible. Cuando te enfocas en el crecimiento de cada uno, por lo que son, creas un ámbito creativo. Además, tenemos mucho amor; cuando amas lo que haces y eres súper estricto contigo y los demás, logras cosas increíbles", asegura Daniela. Esta idea me lleva a desear una larga vida para Rubra en la que podamos paladear la plenitud de un equipo que trasciende el trabajo para ofrecer felicidad en cada bocado.





HABAS *Honrar al producto*

De símbolo funerario en la antigüedad a lujo efímero de primavera, esta legumbre se transforma de fresca y herbácea a terrosa cuando está seca, asegura Erick Pinedo

RECETAS Y ESTILISMO CULINARIO: LINDA TUBBY / ESTILISMO DE PRODUCCIÓN Y FOTOGRAFÍA: ANGELA DUKES



Maridaje: Sandra Fernández

Sommelière y Maestra Tequilera, ha trabajado y dedicado su vida a la industria de vinos, destilados y alimentos por más de 20 años. Es reconocida por los medios de comunicación y colegas como la mejor *sommelière* en México. Es la mujer mexicana con la mayor cantidad de certificaciones en la industria del vino, debido a sus estudios en The Court of Master Sommeliers, The Society of Wine Educators, The Culinary Institute of America, UC Davis, El Consejo Regulador de Jerez, La Academia Mexicana de Catadores de Tequila y Le Cordon Bleu.

• Para saber más, visita sus cuentas IG: [sandra_vinos](#) / X: [SandraVinos](#)

Basta abrir una vaina para entenderlo. Protegidas por una cáscara gruesa y carnosa, las habas necesitan tiempo para revelar sus semillas grandes, planas y de un verde intenso. No se sienten duras ni secas, sino frescas, claramente vegetales, pues están ligadas a una temporada específica. Por eso cuesta pensarlas como “un frijol más”. El haba fresca sabe a campo, a primavera que dura poco y hay que aprovechar.

El haba es una leguminosa, similar a las lentejas o los garbanzos, con el nombre científico de *Vicia faba*. También tienen “familias” del mismo nombre. En inglés se les dice *broad beans* o *fava beans*; en otros lados aparecen como *horse beans* o *Windsor beans*. La diferencia suele ser el tamaño y uso: unas son para comerse tiernas, otras para forraje o harinas.

Su historia empieza lejos de nuestros mercados y platos. La arqueobotánica apunta que en el Levante se consumían incluso antes de la agricultura y que estuvieron entre los cultivos que acompañaron a los primeros agricultores del Oriente Próximo. De ahí viajaron por el Mediterráneo, alimentando a campesinos y ejércitos, y también cargando con supersticiones que hoy suenan exageradas.

En la Antigua Grecia se les asoció con la muerte y el inframundo. Se creía que sus tallos huecos funcionaban como un canal entre los vivos y los muertos, y que los granos podían albergar las almas de los difuntos. Algunos grupos las evitaban para mantener la pureza del cuerpo. En Roma se usaban en ceremonias funerarias como signo de tránsito y expiación, más como objeto ritual que como alimento cotidiano.

En la mesa, tiene dos personalidades. La primera es fresca, dulce, ligeramente herbácea, y con un amargor tenue que pide sal y grasa. La segunda es seca, terrosa, de cocción lenta, para platillos más complejos. Pero, en ambos casos, hay un detalle que marca la experiencia: la piel. A algunas personas les encanta esa textura firme; otras la sienten como un abrigo demasiado grueso. Por eso, en muchas cocinas se blanquea el grano y se “desviste” con los dedos, un gesto simple y algo obsesivo que las convierte en un producto de lujo. ➤



HUMMUS DE HABA CON LABNEH Y DUKKAH EN PAN PITA

Es muy fácil preparar tus propios panes planos, la base perfecta para untar con esta versión de hummus y una mezcla de especias y nueces.

MARIDAJE F&T Vino naranja, ensamble, Baja California. Perfil aromático a piel de cítricos, manzana roja y flores; en boca es redondo con buena cremosidad, con un final fresco y equilibrado.

(Por ejemplo: Dominio de las Abejas Naranja)

Recetas a partir de la página 124



BRUSCHETTAS DE HABA CON PERAS Y PARMESANO

Sirve largas tostadas crujientes para que los invitados las unten con puré de haba y las coronen con rodajas de pera al balsámico y lascas de queso italiano: sencillamente elegante.

MARIDAJE F&T Vino blanco, pinot grigio, Italia. Aromas minerales, florales y sutiles a fruta de hueso; en boca es ligero pero complejo, con cuerpo medio.
(Por ejemplo: Scarpetta Pinot Grigio)

Recetas a partir de la página 124

En el mapa agrícola del mundo, el haba no es minoritaria. De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), en 2022, la producción global rondó 6.77 millones de toneladas de haba seca y 1.81 millones de haba verde. Asia y África concentran la mayor parte, con China y Etiopía como protagonistas entre las habas secas (28% y 18%, respectivamente). Ese dominio explica por qué, en muchos países, este ingrediente es una columna vertebral, un alimento que sostiene y se vuelve tradición.

En México, sin embargo, el haba no se presume tanto como el frijol. Aun así, su presencia es sólida, sobre todo en cocinas de temporal y en el recetario de la Cuaresma. En 2021, la producción nacional se reportó en 37,578 toneladas, con Puebla y Veracruz aportando cerca de 85% (17,739 y 14,218 toneladas, respectivamente).

Luego está lo más importante, qué hacen las cocinas cuando tienen habas a la mano. En Egipto, por ejemplo, se vuelven en un *ful mudammas* (desayuno vegetal tradicional): habas cocidas con comino, limón, ajo, aceite de oliva y pan para dejar limpio el tazón. En Irán se cuecen entre granos de arroz y eneldo en el *baghali polo*, un plato donde el azafrán hace que la legumbre parezca ceremonial. En el sur de Italia, las habas secas se vuelven puré y se sirven con achicoria. Y en el norte de África se usan en sopas espesas como la *bissara*, con comino y aceite.

VA BIEN CON...

Aceite de oliva, limón, menta, eneldo, sabores umami como el jamón serrano, chorizo o tocino, y quesos curados cuando están frescas. En versión seca se llevan bien con comino, ajo, chile seco y notas amargas como las que tienen la achicoria o los nopales.

TIPS PARA SU USO

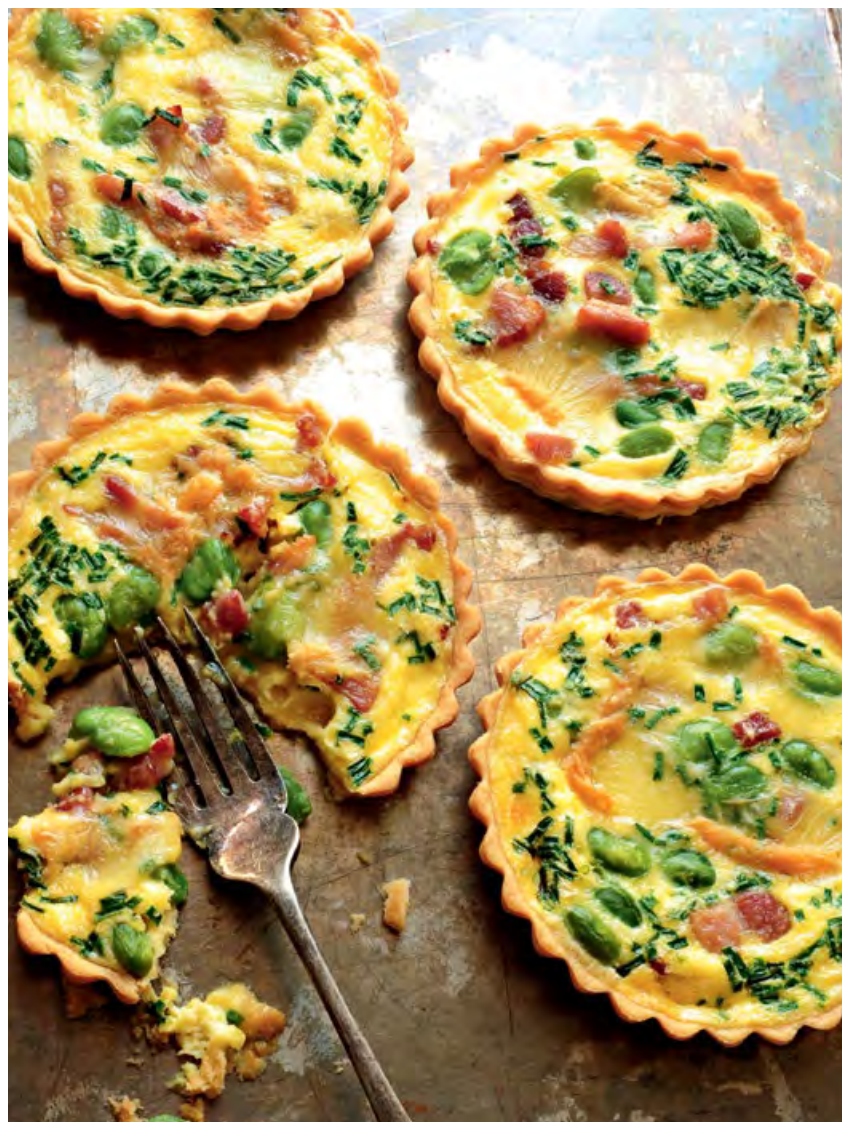
Si usas habas frescas, blanquéalas un minuto y pásalas a agua helada para pelar su piel: el sabor se vuelve más limpio y la textura, sedosa. Las secas ganan profundidad si se cuecen con ajo y laurel, y se salan al final. Cocínalas sin prisa.

TARTA DE HABA, PANCETA Y QUESO BRIE

En esta receta, con un relleno de rica textura, usa queso *brie*; al hornearse, se funde como un sueño.

MARIDAJE F&T Vino blanco, riesling, Alemania. Aromas de pera, manzana dulce, durazno y crema de cítricos; en boca tiene dulzor y acidez fresca.

(Por ejemplo: Schloss Johannisberg Gelblack Qualitätswein Trocken)



RISOTTO DE CANGREJO, HABA Y MENTA

El arroz Vialone Nano, rico en almidón y originario de la región del Véneto en Italia, es ideal para un risotto cremoso con mariscos. Las habas aportan textura y un delicioso sabor matizado.

MARIDAJE F&T Vino blanco, sauvignon blanc, Guanajuato. Aromas a piña y a flores blancas como jazmín y rosas blancas; en boca tiene acidez alta y notas herbales. (Por ejemplo: Canto de Sirenas Sauvignon Blanc, Viñedo Los Arcángeles)

En México, el caldo de habas con jitomate, ajo y cilantro es un clásico, a veces con nopales, a veces espeso, a veces casi molido, pensado para la comida y muy a menudo para días sin carne. Más allá del caldo, también se aprovechan para rellenar platillos como los tlacoyos, donde se cuecen, muelen y se sofríen con chiles hasta formar una pasta sabrosa. Y no pueden faltar las habas tostadas —saladas o enchiladas—, ideales para comer con la mano y acompañar una larga conversación.

Desde la cocina contemporánea, tiene fama de humilde, pero su sabor acepta técnica. Dos chefs mexicanos muy visibles la han llevado por ese camino, cada uno a su manera: Elena Reygadas, en Rosetta, la trabaja en su *malfatti* de parmesano con habas y chícharos como parte de una lógica de temporada. Enrique Olvera, por otro lado, la coloca en un contexto “de huerto amplio” en su ensalada con espárragos y emulsión de limón que incluye chícharos, ejotes y habas, pensadas para platos fríos que llegan a la mesa cuando el calor aprieta.

El haba seca no abandona, suele estar todo el año en mercados y tiendas a granel. La fresca, sin embargo, es más caprichosa; se asocia con la primavera y, aunque puede aparecer fuera de temporada por cadenas de distribución, su mejor momento es corto, de abril a junio. Esa es la época en la que conviene buscarla en mercados, centrales de abasto y verdulerías. Fuera de temporada es común hallarla desgranada y congelada, o bien, se suele aprovechar la versión seca, que acompaña bien a un buen sofrito.

Al final, el haba tiene una especie de doble ciudadanía. Se adapta a la olla y al plato fino sin cambiar de identidad, subsistiendo como lo que era hace miles de años: una semilla hecha para acompañar, sin importar la mesa. □



BENEFICIOS

Las habas aportan proteína vegetal, fibra y carbohidratos complejos que dan saciedad. Además, son ricas en hierro, potasio y folatos, clave para el sistema nervioso; ayudan a regular la digestión, y sostienen la energía diaria sin pesadez

Dato curioso

En la Antigua Grecia, se asociaban con el mundo de los muertos. Algunos pensaban que albergaban almas, por eso, evitaban comerlas. Aun así, sobrevivieron a esta supersticiones para convertirse en uno de los cultivos más antiguos aún en uso.



LA VIDA EN LA LAGUNA

Más allá de la majestuosa arquitectura y las siempre bulliciosas *piazas* de Venecia, los restaurantes y hoteles isleños de la laguna trabajan arduamente para preservar su valioso entorno, mientras refinan técnicas culinarias ancestrales, asegura Marina Spironetti

FOTOS: MARINA SPIRONETTI



Los palacios de mármol de La Serenissima se desvanecen lentamente de la vista a medida que el *vaporetto* gira hacia el noreste, adentrándose en el corazón de la laguna. Es un espacio intermedio, que no es completamente mar ni tierra firme. La vista se extiende desde la belleza salvaje de Lio Piccolo, un refugio para observadores de aves, hasta el encanto retro del Lido, la playa de Venecia y sede de las alfombras rojas de la Bienal de Cine de Venecia —el festival internacional de cine más antiguo del mundo—, donde el glamoroso Hotel Excelsior sigue reinando, como lo ha hecho durante más de un siglo.

Pasando frente al litoral de Murano, una isla en Venecia, se ve una sucesión de islas más pequeñas, cuyas ruinas aluden a una historia alguna vez floreciente. Tras 45 minutos, el campanario torcido de Burano aparece en el horizonte, elevándose sobre las casas de colores brillantes de la isla. Hora de desembarcar.

Un corto paseo te separa de Al Gatto Nero, una *trattoria* de larga trayectoria que por sí sola justifica el viaje. Junto a las mesas a la orilla del canal, se descarga la pesca del día desde una pequeña lancha pesquera: doradas, lubinas, lisas y truchas. “¡Has llegado justo a tiempo!”, exclama el propietario Ruggero Bovo, guiando el camino hacia una mesa en el comedor revestido en madera. La atmósfera es abiertamente de la vieja escuela, con candelabros de Murano y ventiladores de techo *vintage*.

Junto a su esposa Lucia, Ruggero ha sido el alma del lugar durante las últimas seis décadas. Y es un sitio congelado en el tiempo, donde no se trata de presentaciones sofisticadas ni narrativas elaboradas, sino de platos y sabores bien conocidos por los locales. Como el delicado y salino *risotto di gò*, hecho con gobio, un pez pequeño de la laguna; o la pasta casera que llega como un lienzo de Van Gogh, colorida y decorada con flores de calabaza. “Respeto las tradiciones de mi isla y sus recetas sencillas. No hay necesidad de alterarlas”, dice con humildad.

Las pinturas de la artista Allison Zurfluh cuelgan en las paredes del restaurante junto a obras del círculo de amigos talentosos de Ruggero. La laguna es la inspiración constante de Allison, particularmente las texturas estratificadas de la *barena* —las marismas salinas intermareales—, así como el tema de una misión: hace dos años, Allison fundó la Asociación Barena, dedicada a la protección a largo plazo de este hábitat único. Su bote está atracado afuera y ella navega hacia la isla verde de Torcello, en el extremo norte de la laguna, deslizándose junto a la posada legendaria Locanda Cipriani (actualmente cerrada por renovación y con reapertura prevista pronto), que sedujo a muchos lumineros literarios y artísticos, desde Hemingway hasta Callas.

En el siglo XVI, antes de que la malaria llegara y los canales se sedimentaran, se dice que Torcello tenía 20,000 habitantes, calles pavimentadas y una veintena de espléndidas iglesias. ¿Hoy? Solo quedan siete residentes.

Un ecosistema por cuidar

Domenico Rossi, miembro del consejo asesor de la asociación, espera en la tranquilidad de su buen retiro: una cabaña junto al agua donde organiza sus herramientas, incluidas redes de pesca que corta y cose él mismo, como si fueran un vestido. Es un *molecante*, un tipo muy especial de pescador cuya labor consiste en separar los cangrejos buenos, que ya han perdido su caparazón y están listos para ser consumidos, de los otros, que se liberarán hasta que estén listos para ser capturados de nuevo. Solo quedan 15 *molecanti* en la Laguna Norte, y no llevan una vida fácil. El aumento del nivel del mar, la desaparición de los bancos de lodo y la aparición de especies invasoras como el cangrejo azul son algunos de sus desafíos diarios. ➔



Pág. ant., desde arriba de izq. a der: vista desde Punta della Dogana y San Giorgio; Osteria Al Mercà, tradicionales bocados de *cicchetti*; Lucia y Ruggero Bovo; pasta *tagliolini* con langosta. En esta página: Allison Zurfluh

Información de viaje

La laguna de Venecia mide aproximadamente 55 km de largo por 11 km de ancho y alberga múltiples islas, tanto habitadas como deshabitadas. Las tres más famosas —Murano, Burano y Torcello— se pueden visitar desde Venecia tomando un *vaporetto*. La moneda es el euro y el huso horario es hora central europea.

CÓMO LLEGAR

Iberia (iberia.com/mx) cuenta con vuelos hacia Venecia, vía Madrid, así como Air France (airfrance.com.mx) vía París, y KLM (klm.com.mx) vía Ámsterdam. Vuelo redondo desde 13,000 MXN. Desde el Aeropuerto de Venecia se puede llegar al centro de Venecia entre 45 y 60 minutos en autobús acuático Alilaguna (alilaguna.it), o en unos 20 minutos en autobús ACTV hasta Piazzale Roma.

CÓMO MOVERSE

El *vaporetto* (autobús acuático público) es la forma más sencilla de explorar la laguna y sus islas. La tarjeta de transporte Venezia Unica ofrece una excelente relación calidad-precio, sobre todo, si se planea moverse con frecuencia. Los precios van desde 28 USD (pase de 24 horas) hasta 75 USD (7 días), con viajes ilimitados en *vaporetti* y autobuses urbanos. vенеziunica.it

RECURSOS

Venice Tourism (venice-tourism.com) es el sitio web oficial de turismo.

Ofrece información sobre eventos y exposiciones, además de datos prácticos muy útiles.

Venezia Unica (vенеziunica.it) es la web oficial para comprar entradas a museos, reservar actividades y gestionar el transporte. Es clave para planificar con eficiencia.



En esta pág: cerdo y cítricos, en VERO Venetian Roots; el chef Gabriel Collazzo; Murano; el chef de Local, Salvatore Sodano; anguila, achicoria y tamarindo



Dónde comer

Los precios son aproximados para una comida para dos personas, sin incluir bebidas, a menos que se indique lo contrario.

Adriatico Terrace Con vistas al mar y candelabros de cristal, el restaurante del Hotel Excelsior Venice Lido es puro glamour del viejo mundo. Espera mariscos frescos y crudos –camarones, cigalas, ostiones– y pescados a la parrilla con delicadas salsas. No te saltes el postre: su versión refinada del tiramisú es un punto culminante. Desde 91 USD. hotelexcelsiorvenezia.com

Alchemia El bar de Ca' di Dio es un refugio refinado, con un menú disponible todo el día que juega con botánicos locales e ingredientes de su jardín. Por la noche, los cocteles visualmente impactantes se inspiran en los cuatro elementos: tierra, agua, aire y fuego; mención especial a su Sal Negroni hecho con una ginebra infundada con salicornia creada especialmente para ellos. Cocteles desde 25 USD. v-retreats.com/en/ca-di-dio

Al Gatto Nero Una institución en Burano cuyo menú cargado de mariscos se basa en la pesca matutina: sopa de mariscos, anguila tierna a la parrilla. Detalles encantadores incluyen platos decorados con las coloridas casas de Burano y cubiertos grabados con el icónico gato que da nombre al restaurante. Hay menús de degustación de cinco o siete tiempos, además de uno a la carta. Desde 68 USD. gattone.com

De Majo Restaurant & Terrace Las tradiciones de la laguna y la precisión creativa se unen en las manos del chef Filippo de Marchi. Versiones distinguidas de *cicchetti* y platos meticulosos de mariscos. También deliciosas opciones vegetarianas. Desde 59 USD. nh-collection.com

Local Con Estrella Michelin, hace honor a su nombre: en el plato, en la copa y en el espacio bellamente diseñado. Tributos a la artesanía veneciana incluyen un piso de terrazo hecho a medida con unas 4,000 murrinas de Murano incrustadas. Entre los platos destacados está su *risotto* insignia con mejillones y enebro silvestre. Las bebidas están tan inspiradas como la cocina –curadas por el *sommelier* Manuel Trevisan, incluyen 55 vinos por copa, muchos servidos de botellas de gran formato, y té de China, Japón y Sri Lanka–. Menú de degustación de siete tiempos: 182 USD. ristorantelocal.com

Osteria al Mercà Dos grandes mesas de mármol al aire libre evocan los días en que esta estructura de ladrillo albergaba el Mercato Centrale. Hoy sirven clásicos como *bigoli in salsa* –pasta con cebolla y anchoas– o espaguetis con sepia y tinta negra. Por la noche, es el lugar ideal para un aperitivo después de la playa. Desde 44 USD. osteriaalmerca.it

Osteria Contemporanea Parte del complejo enológico Venissa, las mesas se extienden hacia un jardín enmarcado por viñedos, donde las verduras y hierbas se cultivan a metros del plato. El chef Attilio Franzoi resalta pescados de la laguna y productos difíciles de hallar como el *broccolo di Creazzo*. Empieza con *cicchetti*, luego pasa a espaguetis con cangrejo azul. Menú de cuatro tiempos: 80 USD. venissa.it

Panificio Pasticceria Palmisano Carmelina Esta panadería de Burano todavía está dirigida por Carmelina, ahora en sus 80, quien elabora las tradicionales galletas de la isla como el *bussolà Buranello* en forma de anillo. Galletas desde 6 USD. mgbiscotteriavevneziana.com

VERO Venetian Roots Las verduras de Sant'Erasmo toman protagonismo para el chef Gabriel Collazzo. Otro destacado es el *spaghetto quadrato*, que llega como una nube comestible: espagueti con mantequilla de algas marinas, coronado con una delicada espuma de yuzu, calamares *baby* y *bottarga* de dorada. Menú de degustación de siete tiempos: 204 USD. verovenetianroots.com

“A pesar de los problemas que enfrentamos, aún queremos marcar la diferencia”, dice Domenico. “Cuando creamos la asociación, nuestro objetivo era proteger los bordes de la *barena* de la erosión causada por las olas, construyendo barreras con materiales biodegradables. Además, comenzamos a limpiar los marismas salinos: retirando redes, electrodomésticos desechados, plástico, vidrio y objetos metálicos, incluso motores abandonados”. Sonríe. “No cambiaremos el mundo. Pero limpiar la *barena* significa que tus hijos no terminarán comiendo esos residuos en el pescado que compras. También ayuda a crear más hogares para la fauna. Lo que antes era un paraje inhabitado, ahora es un lugar de anidación para las gaviotas. Comenzamos con un huevo, ahora hay dos nidos. La vida está volviendo poco a poco; es muy alentador”.

Allison agrega: “El trabajo local es otro factor clave en el proyecto. Los pescadores saben cómo moverse con seguridad en este entorno frágil sin dañar las marismas. Esto también genera una fuente de ingresos para ellos, en un momento en que las pesquerías de la laguna están en crisis. Estamos luchando contra dos tipos de erosión: la de estos humedales costeros intermareales y la del tejido social de la laguna”.

El recorrido en barco de Allison continúa mientras el resplandor vespertino cae suavemente sobre la laguna. Apaga el motor y amarra junto a una amplia extensión verde de *barena*. Desciende un silencio absoluto, solo interrumpido por el aleteo de aves que rozan la superficie del agua.

Terruño local

Los restauranteros están desempeñando un papel creciente en la concienciación ambiental. En el restaurante Local, galardonado con una Estrella Michelin y escondido en el tranquilo distrito de Castello, la propietaria Benedetta Fullin ha introducido una donación de un euro para la Asociación Barena en cada cuenta. “Algunas personas ya están bien informadas y otras ni siquiera saben qué es una *barena*, pero la respuesta siempre ha sido entusiasta. Los clientes a menudo donan más”, explica. En la cocina, el chef Salvatore Sodano aplica técnicas ancestrales a

la alta cocina veneciana. Piensa en carnes y pescados madurados en seco, *garums* (salsa de pescado fermentada) caseros y estantes de frascos en fermentación que se convierten en productos únicos en la sala privada del fondo, donde dos grandes refrigeradores se utilizan para madurar carnes y pescados, como rodaballo y algunas anguilas. “El envejecimiento en seco nos permite trabajar con pescados más grandes y mejora significativamente el sabor, la textura y la consistencia”, explica. Pide la anguila y pronto lo entenderás: tiene una piel excepcionalmente crujiente y una carne suave y jugosa.

De regreso al muelle del Arsenal, VERO, el restaurante del hotel Ca’ di Dio, es otra parada imperdible. Los vegetales locales son protagonistas en la cocina de la estrella en ascenso Gabriel Collazzo. El betabel llega en forma de flor de loto, un festín para los ojos y el paladar. Betabeles rojos, amarillos y rosas se tratan con diferentes métodos para crear sabores terrosos y contrastes lúdicos, mientras que una salsa de frambuesa fermentada le da un toque ácido y brillante. “El mundo vegetariano no se trata solo de vegetales. Se trata de transmitir emociones a través de ellos”, dice Gabriel.

Toda la cosecha para la cocina proviene de la isla de Sant’Erasmus, el bastión agrícola de la laguna. Su suelo salado es responsable de los sabores distintivos de los vegetales, como la preciada alcachofa violeta, también conocida como *castraura*. “Las técnicas que usan allí son particularmente interesantes. A diferencia del enfoque estandarizado de la agricultura en tierra firme, trabajar sobre el agua exige atención constante a las mareas cambiantes. También se debe evitar el riego excesivo, ya que el suelo ya es rico en nutrientes”, explica Gabriel.

Ese mismo enfoque en el terruño local se refleja en De Majo Restaurant & Terrace en Murano, donde el trevisano Filippo de Marchi se basa en las tradiciones marineras de la isla con ligereza y profundidad. Antiguo alumno de Norbert Niederkofler, aprendió desde temprano la importancia de respetar la tierra —y, por consiguiente, el agua—. Sus emblemáticos espaguetis Vicidomini con almejas incluyen la omnipresente salicornia, también conocida como *espárrago de mar*. ➤

En esta pág: berenjena, yogurt, jitomate, pesto de albahaca y menta, en Elimar; el chef Filippo de Marchi del restaurante De Majo; una mesa al aire libre en Osteria Contemporanea; el *sommelier* Riccardo Prosperi de vinícola Venissa



No se necesita sal adicional, solo un chorrito de aceite de oliva delicado y un toque de jengibre y limón: un tributo al paisaje que se ve desde las ventanas del restaurante.

Y luego está el vino. La viticultura desempeñó un papel crucial en los inicios de la historia de Venecia: la Piazza San Marco fue, después de todo, un viñedo hasta el siglo XII. La toponimia de la ciudad aún conserva ese legado, desde San Francesco della Vigna hasta las plazas públicas que todavía se llaman *campi* o *campielli* (campos).

Viñedos entre islas

“La laguna no es un entorno vitivinícola típico”, sonríe Riccardo Prospero, *sommelier* del resort vinícola Venissa. “Hay tres desafíos principales: la humedad, la salinidad y la falta de espacio para las raíces. El agua salada está por todas partes, y bajo nuestros pies. El carácter de este vino está definido en gran parte por su salinidad, lo que también establece límites muy claros”.

El resort Venissa merece la visita a la tranquila Mazzorbo, conectada a Burano por un puente de madera. Aquí, la familia de viticultores Bisol revivió una finca histórica, transformándola en dos restaurantes —el galardonado con Estrella Michelin Venissa y el relajado Osteria Contemporanea— además de un idílico huerto y, lo más destacado, un viñedo donde se cultiva la variedad local dorona.

“Se creía que la dorona había desaparecido tras dos acontecimientos devastadores”, explica Riccardo. “Primero, el duro invierno de 1929, cuando las temperaturas cayeron a -24 grados. Hay fotografías que muestran la laguna completamente congelada, con gente caminando entre las islas, como un paisaje siberiano. Luego vino el Acqua Granda de 1966, la marea más alta registrada, que sumergió la laguna bajo casi dos metros de agua”.

Todo cambió inesperadamente en 2001, cuando Gianluca Bisol encontró unas vides de aspecto curioso mientras caminaba por Torcello. Resultaron ser dorona. En los años siguientes, localizó más ejemplares en toda la laguna, hasta encontrar 88 plantas. Entre 2006 y 2007, se plantó un nuevo viñedo dentro de los muros del



En esta pág: vista desde una de las suites de Ca' di Dio; interior de Ca' di Dio; vidrio de Murano en exposición en la isla; vista de Murano. Sig. pág: lámparas de araña de vidrio de Murano; muelle del Hotel Excelsior; la gran dama del Lido, Hotel Excelsior; casas de colores brillantes en Murano; a la orilla del agua en Burano; Renzo de Antonia abre una botella en el diminuto viñedo de San Michele; vista aérea del viñedo de San Michele

Dónde hospedarse

Ca' di Dio Este antiguo refugio de peregrinos del siglo XIII fue transformado en hotel cinco estrellas en 2021, gracias al genio arquitectónico de Patricia Urquiola. Las habitaciones están diseñadas con una simplicidad refinada, en suaves paletas de color que celebran la naturaleza cambiante del agua. A solo unos pasos de San Marcos y frente al muelle del Arsenal, con conexión directa en *vaporetto* a las islas. Habitaciones desde 440 USD. vretreats.com/en/ca-di-dio

Casa Burano ¿Qué mejor manera de vivir Burano que alojarse en una de sus icónicas casas coloridas? El equipo del hotel y viñedo Venissa restauró y renovó cinco de ellas, ubicadas en distintos puntos de la isla. Habitaciones desde \$160 USD, incluye desayuno servido en Venissa. casaburano.it/en

Hotel Excelsior Venice Lido Resort A orillas del Lido, ha sido sinónimo de *dolce vita* veneciana desde 1908. Su romance con el cine se inició en 1932, al acoger la primera edición del Festival Internacional de Cine de Venecia. Casi un siglo después, su arquitectura morisca, su patio interior y su playa privada siguen siendo favoritas de las estrellas. Las habitaciones son espaciosas y elegantes, muchas con vistas al mar Adriático, y su piscina climatizada es una delicia. Habitaciones desde 496 USD. hotelexcelsiorvenezia.com

NH Collection Murano Villa Ubicado en la antigua fábrica de vidrio De Majo en la isla de Murano, este moderno hotel de 104 habitaciones combina herencia industrial con diseño contemporáneo. Habitaciones desde 170 USD. nh-collection.com

Venissa En la isla de Mazzorbo, es mucho más que un hotel: es una bodega con una historia que contar, ideal para quienes buscan tranquilidad. Rodeado de huertos y viñedos donde se cultiva la uva dorona, ofrece tres habitaciones y dos suites en una casa señorial restaurada. Habitaciones desde 180 USD, incluye desayuno. venissa.it



antiguo monasterio de Sant'Eufemia, a la sombra de un campanario del siglo XIII, un lugar donde se había producido vino hasta 1966.

Ese pequeño viñedo ahora produce dos vinos distintos: Venusa y Venissa. "¿La diferencia? Una pequeña variación de altitud, que marca una gran diferencia en estas condiciones extremas", continúa Riccardo. "La sección inferior, cerca del canal, está apenas a 50 cm sobre el nivel del mar. La parte superior, cerca del campanario, alcanza un metro. Eso significa el doble de espacio para las raíces, que absorben más agua y sufren menos por las mareas. Las vides inferiores, de donde se obtiene el Venissa, se sumergen periódicamente durante la marea alta y luchan más. Pelean por espacio. Pero lo que producen es extraordinario: las uvas tienen poca agua, pero muchísimos aromas".

Otra joya de historia espera en San Michele, la isla cementerio, a solo tres minutos en vaporetto desde Murano. Renzo de Antonia, presidente de la asociación Laguna nel Bicchiere, espera en la plataforma de desembarque. "Bienvenido al otro lado", bromea, con una sonrisa irónica sobre cuán extraño es recibir a alguien en un cementerio.

Presenta el convento ahora abandonado de San Michele, donde se encuentran las oficinas de esta organización. "Aquí vivieron frailes hasta 2008", explica Renzo, señalando un pequeño viñedo enmarcado por la arquitectura de ladrillo del convento. "Cuando se fueron, el difunto Flavio Franceschet fundó la asociación junto con un enólogo y dos restauradores. El objetivo era devolver la vida a los viñedos olvidados repartidos por la laguna". Sin embargo, en sus estatutos, rara vez se menciona la palabra vino. "Lo que realmente queremos es proteger el paisaje, la laguna, y fomentar la educación. El vino es, esencialmente, la excusa", dice sonriendo.

Laguna nel Bicchiere colabora con cuatro escuelas locales, involucrando a 300 niños. Según su edad, aprenden desde cultivar flores y hornear pan con granos ancestrales hasta hacer vino y aceite de oliva. Este último proyecto, en alianza con Slow Food, ayuda a financiar huertos en África. Renzo añade: "Les enseña que hay un gran trabajo detrás de lo que hay en su plato, y que es igual de importante trabajar por los demás, no solo por uno mismo". □

No te lo pierdas

Paseo en barco con pescadores locales Domenico Rossi y Enrico Trevisan, de Pescaturismo Nettuno, ofrecen recorridos por la laguna norte a bordo de un *bragozzo* centenario, una embarcación tradicional con capacidad para 12 personas. Es perfecto para quienes desean comprender el delicado ecosistema de la laguna y su historia. Desde 50 USD por persona. pescaturano.it

Cata de uvas raras En Venissa, el vino blanco ocupa el centro de la escena gracias al maestro del *prosecco* Gianluca Bisol, quien revivió la uva dorona, que se creía extinta. Cultivada dentro de viñedos amurallados en Mazzorbo, este *terroir* único da origen a Venusa y Venissa, producidos en cantidades diminutas (solo 5,000 botellas al año). Un proyecto paralelo produce unas 3,000 botellas de merlot y cabernet sauvignon a partir de viñas de 60 años en la isla de Santa Cristina, mientras que nuevos *crus* están tomando forma en otras islas de la laguna. Cata de dorona desde 51 USD por persona. venissa.it

Viñedo secreto Escondido dentro del antiguo convento en la isla-cementerio de Venecia, San Michele, el viñedo de Laguna nel Bicchiere es una joya secreta. El recorrido de dos horas incluye membresía automática a la asociación, visita a las bodegas del siglo XVI aún en funcionamiento —una verdadera rareza en la laguna— y cata de sus tres vinos de producción limitada. *Tour*: 23 USD por persona. lagunanelbicchiere.it



SEGUIR LA PISTA DE LAS PALABRAS ANDINAS

Lima, Cusco y Machu Picchu son destinos referentes en los viajes iniciáticos por Perú. El primero es una escala obligada en la que hay que caminar entre sus pasadizos artísticos. En el segundo y el tercero se pasea entre nubes y la cordillera de los Andes mientras se siente el misticismo quechua, relata Cynthia Benítez



Al amanecer, la luz del ventanal de mi habitación me atrajo a mirar a través del vidrio. Abajo, rebotaban con armonía las olas del océano Pacífico, mientras algunos autos se dirigían a su destino en la segunda capital más grande del mundo ubicada en un desierto. Arriba, en el cielo, un intrépido viajero navegaba las nubes desde un parapente... Me invadió un sentimiento de quererlo ver todo. Estaba en Lima.

Desde mis primeras interacciones con los locales, me presumieron que en la capital peruana ocurre todo; justo la dosis correcta que alimentaría mi curiosidad. Para empezar, su Centro Histórico cuenta con el reconocimiento de la UNESCO como Patrimonio de la Humanidad. Decidí quedarme en uno de los distritos más dinámicos y valorados, Miraflores. Desde ese lugar se accede a museos, parques y centros comerciales como Larcomar, frente al cual se encuentra el JW Marriott Hotel Lima, donde me hospedé. Con la cámara palpitando en la mochila y las ansias de caminar sin pausa, recargué energía en JW Market, a cargo de la chef pastelera Valery Schroth. El hambre se apaciguó con empanaditas de lomo de res en su jugo y focaccia de jamón serrano con queso manchego; un sorbo de café afinó los sentidos.

El amor está en el aire

Los alrededores del hotel se ajustaron a mis distintos caprichos. Caminar en un *mood* romántico tomó forma en el Parque del Amor, donde encontré a una pareja monumental de alrededor de 12 metros que se fundían en un beso eterno, escultura realizada por Víctor Delfín. Muy cerca también encontré museos y teatros donde el arte conversaba con la vida cotidiana. Para dimensionar su relevancia, me enteré de que, según datos del Ministerio de Cultura, alrededor de 22.1% de los teatros y auditorios del país se ubican en Miraflores.

El llamado artístico me condujo a Barranco, a 10 minutos en coche. Para retratar este distrito debo reconstruir sus calles escoltadas por murales coloridos que representan bellezas culturales y naturales, tal como *otorongos* (felino) en escenarios psicodélicos amazónicos. Entre calles empedradas, galerías de pintores contemporáneos y edificaciones que remiten al pasado colonial, se ha consolidado como refugio creativo; allí residieron eminencias como el escritor Mario Vargas Llosa. En ese lugar también hallé Ciclos y El Cacaotal, proyecto que se dedica a convidar e ilustrar sobre el cacao y el café de especialidad. ➤

En ambas págs, de izq. a der: cocteles en JW Lounge; Distrito de Barranco, en Lima; papas peruanas al plato, en restaurante La Vista; Parque del Amor; Machu Picchu



Información de viaje

Lima y Cusco se localizan en Perú, al sur del continente americano, y su idioma oficial es el español. La moneda es el sol peruano (1 PEN = 5.33 MXN) y su huso horario es GMT-5.

CÓMO LLEGAR

Aeroméxico (aeromexico.com) opera vuelos directos entre Ciudad de México y Lima; vuelo redondo desde 903 USD. Latam Airlines (latamairlines.com) ofrece vuelos entre Lima y Cusco; vuelo redondo desde 55 USD.

Texto: Cynthia Benítez
Fotos: cortesía; Charly Ramos; Cynthia Benítez



A manera de cátedra, evocaron los territorios del país para comprender cómo sus 38 tipos de clima influyen en la diversidad de productos. De voz de sus creadores, Amanda Jo Wildey y Felipe Aliaga, conocí las cualidades del cacao, así como los métodos de extracción del café, la historia de los productores con los que trabajan y el vínculo que han construido para que estas tazas lleguen a las mesas de reconocidos restaurantes.

Finalizar el día dejó claro que se necesitarían más de dos noches para probar, con calma, la alacena del rico Perú dentro del hotel. En el Restaurante La Vista, con panorámicas a la Avenida Armendáriz y al Malecón de la Reserva, observar cómo la ciudad se transforma al anochecer forma parte de la experiencia. En su espacio privado, El Acuario, el *pisco sour* resultó un imperdible para abrir el apetito y relajar el cuerpo con su sabor ligeramente amargo. Como entrada destacó la causa independencista, preparada con papa amarilla, ají amarillo, langosta y camarones.

Dónde quedarse

JW Marriott Lima En Miraflores, este hotel contemporáneo ofrece 300 habitaciones y una ubicación clave para moverse entre la diversidad cultural de Lima. Habitaciones desde 283 USD. Malecón de la Reserva 615, Miraflores, Lima, Perú. IG: *jwmarriottlima*

Palacio del Inka, a Luxury Collection Hotel A pasos de la Plaza de Armas, Plaza Regocijo y Plaza San Francisco, en Cusco, combina herencia y confort. La Deluxe Guest Room está incluida en el paquete Encuentro con la Herencia, con desayuno y cena de degustación. Costo del paquete, 380 USD. Santo Domingo 259, Cusco, Perú. IG: *hotelpalaciodelinka*



En esta pág., de izq. a der., desde arriba: Palacio del Inka, a Luxury Collection Hotel; tour dentro del hotel; Machu Picchu desde las alturas

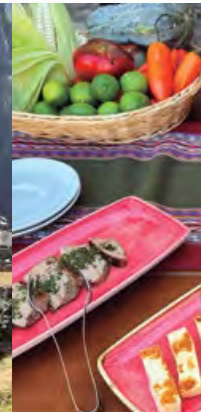
Guardé espacio para los platos fuertes, el reconfortante lomo saltado con arroz y la carrillera en salsa de *tucupí* negro (fermento de la yuca) cocida durante 36 horas. Por su parte, JW Lounge reveló el mimetismo de dos culturas. El chef Rafael Casin presentó una propuesta *nikkei* peruana en un ambiente elegante. La barra fue el mejor lugar para apreciar a detalle las preparaciones. Además de *nigiris* y *makis*, me sedujeron opciones como el *udon batayaki* con lomo, de textura irresistible, y los langostinos de Pisco en tempura, acompañados de salsa de aceite de ajonjolí, mermelada de rocoto y ají limo.

Las alturas, una infusión y el misticismo

La recomendación fue tomar, antes de abordar el avión, una infusión de muña. De lo contrario, ya en Cusco no evitaría el soroche, el mal de montaña provocado por estar a 3,400 m.s.n.m. Tras un vuelo de alrededor de una hora y 20 minutos, llegué a un epicentro místico, donde el imperio Inca aún vive. Aunque el idioma oficial del país sea el español, se estima que alrededor de 1,500,000 personas hablan quechua cusqueño. Podría parecer irrelevante, pero al escucharlo por primera vez en una conversación casual, se me erizó la piel.

El alojamiento idóneo para mantener la cercanía con esos ecos del tiempo fue el Palacio del Inka, a Luxury Collection Hotel, pues está cerca de sitios emblemáticos como la Piedra de los 12 Ángulos y del Qorikancha, también conocido como el Templo del Sol. Justo al lado de este recinto se encuentra la mansión de más de cinco siglos de antigüedad que hoy alberga el hotel, un inmueble que, según se cuenta, fue un regalo del español Francisco Pizarro a su hermano Gonzalo. Ya en su interior, los ojos no dejaron de moverse. En el lobby, el tragaluz iluminó una alfombra roja de textura esponjosa, mientras en el perímetro lucían 25 cuadros del siglo XVII. Las 203 habitaciones resultaron encantadoras con sus colores cálidos, sillones de terciopelo y terrazas con vistas a tejados, montañas y pacíficas nubes.

Antes de salir a recorrer la ciudad, el interior del hotel se convirtió en una exploración gastronómica. Punto de partida fue el restaurante Inti Raymi, custodiado por ángeles, arcos de piedra y puertas de madera robusta. Por la mañana, la infusión de muña y la música andina interpretada en arpa acompañaron los tamalitos cusqueños. Por la tarde, una excelente idea fue ser parte de la experiencia gastronómica Be Epicurean. Consistió en una degustación de papas nativas guiada por un chef; la diversidad del tubérculo fue alucinante, pues en el país atesoran más de 4 mil variedades. Ya en la velada, la cena la percibí como un rito. El chef ejecutivo Carlos Risco agasajó y convidó de su filosofía basada en el respeto y homenaje a los ingredientes andinos. El cuy confitado lo sirvió con puré de ocas (tubérculo





En esta pág., de izq. a der: alpaca; Centro Histórico de Cusco; lomo saltado peruano, platillo típico; paseo por Lima; experiencia de degustación de ingredientes peruanos en el hotel Palacio del Inka

típico), choclo (maíz) y un toque de parmesano; su piel crujiente y su carne suave quedaron en la memoria gustativa. Por su parte, Sierra y Selva unió la cercanía de Cusco con la selva peruana a través de carne de alpaca, de color rosado, y ñoquis elaborados con *uncucha* (similar a la papa).

Luego del festín, anhelaba caminar por las calles empedradas, balcones y puertas en azul intenso de Cusco. En compañía de la guía Liliana Rodríguez Segura, el recorrido partió del mirador de San Cristóbal, desde donde contemplé una panorámica que abraza la ciudad y el imponente nevado de Ausangate, a 6,384 m.s.n.m. Seguimos hacia el mercado de San Pedro, donde el antojo despertó entre ingredientes inéditos: papas con nombres curiosos —*compis*, *huayro*, *negra*, *peruanita*— y maíces en más de 50 variedades de colores. Ahí también tuvo su aparición el cuy, en esta ocasión atravesado por una varilla; mi guía explicó que su consumo se reserva para épocas especiales y celebraciones. La excursión se perfiló hacia el barrio bohemio de San Blas, célebre por sus artesanías, y culminó en la catedral del Cusco, con sus retablos de plata y oro.

El último tren por Perú

Si una palabra en quechua ocasionó dejarme la piel chinita, ir a su principal sitio arqueológico incitó una revolución. Con la emoción aún entre sueños, la aventura hacia la estación Tambo del Inka se inició a las 3:45 de la madrugada, en un trayecto en coche rumbo a Urubamba, punto de partida hacia Machu Picchu. Luego de alrededor de una hora de trayecto, abordé el tren PeruRail Vistadome Observatory. Durante dos horas y media, la introspección avanzó al ritmo del paisaje: montañas que crecían, ríos que acompañaban el camino y casas con adornos de buena fortuna (llamados toritos de Pucará).

Al llegar a Aguas Calientes, también conocido como Machu Picchu Pueblo, me reuní con la guía Katherine Sánchez para continuar el ascenso en autobús, que toma cerca de 25 minutos. Ya en el acceso, una amplia fila anticipa el cuidado que exige el sitio. Como medida de protección, ya solo se permitirá el ingreso de hasta 5,600 visitantes por día en temporada alta, distribuidos en horarios específicos y en tres circuitos. El primero regala vistas amplias de la ciudad; el segundo permite recorrer su contorno, y el tercero da cercanía a espacios sagrados como el Templo del Sol (Inti).

Frente a la ciudad detenida en el tiempo, la vida tiene una perspectiva lejana. Las nubes aparentaban estar petrificadas, los verdes se multiplicaron en la espesura de la vegetación y el silencio me tranquilizó. Mi mirada se llenó de entendimiento de lo que estuvo habitado y de lo que perdura. Desde lo alto, aprendí una última palabra en quechua: *tupananchiskama*. No es un simple adiós; significa *hasta que la vida nos vuelva a encontrar*. □

Dónde comer

La Vista La carta de este restaurante del hotel JW Marriott Lima, reúne clásicos como causa independencista, ceviche de rocoto ahumado o lomo saltado con arroz y choclo. CH: 44 USD.

IG: [restaurantelavistalima](#)

JW Lounge El chef Rafael Casín presenta una propuesta *nikkei* en un entorno elegante, también en el JW Marriott Lima. Sobresalen el *udon batayaki* con lomo y los langostinos de Pisco en tempura. CH: 44 USD.

Inti Raymi Los sabores cusqueños están presentes en el interior del Palacio del Inka, a Luxury Collection Hotel. Destaca el cuy confitado con puré de ocas, choclo y un toque de parmesano y nuez moscada. CH: 170 USD.

IG: [intiraymi.restaurant](#)

NO TE LO PIERDAS

City Tour Lima A través del servicio de *concierge* del JW Marriott Lima, solicita esta cata guiada y una visita a Barranco. 165 USD.

City Tour Cusco The Luxury Collection Concierge, del Palacio del Inka, diseña un paseo por sitios emblemáticos como el mirador de San Cristóbal, el mercado de San Pedro y la catedral de Cusco. 157 USD.

Expedición a Machu Picchu Conoce esta Maravilla del Mundo Moderno. La experiencia que organiza The Luxury Collection Concierge incluye traslados, boleto de tren, recorrido y comida. 960 USD.

HACIA LA LUZ DEL MEDITERRÁNEO

El Crystal Symphony ha vuelto al mar, y lo ha hecho siguiendo un itinerario imperdible: un viaje por el Mediterráneo. De España a Mónaco, no hay mejor forma de abarcar todas las delicias de este mar que a bordo de un crucero como este, afirma Arturo Torres Landa

FOTOS: ARTURO TORRES LANDA





Pág. ant: el renovado Crystal Symphony. En esta pág: vista de la ciudad de Marsella

En esta pág: las enigmáticas piedras de Trepucó; ensaimadas menorquinas; casa de playa en Sa Mesquida; vista de Mahón; arroz del señoret de El Rais. Pág. sig: iglesia de Santa María de Mahón; vinos naturales en Le Vin sur la Main; banderas en el puerto de Marsella

El Crystal Symphony detiene sus motores en el puerto de la capital de Menorca durante una mañana tímida de neblina y mar en calma. Lo que no parece timorato es el volumen con el que el cuartel de la marina española hace sonar la Marcha Real mientras iza la bandera rojigualda del otro lado del canal del puerto. Hemos llegado a España, pero a su porción insular. Las Islas Baleares son tan ibéricas como mediterráneas, un cruce de vías marítimas donde todos los pueblos que han navegado por el Viejo Mundo han echado el ancla. Desde la cubierta 12 del barco, el casco antiguo de Mahón luce amontonado en una cuesta: sus torres de piedra arenosa y fachadas blancas bien podrían ser las de un pueblo fenicio, las de una fortaleza mora o un destacamento inglés. Y es que en algún tiempo fueron todo eso y más, como se descubre caminando cuesta arriba hacia el casco histórico de Mahón que, a diferencia de los típicos pueblos blancos mediterráneos, ostenta fachadas de influencia georgiana con ventanales *bow window*, herencia de la época (siglos XVIII y XIX) en que la armada inglesa controló la más pequeña de las Baleares.

A la sombra de las palmeras, la Plaza Constitución presume a la iglesia de Santa María, robusta por fuera y gótica por dentro: un testimonio de la conquista aragonesa de la Edad Media, del paso de piratas y del golpe de rayos fatídicos que han hecho de este monumento un libro de piedra que lleva historia en las cicatrices. Hay que caminar calle abajo entre vías que serpentean (he aquí la influencia musulmana), pasar por el mercado de pescados y por el Horno Santo Cristo (famosas sus ensaimadas) hasta llegar al Claustre del Carme, en cuyo mercado se disfruta del típico queso mahón. En auto, son solo unos minutos los que separan al casco histórico de la Playa Sa Mesquida. En esa bonita bahía abrazada por cerros y acantilados bajos se puede tener una idea clara de cómo lucía Mahón cuando solo era habitada por pescadores. A esta acuden los menorquinos a bañarse en aguas de esmeralda oscuro, lejos de hoteles enormes y chiringuitos. Es la playa de los locales, con casas de descanso todas de blanco y toallas tendidas a metros de matorrales y bosques subacuáticos de posidonia.

De regreso hacia el puerto, hago una parada en Trepucó, zona arqueológica entre bosques de almendros donde alguna vez habitaron los miembros de la cultura talayótica. Entre los años 800 y 450 a.C., los antiguos habitantes de Menorca veneraban a sus dioses en salones en forma de herradura con estructuras de piedra en forma de T, y de aquellos lejanos días se mantienen en pie algunos cimientos, las enormes mesas y columnas de piedra amarilla. Al caminar por los vestigios, no cuesta mucho echar a volar la imaginación para fantasear con cíclopes. Es Menorca, y es la pura estampa del Mediterráneo.

Por la tarde, cuando el Crystal Symphony zarpa hacia su siguiente destino, en este itinerario hacia el oriente del Mediterráneo, el elegante restaurante en popa Palm Court se llena de vida, brillo y música. Al compás del piano y con la pista de baile abierta, mientras Mahón se empieza a empequeñecer a la distancia, los invitados disfrutan de emparedados, pasteles y té caliente en preparación para la noche. Como suele esperarse de una naviera que apuesta al balance entre goce y descanso, las opciones de entretenimiento a bordo son variadas, pero nunca abrumadoras. La noche tarda en llegar a mitad del verano, en el corazón del Mediterráneo, y los pasillos del barco comienzan a llenarse con el colorido y brillo de los atuendos de gala de los pasajeros. La mayor parte se dirige al teatro del barco a disfrutar alguno de sus *shows* en vivo con calidad de producción al estilo de





Broadway, para luego dedicar algunas horas a su salón bar escuchando clásicos al piano, bebiendo cocteles con licores *premium* y conversando. Los más trasnochados reciben la madrugada en el karaoke bar, un rincón animado en donde la barrera del lenguaje se rompe al ritmo de *rock and roll* y *blues*.

Marsella y su exceso de actitud

Llega la mañana a bordo del Crystal Symphony y lo hace acompañada de nubes sobre el Mediterráneo. Habrá quien vea el estado del tiempo como la confirmación de que se debe permanecer en cubierta, quizá disfrutando del sauna, de las salas de vapor con vista al océano o de algún tratamiento en Aurora Spa. Habrá (somos) otros quienes en ello ven la invitación a descubrir y explorar tierra adentro. Tocamos puerto en Marsella, segunda ciudad de Francia, pero la menos francesa de todas, como afirman sus habitantes casi como muletilla. Al igual que Mahón, Marsella lleva en las venas la sangre de múltiples pueblos, desde los griegos que la fundaron hasta los numerosos habitantes de origen africano que hoy dan energía a la ciudad. En donde mejor se aprecia la electricidad étnica de la Marsella de hoy es en Le Panier, el barrio más antiguo de la urbe construido sobre una cuesta con vista a la bahía. No hay rincón del laberíntico Le Panier sin un grafiti, sin un cartel con consignas políticas y sociales, en francés, árabe o *amazigh*, lengua del norte africano.

Por la tarde, los niños juegan fútbol en los callejones mientras se abren las puertas de viejas casas que ya se empiezan a transformar en *boutiques* de antigüedades y diseño. Al final de la calle St-Antoine, donde Le Panier termina de forma abrupta hacia la parte baja de la ciudad, ya con edificios de estilo Haussmann del siglo XIX, me detengo para probar los vinos y quesos de la zona, que en Le Vin sur la Main sirven en mesas salidas de la *maison* de alguna *grand-mère* sobre la banqueta. El local solo ofrece vinos naturales, naranjas y dorados, aunque hay sidras y cervezas para probar mientras suena de fondo un *hip-hop* que mezcla vocablos lo mismo en francés que en árabe del Sahel.

Del otro lado del Viejo Puerto, otro monumento religioso reclama la visita de cientos, tanto por la vista como por su interior. Se trata de la basílica de Notre-Dame de la Garde, visible desde toda Marsella por su torre coronada por la imagen de la Virgen María en dorado lustroso. Subir hasta aquí en tren turístico permite ver las breves playas del litoral norte de Marsella como la Playa de los Catalanes o Playa de los Profetas. Ya en la basílica, la vista de toda Marsella es asombrosa, con su oleaje de barrios y torres alzadas sobre colinas que bajan todas ellas al mar, entre pinares, matas y cactáceas, al pie de las calancas, que no son más que acantilados blancos de donde los arquitectos y pintores de la Belle Époque tomaron inspiración para pintar y diseñar esas casas de pura blancura y salitre, al borde de una bahía azul noche. Al entrar en la iglesia se puede admirar a detalle lo que la hace especial.

Barcos, lanchas, botes, fragatas y navíos cuelgan de techos y columnas en forma de réplicas en miniatura; en las paredes hay banderas de escuadras navales que acumulan polvo junto a exvotos y pinturas de naufragios, tormentas y batallas, todas en agradecimiento a la Virgen que asiste a los hombres que se entregan a las fauces de mar para sobrevivir del hambre o de la guerra. Desde tan alto, las calas y calancas lucen claras y tranquilas, camino hacia abajo para perderme entre los barrios donde alguna panadería, algún restaurante con *bouillabaisse* o alguna librería me incita a llevarme un trozo del garbo marino de la ciudad, que se planta y abre al Mediterráneo con un cigarro en la mano y una copa de vino en la otra, dispuesto a que la brisa marina le cubra las canas de arena y el rostro con líneas de sal.

Hay tiempo para correr al punto de encuentro y volver al barco, donde espera la hora de cenar. Parte fundamental de toda travesía es la comida, y los expertos de Crystal Symphony lo tienen muy claro. Así, han relanzado conceptos culinarios y creado algunos nuevos para robustecer la oferta de bebidas y alimentos. En total, son nueve los restaurantes disponibles para el disfrute a bordo. En Waterside, el restaurante principal del barco, los viajeros pueden probar menús de temporada que se ajustan a cualquier hora del día. Otra opción casual para comer es Trident Grill, el sitio para disfrutar de una ensalada, *snacks* o carnes a la parrilla después de reposar en la piscina. Fiel a su compromiso por ofrecer una experiencia culinaria que sobrepase las expectativas de todos, también han dispuesto de restaurantes de especialidad, de acceso solo con reservación. Osteria d'Ovidio es un espacio elegante creado en colaboración con los hermanos Alajmo; está inspirado en la cultura italiana que sirve platillos clásicos de la cocina mediterránea. Y bajo la rúbrica del renombrado chef Nobu Matsuhisa, en Umi Uma & Sushi Bar han dispuesto de exquisitas preparaciones de cocina peruano-japonesa como pilares de una propuesta en donde el detalle se cuida al máximo.

Mónaco y Aix-en-Provence: prensa rosa y vino rosé

Una corriente difícil de dominar y la violencia del viento impide seguir el itinerario del Crystal Symphony, así que Marsella nos abre su puerto por segunda noche consecutiva, lo cual permite concentrarse en disfrutar el penúltimo punto de la travesía, la artística Aix-en-Provence, la gema de la Provençe. Si hay una región en el país donde la energía marina del Mediterráneo confluye con la suavidad de las campiñas de tierra adentro, esa es Provençe, que en el imaginario de las postales visualizamos cubierta de lavanda embriagante. Algo bello hay en las fantasías que se desvanecen para ofrecer una realidad más interesante, algo que ocurre aquí, donde hay plazas repletas de puestos de productores locales con panes artesanales, hongos, legumbres, quesos envueltos de hojas de castaño y aceitunas en romero con un sabor que no puedo olvidar. ➤



Además de la belleza de espacios como Cours Mirabeu, la calzada escoltada por platanales es considerada una de las más bonitas de Europa, la vida de los pintores que le dieron fama también reclama la visita y atención de muchos. Cézanne, el hijo predilecto de la ciudad, tiene varios espacios dedicados a su vida y obra, como puede verse en Atelier de Cézanne, el estudio que conserva sus utensilios tal cual los dejó al morir. Caminar por las calles del centro de Aix-en-Provence da una idea de aquellos años luminosos en los que los pintores como él iniciaban una revolución en el arte tomando prestados los artificios que la sombra, la luz y el color imprimen en las tardes de lugares como Aix.

De vuelta en las calles del casco antiguo, hay que hacer varias paradas: primero, a disfrutar de los *calissons*, dulces tradicionales hechos con almendra molida y esencias de naranja y glaseado, todo horneado en una oblea; segundo, a detenerse en la Place d'Albertas, una esquina abierta en plaza con su propia fuente, balconadas con puertas en color menta suave y el característico color amarillo ocre extraído de la cantera de Bibémus en las fachadas, ejemplo del barroco provenzal. Regreso a Cours Mirabeau a la hora de la comida y a tiempo para la reservación que nos espera en Côté Cour. En este restaurante se difumina la frontera entre la tienda de *delicatessen* y la cocina de autor. A cargo está Ronan Kernen, chef que saltó a la fama en Francia tras ser finalista en la segunda temporada del programa *Top Chef* (2011).

Originario de Bretaña, su cocina se define como "instintiva", inspirado siempre por lo que el mercado le ofrece cada mañana. A pesar de ser reconocido como un espacio chic para una comida, también hay alternativas como menús de mercado igual de deliciosos. Hay que preguntar por la *daurade* con *yuzu*, echalotes y crema holandesa; por los langostinos con puerros en vinagreta con semillas de mostaza y —por supuesto— por la *mousse au chocolate chaude*, en la cual hundo la cuchara para disfrutar de las texturas del chocolate transformado a diferentes temperaturas, frente a muchas manos, fuegos y preparaciones. Servido en una cacerola todavía caliente y con vino *rosé* cayendo en las copas, el postre cierra el círculo de minúsculas sensaciones que hacen de esta "ciudad casi pueblo" un punto tan especial. Porque donde los monumentos realmente imponen, lo que hechiza es el aroma a *sachets* florales, a una diminuta semilla de mostaza rompiendo entre los dientes, a las nueces tostadas en un pastel de chocolate y al terciopelo de un vino rosado que recuerda a los atardeceres que pintaban los artistas de Aix-en-Provence, quienes mojaron sus pinceles en la luz que todavía llega del Mediterráneo.

A buen puerto

Última noche en el Crystal Symphony, una en la que varios deciden celebrar en el karaoke. Al día siguiente pido desayunar en el balcón de la cabina, y con una sola mirada puedo abarcar la extensión del último destino del itinerario, uno de los países más pequeños del mundo. En Mónaco, toda referencia está asociada a la familia Grimaldi, gobernantes de este principado que cabría dentro del parque Tangamanga de San Luis Potosí. Bajo a tierra y sigo la estela de autos de lujo que se va formando colina arriba, hacia Montecarlo, celeberrimo por su casino rodeado de flores coloridas a pesar de hallarnos en una temporada más bien fría y lluviosa.

Siguiendo el contorno de la costa, llego a La Roca, nombre que recibe el peñasco en donde Mónaco realmente nació como colonia fenicia y griega, como puesto comercial y de avanzada naval de romanos, visigodos, francos, genoveses... Las multitudes se agolpan en la plaza principal, al frente del Palacio Principesco de Mónaco. Si se sigue el rumor de las olas, el siguiente monumento que destaca es la catedral de San Nicolás, iglesia





Pág. ant: Marsella al atardecer y Le Panier, su vibrante barrio multicultural; playa Sa Mesquida, en Mahón; tomando el café y montando guardia en el palacio de los Grimaldi, en Mónaco; Casino de Montecarlo. En esta pág: repostería provenzal en Aix-en-Provence; chef Ronan Kernan, de Côté Cour; productos de temporada y construcciones de Aix-en-Provence; el Crystal Symphony en el puerto de Mónaco; interiores y exteriores del barco



central de esta franja costera-ciudad-principado, donde se casan y descansan los Grimaldi. Y más adelante, sobre la avenida Saint-Martin, se arriba al Instituto Oceanográfico de Mónaco, un museo e institución dedicada a investigar y salvaguardar la riqueza acuática de las aguas frente al principado. Por supuesto, jamás me encuentro con Alberto II, el actual príncipe y favorito de las revistas rosas, aunque lo veo aparecer como holograma en una sala del museo que ahonda en la importancia de proteger los mares. Se puede pasar un día entero en este palacio abierto a todos, repleto de objetos, de animales, de peceras con seres vivos y artefactos que ofrecen un viaje bajo las olas de este mar que nos ha llevado plácidamente en la travesía por el Crystal Symphony. Sigo mi camino por la costa hasta Fort Antoine, un antiguo torreón a donde no alcanza a llegar el bullicio de los otros turistas.

Blanco, resplandeciente ante el atardecer y con un paisaje cada vez más temperamental, a lo lejos flota el Crystal Symphony en espera de su siguiente grupo de viajeros, gente que tendrá la oportunidad de seguir explorando el Mediterráneo ahora en dirección hacia Italia, Croacia, Grecia, Turquía... Si alguna vez leen estas líneas, espero que completen el periplo leyendo sobre las ruinas alzadas por cíclopes, sobre piratas, tormentas, pescado en sal, vino agitado, romero, lavanda y sol. Una burda imitación de una odisea, algo que no podría ser de otra manera cuando se navega por un cuerpo de agua que, más que mar, es épica y escenario. □

Con bríos renovados

Remodelado en 2023, Crystal Symphony es un crucero de lujo que se distingue por su experiencia íntima y exclusiva, lejos de la masificación de los grandes buques. Quienes subieron a este palacio acuático antes de su estancia de casi tres años en astilleros, notarán que su capacidad fue reducida a solo 606 pasajeros (solía albergar a casi 1000), reducción que obedece a la nueva promesa que plantea: la de ofrecer un dulce equilibrio entre espacio y servicio personalizado. A bordo, cada huésped cuenta con servicio de mayordomo incluido, y la muestra más elocuente que guardo en la memoria es la discreción con la que el mío aproximó su oído a la puerta de mi cabina para asegurarse de que había terminado mi baño, para colocar sobre la mesa de la suite el desayuno.

Sus 471 camarotes poseen vista al mar y la mayoría cuenta con balcones privados. Cada cabina fue ampliada y redecorada; destaca la Sapphire Veranda Suite, que cuenta con una sala de estar independiente con sofá y área de comedor. Y si tuviera que dedicarle un texto a un rincón especial de la suite, ese tendría que ser el baño, totalmente rediseñado y con una amplia ducha: una vez dentro y gracias al espacio, será muy difícil notar la diferencia entre este baño y el de cualquier hotel de lujo en tierra.

Itinerarios: Mediterráneo, Asia, Caribe y transatlánticos; desde 6,500 USD por persona. crystalcruises.com



NOCHE DE AMIGOS

¿En busca de un menú que puedas preparar en lo que te toma enviar las invitaciones de último minuto? Estas recetas deliciosas y sencillas complacerán hasta al invitado más exigente en una cena para celebrar el Día del Amor y la Amistad



BOWLS DE ARROZ MELOSO CON BERENJENAS

A los fanáticos del *nasu dengaku* (berenjena a la parrilla con salsa de miso) les encantará esta versión del platillo japonés. En lugar de miso lleva tamarindo, un potenciador instantáneo del sabor, y se sirve con arroz meloso y una ensalada ligera de cilantro.

MARIDAJE F&T Vino tinto, pinot noir, Estados Unidos. Aromas de frutos rojos, grosella roja, cereza, frambuesa y madera; en boca es sedoso, vibrante y cremoso.

(Por ejemplo: Revana Vineyard Estate Pinot Noir, Alexana)



FETA AL HORNO CON RÁBANOS, PAPAS Y ADEREZO DE HARISSA

Posiblemente mejores que unas simples papas asadas crujientes, las papas machacadas de este platillo primaveral se vuelven extracrujientes gracias a sus bordes rotos y rugosos.

MARIDAJE F&T Vino rosado, zinfandel, Coahuila. Aromas de frutos rojos como fresa, frambuesa y cereza, así como ligeras notas florales; en boca es muy amable y suave.

(Por ejemplo: Don Leo Zinfandel)

Recetas a partir de la página 126

MARIDAJE: SOMMELIÈRE SANDRA FERNÁNDEZ

• Para saber más, visita su cuenta de IG: [@sandra_vinos](#) / X: [@SandraVinos](#)



TAGLIATA DE TERNERA CON SALSA TONNATO

Esta cremosa y deliciosa salsa de atún, mayonesa, anchoas y limón se sirve tradicionalmente con rebanadas frías de ternera cocida, que gozan de una costra salada.

MARIDAJE F&T Vino tinto, pinot noir, Valle de Guadalupe. Aromas frutales de fresas, cerezas, frambuesas, notas balsámicas y florales; en boca tiene taninos suaves y pulidos. (Por ejemplo: Aristóteles Pinot Noir, El Cielo)



ETON MESS EN TORRE

Mucho más indulgente que una *pavlova*, este clásico postre británico del siglo XIX está compuesto por una mezcla "desordenada" de fresa (o frutos del bosque), merengue crujiente desmenuzado y nata montada.

MARIDAJE F&T Vino blanco dulce, ensamble, Hungría. Aromas de frutos secos y membrillo; en boca tiene equilibrio entre acidez y dulzor, y es fresco con toques cítricos y melosos. (Por ejemplo: Oremus Tokaji Eszencia, TEMPOS Vega Sicilia)

Recetas a partir de la página 126

RECETAS Y FOTOGRAFÍAS
TOMADAS DE *LAST MINUTE
DINNER PARTY* POR FRANKIE
UNSWORTH, FOTOGRAFÍA
DE LISA LINDER (EBOOK: 230
MXN EN GANDHI.COM.MX)



VASITOS DE *CHEESECAKE* CON CARAMELO SALADO

Rápidos de preparar, cremosos y adictivos: compra un caramelo salado de buena calidad para obtener los mejores resultados y cúbrelo con una pizca de sal de mar para lograr un efecto más impactante.

MARIDAJE F&T Champaña, ensamble, Francia. Aromas de bollería, mantequilla, flores y frutas blancas; en boca es refrescante, con notas cítricas. (Por ejemplo: Billecart Salmon Inspiration 1818 Brut)

BELLEZA A TODO COLOR

Misticismo, aventura, naturaleza e historia... Todo cabe en este recorrido por Las Islas de Tahiti, en la Polinesia Francesa. Un destino que se disfruta a paso lento, con la majestuosidad de su cultura y la diversidad de sus experiencias, más allá del romance tradicional, sugiere Andrea Cabrera con información de Raúl Sayrols





Págs. anteriores: bellos atardeceres en Las Islas de Tahiti; servicio amable en InterContinental Resort Tahiti. En esta pág., desde arriba: piscina infinita de Hilton Tahiti Resort; bienvenida en Four Seasons Resort Bora Bora; postal de Moorea. Pág. sig. de izq. a der: playa de la isla Moorea; esnórquel con mantarrayas; casa en Moorea; avistamiento de ballenas

Caminar por playas de arena negra volcánica que parecen resguardar secretos ancestrales; sumergirse en lagunas color turquesa para nadar junto a mantarrayas y tiburones; recorrer senderos que te guían hacia verdes cimas de montañas y dormir en villas privadas donde el único sonido es el susurro del Pacífico... Estas son las pinceladas de un viaje vibrante de siete días por Las Islas de Tahiti.

A menudo encasillada como un destino exclusivo para lunas de miel, este conjunto de 118 islas y atolones que conforman la Polinesia Francesa, también revela una faceta excitante para grupos de amigos que buscan una buena dosis de adrenalina submarina, familias ávidas de historia y cultura, o viajeros solitarios en busca de una desconexión total. La calidez del pueblo polinesio y la preservación de tradiciones que brillan en cada rincón coexisten con el lujo íntimo que regalan los *bungalows* sobre el agua.

Días 1 y 2 El corazón de Tahiti

La aventura comienza en Tahiti, la isla más grande y el epicentro donde late la vida moderna y tradicional. Al aterrizar en el Aeropuerto Internacional de Faa'a, la humedad tropical abraza con aromas de flor de *tiaré*.

Para establecer la base, el Hilton Tahiti Resort se presenta como un oasis de sofisticación. Ubicado estratégicamente frente al mar de azul profundo, este hotel destaca por su piscina infinita, una de las más grandes de la isla, que se funde con el horizonte y ofrece una impresionante vista a la isla Moorea. Es la opción ideal para quienes buscan comodidad de clase mundial antes de internarse en las islas más remotas, ofreciendo una gastronomía con enfoque en productos frescos locales y sabores polinesios.

Después de instalarte, es hora de visitar una de las joyas ocultas de la isla: la destilería de Mana'o Rhum. A diferencia de los rones industriales, se trata de un ron agrícola orgánico que nace de cañas de azúcar seleccionadas en valles remotos. Su historia y filosofía se basan en recuperar variedades de caña ancestrales para crear un destilado de pureza excepcional. Catarlo es percibir la tierra misma de la Polinesia.

Para el segundo día, reserva una experiencia emocionante: el avistamiento de ballenas jorobadas. Entre julio y noviembre, estos gigantes eligen las aguas polinesias para aparearse y dar a luz. Lo que hace especial a esta experiencia es el respeto sagrado por estos animales. Los guías de Tahiti Snorkeling and Whale Tour operan de acuerdo con lineamientos estrictos que garantizan que el encuentro sea natural y no invasivo. No hay prisa; el tiempo se detiene cuando estas increíbles especies emergen a pocos metros del bote, permitiendo a los viajeros disfrutar de una experiencia inolvidable. ➤



Información de viaje

Situadas en el corazón del Pacífico Sur, Las Islas de Tahiti emergen como un santuario remoto que forma parte del vasto territorio de la Polinesia Francesa. El tahitiano y el francés son los idiomas oficiales. La moneda local es el franco del Pacífico, con un tipo de cambio de 100 CFP = 18 MXN. Se encuentra en la zona horaria GMT-10, cuatro horas detrás de la hora del centro de México.

CÓMO LLEGAR

Vuela a Los Ángeles o San Francisco por **Aeroméxico** (aeromexico.com) para luego tomar el vuelo de **Air Tahiti Nui** (airtahitinui.com/es) hacia el Aeropuerto Internacional de Tahiti Faa'a, con una duración aproximada de ocho horas. Vuelos redondos desde 17,000 MXN.

RECURSOS

Tahiti Tourisme (tahititourisme.mx) es el organismo oficial de promoción de Las Islas de Tahiti. Brinda recursos indispensables para diseñar un itinerario a medida por sus 118 islas: desde consejos de transporte entre archipiélagos hasta guías profundas sobre arte, cultura y gastronomía.



Dónde quedarse

Hilton Tahiti Resort Un oasis frente al mar que fusiona el diseño moderno con la herencia polinesia; destaca por su piscina infinita con vistas a Moorea.

Habitaciones desde 1,400 USD. [hilton.com](https://www.hilton.com)

Motu Nao Nao Un refugio privado de exclusividad absoluta en el que tres villas de lujo conviven con la naturaleza virgen de una isla privada.

Habitaciones desde 24,000 USD. [motunaonao.com](https://www.motunaonao.com)

Four Seasons Resort Bora Bora La cúspide del lujo en el Pacífico, famoso por sus icónicos palafitos con vistas directas al monte Otemanu y su servicio de clase mundial.

Habitaciones desde 5,100 USD. [fourseasons.com/es/borabora](https://www.fourseasons.com/es/borabora)

InterContinental Resort Tahiti Ubicado en un jardín tropical de 22 hectáreas, se trata de un resort clásico que ofrece una auténtica inmersión cultural y vistas espectaculares. Habitaciones desde 1,400 USD. [tahiti.intercontinental.com](https://www.tahiti.intercontinental.com)



En esta pág., de izq. a der: kayak en Raiatea; *bungalows* sobre el agua: una de las postales típicas de Las Islas de Tahiti; la exclusividad del islote Motu Nao Nao. Sig. pág., desde arriba, de izq. a der: sumergirse en un océano de maravillas frente a Las Islas de Tahiti; actividad imperdible: paseo en velero; el icónico monte Otemanu, en Bora Bora

Para cerrar la jornada, nada como el platillo icónico: el *poisson cru*. Se trata de atún rojo crudo marinado en jugo de limón y leche de coco fresca, acompañado de vegetales crujientes. Un lugar imperdible para degustarlo es La Plage de Maui. Situado en una playa de arena blanca en la península, este restaurante es rústico y auténtico, famoso por sus mariscos frescos y esa atmósfera que solo se encuentra lejos del bullicio.

Días 3 y 4 Raiatea y el lujo en su máxima expresión

Un corto vuelo desde Tahiti conecta con Raiatea, conocida como *la Isla Sagrada*. Históricamente considerada la cuna de la civilización polinesia, alberga el Marae de Taputapuetea, un sitio declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, que funcionaba como el centro político y religioso del Triángulo Polinesio. Nada como caminar entre sus piedras volcánicas, en cuyos pasos se cuentan siglos de historia.

Raiatea, conocida antiguamente como Havaí'i, era el faro desde donde partían las grandes migraciones hacia Hawái, la Isla de Pascua y Nueva Zelanda. Esta conexión con el océano se manifiesta hoy en sus habitantes, que leen las estrellas, las nubes y las corrientes marinas, una ciencia de navegación que se transmite de generación en generación.

Desde su puerto, una navegación de 15 minutos conduce al Motu Nao Nao, un islote privado que redefine el concepto de exclusividad. Con solo tres villas de diseño sostenible distribuidas en 25 hectáreas, la isla se convierte en un santuario personal. Un *butler* privado coordina desde sesiones de esquí acuático hasta inmersiones de buceo personalizadas. Es el destino definitivo para quienes buscan el lujo en forma de pies descalzos, materiales naturales y una conexión íntima con la biodiversidad del *motu*.

Al siguiente día, la exploración continúa al abordar un catamarán de Dream Yacht Charter. Y es que navegar en una embarcación privada permite descubrir rincones inaccesibles por tierra. El catamarán, equipado con cuatro camarotes y una experimentada tripulación, se convierte en un hotel flotante. Las mañanas se dedican a navegar entre penínsulas, utilizando kayaks y tablas de remo, mientras que las noches se disfrutan a la luz de la luna y bajo el cielo estrellado, todo acompañado de patillos frescos preparados por locales.

Días 5 y 6 Bora Bora, la joya de la corona

Tras una navegación de cuatro horas, la silueta del icónico monte Otemanu anuncia la llegada a Bora Bora. Al desembarcar en la ciudad de Vaitape, queda claro por qué esta laguna es considerada la más bella del mundo: basta con mirar los tonos de azul de sus aguas, que varían desde lo más claro hasta el marino profundo.

Bora Bora es una encantadora joya de la naturaleza que ha cautivado a exploradores por décadas. La isla principal está rodeada por islotes o *motus* de arena blanca que crean una laguna interior, funcionando como un acuario natural de grandes proporciones. Este sitio ofrece una desconexión que va más allá de lo visual; es el lugar donde el concepto del tiempo se diluye entre los jardines de coral y los bancos de arena. Aquí, el lujo ha sabido integrarse con el entorno, permitiendo pasar de la adrenalina de alimentar mantarrayas en libertad a la paz absoluta de un atardecer que pinta el cielo de tonos anaranjados.

Es aquí también donde el Four Seasons Resort Bora Bora recibe a sus huéspedes con sus emblemáticos *bungalows* sobre el agua. Más allá de las vistas de postal, el hotel destaca por su compromiso ambiental. Su programa de regeneración de corales permite a los huéspedes participar activamente en la preservación del arrecife junto a biólogos marinos. Y esa es solo una de las actividades que forman parte de su exclusivo programa, el cual también incluye visitas a la Bora Bora Pearl Farm, donde revelan el fascinante proceso de cultivo de la perla negra, única en la región. Para los más aventureros, el esnórquel con mantarrayas y tiburones de arrecife ofrece una buena dosis de adrenalina. Cuando las estrellas salen, los restaurantes del resort, como el Arii Moana, sirven cenas auténticas al estilo de una cocina mediterránea y francesa refinada, utilizando ingredientes locales y mariscos frescos.

Día 7 El regreso a las raíces

El broche de oro para este inolvidable viaje: el regreso a Tahiti, para obtener una última dosis de cultura y sabor. El almuerzo es obligado en Yellowfin Tahiti, considerado por muchos el mejor restaurante de la isla por su maestría en el manejo del pescado fresco y sus preparaciones creativas que satisfacen hasta al paladar más exigente. ➤





Las Islas de Tahiti son un destino para todos los que buscan la grandeza de la naturaleza y el alma de una cultura inagotable

Por otro lado, para profundizar en el conocimiento del archipiélago, el Museo de Tahiti y las Islas ofrece una colección impresionante de artefactos, una especie de radiografía que explica la navegación ancestral, el arte textil y la cosmogonía polinesia. Es el lugar perfecto para poner en contexto todo lo vivido durante la semana.

Finalmente, la última noche se vive en el InterContinental Resort Tahiti, un hotel icónico rodeado de jardines tropicales y lagunas privadas. La cena de despedida tiene lugar en su restaurante Le Lotus. Con un menú diseñado por el chef francés Bruno Oger —galardonado con dos Estrellas Michelin—, este espacio flota sobre el agua, ofreciendo una experiencia gastronómica de alta cocina que fusiona el rigor francés con el espíritu del Pacífico. Es el cierre perfecto para un viaje que demuestra que las Las Islas de Tahiti son, en efecto, un destino para todos los que buscan la grandeza de la naturaleza y el alma de una cultura inagotable. □

En esta pág., desde arriba: danzas polinesias; plato de Yellowfin Table; explorar en bicicleta; Las Islas de Tahiti cuentan con una vibrante escena culinaria; experiencias en Bora Bora

Dónde comer

La Plage de Maui Lejos del bullicio, este restaurante es rústico y auténtico, famoso por sus mariscos frescos. CH: 55 USD.

IG: [laplagedemauiofficial](#)

Yellowfin Tahiti Considerado por muchos el mejor restaurante de la isla por su maestría en el manejo del pescado fresco y sus preparaciones creativas. CH: 90 USD. IG: [yellowfintahiti](#)

Le Lotus Un encantador restaurante que flota sobre el agua y ofrece una experiencia gastronómica de alta cocina que fusiona la excelencia francesa con el espíritu del Pacífico. CH: 105 USD. [tahiti.intercontinental.com](#)

No te lo pierdas

Cata de ron Visita Mana'o Rhum, una pequeña destilería que confecciona un ron agrícola orgánico que nace de cañas de azúcar seleccionadas en valles remotos de la región.

IG: [manao_rhum](#)

Tour en el mar Tahiti Snorkeling and Whale ofrece *tours* de esnórquel y avistamiento de ballenas. Opera bajo lineamientos que garantizan que el encuentro no sea invasivo. [tahiti-snorkeling-and-whale-tour.com](#)

Paseo en catamarán Dream Yacht Charter es tu aliado para navegar en una embarcación privada. El catamarán está equipado con cuatro camarotes y tripulación. [dreamyachtcharter.com/es](#)

Museo de Tahiti y las Islas Tiene una colección de artefactos que explican la navegación ancestral, el arte textil y la cosmogonía polinesia. [museetahiti.pf](#)





En esta pág. de izq. a der: paseando e instalaciones del hotel InterContinental Resort Tahiti; en la destilería de ron Mana'o Rhum; Museo de Tahiti y las Islas; poisson cru, plato tradicional de la Polinesia Francesa; los bungalows sobre el agua del Four Seasons Resort Bora Bora



A LA CONQUISTA DE SENDEROS

Ya sea que prefieras pedalear con suavidad o desafiar pendientes de montaña, el ciclismo puede ser una de las formas inmersivas para explorar un país o cruzar fronteras. Isabella Machin y David Sánchez revelan algunos de los mejores recorridos en destinos soñados, donde incluso puedes optar por una bici eléctrica si el trayecto se pone difícil



En esta pág: templo Wat Chaiyo Worawihan y parada en un puesto callejero en Tailandia

El camino de Buda TAILANDIA

La ruta Desde el horizonte de los templos de Bangkok hasta las colinas frondosas del norte en Chiang Mai, el recorrido de siete días de Freedom Treks te aleja del bullicio de la ciudad para adentrarte en la vida rural, atravesando antiguas urbes, huertos de mangos y tranquilos pueblos ribereños. El viaje empieza en la capital tailandesa, pero pronto te traslada fuera del bullicio de los *tuk-tuks* para rodar por amplias llanuras. El trayecto pasa por arrozales y poblados hasta llegar a Ayutthaya, antigua capital del Reino de Tailandia y corazón del imperio siamés. Ahí, los techos de sus templos se exploran mejor al atardecer. Luego se avanza hacia Uthai Thani –pasando por el templo Wat Chaiyo Worawihan, hogar de un buda dorado de 22 metros de altura– para descansar en un resort junto al lago y disfrutar un masaje tailandés tradicional.

Después, un tramo escénico conduce a Kamphaeng Phet y más tarde a Sukhothai, donde se pedalea entre estatuas de Buda, lagos de loto y fosos antiguos del parque histórico declarado Patrimonio Mundial por la UNESCO. El viaje continúa al norte hasta Phrae, una de las ciudades más antiguas de Tailandia, famosa por sus casas de madera de teca y herencia del Reino de Lanna. Se sigue a Lampang, donde aún circulan carruajes tirados por caballos y las cafeterías bordean el río Wang. El tramo final serpentea por los callejones del casco antiguo de Lamphun, entre huertos y colinas boscosas. Chiang Mai, ciudad montañosa del norte, marca el cierre del recorrido.

La cocina Los días comienzan con *porridge* de arroz humeante o fruta tropical recién cortada. Más adelante, disfruta pescado a la parrilla envuelto en hojas de plátano, *curries* ricos en coco con aroma de citronela y sopas de fideos.

Detalles Desde 2,370 USD, incluye alojamiento y algunas comidas. No contempla vuelos ni renta de bicicleta eléctrica. freedomtreks.co.uk





Milenios entre el agua VIETNAM Y CAMBOYA

La ruta Un recorrido de 14 días con Explore traza un *tour* entre Vietnam y Camboya, invitando a los ciclistas a descubrir paisajes moldeados por siglos de historia. Comenzando en la vibrante Ciudad Ho Chi Minh, el camino va dejando atrás la energía urbana para adentrarse en la vida rural más pausada. Las motocicletas y los puestos bulliciosos ceden paso a arrozales, aldeas tranquilas y canales que son vitales para la vida cotidiana. Un paseo privado en barco lleva a los viajeros a través de manglares y entre islas del delta del Mekong, donde se pueden degustar té de miel y diversas frutas, mientras se escuchan cantos tradicionales. El trayecto continúa en *ferry* hasta Can Tho para explorar mercados flotantes y templos antiguos, antes de cruzar a Camboya en lancha rápida por el Mekong. En Phnom Penh, contrastan el tono dorado del Palacio Real y el silencio del Museo del Genocidio Tuol Sleng. Hacia el norte, se llega a Kampong Thom y al templo forestal de Sambor Prei Kuk. En Siem Reap, dos días de ciclismo permiten descubrir las ruinas envueltas en raíces de higuera y los techos de arenisca de Angkor Wat.

La cocina Disfruta crujientes *bánh xèo* (crepas vietnamitas) y humeantes *bowls* de *pho* en Vietnam; en Camboya destaca el pescado de agua dulce al *amok*, aromatizado con citronela y coco.

Detalles Desde 2,780 USD, incluye alojamiento y algunas comidas. No incluye vuelos ni renta de bicicleta eléctrica. explore.co.uk



En esta. pág., de izq. a der:
pedalear entre campos
de arroz; *num banh chok*
camboyano; un grupo
de Explore en Vietnam;
un interludio acuático en
Vietnam; visita a mercados
locales; templo hinduista
Angkor Wat



Por la tierra del maple CANADÁ

La ruta Durante seis días, el recorrido desde Montreal hasta Sherbrooke con Véloroute Gourmande revela el sur de Quebec a un ritmo pausado, enlazando vías fluviales, tierras agrícolas y colinas boscosas, con estancias en hoteles y hostales de tres y cuatro estrellas. Tras dejar las calles de la ciudad, el recorrido se adentra en los caminos de sirga del canal Chambly. Pedalea junto a campos, puentes históricos y plazas de pueblo, y haz una parada nocturna en Saint-Jean-sur-Richelieu, donde abundan las terrazas y restaurantes de platos locales. Luego, sube colinas suaves hacia Bromont, con el aroma de pan fresco y quesos artesanales que emanan de los puestos emplazados en el camino.

Más allá, caminos verdes y museos al aire libre conducen a Magog, entrelazada con lagos claros y azul cobalto que reflejan las montañas circundantes. Aquí puedes explorar la playa y las

boutiques, hacer senderismo por el paisaje natural del Marais de la Rivière-aux-Cerises o pedalear en la ruta circular del parque Mont-Orford. El *tour* sigue los caminos Montagnarde y Magog, fluyendo por bosques, lagos y ríos. Sherbrooke aparece poco a poco, enmarcada por colinas, valles y la promesa de una cerveza fría que espera en el *pub* Siboire. Para volver, un transporte te lleva a Brossard o Montreal.

La cocina Pasteles hojaldrados, mantequilla batida localmente y, por supuesto, jarabe de maple, junto con *poutine* (papas fritas con queso y salsa), *cretons* (paté) y cervezas artesanales de cervecerías locales.

Detalles Desde 1,317 USD, incluye alojamiento y almuerzos; excluye vuelos y alquiler de bicicleta (tienen disponibles eléctricas). veloroutegourmande.com



En esta pág. desde arriba, de izq. a der: recorrido en bicicleta por los canales en Canadá; Table Mountain; avistamiento de ballenas; una parada en el Cabo Occidental



Mosaico salvaje SUDÁFRICA

La ruta El terreno variado de Sudáfrica, que cambia de imponentes montañas a desiertos semiáridos y costas escarpadas al pie del océano Atlántico, está listo para ser descubierto en el *tour* de 12 días de Exodus por el Cabo Occidental, combinando gastronomía que ha sido laureada, catas de vino y avistamiento de ballenas. El recorrido comienza y termina en Ciudad del Cabo, llevándote al corazón vinícola, hogar del cabernet sauvignon, chenin blanc y merlot, con la oportunidad de degustar vinos de las bodegas de Stellenbosch.

La trayectoria serpentea por el desierto semiárido del Karoo, atraviesa pasos montañosos dramáticos en las montañas Langeberg y entra al Parque Nacional Bontebok. Pedalea junto a escenarios agrícolas y pueblos pesqueros hasta llegar al punto más austral de África en el Cabo de las Agujas. No necesitas seguir un mapa, solo mantén el mar a tu izquierda y comienza el regreso a Ciudad del Cabo. Avanza entre acantilados hasta Hermanus, con un día para relajarte y observar ballenas en sus bahías escondidas. Sigue la Whale Coast hasta Gordon's Bay, con el icónico Chapman's Peak marcando tu línea de meta.

La cocina Carnes asadas al estilo *braai*, *potjiekos* (guiso de mariscos cocido a fuego lento) y *koeksisters* (donas infusionadas con jarabe dorado). Prueba vinos galardonados en una finca de Stellenbosch y cerveza local en Birkenhead Brewery.

Detalles Desde 3,549 USD, incluye alojamiento y desayuno; excluye vuelos y alquiler de bicicleta eléctrica. exodus.co.uk



La sabana al natural KENIA Y TANZANIA

La ruta Pocos lugares despiertan los sentidos como África oriental. Esto es ciclismo en su forma más elemental, adentrándose en sabanas ricas en vida silvestre y compartiendo caminos con comunidades que han mantenido su herencia ancestral. Este viaje de 15 días con Escape Adventures combina aventura pura e inmersión en las culturas de Kenia y Tanzania, junto a encuentros inolvidables con la vida silvestre.

El viaje comienza en Nairobi, antes de que un breve traslado te lleve al borde del corazón masái. La noche se pasa acampando bajo un manto de estrellas, luego de una introducción con miembros de la tribu masái. El asfalto pronto da paso a caminos de tierra mientras te diriges al sur hacia el nevado monte Kilimanjaro. El paisaje transita entre tierras de cultivo, matorrales y sabanas; a veces el recorrido se interrumpe con la vista surrealista de jirafas o un verdadero "cruce de cebras". El tour ofrece oportunidades adicionales para avistamientos de vida silvestre en safaris opcionales. Hay variedad de terreno bajo las ruedas, con una mezcla de asfalto, grava y tierra, pero el vehículo de apoyo proporciona flexibilidad cuando el trayecto se torna difícil. El descanso llega en forma de estancias en *eco-lodges*, campamentos atmosféricos y casas de huéspedes familiares.

Al cruzar a Tanzania, el escenario se transforma totalmente: las montañas Usambara ofrecen aire fresco, curvas cerradas y vistas gratificantes antes de que la ruta descienda hacia la costa. El océano Índico espera con *dhow*s deslizándose con la marea y palmeras bordeando playas de arena blanca. El tramo final serpentea por pequeños pueblos pesqueros hasta llegar a la ciudad de Bagamoyo y un *lodge* costero. El recorrido concluye entre el bullicio de Dar es Salaam.

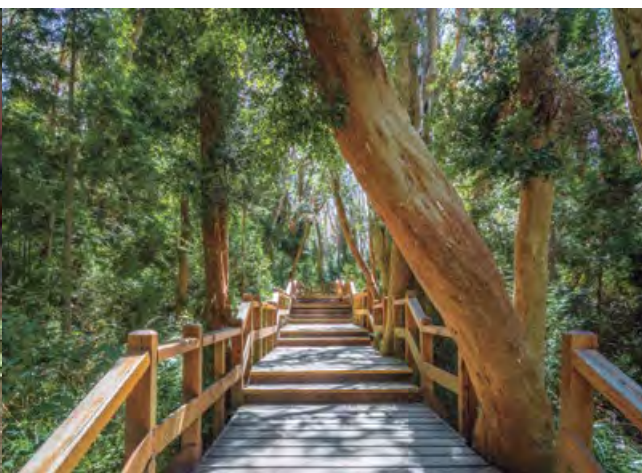
La cocina Disfruta de *nyama choma* (carnes asadas), *ugali* (maíz) y mariscos frescos del océano Índico.

Detalles Desde 4,000 USD, incluye alojamiento y la mayoría de las comidas; excluye vuelos y alquiler de bicicleta (disponibles eléctricas). escapeadventuresnz.com



En esta pág., de izq. a der: espera una variedad de terrenos en África Oriental; interior y exterior de campamento estilo safari; simpáticas jirafas pueden hacer acto de presencia; vehículo de apoyo





En esta pág. de izq. a der: preparativos para la cena; Parque Nacional Arrayanes; tomando aliento en un punto alto; filete de carne estilo argentino con salsa chimichurri; una emocionante rodada en la Patagonia



Inmersión en el sur CHILE Y ARGENTINA

La ruta Recorre el Distrito de los Lagos de la Patagonia en el viaje de siete días de Experience Plus que conecta Argentina con Chile. La ruta comienza en la meseta alta del pueblo montañoso argentino de San Carlos de Bariloche. Sigue caminos secundarios a través de bosques y junto a lagos hasta llegar al lago Nahuel Huapi. Disfruta de un paseo en catamarán por el lago cobalto hasta el Parque Nacional Arrayanes –cuya belleza hace pensar que fue la musa natural para la película *Bambi* de Walt Disney– donde puedes caminar entre árboles color canela.

Al cruzar los Andes desde Argentina hacia Chile, el paisaje cambia de vegetación densa a bosques verdes y tierras agrícolas extensas. Tras atravesar el paso Cardenal Antonio Samoré hasta el balneario Termas de Puyehue, un pícnic escénico es seguido por un descenso en bicicleta hasta Chile. Disfruta de un baño en aguas termales mientras contemplas los volcanes nevados Osorno y Calbuco, y experimenta una gastronomía con énfasis en mariscos frescos. El último día pedalea junto a la icónica cascada Saltos de Petrohué hasta llegar al pintoresco pueblo de Puerto Varas, junto al lago Llanquihue.

La cocina El asado argentino con carne como protagonista, quizá con salsa chimichurri, es ideal para recargar energías a las agotadas piernas, mientras que la cazuela chilena ofrece un reconfortante plato hondo. Los amantes del vino pueden enfocarse en los intensos malbecs argentinos y los sauvignon blancs frescos chilenos.

Detalles Desde 4,400 USD, incluye alojamiento y comidas; excluye vuelos y alquiler opcional de bicicleta eléctrica. experienceplus.com

En esta pág., de izq a der: festín de lechón; mujeres locales *ifugao*; un camino frondoso de Siquijor; rodada por Baja California Sur; detenerse para contemplar el paisaje



Piscinas infinitas FILIPINAS

La ruta Algunos lugares se descubren mejor por agua, otros por carretera. En Filipinas, es por ambos. El recorrido de 14 días entre islas con Roar Adventures conecta Cebu, Camotes, Bohol, Siquijor y Negros, con un mosaico de colinas de jade, selva, pueblos pesqueros y mares bordeados de coral. Cada cruce en *ferry* reinicia el paisaje. Parte desde Cebu hacia Camotes, donde las piscinas en cuevas invitan a nadar y las cascadas refrescan el calor del camino. Cruza Bohol con vistas a las Chocolate Hills, que emergen de los campos de arroz y reciben su nombre por el color que adoptan en la estación seca; las carreteras costeras pasan junto a barcos pesqueros a la deriva y pueblos tranquilos, y en Siquijor, los senderos sombreados por palmeras descienden hasta el mar. Finalmente, cruza de Negros a Moalboal, donde las tortugas se concentran en los lechos marinos y las sardinas brillan en cardúmenes interminables.

La cocina Mariscos a la parrilla, frutas tropicales y guisos a base de coco alimentan el recorrido.

Detalles Desde 2,933 USD, incluye alojamiento y comidas; excluye vuelos y alquiler de bicicleta/bicicleta eléctrica. roaradventures.com



Fusión de agua y desierto MÉXICO

La ruta Un recorrido de cinco días con The Service Course invita a descubrir un destino donde el desierto se funde entre el mar turquesa, flanqueado por montañas imponentes y cañones profundos. Baja California Sur despliega paisajes únicos que vibran con una energía salvaje: dunas doradas, sierras escarpadas y costas infinitas que moldean un paraíso para recorrerse en carretera, caminos de grava y senderos.

La aventura comienza en La Paz, capital del estado, donde se hace el armado de bicicletas, un encuentro inicial y una cena de bienvenida que despierta los sentidos. Al día siguiente, la ruta arranca con fuerza: una rodada de unas siete horas de Los Planes a Cabo Pulmo, atravesando valles secos salpicados de cactus gigantes y bajando a playas cristalinas de la reserva nacional, con el Pacífico a los lados y cabañas ecoamigables a la espera para

pasar la noche. El tercer día se pedalea a San José del Cabo por unos 80 kilómetros entre playas vírgenes y senderos polvorientos.

Eleva la adrenalina cruzando la Sierra de la Laguna hacia Todos Santos con vistas de picos rugosos, valles ocultos y cielos infinitos. El cierre en el quinto día es una rodada corta a un "Secret Spot" en esa localidad para vivir un desayuno reparador y luego trasladarte al aeropuerto de La Paz.

La cocina Prueba ceviches frescos, fruta de temporada y pescados. San José del Cabo ofrece opciones gourmet, mientras que las tiendas locales pueden sumar tortillas de harina y quesos frescos. En Todos Santos es imprescindible un dulce de guayaba.

Detalles Desde 1,668 USD, incluye alojamientos y la mayoría de las comidas; excluye vuelos, transporte aéreo de bicicleta y noches adicionales en Baja California Sur. theservicecourse.mx



DÉJATE DESLUMBRAR

Arranca el 2026 con este *wishlist*: 11 hoteles memorables, cuya arquitectura y diseño se inspiran en la cultura de los destinos que los cobijan. Enclaves donde el lujo es sinónimo de autenticidad, un servicio dedicado y cálido, así como de gastronomía succulenta que retoma los mejores productos expresados en recetas nacionales e internacionales. Abre el mapa para dirigirte a Nayarit, Puebla y Baja California Sur, así como a tres países en Europa y Asia: España, Suiza y Turquía. El mundo te espera para mostrar su majestuosidad desde estos resorts, casonas históricas y palacios antiguos



EN PLAYA



Alójate en un impresionante complejo lleno de atracciones, como el nuevo espectáculo de Cirque du Soleil



TOMA NOTA

- **Y la mejor habitación es...** The Estates es el hotel más lujoso del complejo y su Empire Estates de cuatro recámaras es un santuario de sofisticación. Pensada para 12 personas, tiene cuatro recámaras, baños con jacuzzi, cocina equipada, comedor para 12 personas y una elegante sala. Lo más llamativo es su amplia terraza con piscina privada, múltiples áreas de descanso con sillones colgantes y vistas a la selva, a lo que se suma una elegante cabaña de masajes.
- **En los alrededores** Asiste al nuevo espectáculo del Cirque du Soleil, LUDŌ. Para llegar al impresionante teatro, deberás tomar el teleférico y bajar en el parque temático BON Luxury Theme Park. Atravesarás un jardín mágico, lleno de cuerpos de agua, luz y sonido que te trasladarán a otra dimensión. Elige el acceso con cena para disfrutar de un menú de tres tiempos antes de meterte de lleno en el onírico universo de este show, que presenta una conmovedora historia de recuerdos, donde los artistas y acróbatas se sumergen en el agua y se hacen uno con ella. Desde 2,280 MXN.
- **Dirección** Boulevard Riviera Nayarit 254, Bahía de Banderas, Nayarit. Habitaciones desde 28,000 MXN. vidanta.com

Encuentro con lo inimaginable VIDANTA NUEVO NAYARIT

Atravesar caminando la selva de Nayarit por senderos de madera que serpentean entre árboles, plantas y helechos, hasta llegar a una de las playas más anchas que tal vez hayas visto en México, adornada por un paisaje de montañas y bañada por el Pacífico... Si la belleza de la naturaleza es cautivadora, ¿qué se puede decir de la creatividad humana que logra acercarte a ella para dormir en medio de esa majestuosidad y rodearte de lujo, confort y vivencias memorables? Vidanta Nuevo Nayarit es un destino por sí mismo, un complejo de mil hectáreas con nueve hoteles de diferentes estilos, que juntos suman 2,536 habitaciones, 40 restaurantes y bares, 30 piscinas, tres campos de golf, tres spas, una plaza comercial, un foro de espectáculos donde se presentan artistas de talla internacional, y próximamente, tres parques temáticos de impresionante arquitectura y atracciones inolvidables. Y esto es solo una pequeña parte del menú de experiencias que podrás disfrutar durante tu estancia.

Pero vayamos por partes. En la intimidad de tu habitación, si es que te hospedas en una villa junior del hotel Grand Luxxe, podrás salir a uno de los dos balcones rodeados de vegetación

para relajarte con los sonidos de la selva, y luego tomar un baño de tina a media luz. Cuando decidas salir, puedes caminar por los senderos (si es que no vas muy lejos), solicitar traspotación en carritos de golf o subirte a su teleférico (sí, leíste bien) que te lleva a recorrer todo el complejo y es la mejor manera de llegar a los puntos más lejanos.

Para alimentar el cuerpo, las opciones van desde lo más casual hasta restaurantes de alta cocina. Para desayunar está el buffet de Café del Lago o de Samba, aunque si prefieres algo más ligero, está Balance. La hora de la comida junto a la piscina puede ser en Balché, de cocina internacional, o en Ola Mulata. Y para cenar, elige algunas de los restaurantes de especialidades, como Bistro Bleu, de delicias francesas; Gong, con sabores de Asia, y Tramonto, de cocina italiana. Pero si te gusta más lo bohemio chic, Salum te alucinará: en un rincón de la playa encontrarás 12 *food trucks* de bebidas, helados y antojitos mexicanos. Siéntate en alguna de las mesas con los pies tocando la arena mientras albergas en tu memoria este momento: cuando te hospedaste en uno de los complejos más impresionantes de México.

Texto: Mariana Mendoza / Fotos: cortesía del hotel

México es famoso por sus playas de arena dorada, aguas de distintos tonos de azul y paisajes espectaculares entre sierras verdes y desiertos oníricos. Disfrútalas en resorts de Nayarit y Los Cabos



En Asaya Spa, el bienestar también está inspirado en las tradiciones wixárika con masajes, tratamientos corporales y faciales que honran esos saberes ancestrales

TOMA NOTA

- **Y la mejor habitación es...** La Suite Estudio en el Rooftop de Flatland: piensa en 235 metros cuadrados de lujo y confort, en donde disfrutarás de la esencia del destino desde tu habitación con vistas a la montaña, el océano y el jardín. Por las tardes podrás continuar la relajación en tu piscina privada y dejarte consentir por el servicio dedicado del mayordomo asignado.
- **Lo imperdible** Una o muchas sesiones de bienestar en Asaya Spa. ¿Qué te parecería un masaje de 90 minutos usando la energía curativa de una piedra de cristal para empoderarte o tal vez un masaje profundo con bolsitas preparadas con hierbas medicinales y tabaco para energizarte?
- **Dirección** Carretera Federal Libre 200 Tepic-Puerto Vallarta, El Monteón, Compostela, Nayarit. Habitaciones desde 1,100 USD. rosewoodhotels.com. IG: [rosewoodmandarina](https://www.instagram.com/rosewoodmandarina)

Texto: Arcelia Lortia / Fotos: cortesía del hotel



Celebrar a las culturas originales

ROSEWOOD MANDARINA

En la Riviera Nayarit, en medio de la selva y el Pacífico, Rosewood Mandarinina se concibe como un hotel donde el paisaje marca la experiencia. El resort está integrado por 134 suites que se distribuyen entre montañas, llanuras y la costa, todas conectadas por senderos que conducen hasta la playa Canalan. Su visión parte de las filosofías ancestrales *wixárika* y *cora*, que entienden la naturaleza como un sistema vivo. Desde esa lógica, una hospitalidad, bienestar y cocina a partir de la temporalidad, el origen de los ingredientes y el respeto por el paisaje y la cultura.

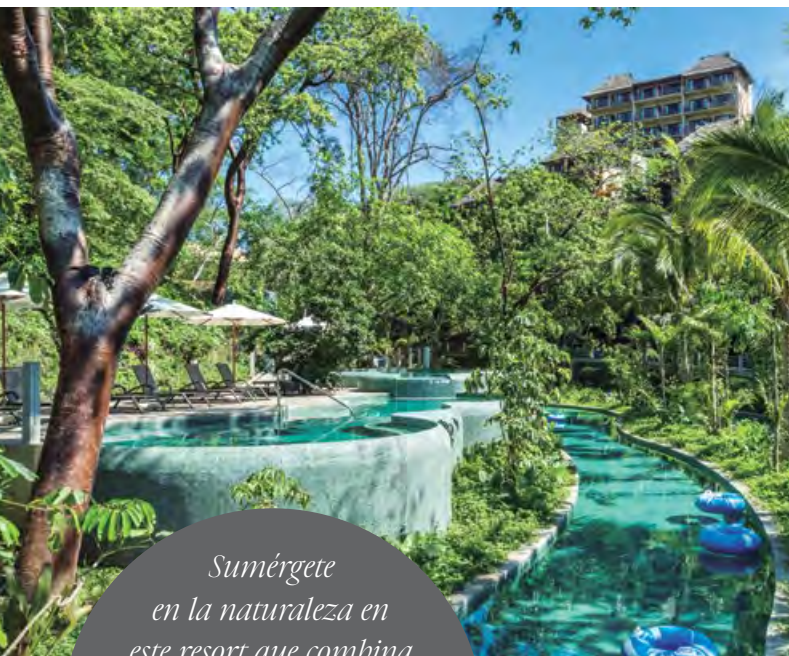
Ese diálogo con el territorio se amplía a través de dos nuevos conceptos culinarios ubicados en lo alto de la montaña: Toppu y Barra Peñasco, un restaurante y un bar donde técnica, narrativa y regionalidad forman parte esencial del acto de comer y beber.

En Toppu disfrutarás de una interpretación de cocina japonesa, productos del Pacífico mexicano y referencias latinoamericanas concebida bajo la consultoría del chef peruano Diego Muñoz y la dirección de José Vicente Mascarós. *Sashimis*, *nigiris*, *gyozas*, *karaage* y *tempuras* son los platillos con los que te deleitarán en sus distintos espacios: una parrilla *Irori* abierta, la estación de *yakitori*, una barra de *sushi* con vistas al océano y áreas concebidas para encuentros más íntimos.

A pocos pasos de Toppu, el bar Barra Peñasco ocupa un punto suspendido sobre el acantilado, resguardado por árboles y postales al Pacífico. Su carta de bebidas está ideada a partir de los cuatro elementos –agua, tierra, fuego y aire–, de las cosmovisiones *náyeri* y *wixárika*, así como de destilados mexicanos de pequeños productores de Jalisco y Nayarit, cordiales elaborados en casa y procesos artesanales. El bar, liderado por el mixólogo Iván Flores, propone una permanencia sin prisa, mientras se prueban bocados como caviar Osetra, tartar de langosta, tiraditos de totoaba, tamal de escamoles o tablas de quesos.

Estos espacios amplían la propuesta culinaria del hotel, sumándose a La Cocina Mandarinina, de comida mexicana, y Buena Onda, un restaurante casual que deleita con mariscos a la parrilla, tapas y paella, consolidando una visión donde la gastronomía no se presenta como un fin aislado, sino como una extensión natural del paisaje. Aquí, comer y beber se convierten en otra forma de recorrer la selva, la montaña y la costa.





Sumérgete en la naturaleza en este resort que combina experiencias para viajes de parejas y amigos, o para vacacionar con niños. Todos tendrán mucho que recordar



Reconecta con la vitalidad natural

DELTA HOTELS RIVIERA NAYARIT

El agua burbujea y resplandece en el *jacuzzi*; el sol se alza sobre un cielo colmado de nubes, mientras las copas de los árboles delimitan la vista. Extiendes la mano y una piña colada, con gotas deslizándose por el vaso, da la bienvenida en Delta Hotels Riviera Nayarit, An All-Inclusive Resort, en la Cruz de Huanacaxtle.

La ubicación de este resort todo incluido acompaña ese ritmo pausado y, al mismo tiempo, abre la puerta a realizar paseos junto al mar, rutas para bicicleta de montaña y experiencias culinarias de la zona. Así se manifiesta la energía de Riviera Nayarit.

La relación con el entorno continúa en la disposición de sus 312 habitaciones –incluidas las 100 nuevas de la torre Zafiro–, extendidas sobre varias hectáreas de vegetación atravesadas por un riachuelo. En suites como la *master*, la experiencia incluye una tina de baño y una vista panorámica desde el balcón.

Esa misma atmósfera se expande al exterior. El paisaje se disfruta con 15 piscinas sumergidas en un ambiente casi selvático. La propuesta se equilibra entre la zona infantil con toboganes y dos *jacuzzis* exclusivos para adultos, ubicados en lo alto de la serranía y con vistas panorámicas.

Con la luz de la mañana, el plan idóneo es realizar la ruta de senderismo que recorre una zona donde conviven iguanas, mariposas de distintos colores –incluida la tronadora roja occidental– y halcones. Más tarde, el ritmo se traslada a Tonati Beach Club, frente al mar, y al caer la noche se transforma con la *silent party*, animada por tres *DJs*.

Ese mismo hilo sensorial de serenidad encuentra continuidad en la propuesta gastronómica. Con seis bares y ocho espacios dedicados a los placeres culinarios, cada rincón propone un viaje de sabores bajo la dirección del chef ejecutivo César Arreola.

De esta manera, Huichol Cocina Artesanal presenta cenas temáticas inspiradas en países como Italia y México; Komorebi Teppanyaki seduce a los amantes de la cocina japonesa; Press Start convida taquitos gobernador y tostadas de ceviche, mientras que el *food truck* consiente con tacos ideales para acompañar un día de tragos.

TOMA NOTA

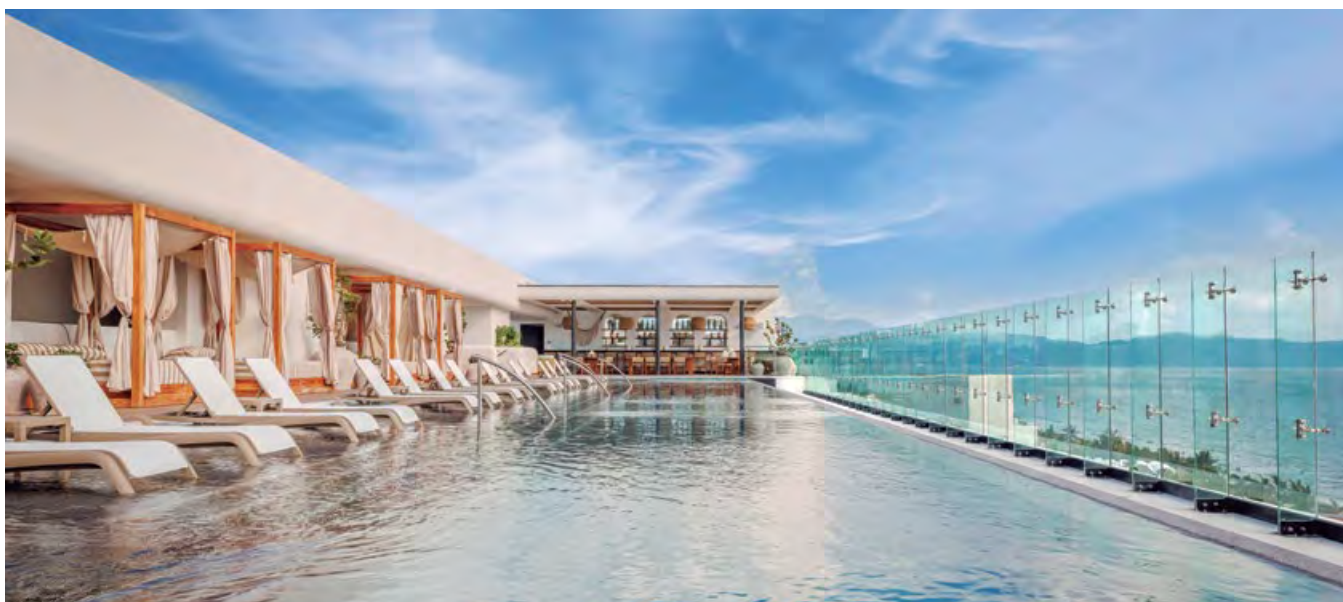
• **Lo imperdible** Tzicuri Spa funciona como un refugio de serenidad. Sus 10 cabinas inspiradas en la cultura huichol evocan la calidez de una cabaña. En ellas se ofrecen masajes relajantes, descontracturantes y tratamientos que honran los cuatro elementos de la naturaleza: el de fuego, por ejemplo, usa piedras calientes.

• **En los alrededores** Se encuentra a poca distancia de La Cruz de Huanacaxtle, un pueblito pesquero con encanto, donde puedes pasear entre sus calles, ir a sus playas y disfrutar de su cocina costeña.

• **Dirección** Carretera Punta Mita KM 0.2, Cruz de Huanacaxtle, Nayarit. Habitaciones desde 4,800 MXN por noche.
IG: [deltarivieranayarit](#)

Texto: Cynthia Benítez / Fotos: cortesía del hotel





Geografía privilegiada UNICO 20°N 105°W HOTEL RIVIERA NAYARIT

A sólo 20 minutos del aeropuerto de Puerto Vallarta, este complejo exclusivo para adultos abrió sus puertas a finales del año pasado proponiendo una travesía inmersiva por el México contemporáneo y la identidad nayarita, al honrar en cada rincón la esencia de su cultura y gastronomía. Los interiores, dominados por colores neutros y texturas orgánicas, sirven de lienzo para construir una galería de artesanos mexicanos que resaltan el ingenio nacional con esculturas y piezas de artistas como Sergio Bustamante e Ismael Vargas. Sus 140 habitaciones divididas en alcobas y estancias se expresan como santuarios bañados en luz y claridad, en las que el minimalismo se fusiona con el trabajo de manos mexicanas.

Al sentido del gusto lo consienten a través de sus tres restaurantes insignia. Bajo la batuta del chef Luis Quiroz, están Agua Madre, en el que se realiza un tributo a la milpa y el mar con ingredientes locales de Jalisco y Nayarit en una cocina

abierta; KOBO, que ofrece sabores japoneses como un bar de ramen, sushi y parrillada yakitori, y Lía, en donde se reimagina la cocina italiana con la frescura mediterránea.

Cada restaurante alberga un universo de sabor que se complementa con los bocados nocturnos de Coquita Lounge Bar y la mixología artesanal de Alto 20°N 105°, un rooftop con piscina panorámica, bar, lounge y DJ en vivo, donde el cielo se funde con el mar y los cocteles de autor resaltan bajo atardeceres dorados e inolvidables.

El bienestar profundo se encuentra en ESENCIA Wellness Spa. Este camino comienza con el sonido del *muveri*, instrumento que equilibra y armoniza el espíritu, y continúa con el circuito de hidroterapia. La culminación está en sus masajes y tratamientos que se nutren de tradiciones curativas locales, utilizando ingredientes nativos como el copal y el agave en rituales personalizados de belleza y bienestar.

Texto: Damaris Vargas



Su
hospitalidad
coloca a la identidad
cultural como el centro
de la experiencia con
una atmósfera de
exclusividad

TOMA NOTA

• **Y la mejor habitación es...**
La Villa 20°N 105°W perfecciona la estancia bajo una premisa de total discreción y atenciones a medida, transformando el concepto de lujo relajado con una vista impresionante del Pacífico.

• **A los alrededores** Su cercanía con Puerto Vallarta hacen del resort un buen punto de partida para largas caminatas en el malecón y el muelle de La Playa de los Muertos, así como visitar las galerías de arte y restaurantes de la Zona Romántica.

• **Dirección** Paseo de los Cocoteros 19, Villa 8. Riviera Nayarit. Habitaciones desde 21,000 MXN.
IG: [unicorivieranayarit](#)



El retorno al Mar de Cortés

MARQUIS LOS CABOS

Si del amor nace la vista, rendirse ante las panorámicas que ofrece Marquis Los Cabos resulta inevitable. La travesía hacia la serenidad comienza con una postal del Mar de Cortés enmarcada por el arco del lobby, una escena *es-pec-ta-cu-lar*. Desde ese instante, la experiencia queda ligada a la idea de volver a la memoria de atardeceres teñidos de matices rosados y púrpuras.

Ubicado como pieza clave del Corredor Turístico, este resort se ha consolidado como una de las opciones más selectas para quienes privilegian la exclusividad de un alojamiento solo para adultos. Su concepto todo incluido responde a un gusto refinado que busca una estancia íntima y cuidada. Esa intención se materializa en sus 234 suites, que van de los 65 a los 242 metros cuadrados. Despierta con el sonido del oleaje, prepara la bañera de hidromasaje o relájate en tu terraza amueblada con vistas abiertas al océano.

El servicio va más allá del cumplimiento: es intuitivo. Cada estancia procura ser acompañada con atención genuina, generando una atmósfera que invita al descanso y al bienestar, reflejo de su vocación por el trato personalizado. La experiencia se completa con opciones que prolongan el disfrute: tres albercas y el Spa Marquis orientado a la armonía del cuerpo, la mente y el alma.

La propuesta gastronómica, bajo la dirección del chef ejecutivo Claudio Hotter, se despliega en cinco restaurantes, una cafetería y el servicio a la habitación. Antojarse es sencillo; basta elegir qué cocina te dará la bienvenida. Pueden ser las recetas francesas de Canto del Mar o los sabores mediterráneos de Pergola. También están la frescura de los mariscos en Dos Mares y el *teppanyaki* en Sakke. Una confirmación de que el lujo auténtico existe.

Texto: Cynthia Benítez/ Fotos: cortesía



TOMA NOTA

• **Y la mejor habitación es...**

Casita Edén se localiza entre los cuidados jardines del resort y ofrece un nivel superior de privacidad. Dispone de alberca de inmersión en la terraza, espacios engalanados con decoración contemporánea y amenidades de Molton Brown, marca aplaudida por sus fragancias.

• **En los alrededores** Además de las actividades dentro del resort, resulta imprescindible dedicar un día a conocer el afamado Arco de Cabo San Lucas y la Playa del Amor.

• **Dirección** Carretera Transpeninsular Km 21.5, Fracc. Cabo Real, San José del Cabo, Baja California Sur.

Habitaciones desde 604 USD.

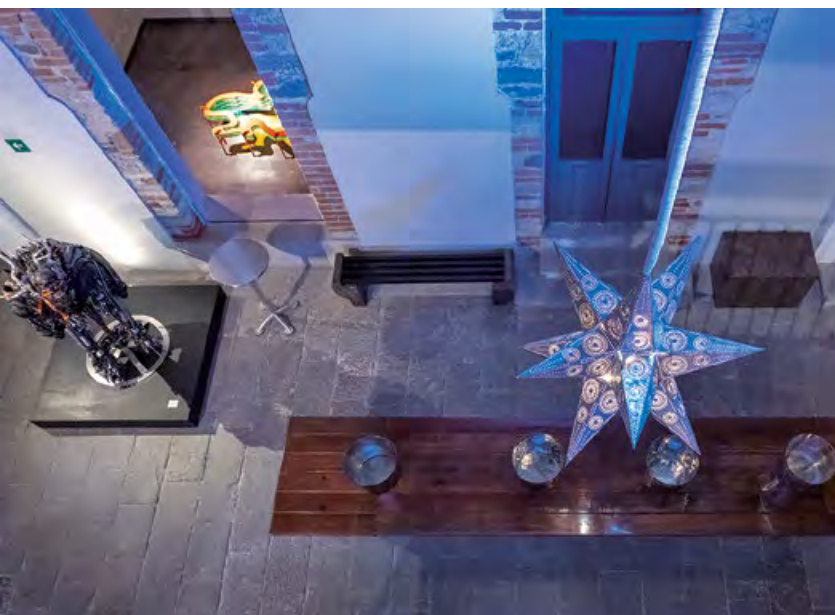
IG: [hotelmarquiscosabos](#)



Goza de la elegancia y personalización del hotel, rasgos que definen el lujo en Baja California Sur

EN CIUDAD

Puebla destaca como una de las urbes más bellas del país. Déjate seducir por su gastronomía y su arquitectura diseñada por “ángeles”, mientras te alojas en hoteles que llevan la historia al siguiente nivel



Fusión artística

PALACIO JULIO HOTEL

Entre los más de 2,600 monumentos históricos catalogados por la UNESCO que dan forma al horizonte de la capital poblana, destaca una propiedad con alma de mansión y vocación para la hospitalidad. Palacio Julio Hotel remonta su historia a finales del siglo XVI, cuando se erigieron las dos casas que hoy ocupa. En conjunto, recorrerlas es toparse con cielos rasos, relieves, candelabros y hasta pisos originales en algunas secciones, para provocar al instante un viaje en el tiempo.

Los nombres de cada casa apelan a las tonalidades que pintan su atmósfera, lo que da cuenta de la intervención que han experimentado. La Casa Gris presume un diseño neoclásico y da la bienvenida con una escalera de época en medio de lo que fue un patio interno, donde se respira un aire de tranquilidad engarzado con una importante faceta artística. Sus dos plantas están destinadas a actividades culturales: desde exposiciones de pintura hasta salones para proyecciones y *performances*.

Al extremo derecho emerge la Casa Azul, que destaca por su estilo *Art Nouveau*. Recibe con un lobby coronado por un impresionante vitral estilo Tiffany. La pieza es tan delicada y de tal belleza que se resguarda por un domo exterior. Al fondo se encuentran las habitaciones, en un edificio construido en la década de los 70, intervenido con piezas de arte contemporáneo por niveles para generar un ambiente sofisticado.

Las 71 habitaciones fusionan el diseño minimalista con las comodidades modernas. Algunos de estos espacios tienen vistas privilegiadas a las cúpulas de la ciudad y sus siluetas de colores. Además, se ofrecen cinco junior suites y dos suites, una de ellas de 90 metros cuadrados y amenidades de lujo, en las que puede descansar toda la familia.

La experiencia se vuelve integral al visitar sus dos restaurantes: Puebla Mon Amour y And Petite, ambos con una esmerada atención a las grandes recetas de la cocina barroca de México y en especial de Puebla. En ellos es posible disfrutar menús de temporada, como el que se dedica a los chiles en nogada, o imperdibles de la ciudad con un giro renovado: cemitas de barbacoa y mole poblano con lechón.

El conjunto se inició como hotel en 1978, con otra denominación e imagen, pero fue hasta 2024, después de un exhaustivo proceso de restauración tras la pandemia, que abrió sus puertas bajo su esplendor actual.

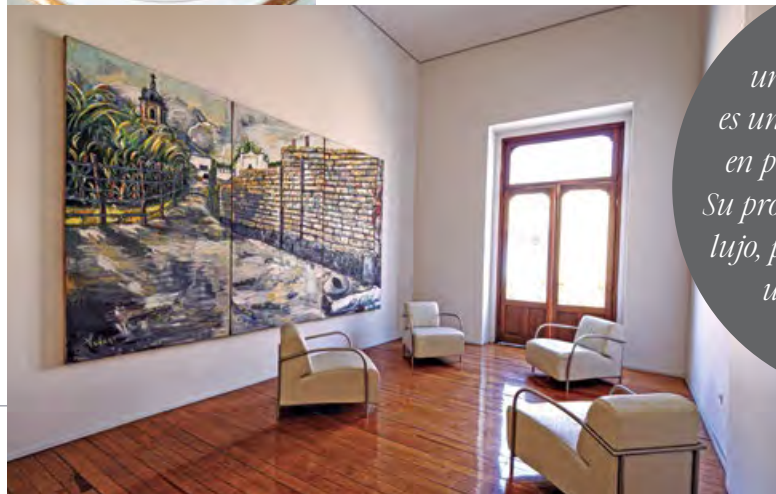
TOMA NOTA

• Y la mejor habitación es...

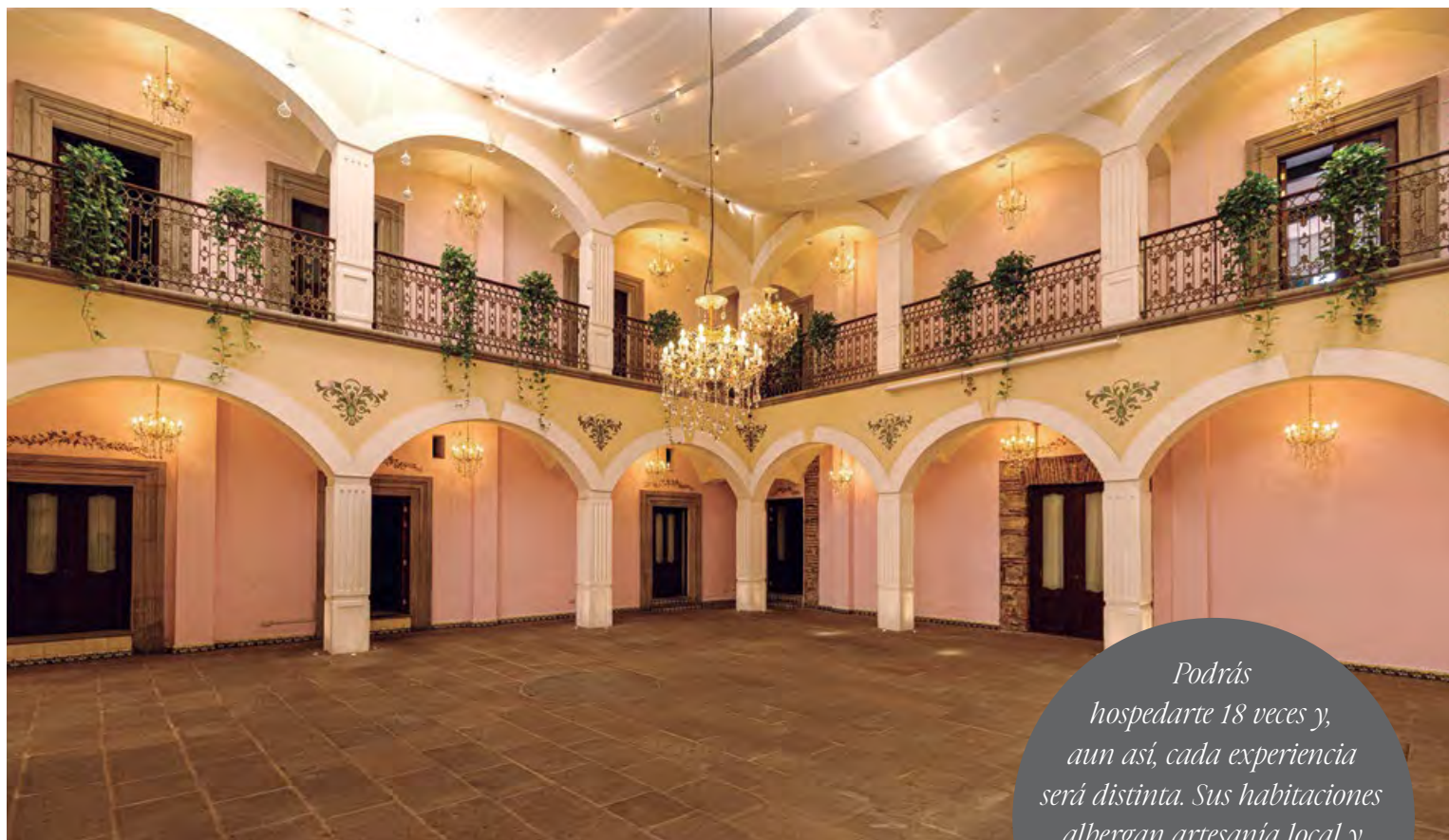
La suite 5 de Mayo es la síntesis de tiempo, arte y confort. Cuenta con 90 metros cuadrados distribuidos entre salón-comedor, dormitorio, vestidor, baño y minibarra, todo bañado de iluminación natural. Su ambiente es un deleite a la vista entre su decoración minimalista, los tonos neutros, materiales naturales como la madera de maple y una colección de artesanías mexicanas distribuidas por todo el espacio. El punto máximo lo ofrecen sus vistas a la iglesia de San Pedro, la de San Francisco y San Cristóbal. Además, puede comunicarse con una habitación doble para extender la estadía con toda la familia.

• **En los alrededores** Es el punto perfecto para iniciar una caminata por el primer cuadro de la ciudad de Puebla. Se ubica a solo unas cuerdas del Zócalo, de la catedral de Nuestra Señora de la Inmaculada y del Templo de la Compañía. En el sentido opuesto hay que visitar el Museo Regional de la Revolución Mexicana y cerrar el paseo en la calle de los dulces.

• **Dirección** 2 Oriente 211, Centro Histórico, Puebla. Habitaciones desde 2780 MXN. palaciojuliohotel.com



Más que una estadía, este hotel es una declaración creativa en pleno centro de Puebla. Su promesa condensa confort, lujo, pinceladas de historia y una faceta sensorial envolvente



*Podrás
hospedarte 18 veces y,
aun así, cada experiencia
será distinta. Sus habitaciones
albergan artesanía local y
cuenta una historia que
refleja la riqueza
cultural de Puebla*

El arte de descansar HOTEL CASONA MARÍA

Hospedarse en Hotel Casona María es como entrar a un museo con tintes artísticos e incluso antropológicos. Hacia donde se dirija la mirada, aparecen expresiones que narran los sentires de los distintos territorios que conforman Puebla, todo cuidadosamente curado por una familia local.

La historia de este hotel boutique comenzó en 2010, cuando la familia Villalba adquirió la *casona* en el tradicional barrio de Analco, una zona donde los indígenas trabajaban en talleres. De hecho, el espacio donde hoy se erige este refugio fungió como sitio de orfebrería y, según se cuenta, ahí se confeccionó la campana Santa María colocada en la catedral de Puebla, lo que inspiró el nombre del hotel.

Un mapa, arte y descanso

El lobby revela detalles arquitectónicos y decorativos que abordan la identidad poblana: pisos de cantera, candelabros deslumbrantes, palomas de vidrio soplado, arcos de piedra y un majestuoso vitral en el techo que parece custodiar el espacio con ángeles: todo da como resultado una atmósfera reconfortante y cercana.

Si los tonos rosas y blancos y la arquitectura barroca despiertan una sonrisa, la mayor sorpresa aguarda en las habitaciones. Mary Carmen Villalba, directora de innovación y creadora del concepto, se inspiró en un mapa de las zonas indígenas para emprender durante dos años una travesía por la sierra poblana. El objetivo fue recopilar historias y crear vínculos con artesanos.

De ese recorrido surgieron cinco bellas habitaciones que pertenecen a la categoría deluxe, las cuales retratan la Puebla afrancesada, con colores sobrios, balcones que miran a la calle 3 Oriente y robustos muebles de madera.

Las otras 13 habitaciones integran las categorías estándar y junior suite, cada una inspirada en distintos pueblos del estado. Como lo explica Verónica Villalba, directora comercial del alojamiento: "En Casona María puedes hospedarte 18 veces y, aun así, cada experiencia será distinta. Cada habitación alberga artesanía local y cuenta una historia que refleja la riqueza cultural de Puebla".

Experiencias para atesorar

Además de la privacidad y el aura romántica que acompañan cada momento de descanso, la sensación de plenitud se amplifica con las actividades que se pueden agendar. Al respecto, Marianna Anguiano, gerente de Efecto Wow y *Marketing*, cuenta que su misión es fungir como puente entre los huéspedes y la riqueza cultural del estado. "¿Quién mejor que nosotros, que vivimos en Puebla, para enseñarla?", afirmó.

Destacan los talleres Art and Drink, realizados en torno a distintas temáticas, que han rendido homenaje a Vincent van Gogh y a Frida Kahlo. Bajo la guía de Mary Carmen Villalba, los asistentes pintan su lienzo, expresan emociones y disfrutan de música en vivo, canapés y bebidas que pueden ir del vino

Texto: Cynthia Benítez / Fotos: Charly Ramos



TOMA NOTA

• **Y las mejores habitaciones son...** La suite Cuetzalan ostenta bordados de telar de cintura en el pie de cama y en las telas del dosel, evocando el *quechquémitl* tradicional (prenda utilizada por las mujeres). Su techo abovedado de ladrillo aporta un ambiente romántico. Otra suite memorable es Hueyapan, que incorpora un comedor para dos, una sala y piezas de vidrio soplado. Un cuadro de punto de cruz con pavorrales resalta como la obra principal.

• **En los alrededores** Gracias a su ubicación en el barrio de Analco, es posible recorrer los alrededores y conocer la vida cotidiana de los locales. Al despertar, una opción es caminar por el Parque Ecológico, a 15 minutos de distancia. Por la tarde, vale explorar museos como el Amparo o el de la Memoria Histórica Universitaria.

• **Dirección** Calle 3 Oriente 1414, Barrio de Analco, Puebla. Habitaciones desde 1,800 MXN para dos personas con desayuno incluido. IG: *casonamaria*

a la ginebra. Estos eventos se anuncian en redes sociales y suelen llevarse a cabo cada tres meses.

Para quienes buscan un momento especial en pareja, la opción es agendar en el Spa Santo Remedio. Ubicado en el último piso, invita a dejarse consentir con sus masajes insignia, como A la Vela, descontracturante y profundamente relajante (se vale suspirar). También cuentan con paquetes especiales, como el cumpleaños, que incluye masaje, *jacuzzi* y postre sorpresa. Culmina el día con una cena romántica con vistas a la catedral de Puebla. El menú es a la carta, ofrece copas de vino y un postre de chocolate.

¿A qué sabe Puebla?

Otro de los pilares que fortalecen la vivencia se encuentra en el restaurante, a cargo del chef Abdiel Meza. Su propuesta se construye alrededor de la idea de compartir la cocina poblana con un toque contemporáneo, sin perder la esencia de la tradición. Así lo resume: "De México para todos, de Puebla para todos", una filosofía que también incorpora técnicas de distintas partes del mundo y refleja influencias internacionales.

Por las mañanas, deléitate con el itacate de la sierra, que incluye enfrijoladas y enchiladas coronadas con cecina; tetelas rellenas de barbacoa de borrego y pancita, o chilaquiles conventuales con mole de la casa. Por las tardes y noches, es momento del guacamole con atún, la degustación de cuatro moles con filete de res y el *pork belly* con mole de pistache y nuez de la India.





El hotel es un destino foodie con propuestas que van de lo más sofisticado a lo más tradicional

El principio de todo

MANDARIN ORIENTAL, BARCELONA

Tu día comienza en el centro de la acción de Barcelona. Al salir del hotel, te encontrarás en la zona comercial de lujo del Passeig de Gràcia, a solo pasos de las *boutiques* de alta costura y de las mejores joyerías. Además, estarás a minutos de icónicas obras arquitectónicas de Gaudí, como La Pedrera y Casa Batlló.

En 1927, la edificación original fue el hogar del Círculo Ecuéstre; después de la Guerra Civil, se convirtió en la sede del Banco Hispano Americano y en 2009, Reig Capital Group lo transformó en el Mandarin Oriental, Barcelona. Los reconocidos arquitectos españoles Carlos Ferrater Lambarri y Juan Trias de Bes fueron los encargados de tomar este edificio y aportarle un toque moderno, con interiores de Patricia Urquiola. Al alojarte aquí disfrutarás de áreas amplias rodeadas de confort que van desde los 32 metros cuadrados para habitaciones hasta los 236 para su Penthouse Suite.

El hotel es un destino gastronómico. La travesía comienza por Terrat, que ofrece una elegante selección de tapas y cocteles artesanales, con vistas 360 grados sobre Barcelona. En Blanc encontrarás platos locales de temporada, mientras que Banker's Bar es el elegante bar de cocteles inspirado en la historia financiera del edificio. La "joya de la corona" es Moments, restaurante de autor galardonado con una Estrella Michelin, que ofrece una fusión entre la cocina de tradición y la creatividad contemporánea.

Después de un largo día de compras, el Spa at Mandarin Oriental será de visita obligada. Cuenta con ocho salas de tratamiento, suites privadas para parejas y habitaciones orientales diseñadas para terapias tailandesas tradicionales.

Su filosofía ecoamigable: "Cuidar de sus huéspedes, su gente y del planeta, guiados por la responsabilidad", está presente en cada detalle, desde utilizar productos locales y de temporada hasta apoyar las iniciativas comunitarias y de la ciudad.



TOMA NOTA

• **Y la mejor habitación es...** La Barcelona Suite, situada en el quinto piso. Sus 83 metros cuadrados son un retiro tranquilo por encima de la ciudad, donde el diseño contemporáneo se encuentra con una sutil influencia oriental. Cuenta también con una amplia terraza de 120 metros cuadrados, una espaciosa sala de estar y comedor, y un *jacuzzi* al aire libre.

• **Experiencias imperdibles**
¿Qué te parecería vivir un taller de alta perfumería, un vuelo en globo sobre la ciudad o una visita al mercado con clase de cocina? Todas esas actividades las puedes disfrutar a través del hotel.

• **Dirección** Passeig de Gràcia 38-40, Barcelona, España. Habitaciones desde 770 EUR. mandarinoriental.com

Cuatro de las ciudades más icónicas de Europa dan cobijo a estos espectaculares hoteles alojados en edificaciones históricas en donde el lujo se encuentra en cada detalle



TOMA NOTA

• **Bienestar profundo** The Beauty Concept Spa es un espacio que integra tratamientos personalizados, piscina interior climatizada, áreas de vapor y un gimnasio equipado para entrenamientos completos.

• **En los alrededores** Situado en el Triángulo del Arte, frente al Museo del Prado y el Thyssen-Bornemisza, y a pasos del Reina Sofía, ocupa un lugar donde la historia, el paisaje urbano y la creación dialogan sin estridencias. Además podrás disfrutar de largas caminatas en el Parque de El Retiro.

• **Dirección** Plaza de la Lealtad 5, Madrid. Habitaciones desde 900 EUR. mandarinoriental.com



Enclave sublime

MANDARIN ORIENTAL RITZ, MADRID

Hay hoteles que no se entienden como un punto de llegada, sino como una forma de conocer la ciudad. Mandarin Oriental Ritz, Madrid se presenta así: un palacio *Belle Époque* que, desde hace más de un siglo, forma parte del pulso cultural de esta capital.

Tras la mayor renovación de su historia, el antiguo Hotel Ritz reabrió sus puertas bajo la visión del arquitecto Rafael de La-Hoz y el estudio parisino Gilles & Boissier. El resultado: un espacio que recupera su herencia sin recurrir a la nostalgia, donde cada intervención propone una lectura actual del edificio original. Esta misma idea guía la selección artística del hotel: obras y detalles que remiten al legado pictórico de Madrid, con especial atención a la observación cercana, casi íntima, de la pintura clásica.

Sus 100 habitaciones y 53 suites, distribuidas en los seis pisos del edificio, privilegian la luz natural y la funcionalidad. Materiales como la madera, el mármol y la piedra dolomita construyen una atmósfera serena, mientras que los baños, concebidos como espacios independientes, ofrecen amplias bañeras y duchas tipo lluvia. Algunas suites, como la Royal o la Presidential, conservan piezas originales y vistas directas al Prado, reforzando la relación constante entre el interior y la ciudad.

La propuesta gastronómica, dirigida por el célebre chef Quique Dacosta, ocupa un lugar central en la experiencia. Deessa, el restaurante insignia, cuenta con dos Estrellas Michelin. Sus tres menús de degustación, titulados Contemporáneo, Histórico y Chronos, son paseos hedonistas que tienen lugar en el salón Alfonso XIII. Palm Court recupera la tradición del té de la tarde, mientras que Champagne Bar, Pictura y El Jardín del Ritz amplían el mapa culinario con sus exquisitas propuestas.

A esta oferta se suma una visión comprometida con la sostenibilidad, certificada por el Global Sustainable Tourism Council, que incluye desde la gestión energética hasta la relación con la comunidad y el apoyo a proyectos culturales locales. Por ello, alojarse en el Mandarin Oriental Ritz, Madrid no implica aislarse del entorno, sino habitarlo con atención y consciencia.

Desde hace más de 100 años este hotel ha sido un punto de encuentro de la realeza europea, figuras políticas y grandes personalidades del arte



Texto: Arcelia Lortia / Fotos: cortesía del hotel

Habitar la historia STORCHEN ZÜRICH

En el corazón de Zúrich, justo donde el río Limmat refleja las torres del casco antiguo, el hotel Storchen Zürich se levanta como un testimonio de la hospitalidad suiza más exclusiva. Este emblemático alojamiento –considerado el más antiguo de la ciudad– ha sido testigo de siglos de historia y evolución. Sin embargo, su grandeza no reside solo en la herencia que guarda, sino en la forma en que la reinterpreta para el presente.

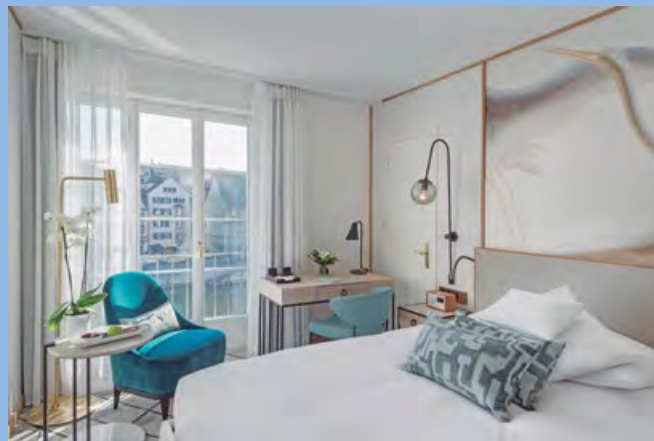
En 2017 fue renovado, apostando por un lenguaje visual que equilibra la sobriedad suiza con la sofisticación internacional. Cavigelli & Associates AG reimaginó la propiedad sin borrar su carácter, conservando la esencia arquitectónica y reinterpretando los interiores con una nueva mirada. El resultado: una colección de ambientes donde los materiales nobles, las obras de arte y los detalles artesanales crean una atmósfera acogedora.

Sus 66 habitaciones y suites miran hacia el río Limmat o a los tejados del casco antiguo. En ellas, la comodidad se traduce en serenidad, y la estética, en bienestar. Nada sobra, nada falta: cada elemento está pensado para ofrecer descanso y equilibrio con atención al detalle.

La cocina es el alma de la propiedad. En su restaurante La Rôtisserie, galardonado con una Estrella Michelin, el chef Stefan Jäckel orquesta una propuesta que combina la técnica francesa con la autenticidad suiza. Cada plato es una declaración de principios: ingredientes locales, ejecución precisa y creatividad que respeta el sabor natural de los productos. Después de una cena memorable, el Barchetta Bar Lounge & Piazza ofrece cocteles artesanales en un entorno ribereño. Y para quienes disfrutan de los rituales pausados, el Cigar Bar es un santuario de aromas y conversación. Su carta incluye más de 30 cigarrillos de distintas procedencias, acompañados por una selección de *whiskies*, ron y vinos.

Alojarse aquí es aceptar una invitación a vivir Zúrich desde adentro: con el pulso del río, la historia y una hospitalidad que no necesita imponerse.

*En 2017
fue totalmente
renovado, apostando
por un lenguaje visual
que equilibra la sobriedad
suiza con la sofisticación
internacional*



TOMA NOTA

• Y la mejor habitación es...

Riverside Signature Suite ofrece 83 metros cuadrados de lujo y comodidad. Espera una terraza privada con vistas al río Limmat, una amplia sala para relajarte después de tus largas caminatas y un servicio excepcional.

• **En los alrededores** Su ubicación justo en el casco antiguo, a pasos de las principales calles comerciales y culturales, con el lago y la estación central a corta distancia, si bien lo convierten en un excelente punto de partida para explorar la ciudad, realmente es un refugio que invita a detenerse, contemplar y a reconectar con la esencia de la hospitalidad.

• **Dirección** Weinplatz 2, Zúrich, Suiza. Habitaciones desde 620 EUR. preferredhotels.com
IG: [preferredhotels](https://www.instagram.com/preferredhotels)

Texto: Arcelia Lortia / Fotos: cortesía del hotel





TOMA NOTA

• Y la mejor habitación es...

The Peninsula Suite, se encuentra en una cúspide con bellas vistas y un área de 510 metros cuadrados, que integra un *hammam* privado, un gimnasio, sala de proyección, un dormitorio independiente, distintos balcones y una piscina en la azotea con área de comedor y sala para recibir a tus visitas.

• **En los alrededores** Desde el hotel, los pasos conducen con naturalidad hacia la Torre de Gálata, el Puente de Gálata y el distrito de Sultanahmet, donde Santa Sofía, la Mezquita Azul y el Palacio de Topkapi narran siglos de civilización.

• **Dirección** Karaköy, Kemankeş Karamustafapaşa Mahallesi, Kemankeş Caddesi 34, Estambul, Turquía. Habitaciones desde 800 EUR. peninsula.com



Te espera una combinación de edificios patrimoniales, hospitalidad contemporánea y propuestas gastronómicas de autor

El pulso de Turquía THE PENINSULA ISTANBUL

A orillas del Bósforo, donde Europa y Asia se reconocen, The Peninsula Istanbul propone una forma de habitar la ciudad de Estambul desde su historia y su proyección contemporánea. Ubicado en el distrito de Karaköy, el hotel forma parte de Galataport, un proyecto que integra paseo marítimo, museos, galerías, restaurantes, *boutiques* y hasta terminal de cruceros.

El conjunto arquitectónico se despliega como un recinto frente al agua, integrado por varios edificios, tres de ellos de inicios del siglo XX, protegidos por su valor histórico. En el centro se alza el inmueble que alberga The Lobby, una estructura patrimonial de cristal que fue la primera terminal de cruceros moderna de Turquía en la década de 1940. En total, el hotel reúne 177 alojamientos, entre 138 habitaciones y 39 suites, la mayoría con vistas abiertas al Bósforo y a los tejados del casco antiguo.

Las opciones de estancia son un reflejo de la identidad local a través del diseño y el arte. The Art Suite incorpora elementos del diseño turco y obras originales, mientras que la Rooftop Garden Suite se abre a una terraza privada con panorámicas memorables.

La experiencia gastronómica se articula en distintos espacios. The Lobby acompaña el día con el tradicional té de la tarde y un menú internacional en un salón de techos altos que se extiende hacia una terraza exterior frente al paseo y el Bósforo.

GALLADA y Topside Bar presentan una propuesta turcoasiática firmada por el chef Fatih Tutak, reconocida con una Estrella Michelin, distribuida entre áreas interiores, terraza al aire libre y un bar con guiños náuticos. Junto a la piscina Abelia, el servicio continúa con *mezze*, tapas y platos ligeros en cabañas privadas.

El bienestar está en el Spa & Wellness Centre, con una piscina interior de 25 metros de longitud con sonido subacuático, saunas, *hammams*, baños de vapor y salas de tratamiento. Todo un sueño para quienes buscan momentos de reconexión.

Servicios como flota privada, helipuerto en Galataport, muelle propio, *boutiques* de lujo, estacionamiento con cargadores eléctricos y acceso vip subterráneo completan una propuesta pensada para vivir Estambul desde el agua, la historia y el tiempo propio.

COLECCIÓN

Si es posible, usa ingredientes locales que provengan de actividades sostenibles para cocinar platillos más ricos. Los huevos siempre deben provenir de gallinas criadas al aire libre. 1 cdt. equivale a 5 ml; 1 cda. equivale a 15 ml

HONRAR AL PRODUCTO - HABAS PÁGINAS 72 - 75



Humus de haba con labneh y dukkah en pan pita

4 PORCIONES

(Comenzar 1 día antes de servir)

Para el *labneh*

500 g de yogurt griego
1 diente de ajo, triturado
1 puño de cilantro fresco, picado

Para el *dukkah*

20 g de semillas de cilantro, tostadas
20 g de semillas de comino, tostadas
40 g de semillas de sésamo, tostadas
25 g de pistaches tostados, muy finamente picados
40 g de avellanas tostadas, troceadas
1 pizca de pimienta de Cayena
Sal de mar, al gusto
Pimienta negra, al gusto

Para el hummus

450 g de habas desgranadas
2 dientes de ajo, triturados
60 ml de aceite de oliva virgen

extra, más extra para rociar
½ cdt. de miel
Sal de mar, al gusto

Para los panes pita
300 g de harina de trigo, más extra para espolvorear
1 cdt. de sal de mar
Pimienta negra recién molida, al gusto

El día anterior, preparar el *labneh*. Forrar un colador con una pieza de manta de cielo (o muselina) y colocar sobre un tazón. Verter el yogurt griego en el colador y dejar en el refrigerador durante toda la noche. Al día siguiente, el suero se habrá escurrido en el tazón y el yogurt tendrá la consistencia de un queso blando. Desechar el suero. Incorporar el ajo y el cilantro al *labneh*; conservar en el refrigerador hasta el momento de usar.

Para el *dukkah*, mezclar todos los ingredientes y sazonar con sal de mar y pimienta negra recién molida.

Para el hummus, hervir agua con sal en una olla.

Añadir las habas y cocinar de 7 a 8 minutos, hasta que estén apenas suaves. Escurrir y quitarles la piel opaca. Transferir a una licuadora o procesador de alimentos. Agregar el ajo y el aceite de oliva, y triturar hasta obtener un puré grueso. Incorporar la miel y sazonar al gusto con sal de mar.

Para los panes pita, colocar la harina en un tazón grande y añadir la sal. Verter suficiente agua tibia (aproximadamente de 100 a 120 mililitros) para formar una masa suave. Amasar durante 5 minutos hasta que esté lisa y elástica. Tomar porciones del tamaño de una pelota de golf y extenderlas muy delgadas sobre una superficie limpia y enharinada.

Calentar una sartén (o plancha) a fuego medio alto. Sin añadir aceite, cocinar los panes planos unos 2 minutos por cada lado, hasta que estén dorados y ligeramente carbonizados en algunas partes. Dividir los panes planos en cuatro platos. Colocar un montoncito de hummus en cada uno, junto con un poco de *labneh*, y espolvorear *dukkah* por encima. Terminar con un poco de pimienta negra recién molida.



Bruschettas de haba con peras y parmesano

6 PORCIONES

2 baguettes delgadas
Aceite de oliva virgen extra, para untar y mezclar
250 g de habas frescas desgranadas
Sal, al gusto
1 pera madura, en rebanadas
Vinagre balsámico, al gusto
Jugo de limón, al gusto
125 g de queso parmesano

Con un cuchillo de sierra, cortar el pan en rebanadas largas y diagonales. Untar con aceite de oliva, colocar en una charola y hornear durante 10 minutos a 180 °C hasta que estén crujientes. Retirar del horno y dejar enfriar.

Hervir las habas durante 3 minutos, escurrir y pasar por agua fría. Retirar la piel exterior. Triturar los granos con un tenedor, añadir aceite de oliva para darles textura y sazonar. Colocar la mezcla en un tazón.

Mezclar las rebanadas de pera con unas gotas de vinagre balsámico y jugo de limón, y pasar a un plato hondo.

Colocar los 2 tazones sobre una tabla, junto con el pan tostado y el queso parmesano. Para montar: untar el pan con las habas, colocar las rebanadas de pera encima y finalizar con lascas del queso.



Tarta de haba, panceta y queso brie

4 PORCIONES

Para la masa

250 g de harina de trigo, más extra para espolvorear
125 g de mantequilla con sal
3 yemas de huevo
4 moldes individuales para tartaletas, de aproximadamente 15 cm de diámetro

Para el relleno

250 g de habas desgranadas
2 huevos, más 2 yemas adicionales
280 ml de crema para batir (doble crema)
1 puñado pequeño de cebollín, finamente picado
Sal, al gusto
Pimienta negra recién molida, al gusto
250 g de queso brie

Precalentar el horno a 180 °C.

Para la masa, colocar la harina en un tazón grande y añadir la mantequilla, frotando con los dedos hasta obtener una mezcla con textura de migas finas. Agregar las yemas y una cucharada de agua helada. Mezclar con suavidad hasta formar una masa lisa y suave. Extender sobre una superficie ligeramente enharinada y usar para forrar los moldes de tartaletas. Refrigerar durante 30 minutos.

Para el relleno, hervir agua con sal en una olla grande. Añadir las habas y cocinar

durante unos 5 o 6 minutos, hasta que estén apenas suaves. Dejar enfriar y retirar la piel opaca exterior.

Colocar un trozo pequeño de papel encerado o para hornear dentro de cada molde forrado con la masa. Añadir frijoles y hornear durante 5 minutos, hasta que la masa esté firme y con color de galleta. Retirar los frijoles y el papel.

Batir los huevos, las yemas extra y la crema en un tazón hasta obtener una mezcla suave. Incorporar el cebollín y sazonar con sal y pimienta negra. Reservar un pequeño puñado de habas y repartir el resto uniformemente sobre las bases de masa.

Cortar el queso en trozos pequeños y distribuir sobre las habas. Verter la mezcla de huevo sobre cada tartaleta y terminar con las habas restantes por encima.

Hornear durante unos 20 minutos, hasta que el relleno esté justo cuajado. Servir tibia.



Risotto de cangrejo, haba y menta

4 PORCIONES

250 g de habas desgranadas
Sal, al gusto
1 l de caldo de verduras o de pollo suave, caliente
2 cdas. de aceite de oliva virgen extra
1 poro, finamente rebanado
100 g de echalote, finamente picado
30 g de mantequilla
300 g de arroz Vialone Nano (disponible en amazon.com.mx)
100 ml de vino blanco
400 g de carne de cangrejo (una mezcla de carne blanca y oscura)
1 manojo pequeño de eneldo, finamente picado
1 chorrito de licor de anís (opcional)
1 manojo de hojas de menta, pequeñas y tiernas

Cocinar las habas en una olla grande con agua salada de 6 a 7 minutos, hasta que estén apenas tiernas. Enfriar con agua y retirar la piel opaca que las cubre.

Mantener el caldo caliente a fuego muy bajo. En una sartén amplia y plana, calentar

el aceite, añadir el poro y el echalote, y cocinar durante 5 minutos hasta que estén suaves y translúcidas. Agregar la mantequilla y el arroz; remover. Cocinar por 1 minuto hasta que el arroz esté bien impregnado y brillante. Incorporar el vino blanco y cocinar de 3 a 4 minutos, hasta que se haya absorbido por completo.

Añadir 1 cucharón de caldo y remover con una cuchara de madera hasta que se absorba. Repetir este paso, agregando caldo poco a poco y removiendo constantemente, hasta que el arroz esté cremoso, pero conserve un ligero punto *al dente*.

Incorporar la carne de cangrejo, las habas y el eneldo. Añadir el anís, si se utiliza; esparcir las hojas de menta y servir de inmediato.

DELICIAS ESTELARES - NOCHE DE AMIGOS
PÁGINAS 92 - 95



Bowls de arroz meloso con berenjenas
4 PORCIONES

4 cdas. de pasta de tamarindo
4 cdas. de azúcar morena
1 cda. de jengibre rallado
2 cdas. de chile rojo picado finamente
4 berenjenas
370 g de arroz para *sushi*
1 cda. de aceite de ajonjolí tostado
1 puñado de hojas de cilantro, picado
1 cda. de ajonjolí tostado

Para la cebolla encurtida
1 pizca de azúcar glas
1 cda. de vinagre de vino tinto
½ cebolla roja, cortada en rodajas finas

Para el aderezo
4 cdas. de vinagre de arroz
4 cdas. de azúcar glas
1½ cdas. de sal

Precalentar el horno a 180 °C. Cubrir una charola para hornear con papel aluminio.

Mezclar la pasta de tamarindo, el azúcar morena, el jengibre y el chile en un tazón grande. Cortar las berenjenas por la mitad y

hacer cortes en la pulpa con un patrón entrecruzado. Añadir al glaseado de tamarindo y revolver hasta cubrir las berenjenas, con la pulpa hacia arriba, en la charola para hornear y cocinar en el horno por 25 minutos. Reservar el glaseado restante en el tazón.

Colocar el arroz para *sushi* en una cacerola con 700 mililitros de agua fría y hervir a fuego bajo. Cubrir con una tapa y cocinar durante 10 minutos, luego apagar el fuego y dejar la tapa puesta durante otros 15 minutos para que se cocine a vapor.

Para la cebolla encurtida, combinar el azúcar y el vinagre en un tazón. Añadir la cebolla roja y revolver; reservar.

Para el aderezo, mezclar todos los ingredientes en un tazón hasta disolver; reservar.

Poner el aceite de ajonjolí en un tazón pequeño, añadir el cilantro y el ajonjolí tostado y revolver hasta que el cilantro esté cubierto.

Mezclar el arroz con el aderezo y dividir en 4 tazones para servir. Agregar de 2 a 4 mitades de berenjena a cada uno y aderezar con la cebolla roja encurtida, un chorrito del glaseado restante y el cilantro.



Feta al horno con rábanos, papas y aderezo de harissa
4 PORCIONES

700 g de papas *baby*, sin pelar
Sal, al gusto
200 g de queso *feta* en bloque
3 cebollas moradas, en cuartos
6 dientes de ajo, con piel, machacados
1 manojo de rábanos, deshojados
Aceite de oliva, para rociar
Arúgula, al gusto

Para el aderezo de *harissa*
4 cdas. de aceite de oliva virgen extra
2 cdas. de jugo de limón
1-2 cdas. de *harissa*, al gusto (disponible en amazon.com.mx)

Precalentar el horno a 200 °C. Poner las papas a hervir en una cacerola con agua fría y sal. Hervir por 12 minutos, o hasta que un cuchillo se pueda insertar fácilmente en el centro de una papa. Escurrir en un colador, luego dejarlas secar y enfriar en el colador. Aplastar cada papa ligeramente con el dorso de un tenedor o un triturador de papas.

Transferirlas a una charola para hornear con el queso *feta*, las cebollas, el ajo y los rábanos. Rociar aceite de oliva, espolvorear sal y hornear durante 45 minutos, o hasta que las papas estén doradas.

Para el aderezo de *harissa*, mezclar el aceite de oliva, el jugo de limón y la *harissa* en un tazón. Rociar este aderezo sobre el queso *feta* y servir con las papas, las cebollas, los rábanos y la arúgula.



Tagliata de ternera con salsa tonnato
4 PORCIONES

Aceite de canola, para freír
4 filetes de solomillo de 175 g
Sal, al gusto
Pimienta, al gusto
1 lechuga morada grande o achicoria morada, rallada
Perejil liso o romero, para decorar

Para la salsa *tonnato*
1 lata de 60 g de atún en aceite o agua, escurrida
120 g de mayonesa
3 anchoas en aceite, escurridas
2 cdas. de jugo de limón
2 cdas. de alcaparras en salmuera, escurridas
Sal, al gusto

Comenzar por la salsa *tonnato*. Mezclar el atún, la mayonesa, las anchoas y el jugo de limón en un procesador de alimentos hasta que quede una mezcla homogénea. Agregar la mitad de las alcaparras y volver a trabajar; sazonar al gusto y reservar. La salsa se puede preparar con 2 días de anticipación y guardar en un recipiente hermético en el refrigerador.

Calentar un buen chorro de aceite en una sartén de hierro fundido a fuego alto. Secar los filetes con papel de cocina y sazonar con sal y pimienta por ambos lados. Una vez que la sartén esté caliente, agregar los filetes, de 1 a 2 a la vez. Hacerlo a fuego muy alto y usar una espátula para presionarlos contra la sartén para obtener una buena costra en el exterior. Dar la vuelta y

cocinar por el otro lado. Dejar en el fuego de 3 a 4 minutos de cada lado, aunque el tiempo de cocción dependerá del grosor del filete. Se puede usar un termómetro para registrar la temperatura (48 °C al centro del filete para que quede rojo). Repetir el procedimiento con los filetes restantes; dejar reposar.

Agregar la lechuga morada o la achicoria a la sartén y cocinar en los jugos restantes de la sartén durante 1 o 2 minutos hasta que se ablande. Cortar en rebanadas de 5 milímetros de grosor.

Servir la salsa *tonnato* en platos y añadir la lechuga morada y el filete troceado al lado. Espolvorear las alcaparras restantes encima y adornar con las hierbas antes de servir.



Eton Mess en torre

4 PORCIONES

450 g de frutos rojos: fresas, frambuesas y zarzamoras
 ½ limón, el jugo
 2 cdas. de azúcar glas
 600 ml de crema doble
 75 g de azúcar glas extrafino
 ½ cda. de extracto de vainilla
 6 merengues (ver receta o comprarlos)
 6 cdas. de sorbete de frambuesa
 Flores comestibles (opcional)

Descorazonar y cortar en cuartos las fresas y agregar a un tazón con el resto de la fruta. Mezclar con el jugo de limón y el azúcar glas y reservar.

Batir la crema doble, el azúcar glas extrafino y la vainilla juntos en un tazón con una batidora de mano o eléctrica hasta que se formen picos suaves. Mantener en el refrigerador (por unas horas) hasta que todo esté listo para servir.

Partir los merengues por la mitad y apilar en pirámide en un plato grande para servir, colocando la crema batida, el sorbete y la fruta desmenuadamente entre ellos; tratar como si fueran el cemento que mantiene todo unido. Agregar algunas flores para decorar y servir.

Merengues

6-8 PIEZAS

120 g de azúcar glas
 2 claras de huevo

Precalentar el horno a 190 °C. Cubrir una charola para hornear grande con papel encerado. Agregar el azúcar a la charola para hornear y calentar en el horno de 5 a 8 minutos hasta que el azúcar comience a derretirse en los bordes. Reducir la temperatura del horno a 100 °C y dejar la puerta abierta para ayudar a que el horno se enfríe rápidamente.

Batir las claras de huevo en una batidora equipada con el accesorio de globo hasta que esté espumosa; luego, comenzar a incorporar el azúcar caliente, 1 cucharada a la vez, batiendo continuamente a alta velocidad. Una vez que todo el azúcar esté incorporado, seguir batiendo mientras la mezcla se enfría, raspando los bordes del tazón con una espátula de hule en caso de que se haya escapado algo de azúcar. Se puede tomar un poco de la mezcla y frotarla entre los dedos para verificar si el azúcar se ha disuelto. Seguir batiendo si no es así.

Forrar una charola para hornear con papel encerado y formar montoncitos de merengue encima, dejando unos centímetros de espacio entre ellos para que circule el aire. Comprobar que la temperatura del horno esté baja, luego meter la charola y hornear durante 2 horas o hasta que estén secos y se despeguen fácilmente de la charola.



Vasitos de cheesecake con caramelo salado

4 PORCIONES

8 galletas Marías
 120 g de queso crema
 120 ml de crema doble
 3 cdas. de azúcar glas
 4-6 cdtas. de caramelo salado (disponible en elpalaciodehierro.com)
 4 cdas. de mantequilla

Triturar las galletas en un tazón hasta obtener pedazos gruesos, dejando trozos de diferentes tamaños para variar un poco la textura.

Batir el queso crema, la crema doble y el azúcar glas en la batidora hasta que se formen picos suaves y ligeros. Incorporar suavemente tres cucharaditas del caramelo a la mezcla para crear un efecto dominó.

Derretir la mantequilla en una sartén, verter sobre las galletas y revolver. Dividir la mayoría de las migajas con mantequilla en cuatro vasos, luego cubrir con un cuarto de la mezcla de *cheesecake* y esparcir un chorrito de caramelo, seguido por las migajas de galleta restantes.

Enfriar en el refrigerador durante 1 o 2 horas antes de servir.

UN TURISTA HECHO LOCAL NICOLÁS SOLANILLA

Originario de Colombia y radicado en Guatemala, ha sabido crear un lenguaje personal y honesto donde convive la herencia latina, la cultura del país que lo acogió y los ingredientes locales. Una mirada a su restaurante Ana nos revela cómo conquista paladares



La pandemia trazó el camino de Nicolás: primero, cerró el restaurante que lo llevó a Guatemala; luego, le hizo emprender con cenas semanales en su departamento. Ahí surgió la chispa que prendió los fogones de Ana, restaurante que ya figura en las listas del mundo, tras ganar el American Express One to Watch Award que otorga Latin America's 50 Best Restaurants



Memoria y vanguardia

Aquí en Ana encuentras la exploración del producto local visto desde los ojos de un extranjero. Yo lo tomo como un diario de vivencias en el sentido de que hay muchas pinceladas de Colombia porque soy de allá; también de Brasil, porque viví ahí mucho tiempo, y hasta de México porque he ido muchísimo de viaje. No nos atamos realmente a tener que hacer cosas tradicionales ni colombianas ni guatemaltecas; tratamos de buscar este mestizaje que, para mí, es la cocina latina. Entonces nuestra propuesta de valor es venir a redescubrir el producto local de una forma contemporánea, limpia y sobre todo desarraigada de las costumbres y los recuerdos del mismo.

La alacena de Ana

Nunca falta la sal negra, que para mí es la mejor sal que he probado en mi vida; la tenemos tanto en coctelería como en cocina, esa jamás falta. Está el loroco, una floración muy interesante. El tomate *heirloom*, que nunca puede faltar en ninguno de los restaurantes acá en Guatemala. Y el epazote para ustedes, y acá apazote, me fascina.

Tributo al esfuerzo

El premio One to Watch es un empujón muy grande. Cuando alguien puede entender el concepto y ver cómo hay un lugar en el mundo o una propuesta donde tienes que fijarte, es una revalidación a lo que hemos venido trabajando. Al final también es un compromiso a seguir profundizando en lo que estamos haciendo, a hacerlo de la forma más profesional que podamos, y sobre todo creo que también es un triunfo grande para Centroamérica en general: está posicionándose desde hace algún tiempo como una nueva escena gastronómica que hace unos 10 o 15 años tal vez no había sonado. Es lindo ver que Centroamérica y Latinoamérica son así de variadas, de diversas, y que las culturas de nosotros, sin importar cuáles sean, tienen validez.

La invitación a la mesa

Deberían venir porque es una experiencia bastante única; van a poder conocer los productos de Guatemala desde Petén hasta la ciudad. Y creo que es una foto que te puede dar un turista al que le encanta conocer las culturas de los países que visita, y que como turista entiendo que lo más importante es querer descubrir la región mediante su cocina. Así que esto es una versión digerida ya por un turista, uno que se volvió local.

Volver a casa

Si bien somos un restaurante de menú de degustación, queremos ser un lugar a donde la gente quiera volver porque comió rico y la pasó bien. Si quieren venir en *shorts*, vamos a estar felices. Si quieren entrar a la cocina y tomar una copa de vino con nosotros, también. La sensación que más quisiera lograr es mantener esa esencia de que la gente llegó a mi departamento a comer y los está atendiendo un amigo. IG: [ana.cocinalocal](#), [nicolassolanilla](#)

VIAJERO

Wellness

LA NUEVA
BRÚJULA
DEL BIENESTAR
TENDENCIAS
PARA 2026

RESETEO
PROFUNDO

*Centros holísticos y
retiros que transforman*

EL PODER DE LA RELAJACIÓN

Experiencias de spa que convierten la serenidad en un arte


Amor
vegetal

*Alimentación
plant-based*

ZENMAYA
PODER ANCESTRAL: MENTE, CUERPO Y ALMA.





Más que una bebida, un ritual ancestral

Síguenos en:

 **@zenmaya_capomo**

Compra aquí:



-  Sin cafeína
-  100% natural
-  Gluten free
-  Vegano
-  Certificado Pareve Fessach
-  Certificado Halal



El capomo, conocido como el café maya, es una infusión ancestral elaborada a partir de la semilla del árbol de ramón, nativo de Mesoamérica. Es libre de cafeína y forma parte de una tradición que celebra el origen y la conexión con la tierra.



Elsa Navarrete

EDITORA DE EDICIONES ESPECIALES

elsa.navarrete@lyrsa.com.mx

IG: [letrasdesabores](#)

Reflexionemos: ¿cuándo fue la última vez que un viaje nos cambió por dentro? En un mundo hiperconectado y acelerado necesitamos hacer resets profundos continuamente. Ir en busca

de experiencias que dejen huellas imborrables al reconectar lo que estaba desconectado: nuestro cuerpo con el ritmo de la naturaleza, nuestra mente con el silencio profundo, nuestro espíritu con una sensación de propósito renovado.

El concepto de bienestar ha evolucionado. Ha dejado atrás la visión de masajes aislados y dietas temporales para abrazar una filosofía integral y ser una necesidad esencial. Es un viaje transformador que se nutre de paisajes asombrosos, sabiduría ancestral y una búsqueda genuina de equilibrio. En el fondo, es un acto de amor propio, y estas propuestas son herramientas poderosas para cultivarlo.

Este 2026, el mapa *wellness* se redibuja con trazos más profundos. Las tendencias nos llaman a bajar el ritmo y reconectarnos de forma consciente. Imagina terapias bajo las estrellas o en la arena caliente, programas que honran la salud femenina en todas sus etapas, o retiros creativos donde el arte es el vehículo para la sanación.

Para emprender este viaje interior, el entorno es fundamental. Por eso, te guiamos hacia santuarios diseñados para la transformación: Palmaña, The House of AiA, en la Riviera Maya, con un ecosistema de sanación muy estructurado; La Coralina Island House, en Panamá, que te acompaña en un proceso auténtico y profundo con retiros imperdibles, y Origen Centro Holístico y Spa, en las faldas del Ajusco, donde te trazan una ruta sensorial hacia tu esencia.

Pero la metamorfosis también pasa por el descanso activo. Exploramos el poder regenerativo de los spas a través de cuatro experiencias de clase mundial que demuestran que estos tratamientos son mucho más que un lujo: son una vía placentera para renovarnos. Finalmente, todo está sustentado por lo que elegimos como combustible. Por ello, también profundizamos en la alimentación *plant-based*, aclarando sus principios y diferenciándola de otras filosofías.

En Viajero *Wellness* encontrarás caminos, herramientas y refugios para ver el viaje no solo como un desplazamiento, sino como un recorrido hacia tu mejor versión. Que esta lectura sea el inicio de tu próxima gran transformación. "New year, *new better me*".

EL BIENESTAR HA EVOLUCIONADO. AHORA ES EL NUEVO LENGUAJE DEL AUTOCUIDADO. EN UN MUNDO ACELERADO, SE HA CONVERTIDO EN UNA BÚSQUEDA CONTINUA DE EQUILIBRIO A TRAVÉS DE EXPERIENCIAS TRANSFORMADORAS EN LOS ENTORNOS MÁS ASOMBROSOS

EL NUEVO MAPA DEL BIENESTAR

En 2026, el viajero sigue en busca de experiencias profundamente transformadoras. Alrededor del mundo, destinos, hoteles y *spas* están redefiniendo el arte del cuidado personal a través de propuestas auténticas e innovadoras que priorizan una restauración profunda y consciente



ESTANCIAS ARMÓNICAS

El lujo se transforma en una vivencia renovadora dentro de los 15 hoteles *boutique* de Small Luxury Hotels of the World que se integran a su novedosa selección Wellbeing Collection. Estos santuarios entienden la reconexión de cuerpo, alma y espíritu más allá de las tendencias de *spa*, y por ello fusionan las características del destino, el diseño, el servicio impecable de la marca y la filosofía de sanación para permitir de una manera armónica que los huéspedes se detengan, se enfoquen en lo que importa y se sientan inspirados a vivir de manera más equilibrada al finalizar su estancia. Entre los hoteles de este portafolio están Castle Hot Springs en Arizona, Gangtey Lodge en Bután, Namia River Retreat en Vietnam y Río Perdido en Costa Rica. slh.com/wellbeing

Sanar en el paraíso

En el sureste de México, Yucatán se consolida como un destino donde la salud también se planifica con calma. Entre infraestructura médica confiable y un entorno que favorece la recuperación, la atención se convierte en una experiencia planeada, contenida y humana. El turismo médico en este estado crece con una oferta que combina hospitales y clínicas acreditadas, especialistas en cirugía bariátrica, odontología, oftalmología y medicina estética, y un modelo de atención que acompaña al paciente más allá del procedimiento. Los costos competitivos, el ahorro frente a otros destinos y un crecimiento de 9.1% en 2024 confirman la tendencia. Aquí, la recuperación ocurre entre cultura, gastronomía y paisaje, en un paraíso que entiende el bienestar como una experiencia completa. yucatan.travel



PAUSA EN LOS ANDES PERUANOS

Entre paisajes andinos y valles que invitan a bajar el ritmo, Arequipa revela un rostro ligado al bienestar en Perú. Y es que en el Valle del Colca, donde la geografía traza uno de los cañones más profundos del mundo, el viaje se transforma en una experiencia de reconexión. Las pozas termales al aire libre, alimentadas por manantiales naturales con minerales como el litio, ofrecen momentos de pausa mientras el río, el cielo abierto y el canto de las aves acompañan el descanso. Los hoteles del Colca integran *spas* con tratamientos basados en insumos andinos, pensados para revitalizar el cuerpo tras jornadas de caminatas, cabalgatas o *rafting*. El entorno también invita a la respiración consciente: yoga y meditación, marcados por el viento y el vuelo del cóndor. peru.travel



Renacer con el sol

Vive la restauración integral de la mente y el cuerpo a través de una experiencia holística basada en la energía solar y la cosmovisión ancestral. Se trata del Ritual Tonatiuh, un homenaje al astro rey, la piel y el equilibrio interior, que se vive de forma exclusiva en el *spa* del hotel Amomoxthli, en Tepoztlán. Este tratamiento conecta cuerpo, naturaleza y energía mediante cuatro fases: envoltura corporal con betacarotenos y magnesio, tratamiento facial y capilar con activos solares protectores, exfoliación con sales de magnesio y musicoterapia prehispánica en vivo. Lo mejor es que el efecto se potencia con la exposición solar posterior para completar un ciclo de activación profunda. amomoxthli.com





∴ PURA VIDA AL DORMIR

Atrás queda la percepción de sufrir insomnio durante las vacaciones por el *jet lag* o el cambio de entorno. Enclavado en la belleza de Monteverde, Costa Rica, el Hotel Belmar confirma este giro al transformar la manera de adentrarse en el universo de Morfeo. Así nace el Ritual del Sueño Profundo, una propuesta para 2026 que se concibe como una oda al descanso, basado en la herencia botánica de la región y en sus tradiciones de sanación forestal. La experiencia incluye una *Guía de Buenas Noches* con recomendaciones inspiradas en los ritmos naturales y un código QR para acceder a una meditación guiada o a una breve clase de *yin yoga* para favorecer la relajación. Para completar, se ofrece un sobre de té elaborado con hierbas que inducen al sueño, cultivadas en sus jardines y en la Finca Madre Tierra, la primera finca costarricense carbono neutral. hotelbelmar.net

∴ Cargarse de energía

Entre la Sierra Blanca de Marbella y el mar Mediterráneo, Marbella Club Hotel redefine la experiencia de lujo, avalado por sus dos Llaves Michelin. Más allá de ser solo un alojamiento, su eje es el bienestar integral, guiado por la filosofía china Wu Wei y el concepto de *wholeness* que promueve un estilo de vida que invita a fluir y llenarse de vitalidad. Este propósito encuentra su corazón en Finca Ana María, el jardín secreto del resort donde se encuentra Herbal Spa. Aquí, los tratamientos usan ingredientes cultivados *in situ* para crear exfoliaciones, baños botánicos, aceites y masajes personalizados. marbellaclub.com



∴ Entre el silencio y manglares

En la Zona Hotelera de Cancún, Punta NIZUC marca un compás distinto, uno que invita a desacelerar antes incluso de cruzar la puerta. Aquí, NIZUC Resort & Spa, nombrado como el Mejor Spa de Resort de México y Latinoamérica en los World Spa Awards 2025, construye su oferta de bienestar con rituales mayas, tecnología estética de vanguardia y una arquitectura que provoca bajar la voz. Dentro, su *spa by ESPA* propone pausas profundas con terapias sensoriales y recorridos termales que trabajan el descanso, mientras que el *MedSpa* redefine la belleza sin bisturí con tratamientos faciales y corporales no invasivos que afinan y tensan de manera natural. preferredotels.com



∴ REFUGIO A POCOS PASOS DEL MAR

En la costa oaxaqueña, Punta Zicatela estrena un hotel que fue concebido como refugio holístico. Este es Mantra Hotel Boutique, un nuevo oasis para detenerse, reconectar y sumergirse en el destino, todo en un entorno íntimo. El diseño contemporáneo permea sus 12 habitaciones, donde se mezcla un carácter relajado con artesanías y materiales locales. En exteriores, se abre la posibilidad del descanso total con masajes personalizados, sauna, vapor, alberca de piso de cristal y una terraza mirador para practicar yoga y meditación guiada, así como para conmovirse con los atardeceres. mantrahotelboutique.com



PULSO EN BLANCO

Esquiar es moverse con intención, respirar aire puro, afinar los sentidos y dejar que el cuerpo marque el ritmo. En la montaña, el esfuerzo se vuelve placer, la mente se despeja y el tiempo recupera su esencia más humana



Hay deportes que te exigen “ganas”. El esquí, sin embargo, te exige presencia. Cada bajada activa piernas, glúteos y *core*, exige estabilidad y eleva el ritmo cardiaco de forma constante. También entrena fuerza, resistencia y equilibrio, obligando al cuerpo y a la mente a trabajar en conjunto. No se trata de un esfuerzo mecánico ni repetitivo, sino de una conexión profunda con el terreno. Por eso funciona tan bien como una actividad de salud.

Y para que el beneficio sea real, la preparación importa. Un viaje de esquí empieza meses antes, en el gimnasio. Fortalecer piernas, cuidar rodillas, trabajar estabilidad y movilidad reduce el riesgo de lesiones y cambia la experiencia completa. El cuerpo responde mejor, la mente se siente segura y el cansancio llega más tarde.

La montaña hace el resto. Respirar aire frío y limpio, pasar horas al aire libre y moverse en la altura tiene un impacto directo en el ánimo. Es como una pausa mental profunda, una forma activa de *mindfulness*.

ESCENARIOS PARA DESLIZARSE Y RECONECTAR

En **Winter Park**, Colorado, la altura se siente, el aire es limpio y el terreno invita a deslizarse por horas. Su base está a unos 2,740 metros sobre el nivel del mar y la cima ronda los 3,675, con un desnivel de más de 900. Ese aire fino obliga a dosificar, hidratarse y escuchar el cuerpo. Al estar a 90 minutos de Denver, es ideal para escapadas que mezclan montaña con vida urbana.

Al norte, **Steamboat** integra esquí con una cultura termal muy ligada a la salud. En Steamboat Springs, a 30 minutos del Aeropuerto de Yampa Valley, el resort es accesible y completo. Sus pistas, desde verdes hasta negras, son ideales para principiantes y expertos. Pero su verdadero diferencial está en lugares como Strawberry Park Hot Springs, *spas* locales y paseos a caballo en la nieve. La experiencia se completa con gastronomía de primer nivel en restaurantes como The Ore House, Café Diva, The Laundry y Aurum.

En Utah, **Deer Valley** es el estándar más alto del lujo en el esquí. Exclusivo para esquiadores, con pistas impecables y servicio al detalle que se inicia desde el valet del esquí, el resort ofrece una experiencia donde todo fluye con suavidad. Este año, su proyecto Expanded Excellence suma más de 100 pistas y 10 *lifts*.

El bienestar sigue en experiencias *après-ski* como Chute Eleven, The Vintage Room o The Sticky Wicket, y restaurantes como Glitretind, Fireside Dining, Cast & Cut. A solo 30 minutos del Aeropuerto Internacional de Salt Lake City, con vuelos directos desde México, ofrece un ritmo sereno desde el primer día.

Mientras tanto **Mammoth Mountain**, en California, ofrece una larga temporada con una de las mayores cantidades de nieve anual en Estados Unidos. El ambiente es dinámico y joven, con eventos al aire libre en Canyon Lodge y Main Lodge, pero también múltiples espacios para recuperar el cuerpo. El *village* y Mammoth Lakes suman una escena gastronómica sólida, con opciones como Vulcania, Shelter Distillery, Smokeyard, Dos Alas o Lakefront.

Todo este recorrido se articula gracias a **Ikon Pass**, una herramienta para entender el esquí como parte de un estilo de vida saludable. Con acceso a más de 60 destinos alrededor del mundo, permite diseñar una temporada variada, combinar climas, ritmos y experiencias, y elegir cómo y cuándo moverse.

En estos destinos, el esquí es una excusa para reconectar con el cuerpo, la naturaleza y con quienes nos acompañan. Respirar aire frío, compartir tiempo con familia y amigos y dejar atrás la urgencia diaria es parte del verdadero beneficio. ikonpass.com

AMULETO DE TRANQUILIDAD

Ya sea que el viaje conduzca a una selva tropical o a un milenario santuario espiritual, el bienestar también se construye con la certeza de estar protegido durante el trayecto; un seguro de viaje se convierte así en el mejor aliado de la travesía



Tan solo en 2024, se estima que la economía del *wellness* generó 6.8 billones de dólares, de acuerdo con datos del Global Wellness Institute. Esta cifra refleja un cambio de paradigma entre los viajeros, quienes han transformado sus motivaciones hacia la búsqueda de plenitud y bienestar holístico.

Para este perfil, la exploración consciente se convierte en el eje de cada travesía. Se privilegian experiencias que nutren el cuerpo, equilibran la mente y despiertan el espíritu. La aventura se asume como un acto de introspección, acompañado de prácticas que contribuyen al bienestar holístico. De ahí que los destinos predilectos destaquen por su cercanía con la naturaleza, la calma, la autenticidad cultural y una gastronomía saludable.

Desde esta perspectiva, mantenerse informado resulta prioritario y la elección del próximo paraje adquiere un carácter meticuloso. Se evalúa la filosofía de los hoteles, su huella de carbono y el respeto a las comunidades aledañas, así como la preferencia por restaurantes con distintivos verdes y opciones vegetarianas o veganas.

Bienestar integral: incluye sentirse protegido

Con esa misma intención, se comprende que el bienestar también integra el sentirse protegido. Incluso en los viajes más serenos pueden surgir imprevistos. Un retiro de yoga puede derivar en un desgarre muscular, una caminata puede terminar en una torcedura, puede ocurrir una reacción inesperada a algún alimento o un contratiempo con la aerolínea rumbo a una playa paradisíaca. Por ello, una decisión acertada que complementa el itinerario que nos acerca al nirvana es contar con asistencia durante el viaje, y es ahí donde Universal Assistance se consolida como un aliado indispensable.

Puedes dar por hecho que la tranquilidad mental está presente desde el momento en que sales de tu hogar, gracias al servicio que ofrece. Este otorga asistencia médica internacional, teleconsulta disponible las 24 horas, cobertura de accidentes y soluciones ante cualquier eventualidad.

Mientras te sumerges en la experiencia, bien sea en Tulum o Bali, la atención oportuna refuerza esa sensación de calma que tanto se valora. Universal Assistance permite que cualquier incidente se gestione de forma rápida y eficiente, ya se trate de una necesidad médica o un contratiempo con vuelos, equipaje o itinerarios. La respuesta inmediata y la flexibilidad resultan esenciales para un viaje armonioso. [universal-assistance.com](https://www.universal-assistance.com)

Texto: Cynthia Benítez / Fotos: cortesía



VIAJAR PARA SANAR

Este año, el bienestar se redefine con experiencias que invitan a bajar el ritmo y reconectarnos de forma consciente. Desde baños de estrellas y salud femenina hasta retiros creativos que marcan el nuevo mapa *wellness*

EL RITUAL DEL VAPOR

Inspirada en las tradiciones nórdicas, la ceremonia del *Aufguss* (palabra en alemán que significa *infusión*) lleva la sesión de sauna al siguiente nivel: a una experiencia multisensorial. Su práctica se realiza bajo la guía de un maestro, quien vierte agua aromatizada o incluso aceites esenciales en piedras calientes; luego, con ayuda de toallas, telas ligeras o abanicos, dirige el calor de forma precisa hacia los participantes. Los beneficios se perciben al instante en la relajación física y mental, pero permean en la purificación de la piel, estimulación del sistema inmune y mejora de la circulación. Este antiguo ejercicio de bienestar comienza a ser popular alrededor del mundo, con extras personalizados que lo vuelven excepcional. El Fairmont Chateau Lake Louise (fairmont.com), en Alberta, Canadá, lo ha integrado a su novedosa oferta en BASIN Glacial Waters, donde te espera una inmersión autoguiada en aguas termales, con vistas impactantes a las montañas.

Texto: Arcelia Lortia, Cynthia Benítez, David Sánchez y Erick Pinedo / Fotos: cortesía

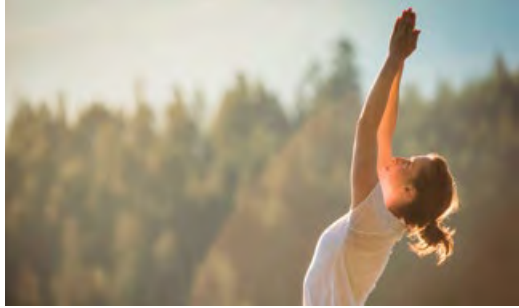


TIEMPO PARA CREAR

Parece que las vacaciones bajo una sombrilla en la playa comienzan a ceder terreno. De acuerdo con el informe de tendencias 2026 de Hilton, 72% de los viajeros encuestados afirma que busca aprovechar su tiempo libre para aprender o perfeccionar un pasatiempo, dando lugar a una nueva forma de descanso conocida como *skillcations*. Desde el ámbito de la psicología, voces como la de Adam Grant subrayan que la práctica de actividades como pintura, cerámica o escritura contribuyen a revitalizar la mente y generar una sensación de renovación. En México, esta tendencia ya se refleja en resorts de prestigio como los de Grand Velas (grandvelas.com.mx), que han desarrollado retiros de bienestar vinculados al aprendizaje, desde disciplinas deportivas hasta clases de mixología. A la par, surgen iniciativas independientes como Retiros Cerámicos (IG: [retirosceramicos](https://www.instagram.com/retirosceramicos)), un proyecto en Morelos que impulsa encuentros creativos a través de este arte.

Aprender un pasatiempo, tratamientos y talleres multigeneracionales, terapias en el desierto, baños de estrellas, rituales de vapor multisensoriales... Estas son algunas de las tendencias en el mundo *wellness*





ESCAPES EN FEMENINO

En 2026, los retiros que priorizan la salud de la mujer se consolidan como una respuesta consciente a ritmos de vida exigentes, y necesidades físicas y emocionales históricamente relegadas. Más allá del descanso, estas experiencias ponen el acento en el equilibrio hormonal, la gestión del estrés, el descanso profundo y el fortalecimiento del vínculo con el propio cuerpo, integrando bienestar físico y claridad mental. Las propuestas combinan desde nutrición pensada para cada etapa de la vida hasta talleres sobre ciclos femeninos, pasando por yoga terapéutico, prácticas de respiración y momentos de silencio. En México, Holistika Hotel Tulum (holistikatulum.com) y Hidden Leaf Baja (hiddenleafbaja.com) son sedes de estos retiros donde la salud femenina se coloca en el centro de la experiencia del viaje.



FUSIÓN CON EL COSMOS

Más allá de la búsqueda de constelaciones o cuerpos celestes, el baño de estrellas (*star-bathing*) sigue un mantra sencillo, pero profundo: conectarse de forma consciente con el firmamento para ser parte del universo. Esta tendencia ofrece múltiples beneficios a la salud mental y física, pues aumenta la oxitocina en el cuerpo, reduce la frecuencia cardíaca y libera la mente al descubrir con asombro que somos parte de algo más grande que nuestra propia existencia, según varios estudios científicos. Para vivirlo hay varias modalidades, ya sea literalmente en una bañera a la intemperie o acompañado de sesiones de meditación, pero siempre con la vista apuntando hacia el tapiz nocturno. Hoteles como Bliss & Stars, en Sudáfrica (blissandstars.com), o Elqui Domos, en Atacama, Chile (uniquhotels.com), brindan experiencias sobrecogedoras gracias a su ubicación privilegiada sin contaminación lumínica.

En 2026, la salud femenina se coloca en el centro de la experiencia del viaje



TRIBU ZEN

Este año, los spas dejan de ser una "escapada en pareja" y se vuelven multigeneracionales: circuitos y rituales compartidos por abuelos, padres y niños, y talleres por edades (*mindfulness*, movimiento, sueño). Se suman sesiones para peques (yoga, reflexología) y rituales para conectar en familia con tratamientos personalizados por etapa de vida. Esta tendencia se materializa en propuestas como SHA Wellness Clinic (shawellness.com), que amplía su enfoque a programas donde familias completas pueden compartir rutinas de bienestar, nutrición personalizada, movimiento consciente y actividades adaptadas por edad. En Chile, Awasi (awasi.com) propone una versión más experiencial del bienestar multigeneracional: caminatas guiadas por niveles, sesiones de relajación al aire libre y tiempos de desconexión compartida, ideales para familias que buscan reconectar entre sí.



TERAPIAS CON ARENA

Por su poder curativo, el sol y la arena han convertido los desiertos en centros de sanación. Si bien las terapias con arena caliente son una tradición ancestral en Marruecos y China, en los últimos años, esta práctica que alivia dolores en articulaciones, relaja los músculos, activa la circulación y depura de forma natural el cuerpo ha vuelto a despertar interés. La arenoterapia o baño de arena consiste en enterrar, entre 10 y 15 minutos y bajo supervisión, el cuerpo en arena caliente que alcanza entre 40 y 50 °C para aprovechar su calor seco y mineralizado. En Merzouga, Marruecos, la agencia de viajes Nomad Expeditions 4x4 (nomadexpedition4x4.com) e Into Travel China (intotravelchina.com), en el desierto de Kumtag, ofrecen la oportunidad de hacer este ritual milenario.



MANIFIESTO DEL LUJO CONSCIENTE

Llegar a Palmaia, The House of AiA, no solo es hacer *check-in* en un hotel de la Riviera Maya; es, en realidad, cruzar un umbral hacia un estado de conciencia distinto. Entre 400 hectáreas de selva virgen, este refugio propone una transformación real que comienza en el plato y termina en el alma

Ubicado en el extremo sur de Playa del Carmen, la experiencia de Palmaia, The House of AiA se inicia bajo la sombra de los templos de Palmaia, estructuras que parecen emerger de la tierra con una geometría perfecta. Aquí, la hospitalidad se redefine a través del concepto Gifting Lifestyle, un *all-inclusive* de lujo donde cada elemento es un obsequio, abarcando desde actividades holísticas hasta gastronomía de autor. Se trata de un modelo único que le ha otorgado dos Llaves Michelin, además de ser considerado Best Destination Spa en reconocidas publicaciones.

Su propuesta se complementa con la experiencia AiA Wellness, un ecosistema de sanación estructurado en cuatro pilares o *pathways* inspirados en la cosmogonía maya. Al igual que los gemelos del *Popol Vuh* recorrían distintas casas para alcanzar la sabiduría,



el huésped es invitado a transitar por el Nourishing Biome (nutrición), Portals of Practice (movimiento), Rituals of Sound y su místico Atlantis Spa.

Después de un reparador descanso en una de sus 234 suites que ofrecen vistas infinitas al océano o acceso directo a piscinas que serpentean como ríos frente a los edificios, el murmullo del Caribe y la luz filtrada por el manglar se convierten en la alarma que da inicio al día en estas suites donde el diseño contemporáneo convive con el respeto absoluto por el entorno, logrando que te sientas parte del paisaje. Las jornadas en Palmaia comienzan con sesiones de *pranayama* al amanecer, donde la respiración se sincroniza con el ritmo de las olas, seguida de una práctica de yoga que estira no solo los músculos, sino la mente. Para cerrar el ciclo matutino, una ceremonia de cacao y mantras sanadores

Texto: Andrea Cabrera / Fotos: cortesía

recuerdan que el lujo, en su forma más pura, es el tiempo que nos dedicamos a nosotros mismos.

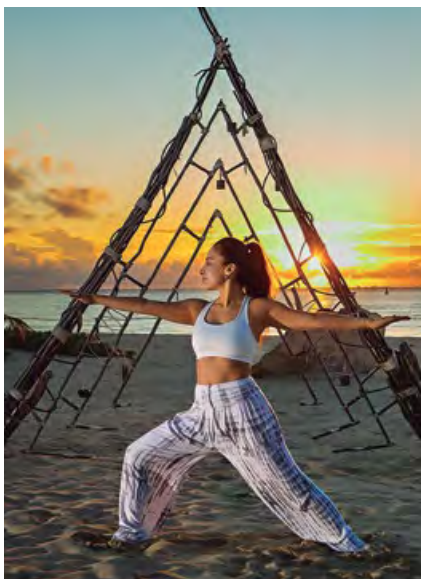
REVOLUCIÓN PLANT-BASED

Alimentar la mente, el cuerpo y el espíritu... Esa es la premisa de este hotel consciente. Siguiendo la filosofía *plant-based*, el chef ejecutivo de Palmaïa, Charly García, demuestra que la alta cocina no necesita de proteínas animales para ser extraordinaria. El desayuno en Su Casa, el restaurante insignia frente al mar, es un despliegue de colores y texturas: como los suaves *puddings* de chía y *smoothies* vibrantes, o los chilaquiles y enchiladas que reinterpretan la tradición mexicana con ingredientes botánicos. Pero la verdadera sorpresa aguarda en la arena, con el *food truck* Charly's Vegan Tacos. Degustar un aguachile de *portobello* o unos tacos de pastor de hongos con piña, envueltos en tortillas hechas a mano, es una



SOUL FOOD FEST 2026

La comida es energía, y esa energía moldea nuestros pensamientos. Basándose en esta filosofía, Palmaïa – The House of AiÀ y *Food and Travel México* crearon *Soul Food Fest*, un festival que trasciende lo culinario, llevando la gastronomía saludable a su máxima expresión, entrelazándose con profundas prácticas de bienestar. En la segunda edición —que se realizará del 5 al 8 de noviembre de 2026— los asistentes se sumergirán en espacios sonoros, rituales prehispánicos, arte y ejercicios de respiración que nutren simultáneamente el cuerpo y el alma.



experiencia que rompe cualquier prejuicio sobre la comida vegana. Es una cocina honesta, sin pretensiones, pero con un sabor que explota en boca.

Por la noche, se puede disfrutar de la sofisticación de Lek, que funciona como un homenaje a la sabiduría ancestral. Finalmente, Ume y Mar de Olivo, restaurantes que te llevan por un viaje gustativo a Asia y el Mediterráneo, respectivamente, demuestran nuevamente que la cocina vegetal puede alcanzar la cúspide de la gastronomía internacional. El chef García eleva ingredientes locales, logrando que cada bocado sea un acto de gratitud hacia la tierra y hacia nuestro cuerpo. Aunque la propuesta gastronómica también está abierta a opciones no veganas para complementar, si así se solicita.



Mirar hacia adentro

La estancia se complementa con The Architects of Life, que más que un programa de actividades, es el corazón de Palmaïa. Con más de 50 opciones semanales, el resort invita a explorar lo desconocido a través de experiencias como un concierto meditativo al mediodía —donde el pulso de tambores y música de viento invitan a una relajación profunda—, una ceremonia del perdón que limpia asperezas emocionales, o caminar por los senderos internos y tropezar con cenotes naturales escondidos para meditar acompañado de los Spiritual Guides que escoltan tu estancia.

Luego de esta pausa necesaria en Palmaïa, la sensación no es la de haber terminado unas vacaciones, sino la de haber completado un ritual de bienestar. Este es un refugio donde la gratitud es la moneda de cambio y donde, entre baños de gong y rituales de sonido, recordamos que la paz siempre ha estado ahí, esperando a que el ruido del mundo exterior se apague lo suficiente para dejarla escuchar. Habitaciones desde 1,385 USD. thehouseofaia.com



RECONEXIÓN TOTAL

Chablé Maroma Spa

Al alojarte en este hotel de Quintana Roo, distinguido dos años seguidos con una Llave de la *Guía Michelin*, elegirás una escapada para encontrarte contigo mismo y la naturaleza. Piensa en palmeras, jardines exuberantes, senderos verdes, playas blancas, aguas turquesas y cielos azules. Gracias a su vocación enfocada en el bienestar, te darán la bienvenida con un ritual de limpieza energética entre aromas de copal, flores y los sonidos de un caracol de mar.

Al llegar a tu villa, te recibirán con un calendario de amenidades diarias, muchas incluidas con el alojamiento. Entre ellas, hay varias *wellness* como clases de yoga, pilates y elaboración de coronas de flores. Estas actividades varían de acuerdo con la temporada, por lo que siempre te sorprenderán.

Pero si de relajación se trata, el protagonista es Chablé Maroma Spa, que se inspira en las tradiciones holísticas de la cultura maya. Su arquitectura con techos de palma, materiales locales e, incluso, un *ka'anche'* (huerto) donde cosechan las plantas para muchos de los tratamientos, son el primer aviso de un paraíso sensorial auténtico. El segundo

Texto: Ariett Mendoza y Cindy Mendoza / Fotos: cortesía



TIEMPOS DE CALMA

Una de las maneras más placenteras de reconectar cuerpo, mente y espíritu es a través de las terapias de *spa*. Conoce cuatro experiencias de clase mundial



es su circuito de hidroterapia con vapor, *jacuzzi*, una secuencia de pozas en distintas temperaturas y una alberca con jets para terminar de desconstruir la cabeza, la espalda y el cuello.

Para elegir el programa de bienestar más adecuado, solicita una consulta con tu terapeuta, quien diseñará tu escapada de acuerdo con tus gustos y necesidades. En el menú, además de los masajes y terapias corporales, ofrecen cuatro rituales insignia, en los que los ritmos del mar y la naturaleza están presentes. Nosotros elegimos Sabiduría de la Naturaleza. Todo empieza con una purificación en la que el humo del copal recorre las piernas, los brazos, la espalda... y un suave canto acompañado de los compases del tambor recuerda al

corazón que late suavemente. Le sigue una exfoliación en la que se mezclan arcilla, café y tabaco para eliminar las células muertas y nutrir la piel, a la que añaden aceites de flores, árnica, romero y laurel. Estas alivian el dolor y desinflan, y su aroma es un calmante para la mente.

La cúspide se alcanza con el masaje con obsidiana, una poderosa roca que ayuda a remover y liberar bloqueos físicos y emocionales. Con ella, y las manos expertas de la terapeuta, se estiran todos los músculos usando técnicas tradicionales mayas para revitalizar los puntos energéticos. La cereza del pastel es un facial hidratante, lo que en conjunto logra una renovación profunda. Rituales desde 11,170 MXN. maroma.chablehotels.com

Mientras que Chablé Maroma Spa se inspira en las tradiciones holísticas de la cultura maya, los rituales del spa de The St. Regis Kanai están regidos por las fases lunares



BAJO LAS PLÉYADES

The St. Regis Kanai

El horizonte turquesa y el manglar enmarcan la arquitectura suspendida de The St. Regis Kanai, en Playa del Carmen, Quintana Roo. Como el hotel, inspirado en la cosmología maya y alineado simbólicamente con las Pléyades, su spa mira al cielo para encontrar un lenguaje propio: el de la luna y sus ciclos. "Este espacio conecta con ese concepto mediante las principales fases lunares", resume Jenifer Miranda, su directora.

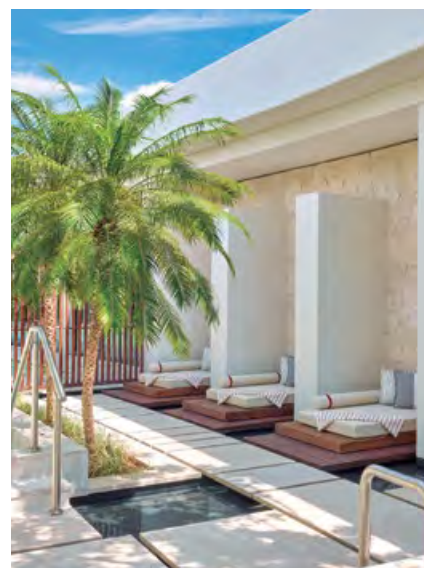
La idea no es decorativa; estructura la experiencia. El circuito de hidroterapia —corazón del recorrido— se organiza como un tránsito por las cuatro etapas principales. "Dado que nuestro concepto está regido por las caras lunares, la hidroterapia es parte del *journey* integral. Están reflejadas desde el *check in* hasta el *check out*", explica Miranda. Antes de iniciar este, se elabora el propio exfoliante corporal. Luego se avanza hacia un recorrido de contrastes —temperaturas, presiones y pausas—. Entre vapor, agua y silencio, cada estación hace su trabajo. La alternancia de estímulos, temperaturas y ritmos acompaña la respiración y prepara al cuerpo para recibir el tratamiento.

Si hubiera que concentrar la esencia del lugar en un solo gesto, sería en su Colección Wellness, que refleja la

conexión con la cultura maya a través de rituales sensoriales. Texturas cálidas, aromas botánicos y maniobras precisas se combinan para inducir presencia.

La identidad del spa se sostiene en el territorio. La llamada *barra de celebración* ofrece ingredientes naturales inspirados en la etnobotánica maya, con una selección que fomenta el trabajo con proveedores locales. No se trata solo de formular exfoliantes o mezclas aromáticas a medida; es una pequeña coreografía de hospitalidad que celebra saberes regionales y una cadena de abastecimiento responsable. El resultado, según Miranda, no cabe en una lista de beneficios rápidos. "Ofrecemos un viaje integral que te recuerda que la vida se rige por ciclos, y cómo la luna te acompaña en cada etapa". El huésped sale con una sensación de continuidad entre paisaje, cuerpo y ánimo.

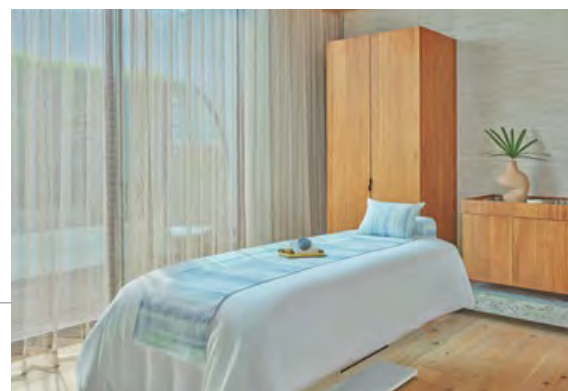
Como en todo programa de bienestar serio, la personalización es ley. No existen libretos rígidos ni horarios universales: "El itinerario, los tiempos y las actividades posteriores dependen de las necesidades de cada huésped", precisa. La escucha —de quien recibe y de quien guía— es parte del tratamiento. Detrás hay un estándar de excelencia medible. El

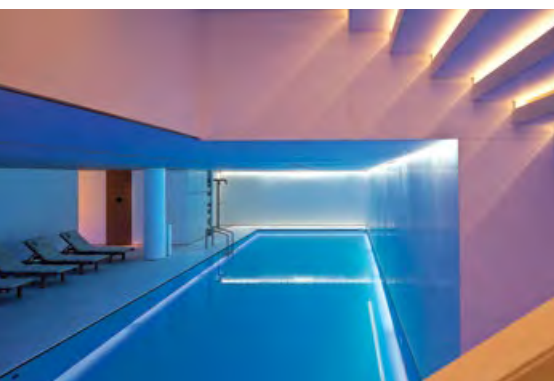


equipo trabaja bajo los lineamientos de Forbes, AAA y LQA, sellos que significan protocolo impecable, consistencia y capacitación continua. La técnica sostiene a la poesía.

El calendario, fiel a su inspiración celeste, también se mueve por ciclos. "Cada cuarto de año ofrecemos diferentes experiencias —comenta Miranda—. Muchos huéspedes regresan y queremos que cada visita tenga un motivo nuevo para asombrarse". El spa, así, se vuelve capítulo recurrente de una misma historia: la de un resort que entiende el lujo como una suma de paisaje, quietud y sentido.

En Kanai, el bienestar es encuentro con el entorno, con la cultura viva del lugar y con los ritmos internos que el mundo suele acelerar. Tratamientos desde 5,400 MXN. IG: [stregiskanaioresort](#)





MAESTRÍA SENSORIAL

Akasha Wellbeing, Mandarin Oriental Conservatorium

Reconocido como el Mejor Spa de los Países Bajos por los World Spa Awards 2025, Akasha Wellbeing resulta un oasis en medio de una ciudad caótica y apasionante como Ámsterdam, en los Países Bajos. Uniendo la tradición ancestral de la firma Mandarin Oriental y las técnicas occidentales, encontrarás una reconexión holística que se inicia con el diseño del spa, donde el mármol, la luz tenue y el exquisito olor a velas son la puerta a un viaje sensorial profundo. Entre sus tratamientos destacan la

Experiencia de los Siete Chakras, en el que, a través de un masaje relajante, aceites esenciales y cristales, liberarán cada uno de los centros energéticos de tu cuerpo y el tercer ojo, para generar una sensación de rejuvenecimiento. Otro imperdible es su Baño Restaurador, que empieza con la calidez de un baño relajante, mientras disfrutas de champaña y un platón de frutas, seguido de un masaje o facial para liberar toda la tensión de tu viaje. Masajes desde 4,190 MXN. IG: [conservatoriumhotel](#)

Akasha Wellbeing, un oasis en Ámsterdam, une la tradición ancestral de Oriente con las técnicas occidentales. Y en Costa Rica, las terapias de Beart Renaissance Spa conversan con la frondosa vegetación que lo rodea

CON CADENCIA CARIBEÑA

Beart Renaissance Spa

Rindiendo honor al esplendor natural que caracteriza a Costa Rica, el hotel El Mangroove Autograph Collection, en Guanacaste, dedica una de sus postales más bellas a Beart Renaissance Spa. Entre caminos zigzagueantes que se elevan por encima de un espeso jardín de juncos y árboles, hallarás tu cabina. Ahí —al aire libre, pero en absoluta intimidad— el sonido del oleaje y el trinar de las aves te arrulla, mientras la brisa marina y el calor del trópico te acarician la piel. En esta atmósfera,

podrás elegir entre un amplio menú de masajes, terapias y tratamientos. Nuestro preferido fue Renaissance, un masaje relajante que combina técnicas suecas y se centra en los puntos de tu cuerpo que deseas descontracturar para aliviar la tensión acumulada y revitalizarte. Al finalizar, te sugerimos disfrutar de su zona de relajación con ricos sillones rodeados de vegetación para permitir que la serenidad y el goce permanezcan. Tratamientos desde 185 USD. [el mangroovehotel.com](#)





COMER VERDE CON CONCIENCIA

¿Qué es una dieta *plant-based*? ¿Cuál es la diferencia entre esta y la vegana? ¿Qué recomendaciones deberíamos seguir? Compartimos contigo esto y más detalles sobre la nueva forma de explorar la alimentación

Lo que durante años se consideró una tendencia pasajera hoy forma parte del estilo de vida de muchas personas, que han ampliado la manera de concebir cómo nutrir su cuerpo. A diferencia de la alimentación vegana, que elimina al 100% los ingredientes de origen animal, o de la vegetariana, la dieta *plant-based* se presenta como una opción consciente y flexible.

Para profundizar en qué consiste, expertos de Harvard Health Publishing declararon que se centra en alimentos de origen vegetal: frutas, verduras, frutos secos, semillas, cereales integrales y legumbres. No significa que nunca se consuma carne o lácteos; más bien, se priorizan los vegetales en el día a día.

Aunado a ello, el chef Iván Castro (IG: *chefivancastro*), creador de La Bartola, restaurante de comida mexicana *plant-based* en Toronto que operó alrededor de cinco años y fue galardonado como Bib Gourmand durante tres años, señaló que la adopción del término *plant-based* en la industria responde, en buena medida, a la carga negativa y las connotaciones restrictivas que se han asociado al término *vegano*. Una causa de esta percepción podría ser que en el *branding* de las marcas se incluye la etiqueta “vegana” en productos de distintas categorías, incluso en cuidado personal.

LOS BENEFICIOS DE COMER VERDE
Datos de Baptist Health South Florida, organización de atención médica, destacan que el principal atractivo de la dieta *plant-based* es la reducción del riesgo de enfermedades crónicas, como la diabetes y ciertos tipos de cáncer. Otro punto que sobresale es que la fibra presente en esta alimentación mejora la



salud digestiva, ya que favorece los movimientos intestinales. A ello se suma que las plantas son ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes esenciales.

En cuanto al impacto ambiental, una dieta basada en plantas reduce significativamente la huella de carbono. El estudio “Feeding climate and biodiversity goals with novel plant-based meat and milk alternatives” (*Nature Communications*) expuso que, si de 2023 a 2050 se redujera 50% la ingesta de productos de origen animal, las emisiones de gases de efecto invernadero disminuirían hasta 31%.

Si te llama la atención abrazar este estilo de vida, Iván Castro, el actual chef del proyecto Vegan Artisan, enfocado en el desarrollo de experiencias culinarias y eventos con causa como Green Gala México (dedicado a la recaudación de fondos para la defensa animal), subrayó la importancia de contar con información previa: “En mi primer año de ser vegano

—actualmente lleva más de 10— me descompensé muchísimo. Bajé de peso porque no tenía las herramientas para llevar una dieta apropiada. ¿Qué hice? Empecé a leer, a investigar, a tomar cursos, un poco por el lado de lo que quería cocinar, pero también me empecé a cultivar”.

Uno de los principales retos es que la alimentación sea sostenible en el tiempo y no solo una tendencia. Aunque hoy es más accesible adoptar una dieta *plant-based*, el acompañamiento de un nutriólogo es clave para cubrir requerimientos nutricionales y evitar descompensaciones. “¿Qué pasa cuando no lo haces bien informado? Lo abandonas”, explicó. No obstante, enfatizó que es posible mantener niveles óptimos de energía —como lo demuestran atletas de la talla del futbolista Héctor Bellerín—, siempre y cuando el cambio se realice con la intención y orientación adecuadas.



RENOVACIÓN NECESARIA

Entre selva, mar y rituales ancestrales, La Coralina Island House invita a hacer una pausa consciente en el Caribe panameño y emprender un viaje interior donde el descanso se convierte en transformación. Conoce su amplia oferta de bienestar

En el norte de Panamá, donde el Caribe se extiende entre selvas densas y playas intactas, un lugar invita a bajar el ritmo y mirar hacia adentro. En el archipiélago de Bocas del Toro, La Coralina Island House se presenta no como un hotel convencional, sino como un refugio creado para quienes buscan descanso con sentido, silencio, conexión y transformación personal.

La llegada marca el inicio del cambio. El sonido del mar se mezcla con el canto de las aves y el verde de la selva envuelve cada paso. Portales de inspiración balinesa, contruidos con maderas rescatadas de antiguos templos hindúes, dan la bienvenida y anticipan una experiencia distinta, más cercana a un centro de sanación que a un resort tradicional. “No se trata de hacer sentir bien al huésped por unos días, sino de acompañarlo en un proceso auténtico y profundo”, explica Gustavo Villamor, gerente del proyecto.

La propiedad se extiende sobre una bahía coralina de aguas tranquilas y formas orgánicas que recuerdan paisajes del sudeste asiático. Todo ha sido diseñado con intención: las villas, los espacios comunes y las áreas de terapia se integran con el entorno natural sin imponerse sobre él.

CAMINO PROPIO HACIA LA SANACIÓN

El enfoque de La Coralina es completamente personalizado. No existen programas rígidos ni tratamientos estandarizados. Cada visitante llega con una intención propia y, a partir de ella, se construye un camino de acompañamiento. Entre las experiencias más representativas se encuentra Aquaflo, una terapia acuática que se realiza en una piscina rodeada de selva. Ahí, a través de la flotación, el movimiento consciente, los masajes, los cuencos sonoros y la

aromaterapia, el cuerpo entra en un estado de profunda relajación física y emocional.

A esta experiencia se suman masajes ayurvédicos que combinan aceites esenciales y estiramientos suaves, así como terapias de medicina china tradicional, que incluyen acupuntura, ventosas y moxibustión. Uno de los rituales más significativos es el temazcal tolteca, una ceremonia ancestral que conecta a los participantes con los cuatro elementos y propone un proceso simbólico de limpieza y renacimiento.

Los retiros, con duraciones de entre tres y siete días, están pensados como pausas conscientes. Las jornadas comienzan con meditación al amanecer y continúan con prácticas de yoga, tai chi y caminatas silenciosas por la selva. A lo largo del día se integran talleres de autoconocimiento, espacios de reflexión y ceremonias



nocturnas que invitan a soltar lo innecesario y reconectar con lo esencial.

A diferencia de otros programas de bienestar, aquí el énfasis está en permitir que cada experiencia decante con el ritmo propio del cuerpo y la emoción. Las terapias se integran de manera orgánica según la energía del grupo y de cada participante, combinando sesiones individuales con dinámicas colectivas que fortalecen la escucha, la presencia y la conciencia. El silencio tiene un papel central como un espacio fértil para observar, sentir y comprender. Así se llega a un territorio seguro donde es posible detenerse sin culpa, cuestionar viejas narrativas y abrirse a nuevas formas de habitar la vida con mayor claridad y propósito.

La alimentación también forma parte central del proceso. Los menús se elaboran con productos locales y frescos, adaptándose a las necesidades de cada huésped, sin imponer reglas ni etiquetas. Comer aquí es un acto de cuidado, no de restricción.

El compromiso de La Coralina va más allá del bienestar individual. Este proyecto mantiene una relación cercana con la comunidad local, en especial con el pueblo *ngobe-buglé*, con quienes colabora en experiencias culturales y en la producción de cacao. Además, a través del programa Coral Nation, el hotel participa en la regeneración marina mediante la siembra de corales, y apoya a niños de la zona con clases de surf, programas de nutrición y educación básica.

Así, La Coralina Island House se siente como un paréntesis necesario. Un lugar donde el lujo no está en el exceso, sino en el autocuidado. Aquí, sanar no es una promesa, sino un camino que se recorre paso a paso, en silencio y con conciencia. Habitaciones desde 300 USD. lacoralinaislandhouse.com



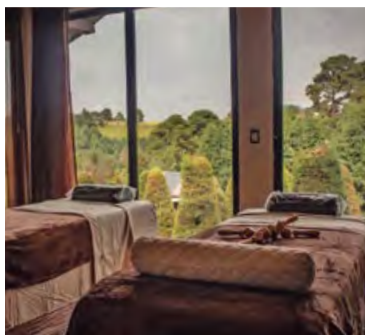
RETIROS EN 2026

Este año, La Coralina Island House propone escuchar el cuerpo con intención a través de cuatro retiros concebidos como umbrales de transformación. Estos son una invitación a detenerse, habitar y recordar la sabiduría más profunda.

- **Elemental Goddess**, del 16 al 19 de abril, convoca a mujeres a reconectar con su fuerza interior a través de los cinco elementos, el ayurveda y la ciclicidad femenina.
- **Forever Young**, del 23 al 27 de abril, propone un viaje hacia la longevidad consciente, integrando neurociencia, *biohacking* y hábitos sostenibles para rediseñar la relación con el cuerpo y la mente.
- **Okan**, del 16 al 20 de mayo, es una experiencia inmersiva que combina temazcal, respiración consciente, rituales e hipnosis simbólica para recordar lo que el cuerpo guarda y volver al origen.
- **Dum Spiro**, del 23 al 27 de septiembre, explora la respiración, la vibración y el sonido como portales hacia estados de equilibrio, claridad y expansión de la conciencia.

REGRESAR AL YO ESENCIAL

Lleva la experiencia de descanso a un nivel más profundo desde Origen Centro Holístico y Spa. En el bosque del Ajusco, este espacio ofrece un viaje emocional y sensitivo a través de experiencias integrales



En el corazón del bosque del Ajusco nace un concepto holístico contemporáneo centrado en el bienestar profundo. Origen Centro Holístico y Spa va mucho más allá de ser el spa del Orgánico Hotel Boutique; es un nuevo santuario que te invita a soltar el acelerador y vivir una experiencia transformadora. Aquí hallarás un refugio para reconectar con tu interior a través del silencio y la contemplación de la naturaleza que rodea esta zona de Ciudad de México.

Para esto, se basa en un sencillo mantra: la sanación se vive como ritual. Y para conseguirlo, se apoya en el entorno como contenedor único para amplificar la reconexión interior. No es esoterismo ni una escapada común, sino una vuelta a lo esencial: calma y presencia que disipan el ruido externo para devolvarte claridad y paz. Y lo mejor es que no necesitas recorrer largas distancias para conseguirlo, pues se encuentra inmerso en una ubicación privilegiada entre la gran urbe.

PROPUESTA DE SANACIÓN

Su extenso menú se nutre de masajes terapéuticos, tratamientos corporales, rituales ancestrales como el temazcal, ceremonias de sanación y terapias energéticas que incluyen *reiki*, *sound healing*,

masajes sonoros en agua y canalización con ángeles, o incluso terapias de meditación guiada y constelaciones, con el propósito de honrar el cuerpo, dejar respirar el alma y dar serenidad a la mente desde un entorno cuidadosamente diseñado. Algunos ejemplos de momentos memorables son los circuitos Regresa a tu Origen, los rituales de limpieza energética o las ceremonias de transición. Por su parte, quienes buscan profundidad pueden elegir los rituales de renovación, las ceremonias holísticas o los retiros integrales en los que se fusiona el hospedaje, las terapias y diversas prácticas conscientes. Cada una de estas propuestas puede vivirse de manera personalizada, ya sea de forma individual, en pareja o en grupo, guiadas por terapeutas certificados.

Origen forma parte de Grupo Orgánico Hoteles Boutique, una familia de experiencias con alma, auténticas y cálidas, tejidas con la filosofía del descanso emocional y la conexión profunda con la tierra. Esto se traduce en espacios con carácter propio y cuidado con propósito en un marco de hospitalidad superior.

Ideal para momentos espirituales, aniversarios conscientes o simples autorregalos de amor propio, este espacio se convierte en un destino por sí mismo donde el alma se encuentra. Camino Real 30 de marzo, San Miguel Ajusco. organicohotelboutique.com

Texto: David Sánchez / Fotos: cortesía

TEMPORADA GASTRONÓMICA



GUANAJUATO
¡Sí Sabe!

JUNIO - JULIO 2026



IDENTIDAD Y TRADICIÓN



La fiesta más alegre del mundo.
Carnaval de Veracruz 2026
del 10 al 18 de febrero

VERACRUZ

¡ESTÁ DE MODA!



Sumérgete en la cultura.
Cumbre Tajín 2026
del 20 al 22 de marzo



veracruz.mx

VeracruzTurismo _turismover



GOBIERNO DEL ESTADO DE
VERACRUZ
2024 - 2030

SECTUR
SECRETARÍA DE TURISMO