

2hrs.

VIAJA CERCA. VIAJA INFORMADO

REGIÓN CENTRO
NÚMERO 6 / JULIO 2024



En Michoacán, la Alberca de Tacámbaro, también llamada Ojo de Cielo, ofrece un paisaje sin igual en el corazón de un volcán, un entorno de paz, belleza y serenidad. **Pág. 16**

EXPLORA EXPERIENCIAS

CIUDAD DE MÉXICO

HASTA 50 HECTÁREAS DE MUCHA DIVERSIÓN

Exposiciones, talleres y un jardín botánico, además de canchas de fútbol y un auditorio. El Parque Bicentenario en la capital del país lo tiene todo para tus vacaciones. **Pág. 12**

JONATHAN PADILLA



MORELOS

MEZCLA PERFECTA DE ARTE Y NATURALEZA

El pueblo de Zacualpan es el sitio ideal para hacer una pausa de tus actividades con recorridos en bicicleta por sus calles patrimonio y múltiples opciones gastronómicas. **Pág. 18**

EMMANUEL RUIZ





ORGANIZACIÓN EDITORIAL MEXICANA



Mario Vázquez Raña
Fundador

Paquita Ramos de Vázquez
Presidenta y Directora General

Francisco Torres Vázquez
Vicepresidente Ejecutivo

Francisco José Torres Cano
Director General de Ventas y Estudios Tepeyac

Jesús Sánchez Villarreal
Director General de Administración

Martha Ramos Sosa
Directora General Editorial

Antonio Rodríguez Demeneghi
Director General División Papel

Ebodio Sánchez Rodríguez
Director Nacional de Tecnología

Victor M. Pimentel González
Director Nacional de Recursos Humanos



VIAJA CERCA. VIAJA INFORMADO

Ana Lorena Villa Lomas
anavilla@elsoldetoluca.com.mx
Coordinación general y ventas

Roberto Iván Gómez Paz
Coordinación editorial

Andrea Villalobos López
Edición

Israel Romero Santiago
Katía D. Valera Méndez
Diseño

Yesica Cadena
Julieta Coria
Victoria Ávalos
Coordinación web

¡ESCANEA PARA ESCUCHAR!



PODCAST OEM
ADEREZO

Te damos el menú para no solo comer rico, sino saludable y mejorar tus hábitos

PLANEA YA TUS NUEVOS RECUERDOS

El verano en México es una época perfecta para aventurarse y disfrutar de la diversión que ofrecen los destinos cercanos, a menos de dos horas en automóvil. Los viajes cortos permiten desconectar de la rutina diaria y sumergirse en la belleza natural del país sin largos desplazamientos. México cuenta con una riqueza natural increíble, desde playas escondidas hasta montañas y ríos que ofrecen un sinfín de actividades al aire libre.

Imagínate explorando un sendero en un bosque frondoso, donde el canto de los pájaros y el murmullo de un arroyo te acompañan en cada paso. O tal vez prefieras un día de sol en una playa tranquila, disfrutando del mar y la brisa fresca. Las opciones son infinitas y cada destino tiene su propio encanto y magia. Estos lugares no sólo son ideales para la aventura, sino también para disfrutar de momentos de tranquilidad y conexión con la naturaleza.

Sin embargo, también hay opciones para

quienes ven en la capital del país la meca de la diversión, con parques y recorridos con múltiples actividades.

Además, el verano es la temporada perfecta para deleitarse con la rica gastronomía local. Cada región de México tiene su propio sabor único, y probar los platillos típicos es una aventura culinaria en sí misma, desde los tacos ciudadanos hasta los mariscos frescos junto al mar. La comida mexicana es un festín para los sentidos y sus bebidas son un deleite. Visitar los mercados locales y descubrir nuevos sabores es una experiencia que añade un toque especial a cualquier viaje.

Senderismo, avistamiento de luciérnagas, balnearios increíbles, sitios arqueológicos, rutas del pulque, edificios históricos, actividades para toda la familia al aire libre, deportes extremos... el menú es amplio para convocar a familia o pareja.

Recorre los estados de la zona centro del país, elige entre el Estado de México, Ciudad de México, Guerrero, Hidalgo, Michoacán, Puebla

Senderismo, avistamiento de luciérnagas, balnearios increíbles, sitios arqueológicos, rutas del pulque, edificios históricos, deportes extremos... el menú es amplio

y Tlaxcala, o muévete entre uno y otro, la distancia es muy corta y todos te ofrecen lugares increíbles para que pases unas vacaciones inolvidables.

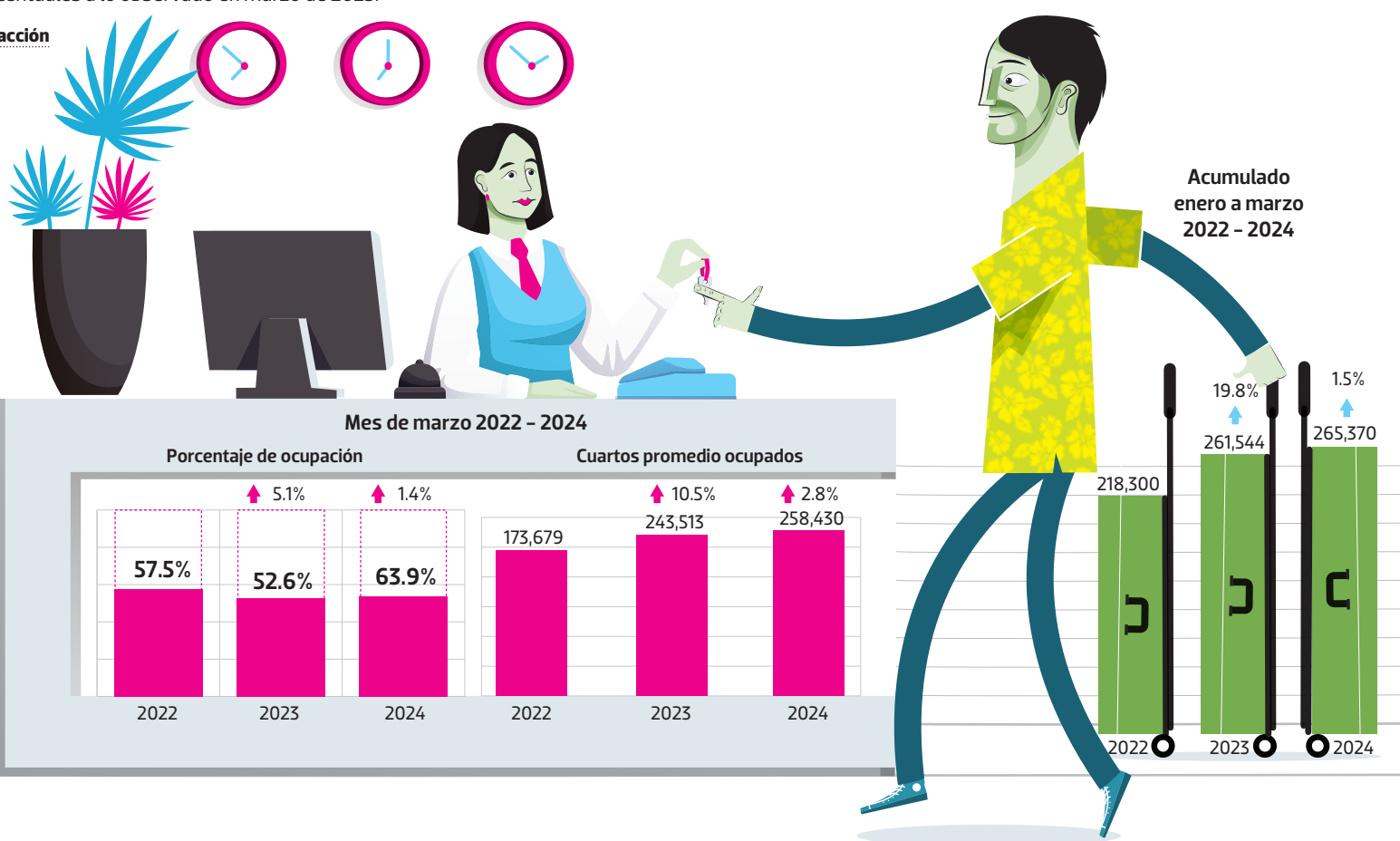
La invitación a la aventura y la diversión está abierta. Aprovecha los sitios cercanos para descubrir la belleza y diversidad del país, disfrutar de su exquisita gastronomía y pasar tiempo de calidad con tus seres queridos. Sigue las recomendaciones que aquí te damos para que la experiencia sea aún mejor y no olvides tu cámara fotográfica.

¡No esperes más y comienza a planear tu próxima escapada veraniega llena de emoción y disfrute!

CON Y SIN RESERVACIÓN, VIAJAMOS

El porcentaje de ocupación hotelera en la selección de 70 centros turísticos en el mes de marzo 2024 fue superior en 1.4 puntos porcentuales a lo observado en marzo de 2023.

Redacción





Nevado de Toluca



Centro Ceremonial Otomí en Temoaya



Juguetes de madera de San Antonio la Isla



ESTADO DE
MÉXICO
un destino

Hecho a mano



Zona Arqueológica de Malinalco

CORRAL DE PIEDRA, EL SITIO PARA EL CAMPISMO

PAOLA MONTOYA / El Sol de Toluca

Es un sitio ideal para acampar, donde encontrarás la tranquilidad que necesitas para recuperar energías

Preferiera estar escondido, resguardado por la naturaleza para no ser dañado. Se trata del Parque Ecoturístico Corral de Piedra en el municipio de Amanalco, el cual está rodeado de montañas repletas de pinos altos donde las nubes parecen tocarlos, el sol se posa sobre ellos, los ilumina y un destello dorado aparece en el cielo, el cual crea un espejo en el lago de agua clara, generando un reflejo de cada detalle que te rodea, lo que te hace pensar que estás en la escena de un cortometraje, dentro de una postal o en un sueño que tu mente ha creado cuando duermes.

Es el lugar perfecto para acampar. Corral de Piedra se caracteriza principalmente por su tranquilidad, la que se siente en sus calles empedradas, los espacios que comparten los residentes y entre las personas que viven y conviven.

Antes de iniciar con este viaje y explicarte cómo llegar, te compartimos algunos consejos: ocupa dos días para disfrutar de este lugar, de preferencia fin de semana, te sugerimos llegar temprano; toma en cuenta que algunos tramos son terracería y que aquí no hay señal para ningún aparato electrónico por lo que estarás incomunicado, así podrás desconectarte por completo.

¡Comencemos! Si vienes de la Ciudad de México toma la carretera con dirección a Toluca, ahí tendrás dos opciones: la autopista hacia Valle de Bravo o la carretera libre, ambas son seguras, si eliges la primera, antes de llegar a Valle toma la salida hacia Amanalco y si prefieres no pagar la autopista, la carretera te llevará hasta el municipio.

Al llegar al centro de Amanalco pregunta a cualquier persona cómo llegar al Parque Ecoturístico; todos los residentes lo ubican y te saben dar indicaciones sobre el camino que debes tomar. es aquí donde comenzará la aventura y tendrás que adentrarte al bosque, en el trayecto te

asombrarás por la belleza de la naturaleza, te sorprenderá el camino y la vida que llevan los que viven en el lugar.

A través de la ventana de tu auto podrás ver los borregos, pachones y blancos que andan entre las praderas, causa ternura como dan pequeños brinquetes en el pasto verde cubierto de una pequeñas flores bancas con el centro amarillo, también otros son acarreados por sus dueños, quienes llevan caballos o burros para ayudarse.

Lo que te dejará encantado será la arquitectura de las casas a lo largo del camino que te lleva hacia el destino; son pequeñas casas, algunas hechas de madera con techos tipo teja artesanal. En su paredes se aprecian varias ollas que cuelgan, en las que tal vez cocinan los guisos para sus fiestas, imágenes que refuerzan que este sitio pareciera ser aparte, único y especial.

Tras dos horas de viaje habrás llegado al Parque Ecoturístico, la entrada por persona tiene un costo de \$20, mismo costo que tendrás que cubrir por tu auto.

Recuerdas que anteriormente te recomendamos ocupar dos días para apreciar este lugar, pues lo ideal es que pases una noche en medio del bosque.

Lo puedes hacer en una casa de campaña que tiene un precio de \$200; también hay opciones de cabañas para cinco, seis, ocho y 20 personas, al dormir una noche en ellas tendrás que pagar: \$1250, \$1500, \$2000 y \$4000, respectivamente.

Aquí, como no hay señal, tampoco encontrarás lugares para comprar alimentos o bebidas, por lo que si tienes el plan de quedarte, lleva todos los artículos y alimentos necesarios para alimentarte, hidratarte y cubrirte durante lo noche y el día; el clima es templado, pero el frío no cala los huesos y el calor no sofoca.

Estando ahí puedes contemplar y valorar cada detalle de la exuberante naturaleza, explorar el lugar, practicar senderismo, descansar, capturar en una fotografía

ESTADO DE MÉXICO



Puedes explorar la exuberante naturaleza / FOTOS: LUIS CAMACHO



PRECIO

LA ENTRADA por persona tiene un costo de \$20, esa misma cantidad tendrás que cubrir por tu auto

ese momento o andar en bicicleta, las que puedes rentar por 200 pesos. También puedes practicar fútbol en su cancha de pasto natural adecuada con pequeñas porterías, balancearse en los columpios hechos de madera natural, pescar y llegar hasta el puente hecho de madera.

Ahí encontrarás opciones de tipo glamping, estos lugares combinan la ex-

periencia de acampar al aire libre y los servicios que ofrece un hotel, para diferenciar tu hospedaje, los lugares incluyen hamacas, chimenea y asador, una noche va de los 2 mil 620 pesos a los 4 mil 150.

Si llegaste el sábado y pasaste la noche entre el bosque, la mañana del domingo puedes regresar al centro de Amanalco, visitar su iglesia y desayunar en el mercado que se instala aquí mismo donde podrás encontrar antojitos mexicanos como quesadillas, gorditas, tlacoyos, así como tacos de cecina y longaniza acompañado de papas, nopales y verdura. Pero si quieres probar el platillo endémico de la región, busca algún restaurante donde ofrecen la trucha arcoiris, este tipo de pescado nace, se comercializa y se cocina en Amanalco. Es así como concluye la aventura.

Aquí encontrarás opciones de tipo glamping



**¡SUMÉRGETE
EN LA DIVERSIÓN!**



www.acuariomichin.com

**ZONA LOS
FUERTES**

LLEGÓ LA TEMPORADA DE LUCIÉRNAGAS

MARY CARMEN M. ÁVILA /El Sol de Puebla

Como cada año, los bosques se iluminan con las luces de los insectos llamados "hadas"

Una de las temporadas más esperadas del año es la del avistamiento de luciérnagas, un espectáculo único en el que los más hermosos rincones de Puebla se llenan de diminutas lucecitas fugaces por las noches. Si este 2024 tienes planeado acudir para vivir la experiencia, aquí te decimos los días que abarca la temporada y algunos sitios donde podrás ir a verlas.

La famosa temporada en Puebla arrancó desde el pasado 12 de junio, y concluirá el próximo 7 de agosto, por lo que los interesados aún tienen tiempo para disfrutar al máximo de este avistamiento.

Los visitantes deben tomar en cuenta que, al ser un fenómeno completamente natural, el avistamiento de luciérnagas dependerá estrictamente de las condiciones climáticas, las cuales pueden variar de un momento a otro.

XIC XANAC EN ZACATLÁN

La primera opción se encuentra en el municipio de Zacatlán, a través del hotel Xic Xanac, sitio donde todos los días sus bosques se alumbran, por un par de horas al día, por millones y millones de luciérnagas.

El tour al santuario incluye: Transporte del hotel al santuario, guía certificado, caminata interpretativa, seguro de viajero y entrada al Ejido, además de café y pan típico de la región. Los costos son de 400 pesos para adultos y 250 pesos para niños.

RANCHO LOS CIERVOS EN TLAHUAPAN

En el municipio de Tlahuapan, situado en



PUEBLA

Visitantes podrán disfrutar del contacto directo con la naturaleza /FOTOS: CORTESÍA: RANCHO LOS CIERVOS Y CORTESÍA XIC XANAC

el centro-oeste del estado, se encuentra Rancho Los Ciervos, dentro de la comunidad de Santa Rita Tlahuapan, donde además del avistamiento de luciérnagas, también podrás disfrutar de otras actividades con tu familia, como gotcha, senderismo, tirolesas y más.

Por un costo de 230 pesos, podrás tener acceso al sitio, además de un guía para el recorrido nocturno, acceso al área de pinos, cuenta cuentos (exclusivamente los domingos) y una merienda con dos tamaños y un atole.

HOTEL SAN JORGE EN TLATLAUQUITEPEC

Finalmente, una tercera opción se encuentra en el municipio de Tlatlauquite-



Por un costo de 230 pesos, accedes a Los Ciervos

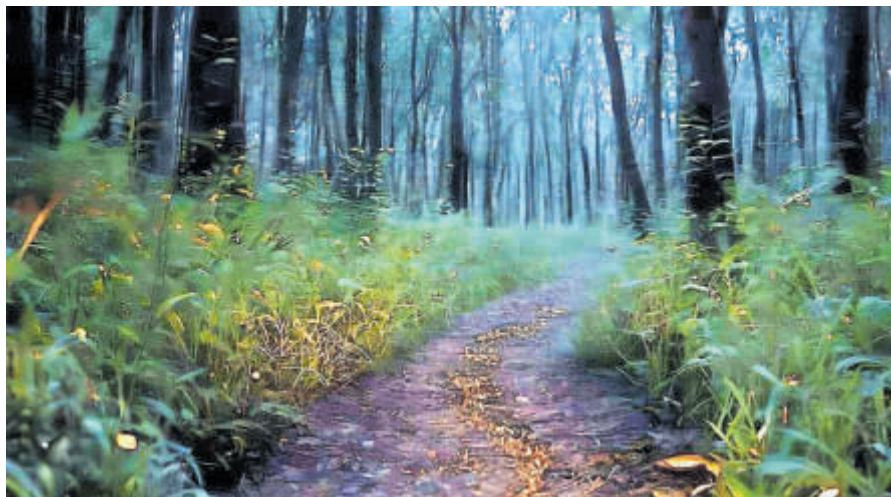
pec, donde el Hotel San Jorge se une con Atrévete Actividades para salidas desde sus instalaciones, a las 6:00 p.m. El servicio es gratuito para sus huéspedes, pues el paquete incluye hospedaje, avistamiento de luciérnagas y recorrido en el centro.

PARA TOMAR EN CUENTA

- 1 SE RECOMIENDA** llevar ropa cómoda, adecuada a las condiciones del clima y abrigadora.
- 2 NO USAR** prendas que brillen en la oscuridad como aquellas que tienen bandas reflejantes o de alta visibilidad fluorescente.
- 3 ESTÁ PROHIBIDO** tomar fotografías con flash porque ahuyenta a los insectos y puede incomodar a los demás visitantes.
- 4 EL ESPECTÁCULO** no es apto para niños menores a 5 años de edad.



Durante un par de horas se pueden ver miles de luciérnagas



Todos los días sus bosques se alumbran en el hotel Xic Xanac

CASA TLAXCALA

Venga y disfrute de la mejor vista de la ciudad de Tlaxcala

HOTEL DE LA LOMA y CASA TLAXCALA es el sitio perfecto para disfrutar de unas felices vacaciones o visita de negocios, se ubica en la zona centro de la ciudad de Tlaxcala, cuenta con más de 30 habitaciones finamente decoradas para hacer de su estancia un descanso acogedor.

En Casa Tlaxcala, podrá degustar su deliciosa gastronomía regional con ingredientes típicos de la región y para una convivencia entre amigos el bar cuenta con amplia variedad de vinos y cocteles.

Salones y terrazas integran su oferta para reuniones ejecutivas y familiares, brinda comodidad en sus espacios con capacidad desde 10 hasta más de 200 personas, los salones Cacaxtla, Escalinata, Anita y Rosy están diseñados para llevar a cabo su evento con todo profesionalismo, pues cada uno de ellos cuenta con pantalla y audio.



Recuerda que Casa Tlaxcala ofrece servicio de banquetes con la deliciosa sazón tradicional que lo caracteriza



No lo pienses más, Hotel de la Loma y Casa Tlaxcala tiene todo lo que estás buscando para tus eventos, comunícate a los números telefónicos 246 462 04 24 y 246 121 10 88

PROPIEDAD EN VENTA EN VERACRUZ

150 HECTÁREAS PARA USO GANADERO O AGRÍCOLA
\$150,000 POR HECTÁREA. TODO EN REGLA.

El Regalo Rancho 924-121-29-99



Nos encontramos en la localidad de Chacalapa municipio de Chinameca Veracruz, a 30 minutos del aeropuerto internacional Coatzacoalcos - Minatitlán.



ESTADO DE MÉXICO

Puedes encontrar saltos de agua /FOTOS: DANIEL CAMACHO



Hay manantiales donde se puede pasear en lancha

simboliza la importancia de los pueblos originarios. Lugar donde puedes degustar una nieve o antojitos mexicanos.

6. PLAZA ESTADO DE MÉXICO: Su importancia no es solo turística, también deportiva, ya que cuenta con una Pista de Remo y Canotaje, donde se realizan competencias y entrenamientos de estas disciplinas, aunque también encontrarás asadores y lanchas de pedales para una convivencia con la familia, los amigos o la pareja.

VAMOS A COMER

El platillo típico de Villa Victoria es el charal, un pescado pequeñito que se producen en los lagos de esta zona; la forma original de servir este alimento es frito, se acompaña de limón y salsa, sin embargo se puede encontrar en tamales, tacos, guisado con diferentes tipos de carnes y acompañados de distintas verduras.

Los visitantes lo pueden probar en los restaurantes que se ubican en el embarcadero, también en el mercado tradicional que se instala los domingos y en el Mercado Gastronómico Jesús María, ubicado en la entrada del municipio. Es aquí donde también podrás probar otra comida típica mazahua: el mole artesanal y los quesos.

Si lo que buscas es algo para tomar debes probar el cende, en la zona norte de Villa. Es una bebida elaborada por los mazahuas que se prepara con piloncillo, canela, chocolate, vegetales y raíces.

Otra opciones son el pulque y los licores naturales, los cuales son elaborados de forma orgánica.

Si lo que prefieres es llevar un artículo, la región te ofrece piezas textiles en lana bordadas por manos mazahuas, cada una con un color e icono distinto, que simboliza sus cosmovisión del mundo.

¿CÓMO LLEGAR?

- Si viajas en auto puedes tomar la carretera libre, pasarás por los municipios que se ubican en la periferia de Villa Victoria. Si vienes de la Ciudad de México el trayecto será aproximadamente de 2 horas y media.
- Si quieres evitar estos tramos y llegar directo, deberás conducir rumbo a la autopista Toluca-Zitácuaro y Ramal Valle de Bravo y tomar la salida hacia Villa Victoria.

VILLA VICTORIA, UN LUGAR IDEAL PARA RELAJARTE

PAOLA MONTOYA /El Sol de Toluca

En esta zona mazahua encontrarás más de una decena de lugares para explorar y apartarte de la ciudad

Visitar el municipio mexicano de Villa Victoria es encontrar más de una decena de lugares para explorar, la mayoría te dan la oportunidad de apartarte de la ciudad y encontrar entre la naturaleza más de una actividad para relajarte, disfrutar o liberar el estrés.

Aquí tienes la lista de algunos lugares de esta zona mazahua:

1. LAS PEÑAS: Conocido por los lugareños como El Embarcadero, ofrece a sus visitantes varios manantiales rodeados de extensos bosques donde se puede pasear en lancha y disfrutar de la comida típica de la región en los restaurantes de la zona.

2. MIRADOR NATURAL: Desde este punto se puede ver una imagen panorá-

mica del municipio, ya que se ubica a más de 2 mil 700 metros de altura sobre nivel del mar.

3. EL SALTO: Aquí se ubica un mirador con vista a una imponente cascada de nueve metros de altura, también cuenta con palapas con asadores y albercas con chapoteaderos, para entrar deberás cubrir una cuota de \$20, una vez dentro puedes acampar, organizar un día de campo o caminar entre el bosque y admirar las montañas.

4. NUEVO BOSQUE: Es un Parque Ecológico ideal para los turistas que disfrutan estar en contacto con las áreas verdes, aquí hay una gran extensión de ellas que permiten practicar ciclismo de montaña, caminata al aire libre, camping, senderismo y cabalgata.

5. CENTRO HISTÓRICO: Ubicado en el corazón del municipio, es aquí donde se encuentran las construcciones arquitectónicas que han escrito su historia como la parroquia de la Señora de la Merced y el Kiosco, así como un mural mazahua creado por un artista originario del Estado de México que

Contigo
y con rumbo

Temporada de

Chile en Nogadã

2024



¡Sin discusión!

El Chile en Nogada va capeado y se come en Puebla.

Consulta los restaurantes participantes de Mesas Poblanas



Puebla
Contigo y con rumbo
Gobierno Municipal

Secretaría de
Economía y
Turismo

PUEBLA
• Ciudad Patrimonio Mundial •

**MESAS
POBLANAS**
SELECCIÓN DE RESTAURANTES



El rappel es una actividad que ofrece este espacio



Hay opciones para hospedarte, ya sea en casa de campaña o en una cabaña

En este ecoparque puedes entretenerte viajando en lancha /FOTOS: OMAR SANTIAGO

OMAR SANTIAGO /El Sol de Hidalgo

DIVERSIÓN ENTRE RISCOS Y LAGOS

El parque Ecoalberto ofrece admirar los riscos de los cerros, descansar sobre las áreas verdes o hacer rappel y kayak

El parque ecoturístico Ecoalberto ofrece a todos sus visitantes una experiencia en medio de la naturaleza llena de emoción, con vistas únicas para tomar fotografías y actividades como caminata nocturna, paseo en lancha, tirolesa, rappel y kayak y muchas otras.

El costo de la entrada en el parque ecoturístico Ecoalberto es de 50 pesos el día, lo que da acceso a admirar los riscos de los cerros, descansar sobre las áreas verdes o caminar sobre el puente colgante, aunque hay otras actividades como la caminata nocturna, paseo en lancha, tirolesa, rappel y kayak con otro costo.

Si deseas pernoctar en este espacio tienes dos opciones: rentar una casa de campaña o rentar una cabaña que está construida con piedra volcánica.

El costo de la casa de acampar para dos personas es de 250 pesos, mientras que la cabaña para igual número de personas es de 1 mil 500 pesos, precios que aumentan dependiendo del número de personas, hasta los 6 mil pesos por 12 personas.

En la renta de la cabaña tiene derecho a la entrada del parque o también al balneario, que cuenta con toboganes, albercas, chapoteaderos, entre otros atractivos.

CAMINATA NOCTURNA

En este destino cada año se lleva a cabo "La Caminata Nocturna", que es la recreación del recorrido que los migrantes realizan para alcanzar el "Sueño Americano"



Este lugar cuenta con vistas únicas donde puedes tomar selfies o fotos panorámicas

tras su paso por el río Bravo, en el desierto de Arizona, Estados Unidos.

Aquí, además de garantizar la adrenalina para los amantes de las experiencias extremas, tiene como objetivo hacer conciencia entre jóvenes sobre los riesgos que viven los migrantes a su llegada a Estados Unidos, y fomentar los valores de

unidad, solidaridad y confianza.

Para esta actividad se recomienda vestir con ropa y calzado cómodos y procurar una muda de ropa y calzado adicional.

ACTIVIDADES PARA TODOS

En este parque puedes realizar diferentes actividades como lo son paseo en lancha,

tirolesa, rappel, kayak, todo por un costo de cien pesos; y tirolesa extrema o rapel extremo por un costo de 250 pesos.

Por ejemplo, en la tirolesa extrema descendes desde un gran cañón que se estima es la bajada más grande del país con un kilómetro de longitud. Aunque también hay para quienes son menos extremos, la tirolesa por la que descendes por un cable de 380 metros.

Para este caso se recomienda vestir pantalón, calzado cerrado y protector solar.

CÓMO LLEGAR

Para ir a Ecoalberto, después de llegar a Pachuca, debes tomar la carretera federal México-Laredo con dirección a Ixmiquilpan.

Al llegar a la comunidad de El Tephé, en Ixmiquilpan, debes tomar la desviación hacia Progreso de Obregón, donde en un trayecto de diez minutos llegarás al cruce conocido como El Corte y de ahí dirigirte hacia la comunidad de El Alberto.

En esa comunidad tomas el camino hacia el poblado de Cantinela, paralela a la rivera del río Tula, y a cinco minutos encontrarás la entrada al parque Ecoalberto, donde podrás descender hacia una zona o área verde y podrás estacionarte



Presa del Llano en Villa del Carbón



Zona arqueológica de Teotihuacán



Árboles de la vida de Metepec



ESTADO DE
MÉXICO
un destino

Hecho a mano



Cosmovital Jardín Botánico en Toluca

PARQUE BICENTENARIO, ALTERNATIVA EN LA CIUDAD

JONATHAN PADILLA /El Sol de México

Este lugar cuenta con cinco áreas que puedes visitar sin costo: Natura, Viento, Tierra, Sol y Agua

Si lo tuyo es hacer ejercicio, andar en bicicleta, bailar, conocer la naturaleza, practicar algún deporte extremo o simplemente caminar y disfrutar el paisaje, el único lugar que reúne todas esas actividades está a unos cuantos pasos de la estación Refinería del Metro capitalino, en el Parque Bicentenario de la Ciudad de México, y la entrada es completamente gratis.

“Es muy bonito la verdad, tiene muchas cosas que ver, vengo cada 8 días, me gusta mucho el lago, los peces, la naturaleza”, dijo la señora Guillermina Aguilar, quien trajo a su nieta de apenas 6 años a conocer el Parque, mismo que Guillermina ha visitado desde hace 10 años.

Está ubicado en avenida 5 de mayo número 290 en la Colonia San Lorenzo Tlaltenango en la alcaldía Miguel Hidalgo

El Parque cuenta con cinco áreas que puedes visitar sin costo alguno: Natura es un espacio en donde puedes encontrar exposiciones temporales, talleres educativos y hasta un jardín botánico; Viento es otro lugar que integra canchas de fútbol y cuenta con un auditorio en donde se presentan distintos eventos abiertos al público.

En el área de Tierra, puedes encontrar juegos infantiles para llevar a los pequeños, áreas verdes para un día de campo en pareja o con familiares; Sol es un sitio en donde encontrarás un bosque de encinos y distintas especies de plantas; finalmente la zona de Agua, que cuenta con tortugas y peces, quienes son el atractivo principal y que tienes que ver con tus propios ojos.

Salvador Núñez es bailarín de Break Dance desde hace 9 años y viene, por lo menos, 5 veces a la semana al Parque Bicentenario a practicar sus pasos, incluso, si quieres que tu niño o niña aprenda este deporte, Salvador y sus amigos pueden enseñar sin costo alguno y convertirlo en



Hay clases de break dance sin costo



El espacio tiene canchas de fútbol

un profesional de este baile urbano.

“Cualquiera puede venir, principalmente sábados o domingos que es cuando la bandita cae. La gente ha venido, les enseñamos unos pasos y se van muy contentos, digo, siempre se trata de una introducción a este deporte”, dijo Salvador, quien calentaba en el área de talleres del Parque para comenzar a bailar.

Pero si lo que buscas es un poco de adrenalina, puedes llegar directamente a la zona de Gotcha y llenar de pintura a tus amigos o con quien visites este lugar, y lo mejor es que por un costo mínimo, puedes estar todo el día disfrutando de este deporte extremo.

“Tenemos también un Skate Park donde los chavos pueden venir a patinar y tenemos un área de Gotcha, para que puedan participar y también tenemos un área de inflables para que los papás traigan a

CIUDAD DE MÉXICO



En este lugar puedes rentar una bicicleta y hacer deporte /FOTOS: JONATHAN PADILLA



HORARIO

ABRE DE martes a domingo de 7 de la mañana a 6 de la tarde

sus hijos, tiene un costo, pero es libre, si llegas a las 7 de la mañana, puedes estar ahí, hasta las 6 de la tarde que cerramos”, dijo Juan Manuel Pineda, Director General del Parque Bicentenario.

Pineda contó a El Sol de México que: todo lo que se recauda entre alimentos y actividades extra, es invertido en el mismo parque “con el fin de que la gente que lo visita, se vaya con un buen sabor de boca y regrese nuevamente”.

El Parque está adecuado para que las personas con cualquier tipo de discapaci-

dad puedan trasladarse sin ningún problema, además, de que cuenta con una área de atención para cualquier apoyo que se requiera.

José Manuel es de Oaxaca y vino de visita a la Ciudad de México. Se enteró por medio de su amiga que el Parque Bicentenario tenía invernaderos con flora y fauna característica de nuestro país.

“Mi amiga me invitó a salir y la verdad es que es un lugar bastante bueno porque no existen en México lugares que, además de gratuitos, se preocupen por la naturaleza”, dijo José, quien salía en compañía de su amiga de uno de los invernaderos que tiene este Parque.

La entrada al Parque es gratis, pero si quieres rentar una bicicleta o participar en una actividad extra como el Gotcha, tiene un costo, pero vale la pena porque puedes disfrutarlo todo el día y en compañía de la familia, pareja o amigos.

En Natura puedes encontrar exposiciones temporales

Consumir azúcar en exceso

Puede causar **enfermedades graves y mortales**

6:05 p.m. Diabetes y daño renal :(

Elige alimentos saludables

#YoElijoSinSellos 6:07 p.m.

¡YA PREVISSSTE!
¡Ya la hiciste!



GOBIERNO DE
MÉXICO



ISSSTE
INSTITUTO DE SEGURIDAD
Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS
TRABAJADORES DEL ESTADO



TLAXCALA

El pueblo de Ixtenco es reconocido como "el último reducto de la cultura otomí en el altiplano tlaxcalteca". FOTOS: GIBRAN ESPINOZA



San Cristóbal Xalapasco, un lugar con una antigüedad de más de 200 años



Los vestigios de la ex hacienda están enmarcados por el cerro Xalapasco y la Malinche

cerro de Xalapasco, famoso por sus cráteres; así como la majestuosidad de la Malinche. Además, en el trayecto encontrarás vestigios de los acueductos que alrededor de los años 30 abastecieron de agua a la población.

MUSEO COMUNITARIO

Luego del recorrido por la ex hacienda, que es recomendable realizarlo por la mañana para evitar el intenso sol, puedes regresar a la cabecera de Ixtenco para visitar su museo comunitario, ubicado a un costado de la plaza principal del municipio, y que abre al público en un horario de lunes a viernes de 9:00 a 16:00 horas, y sábados y domingos de 10:00 a 17:00 horas.

En tu visita podrás encontrar piezas prehispánicas halladas en esta localidad, como vasijas y figurillas de barro que son testimonio de las antiguas civilizaciones que poblaron este valle.

También se encuentran obras artesanales que son parte de la identidad de Ixtenco, como sus bordados –algunas piezas hasta con más de un siglo de antigüedad– bisutería y cuadros creados con semillas y granos, principalmente de maíz, pues este alimento forma parte de la identidad del municipio. También hay a la venta aretes y collares elaborados con semillas, que puedes llevarte como recuerdo.

Los fines de semana el guía del lugar, Leonel Albañil, comparte con los visitantes las historias más representativas del municipio. La entrada al museo es libre.

Ixtenco cuenta con el reconocimiento del Congreso del Estado como "el último reducto de la cultura otomí en el altiplano

DÓNDE DORMIR

IXTENCO AÚN no cuenta con opciones de hospedaje, pero en Huamantla –a sólo 40 minutos de este municipio– encontrarás hoteles, hostales y habitaciones que van de los 300 hasta los 2 mil pesos, dependiendo el presupuesto y el estilo de hospedaje que desees

CÓMO LLEGAR

LO RECOMENDABLE es hacerlo en auto. Desde Ciudad de México toma la autopista México-Puebla y en San Martín Texmelucan hacia a Tlaxcala, continúa con dirección a Apizaco hasta llegar al distribuidor vial de la "Y", conduce por el libramiento con dirección a Huamantla, y una vez en esta ciudad toma el boulevard Cuamanco hasta llegar al municipio de Ixtenco. En la entrada encontrarás el camino que lleva a la Malinche, que deberás tomar por un lapso aproximado de 20 minutos.

LA ESENCIA PRECOLOMBINA VIVE EN IXTENCO

KARLA GONZÁLEZ /El Sol de Tlaxcala

Disfruta de un recorrido por este hermoso lugar donde la cultura otomí mantiene vivas sus raíces

Visitar Ixtenco es como entrar a otra época, pues su campo y sus cerros nos alejan del bullicio citadino y nos ofrecen la sensación de viajar a un lugar donde su cultura de raíces otomíes se mantiene intacta.

Este nuevo Pueblo Mágico de Tlaxcala te ofrece una variedad de experiencias que puedes disfrutar en un fin de semana y, además, sin un gran presupuesto.

CONOCE LA EXHACIENDA

De la ex hacienda de San Cristóbal Xalapasco quedan los vestigios de su casco, habitaciones, la troje, un antiguo temazcal y, de forma casi intacta, sus dos enormes estanques donde se almacenaba el agua en sus años de funcionamiento.

Colosales muros de adobe, enmarcados por el cerro Xalapasco y la Malinche, plantas de la región que salvajemente decoran lo que fueron los pisos del recinto y una tranquila atmósfera que apenas se ve perturbada por el correr del viento, es la experiencia que ofrece el sitio.

Su aire místico, al encontrarse alejada de la cabecera del municipio y de cualquier otro poblado, ha generado leyendas en torno al lugar, que hablan de la presencia de duendes que habitan principalmente en los estanques, donde a veces es posible escuchar voces, de acuerdo con los lugareños.

Si llegas en automóvil, a lo largo del camino podrás disfrutar de la vista panorámica en el que se observa de muy cerca el

OTRO ATRACTIVO

TAMBIÉN PUEDES aprovechar para visitar la Parroquia de San Juan Bautista, una joya arquitectónica del siglo XVI que se caracteriza por haber sido edificada con piedra de la localidad



22 muros para escalar

Pantalla IMAX

Exposiciones internacionales

Todo esto dentro de un edificio emblemático con más de 150 años de historia

CENTRO TOLZÚ

el punto de encuentro en el corazón de Toluca

Av. Miguel Hidalgo Ote. 201, Centro, Toluca, Méx.

[@CentroTolzu](#) [@CentroTolzu](#)
www.centrotolzu.mx (722) 213 48 93


CENTRO TOLZÚ

"TOLZÚ" SURGE DE TRES COMPONENTES:

TOL- Palabra que hace referencia a la capital del Estado de México, Toluca.

Z- Tiene relación al origen histórico de la ciudad, ya que está presente en la palabra Matlatzincas, que fue el pueblo original de la capital mexiquense.

Ú- Esa letra hace referencia a la palabra único, ya que éste lugar es inigualable por todos los componentes que lo integran.



Xkala ofrece una experiencia completa para aquellos que gustan desafiar sus capacidades físicas.

CENTRO TOLZÚ; serás el protagonista de la historia

Aventura, diversión, arte, ciencia y tecnología; lo encontrarás todo.

A una hora y media de la Ciudad de México, donde hace miles de años se asentaron los Matlatzincas, en el corazón del Estado de México se ubica Centro Tolzú, un lugar donde se conjunta la aventura y diversión, la ciencia y tecnología, la historia y el arte, que ofrece diversas actividades para que cualquier persona pueda disfrutar de un día entero en familia, con pareja, amigos o si lo prefiere, en solitario.

Tolzú es un edificio que fue construido hace más de 130 años, lo que lo convierte en un símbolo de identidad de la cultura mexiquense, el cual te recibirá con una fachada que conserva detalles de la arquitectura colonial y un mega mural colorido que cada detalle es una representación de la cultura mexicana. En medio del alto edificio una gran puerta de madera se abre y dentro una luz blanca ilumina el centro del lugar para ofrecerte una experiencia única más cerca de lo que piensas.

Una de las atracciones que más te sorprenderá es Xkala; si eres de las personas que disfrutan de la adrenalina y de vivir al límite la vida, esta zona es la ideal para ti, aquí podrás superar tus límites y escalar muros de hasta 11 metros de altura.

Pero si para ti estas opciones no te ofrecen un estímulo sorprendente, Xkala te ofrece un reto mayor, se trata de una zona suspendida a 8 metros de altura, que da la sensación de ir volando mientras intentas estabilizar tus piernas para cruzar, es como si no existiera gravedad y te conviertes en un astronauta en el espacio.

En Xkala no dejes de visitar la cancha réplica del Estadio Nemesio Diez, que es la casa de los Diablos Rojos del Toluca, el equipo de la ciudad y que no solo es reconocido por su importancia deportiva, sino por su tradición histórica. En esta cancha te sentirás como un jugador profesional de fútbol a punto de meter el gol que le dará la victoria al equipo.

Pero espera, si estás buscando un rincón para una cita romántica, aquí también lo encontrarás, ya que Centro Tolzú alberga salas de exposición donde se exhiben muestras internacionales, nacionales y locales, todas originales que demuestran el talento de los artistas que, a través de su belleza, hacen que cualquiera que las mire, encuentre en ellas un punto excepcional. No te puedes perder la sensación de adentrarte en estas creaciones y aprender de ellas, junto con una buena compañía. Como dato extra y que te aseguró será una experiencia excepcional, dentro de las galerías se presentan conciertos en vivo de distintas bandas sinfónicas.

¿Pensabas que era todo? Aquí también encontrarás una de las pantallas más grandes de México en el Cinedot IMAX, donde son proyectadas las películas relevantes del momento, acompañadas de un sonido envolvente que garantiza que todos en la sala escuchen lo mismo, sin importar el asiento que elijan, lo que te hará disfrutar del cine como nunca antes.

Espera que todavía hay más propuestas que puedes elegir, recuerdas que al principio del texto se relata que aquí conviven la ciencia y la tecnología, es que además de aprender y maravillarse del arte que aquí se exhibe, en Centro Tolzú también habitan exposiciones en las que puedes participar, tocar y mover para que aprendas de los inicios en la tierra o los avances científicos; por ejemplo, hace poco fue recibida Robots una exposición que mostraba con actividades singulares su utilidad en la vida, su funcionamiento y hasta la realización; ¿te imaginas estar frente a un robot inteligente que te hable?, eso fue posible en esta muestra.

Así como esta gran exposición, estuvo aquí la de dinosaurios, que en tamaño real los animales de la prehistoria eran mostrados para que el público conociera su fisionomía, vida y extinción. Algo que caracteriza a Centro Tolzú es que las exposiciones como las que te mencioné son cambiadas cada seis meses por lo que constantemente tendrás algo que nuevo por aprender, conocer y ver.

Y antes de irte no te olvides de visitar el museo "La Victoria de Toluca", como spoiler, en este inmueble antes se producía la cerveza de esa marca, por lo que esta exposición es un homenaje a la tradición cervecera de la capital mexiquense.

Como lo puedes leer, Centro Tolzú lo tiene todo para pasar un día acompañado de risas, pláticas, abrazos y crear memorias únicas, donde tú serás el protagonista de la historia, Centro Tolzú te espera para comenzar.

MICHOCÁN



Rodeado de bosques, es el sitio ideal para relajarse /FOTOS: FERNANDO MALDONADO

EL OJO DE CIELO SE ABRE EN TACÁMBARO

VICTORIA AVALOS
/El Sol de Morelia

Este lago llama la atención por su agua color azul y verde, además de que en su corazón se localizan flores que inspiraron una leyenda

Uno de los lugares más encantadores de Michoacán es el lago conocido como la Alberca de Tacámbaro, también llamado Ojo de Cielo, el cual ofrece un paisaje sin igual rodeado de pinos y encinos.

La Alberca es un lago que se ubica en un cráter volcánico que cuenta con un diámetro de más de 750 metros y una profundidad de al menos 35 metros; se encuentra ubicado en el Pueblo Mágico conocido como el *Balcón de Tierra Caliente* de Tacámbaro, el cual está situado a una altitud de mil 650 metros sobre el nivel del mar.

El clima del lugar es ideal para la relajación pues se describe como una brisa fresca y con viento cálido, además de que esta alberca posee agua en tonalidades verdes y

azules que antojan nadar en ellas, y claro que lo puedes hacer, sin embargo, es necesario saber hacerlo, hacerlo bien y estar en compañía de otra persona para evitar algún inconveniente dada su profundidad.

En este lugar puedes disfrutar del paisaje, así como realizar fotografías en el muelle o rentar lanchas con los agentes turísticos del lugar, los cuales podrás localizar e identificar fácilmente al llegar a la zona.

Además, Tacámbaro es un pueblo mágico que presume su gran gastronomía, uno de los platillos predilectos son las carnitas de este municipio las cuales se destacan por su gran sabor, el aporreado, corundas, tacos al vapor, uchepos, sopa de cola de buey, además de una variedad de mezcales y nieves.

Como todo lago, está alberca cuenta con varias leyendas para intentar explicar

su formación, entre las más conocidas se encuentran algunas batallas de amor y otra que aborda un conflicto con la hermana del Rey Tacamba, Ireri, quien se negaba al bautismo impuesto por Cristóbal de Oñate.

LA BATALLA DE LAS FLORES

Se dice que el Rey Tacamba acudía a la Alberca para encontrar un lugar en paz y tranquilo para sus pensamientos, por lo que acudir a este sitio es considerado acercarse a un personaje prehispánico.

Actualmente en el pueblo de Tacámbaro se lleva a cabo la increíble representación de la leyenda de "Batalla de las Flores", esta escenificación cuenta con la participación de entre 40 y 50 actores, quienes sobre la alberca relatan una de las leyendas más famosas.



Lo rodea
una exuberante
vegetación
boscosa

750
METROS

es el diámetro del cráter
volcánico en el que se
encuentra el lago



¿DÓNDE ESTÁ?

SE ENCUENTRA en el Pueblo Mágico conocido como el Balcón de Tierra Caliente de Tacámbaro, el cual está situado a una altitud de mil 650 metros sobre el nivel del mar



La Alberca
es un lago
que se
ubica en
un cráter
volcánico

En esta mítica historia se habla sobre como dos princesas se disputaban por el amor del Rey Tacamba, sin embargo, la tragedia puso fin a su batalla debido a que ambas murieron ahogadas en la alberca por lo que aparecen misteriosos botones en flor sobre el espejo de agua.

Parte de esta leyenda relata que quienes saben amar de verdad pueden distinguir estos botones de flor sobre el lago.

La representación está a cargo de la Casa de la Cultura Marcos A. Jiménez y se realiza cerca de las 19:00 horas, en esta representación se aprecia a personas caracterizadas como personajes prehispánicos además de luces neón para hacer más atractiva y visible la historia.

EL SANTO SEPULCRO DE MICHOCÁN

Además de conocer la alberca, puedes disfrutar del Santuario de Fátima, el cual alberga varios lienzos de "vírgenes refugiadas", y en ese mismo lugar puedes encontrarte con la réplica del Santo Sepulcro.

La réplica del Santo Sepulcro se encuentra en el subsuelo del templo de Fátima, quienes lo describen señalan que cuenta con un ambiente de paz, tranquilidad y devoción, en dicho recinto religioso también puedes encontrar una cruz y el Manto Sagrado, el cual le fue colocado a Cristo tras ser crucificado.

La catedral de Tacámbaro es considerada la primera iglesia y data del Siglo XVI, por lo que también es importante visitarla y recorrer el recinto religioso.

MÁS SOBRE TACÁMBARO

Tacámbaro se ubica a 88 kilómetros de Morelia, la capital michoacana entre bosques de pinos, y generalmente su clima suele ser fresco y con neblina en las cumbres, además de que tiene campos frutales por lo que te será fácil localizar zarzamoras.

Entre la comida tradicional de Tacámbaro se encuentran las reconocidas y deliciosas Carnitas, las cuales incluso tienen una

feria casi a final del año, siendo generalmente en el mes de noviembre cuando se reúnen varios vendedores de este platillo.

El punto de encuentro en el mes de noviembre para degustar de las carnitas es en la Plaza de Armas y en este evento no solo participan los locales, sino que se invitan a expositores de Morelia, Tarímbaro, Villa Madero, Huandacareo y Quiroga.

Como dato curioso, Tacámbaro proviene de Tacamba, una especie de palma de izote, y en purépecha significa "Lugar de Palmeras", además de que fue parte del imperio purépecha y fungió como capital de Michoacán en al menos dos ocasiones en 1865 y en 1915.



MORELOS

La Casa de los Árboles es un espacio en el que la naturaleza y el arte se mezclan /FOTOS: EMMANUEL RUIZ



La exhacienda de Chicomocelo



El Oso Blanco destaca por sus curados

ZACUALPAN, UN PUEBLO QUE LO TIENE TODO

EMMANUEL RUIZ /El Sol de Cuautla

En este municipio, ubicado entre los límites de Puebla y el estado de Morelos, encontrarás tradición, historia, arte y mucho mezcal

Entre los límites de Morelos y Puebla, Zacualpan de Amilpas es el destino perfecto para quienes buscan una combinación de enriquecimiento cultural y relajación total. Este municipio ofrece un impresionante patrimonio histórico con su antiguo exconvento y sus dos haciendas, pero también espacios ideales para dejar atrás el estrés de la ciudad con recorridos en bici, bebidas espirituosas y un hotel en el que el arte y la naturaleza se mezclan a la perfección.

El artista y promotor cultural Tony Anzures se refiere a Zacualpan como “la joya de la corona” de Morelos, por la conservación de su patrimonio tangible e intangible, que da cuenta de las fases históricas más importantes por las que ha atravesado la región: la tradición prehispánica, que permanece viva en el trueque que se instala

en la plaza principal todos los domingos; la colonial, con el exconvento agustino de La Inmaculada Concepción, cuya fachada sigue maravillando a locales y turistas; y la época contemporánea, con las comparsas y los proyectos de arte sustentable.

Si vienes a Zacualpan de Amilpas no puedes dejar de visitar las dos haciendas antiguas con las que cuenta: la de Chicomocelo, en el pueblo de Tlacotepec, y la de San Nicolás Cuauhtepic, a solo unas calles del centro del pueblo.

En realidad, todo en Zacualpan está cerca e ir de un lado a otro lleva solo unos minutos cuando vas en automóvil. Además, se han establecido rutas en bici para recorrer los lugares más importantes, como las ruinas de los centros de producción de azúcar, administrados por jesuitas.

Si quieres volver a casa con fotografías memorables, la exhacienda de Chicomocelo será tu preferida. La hacienda se encuentra en una zona de valles, lomeríos y barrancas en los que habitó el venado, el lobo mexicano (cuetlachtli) y el jaguar.

TRADICIÓN DEL TRUEQUE

Zacualpan de Amilpas se disfruta mejor en domingo, día en el que la gente de los pueblos cercanos llega a la plaza principal



desde muy temprano, con frutas y verduras cultivadas en sus huertas para intercambiarlas por otros productos.

Si quieres formar parte de esta práctica, puedes hacerlo trayendo productos que no se cultivan en la región, e incluso artículos de uso doméstico y personales.

PARA TODO MAL...

Con más de un siglo de historia, El Oso Blanco es un lugar icónico y profundamente arraigado en la comunidad. Se trata de una licorería ubicada en la esquina de las calles Miguel Hidalgo y Zaragoza que destaca por sus curados, bebidas artesanales elaboradas a base de aguardiente de caña y frutas de la región. Aquí encontra-

¿CÓMO LLEGAR?

TOMA EN Central Taxqueña un autobús de la línea OCC a Cuautla. Al llegar, a una cuadra de la central, por el monumento al Niño Artillero, salen combis rumbo a Amayuca. De ahí toma un taxi con rumbo a Zacualpan de Amilpas

Hay un hotel que tiene un bosque de fresnos y árboles endémicos

rás una gran variedad de curados, cada botella cuesta 120 pesos.

DUERME ENTRE ÁRBOLES

Si decides pernoctar aquí, el lugar ideal es el hotel “La casa de los árboles”, un espacio en el que la naturaleza y el arte se mezclan a la perfección. El hotel cuenta con 60 habitaciones insertadas en un bosque de fresnos y árboles endémicos en el que no faltan los cafetales ni los lirios.

El hotel ofrece restaurantes, recorridos en bici y un inmersódromo, en el que es posible vivir experiencias audiovisuales en una sala digital. El costo de las habitaciones va de 2,500 pesos, para dos personas, hasta 3,250 pesos para cuatro personas.



Cascada El Salto en Villa Victoria



Acueducto del Padre Tembleque en Nopaltepec



Molinillos de madera de Rayón

ESTADO DE
MÉXICO
un destino
Hecho a mano



Xitas o Viejos de Corpus de Temascalcingo

KARLA GONZÁLEZ /El Sol de Tlaxcala

Ubicado en el municipio de Huamantla, este lugar te ofrece una experiencia completa de la bebida

Tlaxcala es conocida por tener los mejores pulques de la región y por conservar la producción tradicional en los tinacales que se encuentran en varios de sus municipios, por lo que la visita al Museo del Pulque, en Huamantla, es obligada para todo aquel que guste de este elixir de los dioses.

Ubicado en la Hacienda Soltepec, a menos de dos horas de la Ciudad de México, el Museo del Pulque ofrece un recorrido que sorprenderá todos tus sentidos por el fascinante mundo en torno a esta bebida a base del maguey, pues comparte con sus visitantes desde las técnicas ancestrales de extracción del aguamiel, hasta una cata con los más deliciosos curados e incluso un buen festín de antojitos mexicanos.

El museo es único en su tipo en la entidad, pues cuenta con su propio tinacal, donde reposa el pulque en diferentes recipientes que se han utilizado a lo largo de la historia, como los de piedra volcánica, barro, madera, piel de toro, vidrio y el mismo maguey, que también sirve como barril; por lo que podrás degustar el pulque fermentado en contenedores de diferentes materiales y experimentar cómo el sabor varía de uno a otro.



TLAXCALA

El Museo del Pulque es único en su tipo en Tlaxcala /FOTOS: GIBRAN ESPINOZA

LA BEBIDA DE LOS DIOSSES TIENE HISTORIA

HOSPEDAJE

TIENES OPCIÓN en la Hacienda Soltepec, con precios de hasta \$1,900; también hay alternativas más económicas como Airbnb en Huamantla

Durante el recorrido también conocerás las diferentes etapas para llegar al pulque, así como la variedad de usos que tienen los derivados del maguey. Todo ello de forma lúdica, pues podrás manipular un acocote, herramienta con la que se extrae el aguamiel, o incluso podrás generar hebras a partir de la fibra del maguey, conocida como ixtle, que son la materia prima de un sinnúmero de artículos.

Este espacio se encuentra bellamente decorado con obra fotográfica de la directora del recinto, Malena Díaz, y de Enrique Taboada, quienes en sus imágenes narran la vida cotidiana de los productores del pulque, así como del campo tlaxcalteca.

Al término del recorrido explicativo sobre la producción de esta bebida, seguramente tendrás un enorme antojo por un buen vaso de pulque; pero no te preocupes, porque la pulquería "La Cura" se encuentra a un costado de este museo.

En "La Cura", que también forma



Exponen los diferentes recipientes que se han utilizado a lo largo de la historia para almacenar esta bebida

parte de los atractivos de la Hacienda Soltepec, encontrarás el pulque natural, así como los infaltables curados de sabores, como frutos rojos, nuez, maza-pán, macarrón, guayaba, piñón, café y piña colada. Y si se abre el apetito, en esta pulquería encontrarás sopecitos de chorizo con su lechuguita, crema y frijolitos, e incluso con chapulines.

La entrada al museo es gratuita, pero si deseas hacer más interesante tu visita, el lugar te ofrece la opción de un recorrido de leyendas por la Hacienda Soltepec y la degustación del pulque por un costo de 90 pesos por persona.

Si quieres hacer de tu visita una expe-



Tendrás la oportunidad de elaborar hebras a partir de la fibra

HORARIOS

SE ENCUENTRA abierto de viernes a domingo, de 9:00 a 18:00 horas, en la carretera Puebla-Huamantla. Para más información comunícate al número 246 218 75 84 o visita su Facebook oficial Hacienda Soltepec Museo del Pulque

riencia aún más completa, puedes visitar el museo en fin de semana, pues en sus alrededores se lleva a cabo el Tianguis Orgánico de Artesanías, donde encontrarás productos de más de 50 artesanos tlaxcaltecos, al igual que de entidades como Hidalgo, Puebla y Oaxaca.

CÓMO LLEGAR

Para llegar al Museo del Pulque, desde la Ciudad de México deberás tomar un autobús al Pueblo Mágico de Huamantla desde la TAPO; ya en la terminal de Huamantla, uno más hacia Cuapiaxtla, donde se encuentra la desviación para Soltepec.

Y si vas en auto, toma la autopista México-Puebla y, en San Martín Texmelucan, dirígete por la desviación a Tlaxcala; posteriormente continúa con dirección a Apizaco e incorpórate al distribuidor vial de la "Y", conduce por el libramiento con dirección a Huamantla, y una vez en esta ciudad toma el boulevard Cuamanco.

PULQUE, HERENCIA PREHISPÁNICA

CORTESÍA CLAUDIA ISLAS



El recorrido puede iniciar en una hacienda, un tinacal o una rancharía

GUSTAVO VARGAS /El Sol de Hidalgo

La experiencia dura cinco horas y arranca en los sembradíos de maguey, recorre haciendas y ofrece degustación de alimentos

Ubicado a tan solo una hora con treinta minutos de la Ciudad de México, el municipio de Tepeapulco ofrece la Ruta del Pulque, una experiencia en la que se vive de primera mano el proceso completo para la elaboración de la llamada bebida de los dioses. En la pulquería Centzon Totochtin, ubicada en el número 48 de la colonia Carros de Ciudad Sahagún, puedes pedir el tour a Claudia Islas y Flor Texocotitla. Ahí te ofrecen un recorrido que tú puedes diseñar, pero con un hilo conductor, conocer en primera persona el proceso total de la elaboración.

El presupuesto mínimo que debes considerar para hacer este recorrido de cinco horas, con transportación y una degustación, es de 450 pesos, pero las posibilidades son tan amplias como tu presupuesto.

CÓMO LLEGAR

En TEPEAPULCO puedes llegar a través del Arco Norte, con dirección a Ciudad Sahagún, en automóvil particular o en autobús por menos de cien pesos

Los recorridos pueden comenzar en una hacienda, un tinacal o una rancharía, para conocer el proceso para la plantación del maguey.

Las actividades arrancan con un ritual en el que se pide permiso al maguey para enseñar a los visitantes cómo es que se capa esta planta, cómo se raspa y cómo se extrae el aguamiel.

Minutos después te hablan sobre la importancia de esta bebida, pero también de su proceso de crecimiento, en el que enfatizan datos como el que esta planta tarda de 12 a 15 años en madurar para que se le pueda extraer el aguamiel, "el elixir esencial para poder elaborar el pulque".

En la degustación tienes la posibilidad de probar distintos tipos de pulque natural y destilado.

Una vez que probaste la bebida, te van a invitar a comer alimentos tlachiqueros con derivados del maguey y pulque, así como elementos de la región.

Cuando concluye la cata y degustación, el recorrido continúa en algunas de las haciendas de la zona como San Antonio Ometusco, San Diego Tlalayote y Zotoluca, cada una representa una experiencia inolvidable.

Dependiendo del presupuesto con el que cuentes, puedes incluir otras actividades a tu recorrido como talleres de elaboración de derivados del pulque, actividades educativas para niños y de elaboración de curados exóticos.

Para quienes deseen quedarse en el lugar, las haciendas son una excelente opción de hospedaje con costos diferentes, donde la experiencia se puede ampliar con cabalgatas y senderismo.

M
CASA MIGUEL HERNÁNDEZ
VINOS Y VIÑEDOS
PUEBLA - MÉXICO

Evento
VENDIMIA EN PUEBLA

✂️ CORTE DE UVA ✂️

Instagram Facebook
@CASAMIGUELHERNANDEZ

3 DE AGOSTO DE 2024
9:00 a 11:00 horas

Acompáñanos este 3 de agosto a una experiencia única en Puebla. Casa Miguel Hernández te invita a participar en su corte de uva de la vendimia 2024.

Reserva ahora no te quedes fuera:
WhatsApp 2223233797

11 Poniente 517, Barrio de Sta. María Xixitla, San Pedro Cholula, Puebla.

CIUDAD DE MÉXICO



Es lugar de encuentro de todo tipo de personas /FOTOS DANIEL GALEANA

EL ZÓCALO, UN IMPERDIBLE DE LA CAPITAL

GUILLERMO PANTOJA /La Prensa

Este espacio emblemático de México es ideal para recorrerlo despacio y conocer buena parte de la historia de nuestro país

Si usted está preguntándose cuál sería un lugar imperdible en la Ciudad de México para conocer en sus próximas vacaciones, la respuesta la encontrará en la Plaza de la Constitución de la Ciudad de México, popularmente conocida como el Zócalo.

Es uno de los lugares más visitados por el turismo nacional e internacional en nuestro país. En el 2023 recibió a 14.4 millones de turistas nacionales e internacionales, debido a su importancia histórica, cultural, política y social.

Con aproximadamente 46,800 m² de superficie totalmente peatonal (que la hacen la segunda plaza central más grande del mundo), se convierte en un sitio obligado a visitar, junto con los atractivos que le rodean como son: el Palacio Nacional y

sus murales; la Catedral Metropolitana con visitas guiadas; el Museo del Templo Mayor y las ruinas arqueológicas de lo que fue la Gran Tenochtitlán metrópoli de los Mexicas que se encuentra bajo de lo que ahora es el Centro Histórico, incluyendo el Zócalo.

La hermosa arquitectura colonial, que en las noches se ilumina de manera muy elegante, forma parte de esta plaza central. Adicional a los edificios ya mencionados, también están: el Palacio de los Virreyes, sede del Gobierno de la Ciudad de México; así como los portales comerciales que cuentan con tiendas, hoteles y restaurantes, por lo cual el visitante puede permanecer todo un día en dicha zona realizando diferentes actividades culturales, recreativas y hasta gastronómicas.

Con la explicación de un buen guía turístico, los paseantes quedarán de boca abierta al conocer de los múltiples eventos históricos desarrollados en ese lugar desde que fue fundada por los Mexicas, en tiempos prehispánicos, pasando por la llegada de los españoles en la llamada conquista y su permanencia durante la colonia y, posteriormente los eventos que



contribuyeron a gestar una nueva nación como son la Independencia, la Reforma, así como la Revolución de 1910.

El Zócalo ha sido mudo testigo de múltiples enfrentamientos bélicos sangrientos, pero también de momentos de paz y alegría.

El Zócalo ha sido sede de eventos musicales con artistas nacionales e internacionales como: Café Tacuba, Maldita Vecindad, Los Ángeles Azules, Rosalía "La Moto Mami", Paul Mc Cartney, Roger Waters y, recientemente Los Fabulosos Cadillacs.

También se han desarrollado otro tipo de manifestaciones deportivas, artísticas como la realización de fotografías de multitudes desnudas y filmación de películas nacionales e internacionales.

Es, sin lugar a dudas el sitio turístico más importante de la Ciudad de México y un paseo por esta zona será un gran recuerdo para las mentes y corazones de

quienes lo visiten. El origen de su nombre popular, Zócalo, viene desde el siglo XIX, cuando el entonces presidente, Antonio López de Santa Anna mandó construir una base es decir un zócalo, en la cual se iba a erigir una gran columna al centro de la plaza para conmemorar la Independencia de México, obra que nunca se concretó, quedando sólo la base que se convirtió en un lugar de referencia para citarse entre los pobladores de aquel entonces, diciéndose: "nos vemos en el zócalo", exclamación que prevalece hasta nuestros días.

Alguien escribió: "la mejor manera de conocer una ciudad, es a través de su gente". Por eso, no dude por ningún instante en conversar con los comerciantes del lugar, la gente que

día a día transita con orgullo por su bello zócalo capitalino, todas y todos le extenderán la mano y le esbozarán una cálida y fraterna sonrisa de bienvenida.

En el 2023 el Zócalo recibió a 14.4 millones de turistas nacionales e internacionales, debido a su importancia histórica, cultural, política y social.

ARTURO R. PANSZA / La Prensa

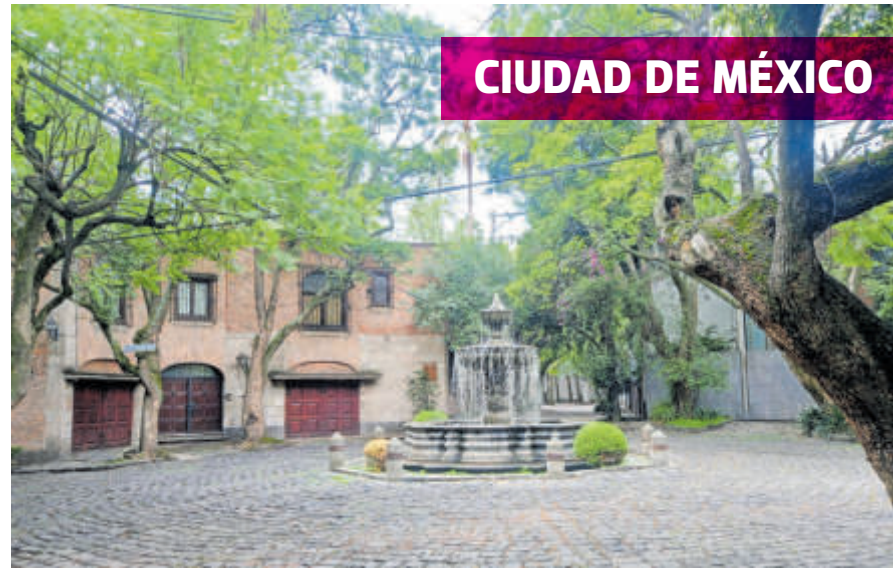
Pasear por estos sitios es trasladarse a otra época que todavía mantiene su tranquilidad

Chimalistac y San Ángel, en el sur de la Ciudad de México, constituyen un rincón colonial que nada le pide a Guanajuato, en el que se pueden conocer las momias que están en el Museo de El Carmen, que lleva el nombre de la iglesia con un majestuoso retablo y el convento con pinturas que constituyen un patrimonio histórico de la urbe.

Esos sitios trasladan de manera mágica a la colonia. Las construcciones del siglo XVI y XVII permiten escapar de la vida apresurada en la que ha sometido a los capitalinos el urbanismo, al contemplar la belleza de éstas que retroceden el tiempo.

La alcaldía Álvaro Obregón alberga esas dos zonas con joyas de la arquitectura que abarcan también los siglos XVIII, XIX y XX que permiten implementar a modo un paseo turístico sin salir de la capital del país y conocer más de la historia de la metrópoli, no sólo de la época colonial, sino posterior a la Revolución Mexicana cuando asesinaron al general que en su honor le dieron a esa demarcación su

RINCONES COLONIALES DE LA GRAN CIUDAD



Plazas que evocan el pasado
/ARTURO R. PANSZA

nombre y, más de 300 años atrás, el auge que tuvieron los carmelitas descalzos en el Convento del Carmen.

Deja el automóvil y utiliza el Metrobús, las estaciones Altavista y La Bombilla de la Línea 1 son ideales para comenzar un

recorrido de horas a pie y evitar el estrés del tráfico. Puede iniciar la caminata sobre la calle del Carmen, esquina con Insurgentes Sur, para adentrarse al barrio de Chimalistac que tiene su límite con la alcaldía Coyoacán y colinda con San Ángel.

Ya ahí, el visitante se sentirá ubicado fuera del siglo XXI. Se remonta a otra época con calles empedradas y fuentes dignas de admirar, sin hacer a un lado las fachadas de residencias de la colonia.

Las calles albergan placas que ofrecen una explicación del lugar, con casas que llaman la atención como la ubicada en Rafael Checa número 41 que tiene combinados los estilos barroco y morisco.

El paseo lleva a recorrer el Jardín de la Bombilla, que su nombre proviene del restaurante campestre que ahí se encontraba y donde el 27 de julio de 1928 Álvaro Obregón fue asesinado.

San Ángel es apacible y alberga monumentos históricos con mercados de arte popular como el Bazar del Sábado y el de Las Flores que tiene un mural en su fachada, con plazas como la de San Jacinto y la Casa del Risco, sin que se haga a un lado sus rincones memorables con callejuelas, arcos y plazoletas, así como inmuebles históricos como el que albergó las oficinas de la alcaldía y ahora es Centro Cultural.



HASTA
4X3

MÁS MESES SIN INTERESES

PREGUNTA POR LA TRIPLE PROTECCIÓN

COMPRA Y PRUEBA
30 DÍAS

PROTECCIÓN GOLPES Y CORTES
1 AÑO

CALIDAD ASEGURADA
5 AÑOS



FOTOS: JONATHAN PADILLA



CÓMO LLEGAR

HAY DOS RUTAS: 1.- línea 7 del metro, a unas calles de la estación Refinería. 2.- línea 2, está a 10 minutos de la estación Tacuba

En este lugar viven obras de arte urbanas de los artistas callejeros más conocidos

ARTE URBANO INTERVIENE CDMX

JONATHAN PADILLA /El Sol de México

Si quieres consentir tus pupilas y tu paladar, tienes que darte una vuelta por la Ex Fábrica de Harina

“El queso birria, o como se diga, ¡muy rico la verdad!”, fue lo primero que dijo Maetzy cuando salió de Rojo Birria, un local que está en la Ex Fábrica de Harina, ubicada en la alcaldía Miguel Hidalgo en la Ciudad de México, y que es un lugar que debes visitar con tu pareja o en familia. Llegar es muy fácil, puedes tomar dos rutas, una es por la línea 7 del metro capitalino, a unas calles de la estación Refinería o también se puede llegar por la línea 2, la Ex Fábrica está a 10 minutos de la estación Tacuba.

En este lugar viven obras de arte urbanas de los artistas callejeros más conocidos en el mundo del graffiti. Murales, retratos, formas, stickers y uno que otro rayón en puertas y paredes, son testigos de la gran variedad de cosas que hay en el ex molino de harina.

¿Qué se te antoja?, una pizza, hamburguesa, tacos, churros, un café o hasta una birria, toda comida rápida está aquí. O bien si eres amante de la pintura, pero en la piel, hay lugares para tatuarse y hacerte

el diseño que más te guste con personas profesionales y certificadas.

HISTORIA

Todo nos remonta al año de 1928: una empresa harinera construyó El Molino “Las Flores”, un molino de harina con ocho silos y operó por casi 80 años, sin embargo, un día tuvo que cerrar y quedó completamente en el abandono.

Fue hasta el año 2020 cuando Living + SLVK, despacho de arquitectos, decidió invertir en el lugar para rehabilitar y darle otro enfoque, dándole así color y sabor a esta ex fábrica baldía.

“En redes sociales vi que existía este lugar. Es bueno que fomenten toda clase de arte y supongo que el graffiti es un tipo de arte, mientras te transmite algo, lo que sea, es arte. Entonces es bueno que haya espacios así”, dijo Maetzy, quien llegó acompañada de su pareja a tomarse fotos y comer en la Ex Fábrica de Harina.

Si eres amante de las selfis o la fotografía este sitio tiene, entre todo, los mejores fondos artísticos para que puedas explotar tu creatividad y obtener las mejores postales para tu galería.

Ahí comienza el recorrido por el arte urbano, las paredes son el lienzo para que un par de latas de pintura y un artista callejero exponga su obra maestra, para que la gente que llega a visitar el lugar, pueda deleitarse con los trabajos de los distintos talentos ur-



Es un espacio que debes visitar en familia

banos que llegan a pintar la ex fábrica.

Hay un salón en donde la luz de sol es la que alumbrá murales y grafitis. Luego de tomarte las mejores fotografías, puedes caminar por el pasillo en donde habrá todo tipo de restaurantes para que tú elijas el que más te guste: tacos, comida mexicana y hasta antojitos puede encontrar aquí.

Incluso hay una sala de videojuegos por si también eres apasionado de las consolas. Lo mejor de todo es que la entrada es completamente gratis.

Ahora sí, agarra tu mochila, invita a quien quieras y disfruta de un fin de semana diferente.

En este emblemático lugar viven obras de arte urbanas de los artistas callejeros más conocidos en el mundo del graffiti

PUENTE DE DIOS, MARAVILLA NATURAL

CLAUDIA MARTÍNEZ Y OMAR SANTIAGO
/El Sol de Hidalgo

Esta formación geológica está ubicada entre los municipios de Actopan y Atotonilco El Grande

Al norte del municipio de Actopan, en la comunidad Mesa Chica, en los límites con Atotonilco El Grande, se encuentra un lugar que los amantes de la naturaleza y deportes extremos deben visitar.

Se trata del lugar conocido como El Puente de Dios, una maravilla natural que se encuentra un poco escondida entre las montañas. Es una imponente cueva, cauce del río Amajac por su interior y con formaciones rocosas de más de cinco metros de altura.

Tiene una longitud de 120 kilómetros con un sistema de cavernas, las cuales llegan a una altura de entre 40 y 50 metros, en donde se pueden tener unas bonitas vistas.

¿CÓMO LLEGAR?

Este fantástico lugar se ubica entre las comunidades de Mesa Chica y Sanctorum, a 17 kilómetros de la cabecera municipal de Atotonilco El Grande.

Se llega por la carretera Actopan-Atotonilco, se pasa Mesa Chica hasta encontrarte en el destino.

Para llegar a este destino poco explorado, primero debes llegar al municipio de Actopan, que es reconocido como Pueblo con Sabor, debido a su exquisita gastronomía, aquí los cocineros tradicionales preparan la barbacoa o el ximbo, platillos típicos que te llenará de energía para el trayecto hacia el destino final.

Desde la carretera no se alcanza a dimensionar la inmensidad y belleza del Puente de Dios, pero a medida que te acer-



En el interior experimentarás nuevas sensaciones con las formas de la naturaleza /OMAR SANTIAGO

cas a la entrada del túnel y observas la enormidad de la formación de la naturaleza.

¿CÓMO DEBES VESTIR?

Es necesario llevar ropa manga larga, zapatos para montaña, lámpara, casco, cuerda y arnés.

Además, hay que dejar limpio el lugar, evitar fogatas, y tener cuidado con la crecida del río por las lluvias que se han presentado en los últimos días.

No es un espacio para pernoctar, por lo que es recomendable utilizar un vehículo en buen estado para llegar y salir de forma segura y sin contratiempos.

El acceso es gratuito a El Puente de Dios, sin embargo, para que se tenga seguridad en el recorrido se debe hacer acompañados por especialista en deportes extremos, ya que se encontrarán con obstáculos que con ayuda profesional se podrán superar.

PARA DEPORTES EXTREMOS

Este espacio es ideal para realizar algunos deportes extremos como senderismo, exploración y ciclismo de montaña, además de observar la naturaleza.

En las cavidades de esta formación viven murciélagos que revolotean y el aleteo hace eco y se escuchan cientos de metros junto al sonido que hace las caídas de agua que se forman en el río.

Reforma Indígena y Afromexicana
Representa un acto elemental de humanidad y justicia social; en ella están sus voces, sus pensamientos y anhelos.
Por el reconocimiento de sus derechos fundamentales.

¡SÍ A LA REFORMA INDÍGENA Y AFROMEXICANA!



HOTEL BOUTIQUE ROJO MANGLAR

Ven y conecta con la naturaleza y disfruta de una inolvidable y divertida tarde en la magnífica Laguna de Pie de la Cuesta.

Rojo Manglar Hotel
@zuljaa
@rojomanglaraca

Dudas y reservaciones:
→ 7449090140 / 5520873934

Zuljaa' Lagoon



El Centro Histórico de la Ciudad de México alberga edificaciones que datan de la época virreinal

GENOVEVA ORTIZ /La Prensa

Para visitantes nacionales y extranjeros, el Centro Histórico de la Ciudad de México es una parada obligatoria, por lo que la mayoría de las agencias de viajes y tours turísticos incluyen recorridos por los lugares más emblemáticos.

Sin embargo, existen lugares de gran valor histórico poco conocidos, incluso para muchos capitalinos, quienes sin saber han estado parados o han caminado sobre vestigios de la antigua ciudad de Tenochtitlán erigida en 1325 por los mexicas o edificaciones que datan de la época virreinal.

Estos sorprendentes lugares son un mudo testigo del paso implacable del tiempo, del paso de fenómenos naturales como sismos o inundaciones, así como de los constantes cambios sociales, culturales, económicos y políticos que ha vivido la Ciudad de México en su historia.

De acuerdo con expertos del Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH) las ventanas arqueológicas son los espacios que permiten admirar vestigios arquitectónicos, tanto de la época prehispánica como de la época colonial.

Estos sitios se han encontrado durante remodelaciones y/o demolición de algún edificio moderno, por lo que son lugares donde el pasado y el presente conviven con el único fin de preservar nuestra memoria histórica.

La Secretaría de Cultura de la Ciudad de México y el Programa de Arqueología Urbana (PAU), señalan que en el Centro Histórico de la capital existen 42 ventanas arqueológicas distribuidas en 17 inmuebles, lugares en la vía pública o espacios religiosos. Sin embargo, no todas pueden ser visitadas, ya que algunas se encuentran en sitios restringidos.

En el Centro Histórico existen 42 ventanas arqueológicas distribuidas en 17 inmuebles, lugares en vía pública o espacios religiosos

Entre los más sobresalientes se encuentran los vestigios del Calmécac, colegio donde estudiaban los nobles mexicas y, que desde 2012, puede visitarse en el Museo de Sitio del Centro Cultural de España, en la calle Guatemala número 18.

En esta misma calle, pero en el número 16 también se descubrió gran parte del Templo de Ehécatl (deidad mexicana del

UN RECORRIDO POR LA HISTORIA DE MÉXICO

El corazón de la capital alberga importantes restos de la antigua Tenochtitlán y la ciudad colonial, algunos de los cuales se pueden visitar

FOTOS: GENOVEVA ORTIZ

HALLAZGOS

LAS MÚLTIPLES

obras, construcciones y remodelaciones que se han llevado a cabo en el Centro Histórico desde la época del virreinato han permitido tener hallazgos que abren una mirada distinta al pasado

CIUDAD DE MÉXICO



Estos sorprendentes lugares son un mudo testigo del paso implacable del tiempo

viento), al igual que restos de una cabecera de la principal cancha de Juego de Pelota del antiguo centro ceremonial. Asimismo, en la calle de República de Guatemala, número 24 se localizó el Huei Tzompantli, dedicado al dios tutelar Huitzilopochtli.

En 1991, las excavaciones permitieron detectar restos del Templo del Sol, debajo del Sagrario de la Catedral Metropolitana; del Templo de Tezcatlipoca, en el Museo de la Secretaría de Hacienda y Crédito Público, Antiguo Palacio del Arzobispado; y del Palacio de Moctezuma II, en Palacio Nacional.

PRIMERA VENTANA AL PASADO

De acuerdo con Raúl Barrera Rodríguez, egresado de la Escuela Nacional de Antropología e Historia, investigador de la Dirección de Salvamento Arqueológico del INAH y supervisor del Programa de Arqueología Urbana, la primera ventana arqueológica en abrirse al público fue por el vestigio que se encontró bajo el nivel del

piso del patio central de la Casa del Marqués del Apartado.

El investigador explica que la Casa del Marqués del Apartado, es un edificio neoclásico construido entre 1795 y 1805 por el arquitecto valenciano Manuel Tolsá— que se encuentra en la esquina que forman las antiguas calles del Relox y Cordobanes, hoy República de Argentina número 12 y calle de Donceles.

Tanto fue el interés que estos vestigios despertaron en su época, que fue necesario habilitar una ventana arqueológica, la primera en abrirse al público.

El vestigio arqueológico se encuentra bajo el nivel de piso del patio central, al que se entra por una escalera metálica.

OTRAS VENTANAS DEL TIEMPO

Entre estos hallazgos arqueológicos también destacan los vestigios del Calmécac, colegio donde estudiaban los nobles mexicas para dedicarse al sacerdocio, con-

vertirse en guerreros de élite y dirigir los destinos de la antigua ciudad.

En Guatemala No. 24 puedes encontrar el Huei Tzompantli, dedicado al dios tutelar de la cultura mexicana: Huitzilopochtli.

El Huei Tzompantli es una plataforma rectangular donde eran empalados y exhibidos los cráneos de los sacrificados.

También está el Nacional Monte de Piedad, donde se descubrió el piso del patio del palacio de Axayácatl, que también fue parte de la casa de Hernán Cortés y en algún momento, sede temporal del Cabilddo de la Ciudad de México.

Debajo del Sagrario de la Catedral Metropolitana se encuentra el Templo del Sol.

El Museo de la Secretaría de Hacienda y Crédito Público, antiguo palacio del arzobispado contiene lo que alguna vez fue el Templo a Tezcatlipoca.

Asimismo, el Palacio Nacional está en donde una vez estuvo el Palacio de Moctezuma II.

CIUDAD DE MÉXICO



Este sitio es una Área Natural Protegida /ARACELY MARTÍNEZ

TÓMATE UN RESPIRO EN XOCHIMILCO

PILAR MANSILLA /Ovaciones

Este lugar ofrece un recorrido en lancha, un mirador para ver la ciudad y recorrer unos museos

Disfrutar de la naturaleza al hacer un recorrido en lancha, donde se puede ver cómo interactúan las aves, disfrutar de sus jardines, de un mirador en el que se aprecia la Ciudad de México e incluso recorrer museos como el denominado Chinampa Xóchitl y el Lago Mayor Huetzalin, es posible en el Parque Ecológico de Xochimilco (PEX).

Este sitio es una Área Natural Protegida, en el que los visitantes pueden llegar en carro, ya sea por Anillo Periférico, Calzada del Hueso o por Iztapalapa, y no tendrán problemas de estacionamiento, ya que cuenta con uno con capacidad para recibir a más de 400 automóviles.

Si se prefiere llegar en transporte público, los autobuses que te llevarán a la parada más cercana del Parque Ecológico de Xochimilco son el 112 y 610 de la Ruta 13.

¿QUÉ PUEDEN ENCONTRAR?

Los visitantes podrán conocer el albergue de especies silvestres aéreas y terrestres, además de los ajolotes, musarañas, murciélagos, tlacuaches y hasta cacomixtles.

También, todas las personas que acudan al parque pueden disfrutar de la vegetación que hay en el lugar, como los

El parque abre de manera gratuita a partir de las 6:00 horas hasta las 18:00 horas. Acude con toda tu familia

ahuehuetes, ahuejotes y el sauce llorón y por lo menos las 518 especies de cactáceas, que también son conocidas como cactus o cactus.

ACTIVIDADES Y MUSEOS

Los visitantes también tienen acceso a gimnasio y zonas de juego al aire libre e incluso, se pueden realizar fiestas. También si no llevaste tu bicicleta, puedes rentar una para recorrer este parque.

Además, para entender la importancia de cuidar el medio ambiente y la naturaleza en sus museos y ser partícipe de un cine-debate, así como disfrutar de obras de teatro y exposiciones, todo relacionado con las tradiciones, así como el trabajo que se ha realizado para recuperar la zona.

Y si te da hambre, la opción es entrar al restaurante donde se ofrece comida típica mexicana.



EN CUALQUIER CONSUMO EN



!LA POBLANITA!

OBTÉN UN CUPÓN CON EL

50% DE

DESCUENTO EN TU PASAPORTE BIOPARQUE DE 1 A 4 PERSONAS

VIGENCIA: AL 31 DE DICIEMBRE DEL 2024.



PRESENTA EL CUPÓN DE MARTES A DOMINGO EN LA TAQUILLA DE BIOPARQUE ESTRELLA EDO DE MÉXICO. La promoción aplica al comprar de 1 a 4 Pasaportes Bioparque directo en el Parque. *No aplica con otras promociones, ni en BTI (Bioparque Transporte Incluido). No Negociable. Aplican Restricciones. Esta promoción

 <p>Costa Rica Avión OLAS Y VOLCANES Traslados 08 DÍAS Desayunos Hospedaje Volcán Arenal Monteverde Manuel Antonio Tour de ciudad en San Jose panorámico Tour Nocturno de observación de flora y fauna en Monteverde</p> <p>998 USD + 307 tax</p>	<p>Costa Rica Avión, Traslados TOTAL Desayunos 4 Comidas 1 Cenas</p> <p>08 DÍAS</p> <p>898 + + 307 tax</p> <p>City Tour Visita a la Finca de Café Britt Tour Volcán Arenal y las aguas termales Día de Playa a Manuel Antonio Día de visita al Canopy San Luis Ecologde cabalgata, senderos</p>	<p>PUNTA CANA Avión Traslados Hospedaje 4 en punta cana 1 Santo domingo desayunos</p> <p>06 DÍAS</p> <p>TODO INCLUIDO</p> <p>548 USD + 305 tax</p>	<p>Londres con Italia Avión Traslados Hospedaje Alimentos Tours</p> <p>10 DÍAS</p> <p>43,998 mxn</p>	<p>Buscanos en mundo</p> <p>kroa AGENCIA DE VIAJES kroa.net</p> <p>52 55 7375 7340</p> <p>PUNTO MAQ</p> <p>Plaza San Jeronimo</p>
--	---	--	---	---

LA ROQUETA, ESCAPE CON TRADICIÓN EN ACAPULCO

GUERRERO



Sus dos playas son el principal atractivo para los turistas y acapulqueños /VERÓNICA ORBE

ENRIQUE HERNÁNDEZ /El Sol de Acapulco

En este espacio de reserva ecológica puedes disfrutar de la playa y el sol del puerto

Redescubrir los encantos que ofrece la Isla de La Roqueta, en la zona del Acapulco tradicional, puede ser una opción para los visitantes que como en cada periodo vacacional llegan al puerto a más de 8 meses del desastre ecológico que provocó el paso del huracán Otis el 24 de octubre del 2023.

La Isla de la Roqueta representa una de las zonas ecológicas más importantes de Acapulco, que con el paso de los años si-

gue atrayendo el interés de turistas nacionales e internacionales y de los propios acapulqueños.

Son un total de ocho kilómetros de superficie con los que cuenta este montículo rodeado de playas, árboles, flora y fauna. Puedes encontrar atractivos como un zoológico, un faro y zonas que son especiales para practicar el buceo o snorkel con toda tranquilidad.

CERCA DE LOS ENAMORADOS

La Isla de la Roqueta se encuentra ubicada en la zona de Caleta y Caletilla, playas desde donde a bordo de embarcaciones de fondo de cristal puedes trasladarte para disfrutar du-

rante todo un día de aguas cristalinas, una exquisita gastronomía, áreas verdes y un recorrido hasta lo más alto del cerro de donde se aprecia parte del llamado Acapulco Tradicional.

¿DÓNDE SE UBICA?

SE ENCUENTRA

ubicada en la zona de Caleta y Caletilla, playas desde donde a bordo de embarcaciones de fondo de cristal puedes trasladarte

Son dos playas las que rodean la Isla de la Roqueta, la Roqueta y la de Los Enamorados, a la cual también puedes llegar en lancha, yates particulares, acuamotos o en las llamadas tablas para remar que son ya un atractivo en ese sitio emblemático.

La travesía que se vive en la Isla de La Roqueta inicia desde el momento en que se aborda una embarcación en el muelle de la playa Caleta, se hace un recorrido por donde se

ubica la Virgen de los Mares sumergida a siete metros de profundidad, así como a la zona donde grandes estrellas del cine y la televisión tuvieron sus mansiones a la orilla del mar.

La isla también cuenta con dos arrecifes, uno de estos llamado la Piedra de Elefante y el segundo Piedra de Hierbabuena donde se pueden apreciar increíbles especies marinas.

Este lugar declarado como Área Natural Protegida, es parte de todos los atractivos turísticos que Acapulco tiene en la zona Tradicional y que se han considerado como íconos importantes de este destino de playa.

Robyn Sidney, defensora de la Isla de La Roqueta, indicó que este espacio ecológico y silvestre ha sido un lugar de grandes historias que se han dado a conocer a nivel mundial.

RENTA DE AUTOBUSES

A CUALQUIER PARTE DE LA REPÚBLICA

VIAJE TRANQUILO Y SEGURO



Enlaces Turísticos de Tlaxcala

VIAJE EN LA COMODIDAD DE URVAN, SPRINTER Y AUTOBUSES



SOLICITE SU PRESUPUESTO



■ Transporte de personal para empresas.

- Peregrinaciones
- Recreativos
- Educativos

☎ 241 417 31 82 📱 241 147 05 40 / 241 124 35 21

Ven y disfruta su deliciosa gastronomía tlaxcalteca



Buffet viernes, sábado y domingo

No te pierdas la oportunidad para degustar una botana campestre, después una sopa de médula, o un rico corte, o bien un chamorro en salsa verde con verdolagas y al chiltepín, o unos deliciosos huazontles en salsa roja, o bien mole poblano, pipián rojo o un molcajete de arrachera.

Restaurante Campestre te espera con los brazos abiertos.

2 x 1

en cerveza, destilados y coctelería todos los días de la semana de 12:00 a 13:00 y de 15:00 a 16:00 hrs.



¿Cumple años?

Este mes **GRATIS** el festejado

Organizamos sus eventos

Calle Cuatro Señoríos No. 3, Santa María Atlihuetzia, Tlaxcala (a un costado de la parada del freso)

Tel. 246 461 25 45





Licenciatura en Derecho¹

El Colegio de Estudios Jurídicos de México; abre sus puertas a los interesados en el análisis de las diferentes ramas de la ciencia del Derecho; constituyendo en la formación integral, ética y profesional de Licenciados en Derecho que afronten los problemas jurídicos que la sociedad les imponga.

Maestrías² en:
**Derecho de Amparo, Derecho Penal,
 Derecho Fiscal, Derecho del Trabajo, Derechos Humanos**

Doctorados³ en Derecho Procesal Constitucional, Derechos Humanos

Independencia No. 301, San Felipe Tlalmimilolpan, Toluca, Estado de México
Teléfono 01 (722) 384 85 86, 270 8586 • www.cejum.edu.mx • cejum@live.com.mx

¹ RVOE 2052A0000/272/2009 ² REVOE 2052A0000/248/2012, 2052A0000/246/2012, 20121374, 20121375, 2052A0000/244/2012, ³ 20150319, REVOE 21003A000000000/98/20



MORELOS

Hay un sinfín de lugares para esquiar /FOTOS: LUIS FLORES

El esquí acuático es una de las actividades que más se realizan

DESCARGA TU ADRENALINA EN TEQUES

VALERIA DÍAZ /El Sol de Cuernavaca

Tequesquitengo, ubicado a dos horas de Ciudad de México, está lleno de actividades acuáticas y aéreas para todas las edades

Este verano llénate de emoción y disfruta de un fin de semana extremo en Tequesquitengo. Ubicado a dos horas de la Ciudad de México, en el muni-

cipio de Jojutla, al sur del estado de Morelos, este poblado está lleno de actividades extremas, acuáticas y aéreas, para los amantes de la adrenalina. Una vez que llegas a Tequesquitengo podrás encontrar sobre la carretera un sinfín de lugares para esquiar o volar en ultraligeros, además de las motos acuáticas y renta de lanchas para pasar un rato agradable. Sobre la carretera Xoxocotla-Tequesquitengo, a la altura del kilómetro 1.5, se encuentra AcuaSki Wake and Ski Resort, un lugar que cuenta con un lago artificial

en donde podrás practicar wakeboard en un cable park con obstáculos y rampas, ideal para principiantes, por un costo de mil 200 pesos por persona.

Además, en la mayoría de los establecimientos que se encuentran en las orillas del lago podrás rentar lanchas y motos acuáticas con costos que van de los 900 hasta los 2 mil pesos, dependiendo del tiempo y las actividades.

En el también llamado Mar de Morelos el esquí acuático es una de las actividades que más se realizan, por lo que seguro encontrarás lugares donde te rentan el equipo, o si prefieres, también podrás comprar las tablas en algunos negocios.

ADRENALINA POR LOS AIRES

En Teques no todo es el lago, también podrás disfrutar de las alturas con vuelos en ultraligero. En la calle De la torre número 20, en San José Vista Hermosa, se ubica Aerodynamic de México, un lugar que ofrece vuelos en ultraligero, con unidades

Se dice que bajo el lago de se encuentra hundido el pueblo de San Juan Bautista, que sufrió una inundación alrededor del año 1845

cerradas o abiertas, por un costo de mil 200 pesos por 15 minutos. El lugar cuenta con su propio aeródromo, equipo y personal capacitado para estas actividades.

SALTA DE 17 MIL PIES DE ALTURA

Si eres de los más atrevidos, en Paracaidismo Lago podrás disfrutar de esta aventura, saltando de 17 mil pies de altura por 3 mil 190 pesos, el costo incluye video selfie, pero si no te interesa el video, el solo salto cuesta 2 mil 300 pesos.

Son 50 segundos de caída libre y cuatro minutos de vuelo en paracaídas.

Desde las alturas podrás disfrutar del paisaje de Tequesquitengo.

Este lugar cuenta con una certificación, por lo que cuentan con personal calificado para hacer de tu salto una experiencia única.

Y SI TE DA HAMBRE...

Si después de tanta actividad te da hambre, sobre la avenida principal encontrarás varios establecimientos con venta de alimentos, desde mariscos, hamburguesas, barbacoa hasta antojitos como mollejas de pollo con salsa.

Los precios varían dependiendo el lugar, pero puedes llegar a gastar un poquito más de 300 pesos por persona.

Si decides quedarte más de un día, hay hoteles que cobran desde 700 pesos hasta 4 mil pesos la noche, dependiendo de los servicios que ofrezca. También puedes rentar alguna vivienda a través internet



A UN CLIK
TODA LA INFORMACIÓN
 sobre los atractivos turísticos de los encuentras en programadestinosmexico.com

PREVENTA FIN DE AÑO PREVENTA FIN DE AÑO Costa Rica 8 DIAS 1198 USD <small>+307 USD</small> salidas 26.27.28.29 dic	PREVENTA FIN DE AÑO EUROPA 17 DIAS 64,998 mxn BLOQUEOS	CRUCERO ASIA Osaka, Kochi, Jeju y Nagoya Avión Traslados 11 DIAS DESDE \$34,284 mxn	EUROPA <small>MADRID-ZARAGOZA-BARCELONA-NIZA-PISA-ROMA-FLORENCIA-VENECIA LUCERNA-ZURICH-BASILEA-PARIS-BLOIS-VALLE DEL LOIRA-BURDEOS MADRID</small> SALIDAS 31 OCT al 16 NOV 31 oct MEXMAD 20:35-13:55+1 16 NOV MADMEX 23:55 - 05:15+1 AVIÓN HOSPEDAJE TRASLADOS DESAYUNOS TOURS IMPUESTOS EQUIPAJE 17 DIAS 54,998 PESOS ESPECIAL	Buscanos en mundo kroa.net 52 55 7375 7340 PUNTO MAQ Plaza San jeronimo
---	---	---	---	--

NO PIERDAS NADA EN VACACIONES

RICARDO SEGURA

Poco antes de las vacaciones de verano empiezan los preparativos, que incluyen el proceso de hacer la maleta y analizar qué llevar en ella, para lo cual muchos viajeros hacen una lista exhaustiva de aquello que no debe faltar en su equipaje.

Sin embargo, cuando comenzamos nuestras vacaciones y a medida que pasan los días, nos vamos relajando cada vez más, nuestra mente está más pendiente de descansar, disfrutar y desconectar, por lo que al finalizarlas podemos perder el nivel de

atención que manteníamos al inicio.

Debido al aumento de las distracciones, se calcula que al finalizar las vacaciones siete de cada diez viajeros, habrán perdido u olvidado algún objeto, según una reciente encuesta del buscador de vuelos y hoteles Jetcost

A todos los encuestados se les preguntó si alguna vez habían "perdido" o se habían olvidado de algo durante sus vacaciones, a lo que el 69 por ciento contestó afirmativamente.

Pierden hasta los hijos

Pero más allá de la pérdida de objetos, Jetcost preguntó a los encuestados con hijos si alguna vez

habían "perdido" a alguno de sus hijos durante sus vacaciones durante un corto lapso, a lo que uno de cada cinco padres consultados contestó afirmativamente.

Los lugares más frecuentes donde esos padres extraviaron a sus hijos fueron la playa; alrededor de la piscina; en un centro comercial; en un parque temático, o en el hotel donde estaban de vacaciones.

Para evitar la angustiante experiencia de perder a un hijo, aunque sea durante unos minutos, Ignazio Ciarmoli, director de marketing de Jetcost, recomienda a los padres que dejen a los niños pequeños en las guarderías que tienen la mayoría de los centros comerciales y hoteles, para poder realizar las compras más tranquilos o disfrutar de un rato a solas.



Petrona's: Comida italiana con un toque mexicano



Ubicado en el corazón de Toluca, Petrona's pizza y algo más es un pequeño restaurante con un ambiente que parece abrazarte, un lugar para charlar y disfrutar del momento, donde puedes compartir el tiempo con tu familia, amigos o pareja, acompañados de una comida italiana-mexicana con un sazón de casa; que a decir de sus dueños, es la razón de su éxito.

Petrona's te recibe con una base giratoria cubierta de un cristal, donde se observan las pizzas de mole rojo, verde, la especial nombrada Pizza Petrona's, que lleva carnes frías, además de las pizzas con ingredientes tradicionales.

Al ingresar su decoración te hace sentir en un rincón de Italia; los focos grandes que penden de un sostén de madera, iluminan el lugar; los cuadros colgados, las flores, los artículos, las sillas altas, las mesas de madera y los detalles ofrecen un toque relajado.

Este ambiente amigable continúa con la buena disposición del personal que te reciben con una actitud positiva, quienes te ofrecen la carta para elegir tus alimentos. Por las mañanas el olor del piloncillo combinado con el café, perfuma el restaurante, se trata del café de olla, una receta especial que ha enamorado a las personas que lo prueban, que calienta el cuerpo y endulza la vida sin resultar empalagoso.

Esta bebida se vuelve el complemento perfecto para acompañar un desayuno, y no precisamente italiano. El restaurante, que nació con este concepto, se ha ido adaptando a las necesidades de quienes viven y conviven en la capital mexicana, agregando diferentes opciones de platillos sin perder su esencia y sabor que los caracteriza, así lo narran los esposos Pedro Valenzuela y Zayra Zarza, los autores que hace tres años comenzaron este proyecto sin conocer del ramo.

"Nosotros siempre nos hemos dedicado a la tecnología y decidimos iniciar este proyecto desde cero, sin conocer y nos hemos ido adecuando conforme a la marcha", dijo Zayra.

Pero entre esas adecuaciones a la carta, han permanecido los platillos con los que comenzaron como son: pastas, ensaladas y pizzas, la especialidad de la casa. Más de 20 pizzas son horneadas diariamente. El olor del pan recién horneado llama a quienes cruzan por enfrente de este rincón, el aroma ingresa por la nariz, alimentando el apetito para buscar más y encontrar el sabor que ha encantado desde el olor.

Así puede comenzar tu experiencia aquí, siguiendo tus sensaciones. Tendrás más de 30 platillos por elegir entre baguettes, carnes, antojitos mexicanos, snacks, pastas y ensaladas; y bebidas que van desde aguas de frutas naturales, hasta coctelería preparada.

Y aunque la fachada y el interior hagan pensar a las personas que los costos de los platillos son elevados, esta teoría se difumina cuando consultan la carta, pues los desayunos, comidas y especialidades se ofertan a un precio equitativo por lo que se ofrece. Pero no te quedes con las palabras de quien redacta este texto, para crear tu propia opinión, no hay mejor opción que visitarlos, su ubicación exacta es: Avenida Benito Juárez García Sur 206, casi esquina con la Avenida Lerdo, en el centro de la capital mexicana.



Grutas de la Estrella en Tonicaco



Capilla Abierta en Tlamanalco



Tapetes anudados de Temoaya



ESTADO DE
MÉXICO
un destino

Hecho a mano



Palacio Municipal en El Oro