

\$10.00



AL DIÁLOGO

CLIMA PARA HOY

24° 13°  
Máxima Mínima

SÁBADO

27 DE JUNIO DE 2026  
Año 23 Número 8225

ad  
QUERÉTARO

#Sábado

ORGULLOSAMENTE  
PRIMER MEDIO DE  
COMUNICACIÓN  
CERTIFICADO EN  
QUERÉTARO Y BAJO

Great  
Place  
To  
Work®



#Local

CAPITAL, LÍDER EN GESTIÓN  
AMBIENTAL PÁG. 04



ADQuerétaro

aldialogo.mx

Editado por  
la empresa



RICARDO ASTUDILLO

LUIS FERNÁNDEZ

GILBERTO HERRERA

SANTIAGO NIETO

BEATRIZ ROBLES

#PulsoPolítico

REGISTRAN ASPIRANTES A COORDINAR 4T PÁG. 03



AGUSTÍN HERNÁNDEZ

MARIO MAURO

ASTRID ORTEGA

LAURA POLO

'CHEMA' TAPIA



#Especial  
REALIDADES DE  
LA ATENCIÓN  
NUTRICIONAL  
PÁG. 08

Acentos  
Hoy opina:

Francisco  
Pájaro  
PÁG. 10



HOY  
JUEGAN

CRO VS GHA  
3:00 PM

PAN VS ING  
3:00 PM

COG VS UZB  
5:30 PM

COL VS POR  
5:30 PM

ALG VS AUT  
8:00 PM

JOR VS ARG  
8:00 PM

Caliente  
caliente.mx

BIENVENIDOS AL JUEGO

COL VS POR  
27 de junio - 17:30  
+300 +260 -114

| MARGEN DE VICTORIA               |      |
|----------------------------------|------|
| COLOMBIA GANA EXACTO POR 1 GOL   | +425 |
| COLOMBIA GANA EXACTO POR 2 GOLES | +750 |
| PORTUGAL GANA EXACTO POR 1 GOL   | +250 |
| PORTUGAL GANA EXACTO POR 2 GOLES | +400 |

ESTOS MOMIOS, FECHAS Y HORARIOS PUEDEN CAMBIAR EN CUALQUIER MOMENTO.  
CONSÚLTALOS ANTES DE METER TU APUESTA.

\*VÁLIDO SOLO PARA NUEVOS USUARIOS. PERMISO REGIMEN DE JUEGOS DE AZAR. JUEGOS DE AZAR SON PROHIBIDOS PARA MENORES DE EDAD. CONSULTA TÉRMINOS Y CONDICIONES EN CALIENTE.MX



\$1,000\*  
SIN DEPÓSITO

SPORTS  
BAJA LA  
APP EN  
caliente.mx



¡MÉTETE A TODOS LOS PARTIDOS!

## #EnLaMira

EDITORIA: GINA FERNÁNDEZ



Elementos del ejército mexicano arribaron a territorio venezolano. ESPECIAL

## Redacción

La comunidad internacional comenzó a movilizar ayuda para Venezuela tras los dos terremotos devastadores. Países con experiencia en la respuesta a desastres sísmicos, como México y Chile, enviaron profesionales especializados, mientras Estados Unidos desplegó rescatistas y Naciones Unidas coordina una respuesta internacional para apoyar las labores de búsqueda de sobrevivientes y atender a miles de afectados.

-Dos terremotos principales: el evento ocurrió en forma de doblete sísmico consecutivo, 7.2 magnitud del primer sismo, con epicentro reportado inicialmente en la región centro-occidental (Montalbán, Carabobo), y 7.5 de magnitud del segundo movimiento telúrico, aún más violento, ocurrido en Yumare, estado Yaracuy.

## BALANCE DE DAÑOS HUMANOS (DATOS PRELIMINARES)

Las labores de remoción de escombros y búsqueda continúan, por lo que las cifras oficiales se mantienen en constante actualización.

-Más de 36 mil personas reportadas en plataformas de emergencia como incomunicadas o con paradero desconocido debido al colapso total de redes eléctricas y de telefonía.

## EL MUNDO RESPONDE AL LLAMADO DE AYUDA

## Venezuela bajo emergencia

El número

300

réplicas de los terremotos se han registrado

- Más de 3 mil 500 heridos.  
- Siete estados bajo alerta crítica: los mayores daños se concentran en La Guaira (antiguo estado Vargas), Caracas (Distrito Capital), Miranda, Aragua, Carabobo, Yaracuy y Falcón.

- Más de 15 edificios colapsados en zonas residenciales específicas de Caracas y sectores aledaños; se documentó la caída total o comprometimiento crítico de estructuras de gran altura (de 15 a 20 pisos).

Testigos y rescatistas reportan que el estado de destrucción en el litoral central es masivo, con urbanizaciones e infraestructura fuertemente golpeadas, recordando en gravedad a los eventos históricos de la región.

El Aeropuerto Internacional de Maiquetía reporta severos daños estructurales en sus terminales terrestres, limitando las operaciones comerciales regulares.

El servicio de telecomunicaciones se ha ido restituyendo de forma muy progresiva y condicionada.

ad  
QUERÉTARO

vsd!

PERFILES

weekend

ad aldialogo.mx

ORGULLOSAMENTE PRIMER  
MEDIO DE COMUNICACIÓN  
CERTIFICADO EN QUERÉTARO Y BAJOGreat  
Place  
to  
Work  
Certificada  
por el INEGI

## DIRECTOR GENERAL EDITORIAL

Miguel Ángel Flores García  
mflores@adcomunicaciones.mxJEFATURA DE  
REPORTEROS  
Salvador  
CastilloJEFATURA DE  
INFORMACIÓN  
Teresa  
GarayEDITORIA  
GENERAL VSD!  
Arcelia  
GuadarramaCONTENIDOS  
Miguel Tierrafria  
editores@aldialogo.mx  
Georgina Fernández  
Mauricio del ÁngelARTE E IMAGEN  
Marco A. Rodríguez  
diseño@aldialogo.mx  
Daniela Ramírez  
Diseño EditorialALDIALOGO.MX  
Estefany González  
internet@aldialogo.mx  
Gustavo Laines  
Community ManagerCarlos Curiel  
Editor Weekend  
weekend@vdsd.mxSONPERFILES.COM  
Agustín Morales  
Editor

## DIRECTOR COMERCIAL

Antonio Collado Prieto  
acollado@adcomunicaciones.mx

## PUBLICIDAD

publicidad@aldialogo.mx

Móvil: (442) 479 14 89

Oficina: (442) 291 99 00

## CONSEJO EDITORIAL

Hans Alfonso Frei Nieto, José de la Garza Pedraza,  
Verónica Valverde, Alejandra Vega Reyes,  
Juan Emilio Torres Landa, Luis Miguel Rubín Colea,  
María Genoveva Anaya Saavedra, Mariana Vidales Guerrero,  
Óscar Peralta Casares, Pedro Ruiz Velasco,  
Mauricio Sánchez Botello

## No se devuelven originales.

AD QUERÉTARO, periódico diario, 27 de junio de 2026. Editor responsable: Miguel Ángel Flores García. Reserva de Derechos al Uso Exclusivo número 04-2022-080513290700-101 y Certificado de Licitud de Título y Contenido número 17516, de los cuales es titular AD COMUNICACIONES, S. DE R.L. DE C.V. Domicilio de la Publicación: Avenida Constituyentes N°109, Interior 11, Colonia Carretas, C.P. 76050, Santiago de Querétaro, Querétaro. Imprenta: CIA. PERIODISTICA DEL SOL DE IRAPUATO. Domicilio: Av. Reforma #432, Gamez, C.P. 36650, Irapuato, Gto. Distribuidor: AD COMUNICACIONES, S. DE R.L. DE C.V. Avenida Constituyentes N° 109, Interior 11, Colonia Carretas, C.P. 76050, Santiago de Querétaro, Querétaro.

Servicios informativos: Cuartoscuro, Istockphoto.  
Prohibida la reproducción total o parcial del contenido de esta edición.

Certificado de Circulación,  
Cobertura y Perfil del Lector  
folio 01058-RHY emitido por

RHY

y registrado en el Padrón Nacional  
de Medios Impresos de la Segob.



## IMPULSAN TECNOLOGÍA DISEÑADA EN EL ESTADO

“La innovación no ocurre por casualidad, ocurre cuando el talento, la academia, la industria y el

Gobierno deciden trabajar juntos con un mismo propósito”, aseguró el titular de la Secretaría de Desarrollo Sustentable, Marco Del Prete.

EDITORIA: GINA FERNÁNDEZ

Irán Hernández

El 26 de junio del año en curso, de forma virtual y presencial, diversos perfiles se registraron como aspirantes a la Coordinación Estatal de la Transformación y Soberanía Nacional en Querétaro. Entre hombres y mujeres con la misma aspiración se definirá la candidatura a la gubernatura del estado.

La pasarela inició de forma virtual con Santiago Nieto Castillo, exdirector general del Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial (IMPI), quien destacó la importancia de la austeridad en este proceso interno de Morena, por lo cual realizó la inscripción de manera digital.

En el World Trade Center (WTC) en la Ciudad de México, de manera presencial, la senadora con licencia, Beatriz Robles Gutiérrez, realizó su registro, quien puntualizó que su aspiración no obedece a proyectos personales y que busca el bienestar para el pueblo de Querétaro.

También se registró Agustín Hernández, quien fue diputado local del Partido Acción Nacional (PAN) y hace algunos años decidió afiliarse a Morena.

A la pasarela también acudió José María Tapia, expriista. En las pasadas elecciones fue candidato a la alcaldía capitalina por la Cuarta Trans-

ANTE SIMPATIZANTES Y MILITANTES

# Se registran para coordinar defensa de la 4T en Querétaro

Morena presentará el total de registros para la coordinación de Querétaro, de forma virtual y presencial

formación. Busca la justicia social para todos.

El diputado federal con licencia, Gilberto Herrera Ruiz, también realizó el registro de manera presencial; fue senador y es exrector de la Universidad Autónoma de Querétaro (UAQ). Detalló que ha caminado por todo el estado y conoce los problemas reales.

El diputado federal con licencia y dirigente estatal del Partido Verde Ecologista de México (PVEM), Ricardo Astudillo, realizó su registro. Afirmó que los jóvenes merecen más oportunidades; ve un proceso interno en Morena con unidad y destacó el crecimiento del Partido Verde en el estado.

La alcaldesa de Cadereyta de Montes con licencia, Astrid Ortega, también realizó

su registro, quien puntualizó que entre sus fortalezas para coordinar la defensa de la Cuarta Transformación en el estado están la humildad, el compromiso y la cercanía.

En compañía de algunos diputados locales, el legislador federal con licencia Luis Humberto Fernández realizó su registro, quien enfatizó que en Querétaro no existe un Morena radical y destacó su trayectoria en la izquierda y que tiene claro lo que necesita el estado.

La ex diputada local Laura Polo y Mario Mauro Ramírez, quien se llamó como un candidato de barrio, también acudieron a realizar su registro.

Morena presentará el total de registros para la coordinación de Querétaro, de forma virtual y presencial.

## El dato

El evento inició de forma virtual con Santiago Nieto Castillo

## El dato

Las mujeres podemos ser lo que queremos ser: Beatriz Robles



Ricardo Astudillo formalizó su registro para coordinar los Comités de Defensa de la Cuarta Transformación en Querétaro. KATHERINE ROQUE

SÁBADO 27  
DE JUNIO DE 2026



03

# #Local

## En corto



FOTO: ESPECIAL

## CONTINÚA EL RETIRO DE CABLEADO EN DESUSO

Bajo la instrucción del presidente municipal de Querétaro, 'Feliher' Macías, la Secretaría de Movilidad, y con apoyo de la Cámara Nacional de la Industria Electrónica, de Telecomunicaciones y Tecnologías de la Información (CANIETI), continúan los trabajos para retirar cableado en desuso de la vía pública, con el objetivo de mejorar la movilidad, la seguridad vial y la imagen urbana en la ciudad. En este primer semestre, se han intervenido vialidades secundarias del municipio; se han logrado retirar 10.15 toneladas de cableado. /Redacción



FOTO: ESPECIAL

## APRUEBAN MODIFICACIONES AL REGLAMENTO DE FISCALIZACIÓN DEL IEEQ

Las Comisiones Unidas Jurídica y Fiscalización del Instituto Electoral del Estado de Querétaro (IEEQ) aprobaron reformas al Reglamento de Fiscalización de este organismo. La encargada de despacho de la Dirección Ejecutiva de Asuntos Jurídicos, María Eugenia Cervantes Cantera, explicó que las modificaciones atienden a la necesidad de contar con una reglamentación actualizada en temas como disolución de las asociaciones y partidos políticos locales, así como candidaturas independientes. /Redacción

## #Local

EDITORIA: GINA FERNÁNDEZ

RECIBIÓ LA ESCOBA DE PLATINO 2026

Municipio de Querétaro,  
líder en gestión ambiental

## Redacción

El presidente municipal de Querétaro, Felipe Fernando Macías Olvera, anunció que este municipio recibió la Escoba de Platino 2026, un reconocimiento internacional otorgado durante el Foro de las Ciudades, celebrado en Madrid, España, por el proyecto 'Orden y Futuro: Modelo Integral de Gestión Ambiental', una estrategia que integra acciones concretas para construir una ciudad más limpia, ordenada y sustentable.

"Este premio reconoce la labor de un gran equipo de trabajo, que todos los días lucha por tener la mejor ciudad del país, una ciudad ordenada, limpia y con visión de futuro. Este reconocimiento es el trabajo de todos los días de nuestras trabajadoras y trabajadores de servicios públicos municipales y todas las dependencias del Gobierno, pero también de todos ustedes, los ciudadanos que hacen equipo con nosotros por tener la ciudad más bonita para vivir", señaló.

'Felifer' Macías puntualizó que este premio llena de orgullo al municipio y confirma que se avanza por el camino correcto, pero también representa el compromiso de seguir haciendo las cosas bien.

Además, agregó que este reconocimiento es resultado de una visión que apuesta por el orden, la innovación y la sustentabilidad.

Entre los principales logros de este proyecto destacan la instalación de más de 10 mil nuevas luminarias, que incorporan por primera vez tecnología LED solar, el fortalecimiento de la ca-

pacidad operativa con nuevas barredoras mecánicas y equipos hidroneumáticos especializados, la rehabilitación de la planta de tratamiento de aguas residuales del rastro municipal y la consolidación de una visión ambiental con la creación de la Secretaría de Medio Ambiente.

Además, se ha impulsado una gestión más eficiente de los residuos mediante acciones de economía circular que permitieron recuperar 135 toneladas de residuos electrónicos y siete toneladas de pilas, con lo que se evitó la emisión de 175 toneladas de dióxido de carbono a la atmósfera.

**LA  
ESTRATEGIA  
INTEGRA  
ACCIONES  
CONCRETAS  
PARA  
CONSTRUIR  
UNA CIUDAD  
MÁS LIMPIA Y  
ORDENADA**



'Felifer' Macías trabaja por una ciudad sustentable. ESPECIAL



FOTO: ESPECIAL

PROCURAN ENTORNOS  
CARDIO PROTEGIDOS

La Universidad Autónoma de Querétaro (UAQ) y la Secretaría de Gobierno del estado sellaron una alianza estratégica en la búsqueda de capacitar en materia de primeros auxilios básicos a integrantes del gremio restaurantero y de establecimientos nocturnos locales, a fin de generar las condiciones necesarias que coadyuven a alcanzar la denominación de 'Ciudad cardio protegida'. REDACCIÓN

AFIRMA EL DIPUTADO MAURICIO CÁRDENAS

Proponen candados en  
candidatura a las alcaldías

## Irán Hernández

Mauricio Cárdenas Palacios, diputado del Partido Acción Nacional (PAN), mencionó que está pendiente la iniciativa que presentó, a la cual denominó Ley Anti Repechaje, para impedir que los candidatos que compitan por una presidencia municipal puedan acceder a una regiduría por la vía plurinominal en el mismo proceso electoral.

Indicó que su propuesta fue turnada a la Comisión de Gobernación, Administración Pública y Asuntos Electorales del Congreso local, la cual preside el diputado local de Morena, Sinuhé Arturo Piedragil Ortiz, y espera que la reforma sea aprobada en los próximos días para que aplique en las elecciones de 2027.

Comentó que su iniciativa tiene el respaldo del Grupo Legislativo del PAN, así como del diputado local in-

dependiente Enrique Correa Sada y añadió que diputados de otros partidos también ven viable la propuesta que viene de la ciudadanía.

"Los que pretenden que vayan a contender por la presidencia municipal, que les hablen con honestidad a los ciudadanos, que votan por ellos, y decirles que si buscan el puesto de presidente municipal, es porque quieren ese puesto, no porque quieren un plan b, y están mintiéndole a la ciudadanía diciendo que van de presidentes municipales cuando el verdadero objetivo es ir como regidores plurinominales", dijo.

Además, mencionó que la iniciativa ha causado controversia, sin embargo, confía en que será aprobada en comisión y posteriormente en sesión de pleno antes de que finalice el plazo para las reformas electorales que podrían aplicar en las próximas elecciones.

## El dato

La iniciativa tiene el respaldo del Grupo Legislativo del PAN



★ **POLLO A LA PARRILLA Y** ★  
*Empanizado a mano*

**Chicken Club**  
Chargrilled



**Hand-Breaded**  
Chicken Tenders Sandwiches



**Hand - Breaded**  
Chicken Sandwiches  
Jalapeño

**Hand-Breaded**  
Chicken Tenders



**Hand - Breaded**  
Chicken Sandwiches  
Bacon Swiss



**ALEDA · CANDILES · CENTRO SUR · CONSTITUYENTES · JURQUILLA · LA CAPILLA · MILENIO  
PEÑAFLO · PORTAL · REFUGIO · SAN JUAN DEL RÍO · TEJEDA · ZARAGOZA · ZIBATÁ**

## AFECTA FUNCIONES DEL ORGANISMO

# Alteraciones por estrés elevado

Se debe reducir el consumo excesivo de cafeína e incorporar técnicas de relajación

**Sofía Cortés**

El cortisol es una hormona producida por las glándulas suprarrenales que desempeña un papel fundamental en la respuesta del organismo al estrés. Conocida comúnmente como la “hormona del estrés”, se libera cuando el cuerpo percibe una amenaza o enfrenta situaciones demandantes.

No obstante, el cortisol también participa en funciones esenciales para el organismo, como la regulación de la presión arterial, el metabolismo, los niveles de glucosa en sangre, el ciclo del sueño y la respuesta inmunológica.

Los problemas pueden surgir cuando esta hormona permanece elevada durante periodos prolongados debido al estrés crónico, la falta de descanso o hábitos poco saludables.

Aunque únicamente un profesional de la salud puede confirmar niveles altos mediante estudios clínicos, existen señales que podrían indicar un posible desequilibrio. Entre ellas se encuentran el cansancio constante, incluso después de dormir varias horas; dificultades para conciliar el sueño o despertares frecuentes durante la noche, aumento de peso en la zona

abdominal, cambios de humor como irritabilidad, ansiedad o sensación de sentirse abrumado, antojos frecuentes de alimentos ricos en azúcar o carbohidratos, y problemas de concentración.

Para mantener niveles saludables de esta hormona, especialistas recomiendan dormir entre siete y nueve horas diarias y realizar ejercicio moderado.

**LOS NIVELES DE CORTISOL SUELEN ALCANZAR SU PUNTO MÁS ALTO DURANTE LA MAÑANA, AL DESPERTAR**



Se debe evitar el estrés crónico. ISTOCK



FOTO: ESPECIAL

## LLEGA LA EXPOSICIÓN ‘DESOBEDIENCIA BARROCA’

Mundos donde la lógica no tiene la última palabra y donde lo extraño, lo elegante, lo absurdo y lo emocional pueden convivir sin tener que explicarse, es lo que ofrece la artista poblana Gabriela Martínez Alarcón en su exposición ‘Desobediencia Barroca’, inaugurada en el Museo de Arte de Querétaro de la Secretaría de Cultura del estado, en donde permanecerá hasta el 20 de septiembre. REDACCIÓN

## PRESENTÓ EL NUEVO PROGRAMA ACADÉMICO

# UNITEC Campus Querétaro abre licenciatura en Medicina

**Sofía Cortés**

En el marco de su 60 aniversario, la Universidad Tecnológica de México (UNITEC) Campus Querétaro presentó oficialmente la licenciatura en Medicina, programa con el que busca contribuir a la formación de nuevos profesionales de la salud con preparación científica, tecnológica y humanista.

La ceremonia fue encabezada por el rector del campus, Edgar Argell Iturbe Luna, acompañado por directivos de la institución y representantes de la Secretaría de Salud, Secretaría de Educación, el DIF Querétaro, la UNAM, CONALEP y el Clúster Queretano Médico y de Salud, además de integrantes de la comunidad académica, empresarios, docentes, estudiantes e invitados especiales.

Durante su mensaje, el rector señaló que la apertura de esta licenciatura responde al crecimiento económi-

co, industrial y demográfico de Querétaro, situación que ha incrementado la necesidad de contar con más profesionales de la salud.

“Nos reúne un acontecimiento que representa mucho más que la apertura de un nuevo programa. Es el inicio de un proyecto que contribuirá a formar a quienes tendrán en sus manos una de las responsabilidades más importantes: cuidar la vida y la salud de las personas”, expresó.

Asimismo, recordó que desde hace seis décadas la institución mantiene el compromiso de ofrecer educación de calidad, vinculada con las necesidades del país.

La nueva licenciatura en Medicina contempla una formación integral mediante simulación clínica, aprendizaje práctico, tecnología aplicada a la enseñanza, vinculación con instituciones del sector salud y un enfoque humanista.

### El dato

Durante el evento se proyectó un video sobre la trayectoria de la institución y su evolución académica



# #Deportes

EDITORIA: GINA FERNÁNDEZ

LA MÍTICA CAMPEONA DE 44 AÑOS

## Serena Williams, en Wimbledon

### Redacción

El torneo de Wimbledon 2026 ha sido el escenario de una de las sorpresas más impactantes de los últimos años en el mundo del deporte. Serena Williams, la legendaria tenista estadounidense que conmocionó al circuito hace unas semanas al anunciar su regreso del retiro, ya tiene definida su hoja de ruta. El sorteo oficial del cuadro de individuales determinó que su oponente en la primera ronda será la australiana Maya Joint, una jugadora de apenas 20 años, lo que representa un choque generacional absoluto al registrar menos de

La estadounidense jugará contra la australiana Maya Joint en la primera ronda del tercer Grand Slam del año

la mitad de la edad de la mítica campeona.

La menor de las hermanas Williams, de 44 años, pisará una cancha de 'singles' de manera oficial tras casi cuatro años de ausencia, siendo su último registro la derrota en tercera ronda del Abierto de Estados Unidos 2022 ante Ajla Tomljanovic.

La vuelta de la histórica raqueta estadounidense al All England Club se gestó inicialmente mediante una invitación especial ('wild card') para el tor-

**El número**

**23**

torneos de Grand Slam ha ganado la estadounidense a lo largo de su carrera

neo de dobles junto a su hermana Venus Williams, quien cumplió 46 años la semana pasada. Sin embargo, la organización británica desató la euforia de la fanática al confirmar la inscripción de Serena en el cuadro principal de 'singles'.

En su despedida de 2022, Serena Williams evitó decretar un retiro definitivo: "No quiero usar la palabra retiro, prefiero pensar que estoy evolucionando para alejarme temporalmente del tenis". Tras el nacimiento de su segunda hija en 2023, la ganadora de 23 Grand Slams decidió reescribir su última página deportiva.

En caso de superar el exigente debut, el panorama para Williams luce sumamente complejo en el tercer Grand Slam del año. De avanzar a la segunda ronda, la estadounidense se mediría ante la filipina Alexandra Eala (vigésima novena preclasificada), mientras que en la tercera ronda proyectaría un potencial y volcánico duelo frente a la vigente campeona defensora del torneo, la polaca Iga Swiatek. La mística de Wimbledon vuelve a encenderse con la presencia de su máxima reina histórica en la cancha central.



Serena Williams ha ganado siete títulos individuales en Wimbledon. ESPECIAL



FOTO: ESPECIAL

## CRUZ AZUL ALISTA FICHAJE

La máquina de Cruz Azul reactivará las negociaciones con el equipo Lokomotiv de Moscú para fichar a César Montes después del Mundial 2026; la directiva busca amarrar al zaguero para el torneo Apertura 2026. REDACCIÓN

### En corto



FOTO: ESPECIAL

## PARTIDOS DE 16VOS DE FINAL DEL MUNDIAL, CONFIRMADOS

El Mundial 2026 entra en su terreno más emocionante: la ronda de 16vos de final, que comenzó a formarse desde el 24 de junio. La FIFA ya hizo oficial los siguientes emparejamientos: Sudáfrica vs. Canadá, domingo 28 de junio, 13:00 horas; Brasil vs. Japón, lunes 29 de junio, 11:00 horas; Países Bajos vs. Marruecos, lunes 29 de junio, 19:00 horas y Estados Unidos vs. Bosnia y Herzegovina, miércoles 1 de julio a las 18:00 horas en el estadio de la Bahía de San Francisco, California. /Redacción



# #Especial

EDITORIA: GINA FERNÁNDEZ

## Arcelia Guadarrama

Adriana Domínguez Rodríguez llegó a Querétaro con una pregunta que pocas veces nos hacemos en serio: ¿realmente sabes cómo está tu cuerpo por dentro? No el peso, no la talla, sino lo que pasa a nivel celular, metabólico y emocional. Más importante: ¿El plan que estás siguiendo fue diseñado para ti o lo copiaste de alguien más?

Especialista en Nutrición Clínica y fundadora de Food Choices, Domínguez Rodríguez construyó su metodología desde la experiencia propia. En la adolescencia tuvo hígado graso no alcohólico mientras practicaba natación, basquetbol, voleibol y canotaje al mismo tiempo. Mucho movimiento, mucha energía, y aun así algo no cuadraba.

En el capítulo 7 del podcast 'VSD! Lo Mejor de la Guía de la Ciudad', compartió que eso la llevó a entender algo que hoy es el centro de su práctica: hacer mucho ejercicio y comer "bien" no garantiza nada si el plan no fue hecho para ti, para tu horario, tu historia clínica y tu vida real.

Lo comprobó también en su propio cuerpo cuando, años después, practicó triatlón y su figura se embarnecía en lugar de estilizarse.

El pilates reformer y el ballet (sí, el ballet) le enseñaron cómo los grupos musculares responden diferente según el estímulo.

Desde entonces, el tipo de ejercicio es parte del diagnóstico, no un dato secundario.

Su consulta empieza donde otras terminan. Con equipos de bioimpedancia de grado médico (Seca e InBody) obtiene en cinco minutos un panorama interno del paciente que va mucho más allá del porcentaje de grasa: el ángulo de fase celular, la edad metabólica real, los déficits que ni el espejo ni



Adriana Domínguez, especialista en Nutrición Clínica. ESPECIAL

## DESCUBRE LOS MITOS QUE SABOTEAN TU ESFUERZO

# La atención nutricional que cambia el enfoque tradicional

Hay una forma de atender la nutrición que pone al paciente primero. Adriana Domínguez, especialista en Nutrición Clínica, trae a la ciudad un modelo de atención personalizada e integral

**ANTES DE CAMBIAR LO QUE COMES, NECESITAS SABER CÓMO ESTÁ FUNCIONANDO TU CUERPO POR DENTRO: ESPECIALISTA**

**LAS RESTRICCIONES EXTREMAS DESCONTROLAN LA INSULINA, GENERAN ANSIEDAD Y PREPARAN EL TERRENO PARA EL REBOTE**

la báscula pueden mostrar. "La nutrición va de adentro hacia afuera, no al revés", explica Domínguez Rodríguez.

Con esos datos y los laboratorios clínicos en mano, construye un plan de seis meses a un año que no obliga a pesarse cada 15 días ni a vivir contando gramos.

El modelo que propone no es solo alimentación. Es un equipo: médico, nutriólogo y psicólogo trabajando juntos desde el inicio, porque el peso tiene también una historia emocional que ninguna dieta por sí sola puede resolver.

Las emociones se procesan en el cuerpo (literalmente) y cuando esa válvula

se satura, aparece la enfermedad. Trabajar esa parte no es opcional; es parte del tratamiento.

La consulta incluye una 'app' con menú personalizado, lista de compras semanal y seguimiento diario. Sin restricciones absurdas, sin dietas de moda y sin rebote. Solo hábitos que quepan en tu vida, y que se queden.

Food Choices tiene un consultorio en Plaza 5, Querétaro.

## TU CUERPO MERECE UN DIAGNÓSTICO REAL PRIMERO

Hay una escena que se repite constantemente en los consultorios de nutrición: alguien llega con toda la mo-

tivación del mundo, con su dieta nueva, su rutina de ejercicio recién estrenada y las ganas a tope, y a las tres semanas no ve resultados. ¿Qué salió mal? Casi siempre la respuesta es la misma: empezaron por el final.

El primer paso no es el plan de alimentación. Es el médico. Antes de cambiar lo que comes, necesitas saber cómo está funcionando tu cuerpo por dentro, y eso no lo dice la báscula ni ninguna 'app' de conteo de calorías.

La ruta correcta empieza con un internista o endocrinólogo que solicite laboratorios clínicos completos. Tiroides, glucosa, perfil lipídico, vitaminas y minerales (todo lo que puede estar fuera de rango sin que tú lo sepas). La diabetes no diagnosticada existe; el hipotiroidismo subclínico, también. Si inicias un plan de ejercicio sin saber que traes una cardiopatía escondida, el problema puede ser mayor que el sobrepeso.

Con esos laboratorios en mano entra el nutriólogo y aquí aparece algo que muy poca gente conoce: la bioimpedancia de alta gama. Equipos como el Seca o el InBody no solo miden grasa y músculo. Analizan el ángulo de fase, un indicador que revela cómo están tus células por dentro, si están envejeciendo antes de tiempo y qué tan bien responde tu metabolismo. En cinco minutos tienes un diagnóstico interno que ningún espejo puede darte.

## LO QUE CREÍAS DE LAS DIETAS, ESTÁ MAL

Si llevas semanas comiendo "bien", moviéndote más que antes y la báscula no se mueve (o peor: sube), lo más probable es que no estés fallando tú; está fallando la información. La información que circula en redes sociales sobre nutrición está, en su mayor parte, equivocada.

En el capítulo 7 del podcast

# #Especial

‘VSD! Lo Mejor de la Guía de la Ciudad’, Adriana Domínguez Rodríguez, especialista en Nutrición Clínica, desactiva uno por uno los mitos más comunes que le llegan en consulta, los mismos que probablemente tú también has intentado.

Agua con vinagre o limón en ayunas. No baja de peso. Si a alguien le funcionó, fue porque esa persona ya tiene hábitos ordenados, duerme bien, hace ejercicio y come a sus horas. El vinagre no fue el milagro; fue el contexto completo que nadie te cuenta detrás de esa publicación.

Pura lechuga y pollo. Nunca. Las restricciones extremas descontrolan la insulina, generan ansiedad y preparan el terreno para el rebote. Lo que el cuerpo necesita no es menos comida, sino la comida correcta en el momento correcto. Hay una razón por la que te da hambre a ciertas horas: se llama ciclo circadiano, y pelearte con él siempre pierde.

Las barritas de fibra. Cuidado con el empaque verde y la promesa saludable. Muchas contienen almidón y conservadores que disparan un pico de insulina mayor al que generaría una fruta. La insulina sobrante que el cuerpo no utiliza tiene un solo destino conocido: guardarse como grasa. Exactamente lo contrario a lo que buscas.

Más ejercicio, más resultados. Tampoco. Entrenar más de lo que tu cuerpo necesita (o de lo que corresponde a tu objetivo) suma lesiones, no resultados. El tipo de ejercicio importa tanto como la cantidad, y elegir mal puede embarnecerte en lugar de estilizarte.

El té de canela, de jengibre... de lo que sea. Ricos, sí. Mágicos, no. Los tés tienen beneficios reales, pero ninguno reemplaza el movimiento, el sueño y los horarios de comida. Disfrútalos como lo que son: una bebida, no como una solución.

La verdadera píldora mágica, según Domínguez Rodríguez, es más aburrida de lo que parece: comer siempre a la misma hora. Respetar el ciclo circadiano le dice al metabolismo cuándo activarse y cuándo descansar sin pastillas, sin restricciones y sin recetas virales. Solo constancia y un plan hecho para ti.

“La nutrición va de adentro hacia afuera, no al revés”, dice Domínguez Rodríguez.

Con esa información, el especialista puede indicar qué suplemento te falta, si necesitas estudios adicionales como una densitometría, y cómo construir un plan que realmente funcione para ti, no para el promedio de internet.

El equipo ideal cierra con tres figuras trabajando juntas: médico, nutriólogo y psicólogo. No es exagerado; es lo que funciona. El peso no es solo lo que comes; es cómo duermes, cómo te mueves, cómo te sientes y qué cargas emocionalmente sin darte cuenta.

Empezar bien toma un poco más de tiempo, pero es la única forma de no tener que empezar de nuevo en tres meses, dijo.

## PESO, MENTE Y MEDICINA: ASÍ FUNCIONA

Hay algo que los planes de dieta de internet nunca te preguntan: ¿cómo estás durmiendo? ¿Qué tan estresado andas? ¿Qué emociones llevas cargando esta semana? Para la nutrición tradicional, esas preguntas sobran. Para la nutrición clínica moderna, son parte del diagnóstico.

Adriana Domínguez Rodríguez trabaja desde un enfoque que integra tres disciplinas desde el inicio: medicina, nutrición y psicología. No como referencias cruzadas donde cada especialista trabaja por su lado, sino como un equipo que construye el mismo plan al mismo tiempo. La razón

es simple: el cuerpo no se para lo que comes de lo que sientes.

La especialista dijo que la ciencia ya tiene nombre para esto: neuronutrición. Uno de sus conceptos más reveladores es el órgano receptor, la parte del cuerpo donde cada persona procesa sus emociones. Cuando esa válvula se satura de manera crónica, el estrés, el duelo, la ansiedad o los conflictos no resueltos pueden manifestarse como enfermedad física. No es metáfora; es fisiología.

Un caso real de consulta lo ilustra: una paciente con ovario poliquístico que no respondía al tratamiento convencional. Al trabajar en paralelo la parte emocional con psicología, ajustar la alimentación de forma personalizada y seguir el tratamiento médico al pie de la letra, el cuadro se revirtió completamente. La paciente logró embarazarse sin complicaciones.

El cambio no fue un medicamento nuevo; fue atender todo el sistema.

El sueño es otro factor que pocas dietas consideran y que lo cambia todo. Las pantallas antes de dormir bloquean la producción natural de melatonina, la hormona que regula el descanso. Sin ella, el cuerpo no se recupera, el metabolismo se desregula y el antojo nocturno se dispara. La solución no es comprar gomitas de melatonina en la farmacia: es apagar el teléfono 30 minutos antes de acostarte y dejar que tu cuerpo haga lo que sabe hacer.

El estrés, la contaminación, el sueño mal dormido, los ultraprocesados, los horarios rotos... todo se acumula. El cuerpo aguanta, compensa y en algún punto lo expresa. La propuesta del modelo integral no es esperar a que eso pase; es intervenir antes, con información real, con un equipo

completo y con un plan que considere a la persona entera, no solo lo que hay en su plato.

## TU DIETA NO FALLA, FALLA LA PERSONALIZACIÓN

¿Hiciste exactamente la misma dieta que tu amiga, con la misma disciplina, durante el mismo tiempo... y a ella le funcionó y a ti no? Bienvenida al club más grande del mundo y también a la prueba más clara de que las dietas genéricas no funcionan para cuerpos específicos.

La especialista en Nutrición Clínica lo resume con una pregunta que descoloca a más de uno en consulta: cuando ves ese consejo en redes sociales, ¿sabes a qué hora se levanta esa persona? ¿Cuánto duerme? ¿Qué trabajo tiene? ¿Cómo maneja el estrés? ¿Qué dice su laboratorio clínico? Nadie te cuenta eso. Solo te venden el resultado.

La personalización empieza por algo que parece demasiado simple para ser cierto: los horarios. Respetar el ciclo circadiano (desayunar, comer y cenar siempre a la misma hora) le da al metabolismo una señal clara de cuándo activarse y cuándo descansar. Sin eso, el cuerpo improvisa, y cuando improvisa, guarda grasa, no porque seas floja

o porque no tengas fuerza de voluntad, sino porque así funciona la biología.

Sigue el ejercicio. No cualquiera, sino el correcto para tu objetivo. Correr, nadar, entrenamiento funcional y pilates estimulan grupos musculares distintos y generan demandas energéticas completamente diferentes. El ejercicio equivocado para lo que buscas puede embarnecerte en lugar de estilizarte (y más horas de entrenamiento no compensan una mala elección). La pregunta no es cuánto ejercicio haces, sino cuál.

Luego está la suplementación, que tampoco es cosa de seguir al algoritmo. El antojo de dulce que aparece puntualmente entre las 16:00 y 19:00 horas, por ejemplo, suele ser señal de déficit de magnesio, pero hay varios tipos de magnesio y no todos sirven para lo mismo. Un laboratorio clínico lo confirma; un especialista lo resuelve. Comprarte el que tiene más ‘me gusta’ en TikTok no es lo mismo.

El resultado sostenible (ese que no regresa al mes siguiente) solo llega cuando alguien se sentó a conocer tu cuerpo de verdad, revisó tus números, entendió tu vida y armó un plan que quepa en ella. No en la vida ideal... en la tuya.



# #Acentos

EDITORA: GINA FERNÁNDEZ

## Soy puro San Juan del Río

### “Los Juegos Florales de San Juan del Río”

Licenciado en Derecho por la UAQ, expresidente de la Canaco San Juan del Río y actual presidente del Patronato del Centro Histórico de San Juan del Río.

**FRANCISCO PÁJARO ANAYA**  
 @fcopajaro

**A** Mayra, con afecto. El pasado 25 de junio se llevó a cabo la ceremonia de premiación de los LIV Juegos Florales Nacionales de San Juan del Río, concurso surgido e impulsado por el entonces presidente municipal, el licenciado Manuel Suárez Muñoz.

Hablar de la historia de los Juegos Florales de San Juan del Río es remontarse a los festejos del año 1965, cuando por primera ocasión se emitió la convocatoria para la realización de este certamen literario, que hoy en día es considerado uno de los más importantes del centro del país.

En el caso particular de San Juan del Río, esta tradición literaria ha llegado a su cuadragésima quinta edición continua; no obstante, aunque han transcurrido más de cincuenta años desde su instauración, en algunos periodos no se llevaron a cabo debido a diversas circunstancias, lo que interrumpió su secuencia regular. A pesar de ello, su esencia y relevancia se han mantenido vigentes a lo largo del tiempo.

A lo largo de sus distintas ediciones, los Juegos Florales han sido escenario de la participación de destacados poetas, quienes, mediante sus composiciones, han rendido homenaje al amor, a la vida,

a la tierra, a la mujer, a la naturaleza y a lo divino. Eventos como este representan un claro ejemplo de la capacidad del ser humano para transmitir sentimientos a través de la palabra, envolver al público con la suavidad del lenguaje, despertar emociones profundas y, en última instancia, alcanzar la expresión más sublime de la belleza humana por medio de la poesía.

En la primera edición de los Juegos Florales de San Juan del Río resultó ganador el poeta Ernesto Moreno Machuca, con el poema titulado “Amarte igual, como la vez primera”, del cual se presentan a continuación algunos fragmentos:

Para cantar tus ojos soñadores  
 con esta inspiración plena de excesos,  
 mis labios te amarán locos de besos  
 poblados de lumínicos fulgores.  
 Para decir tu nombre, mis amores  
 se vestirán de ropaje de embelesos,  
 y las tiernas simientes de mis besos  
 harán brotar tus cándidos rubores.  
 Así verás que vuelven, tan lejanas,  
 tardes aquellas de tus ilusiones,  
 y que tornan las límpidas mañanas  
 encendidas de castas emociones.  
 Para decir tu nombre, mis campanas  
 deshojarán su ramo de canciones.

En la noche de los Juegos Florales se fusionan la poesía y la belleza, pues es tradición que la reina de las fiestas de San Juan del Río sea coronada por el poeta ganador como reina de los Juegos Florales. En 1965 se coronó a la primera soberana de este certamen, la señorita Maricruz Layseca. En la edición más reciente, fue coronada la señorita María Fernanda Rojas, simbolizando la unión entre la belleza física y la belleza de la creación literaria.



## Los fantasmas que nos quedan Doppelgänger

Escritora y adicta al café. Autora del libro *Autómatas disfuncionales*.

**ANDREA LUNA**  
 @luna\_daconte

**E**ntras a la cafetería de siempre con el delicioso aroma a grano tostado. Escoges, habitualmente, la mesa del fondo, porque desde ahí puedes observar a todo el que entra o sale sin el repaso recriminatorio del que se encuentra en la primera o tercera mesa. Nadie se atreve a contemplar más de dos segundos a los que se recluyen al final, por temor a que les regresen la mirada; la mayoría prefieren sentirse los primeros en algo, aunque no sepan ni en qué (y eso incluye los lugares dispuestos en un sitio).

Sin embargo, no es uno de esos días “normales”. Siete pares de ojos, todos desde la esquina contraria, echan un vistazo inquieto sin apartarse de tu rostro. Todos llevan la misma chaqueta oscura que tú traes puesta, sus cuerpos se inclinan como el tuyo, mientras los dedos empiezan a tamborilear en la superficie, tal cual lo haces en ese instante. Concluyes que no se trata de simple pareidolia y conforme más te adentras en los detalles de los mirones, descubres que aquellos extraños te resultan irónicamente familiares.

Después de aquel juego de mímica, recuerdas haber leído en el periódico una teoría que ahondaba en la posibilidad de tener siete réplicas exactas de ti en el mundo; no obstante, la probabilidad de cruzarte con una de ellas era apenas del 0.007%. ¿Qué tan mal debes caerle a la fortuna, para que tus dobles se presentaran en ese momento? ¿Te acercarías a reclamar tu nombre o saldrías corriendo antes de que ellos te reclamaran el suyo?



## Visión Tec Gastar y vivir el Mundial

Profesor de la Escuela de Negocios del Tecnológico de Monterrey Campus Querétaro e investigador en finanzas corporativas.

**ANDRÉS F. MEJÍA**



**E**l Mundial comienza mucho antes del primer silbatazo. Y esto es muy cierto para quienes viajan a vivirlo en directo y experimentar la pasión mundialista. Ya cuando reservamos el vuelo, elegimos el hotel y decidimos cómo pagaremos durante el viaje estamos tomando decisiones que nos pueden ahorrar algo de dinero. La decisión de utilizar uno u otro medio de pago, como efectivo o tarjetas, puede parecer menor, pero puede costar varios cientos de pesos.

Imaginemos a un aficionado mexicano que hoy viaja a Estados Unidos con un presupuesto de 1,000 dólares (pen-

semos por hacerlo sencillo, que le alcanza para todo lo que planea). Si decide comprar todo el efectivo en una casa de cambio del Aeropuerto Internacional de la Ciudad de México, donde el dólar hoy se ofrece en 18.50 pesos, desembolsará 18,500 pesos. Supongamos que durante el viaje utiliza únicamente 900 dólares y regresa con 100. Al venderlos de nuevo en el mismo mercado, donde el dólar se compra en 17.50 pesos, recuperará apenas 1,750 pesos. En la práctica, esos 900 dólares gastados le habrán costado 16,750 pesos.

Si el mismo gasto de 900 dólares se realiza con tarjeta (crédito o débito), tomando como referencia el tipo de cambio oficial publicado para hoy (17.5505 pesos por dólar) y suponiendo una comisión bancaria del 3% por compras internacionales, el desembolso sería cercano a 16,269 pesos. La diferencia en este ejemplo sencillo asciende a casi 500 pesos, suficiente para una noche de alojamiento económico, una entrada a un museo o algo de comida.

# Menú vsd!

LOS  
**MEJORES  
LUGARES**  
PARA COMER Y BEBER

DESCARGA  
GRATIS  
LA GUÍA  
ESCANEA



## #AgendaDeHoy

EDITORIA: SOFÍA CORTÉS



## DESPUÉS DE WARHOL

Hora: 9:00 h

Costo: Gratuito

Lugar: MACQ

¡No te lo pierdas! Si aún no has visitado esta exposición, esta es la última oportunidad. Es la muestra artística inspirada en la influencia de Andy Warhol y el arte contemporáneo. Ideal para quienes buscan planes culturales y fotografías para redes sociales.

## VIÑEDO PUERTA DEL LOBO



Hora: 12:00 h

Costo: Variable

Lugar: Carr. Chichimequillas-La Griega, 76249, El Lobo, Qro.

Disfruta una experiencia entre viñedos, gastronomía y paisajes únicos. Ya sea para una degustación, un recorrido o simplemente para admirar el atardecer, este destino queretano es ideal para una escapada de fin de semana.



## VORAZ GRILL

Hora: 9:00 h

Costo: Variable

Lugar: Centro histórico, Querétaro

Ubicado en una casona histórica del centro de Querétaro, Voraz Grill ofrece pantallas para fútbol, cortes al grill y vinos queretanos. Una gran alternativa para quienes quieren combinar el ambiente mundialista con un paseo por el centro histórico.



## FERIA ARTESANAL DE LA MUÑECA LELE

Hora: 9:00 h

Costo: Gratuito

Lugar: Santiago Mexquititlán, Amealco, Qro.

Color, tradición y orgullo queretano se reúnen en la 5.ª Feria Artesanal de la Muñeca Lele 'Ar Hai Ar Lele'. Este evento celebra el talento de las manos artesanas de Amealco, una tradición que ha llevado a la muñeca Lele a convertirse en un símbolo cultural.



## CAMPIRINO

Hora: 12:00 h

Costo: \$210

Lugar: Huimilpan, Querétaro

¡Es momento de hacer nuevos planes! No te pierdas la oportunidad de explorar el laberinto de maíz más grande del Bajío. Gastronomía y aventura familiar y 'pet-friendly'.



## MEXICQ ZONA FEST

Hora: 11:00 h

Costo: \$80

Lugar: Estadio La Corregidora

Vive la fiesta del fútbol más grande del mundo con gastronomía, música, arte, exhibiciones y actividades familiares. Se encuentra en desarrollo durante junio y julio, por lo cual es una excelente opción para todos los queretanos.

## PAN DE LUCIO

Hora: 10:00 h

Costo: Variable

Lugar: Industrialización 12-A, Local 001, Álamos Segunda Sección

Este fin de semana, te invitamos a disfrutar un desayuno especial en uno de los espacios donde el café, el pan recién horneado y los buenos sabores hacen del inicio del día un verdadero placer. Un plan perfecto para relajarte y empezar el día con el mejor sabor en Querétaro.



## FERIA DE LOS TALLERES

Hora: 10:00 h

Costo: Gratuito

Lugar: Patio Central del Gómez Morín

La Feria de Talleres 2026 llega con una experiencia pensada para despertar tu creatividad y descubrir nuevos talentos. Idiomas, arte, teatro, fotografía, robótica, artes marciales, talleres en vivo y clases muestra te esperan en un solo lugar.

## FERIA NACIONAL DE SAN JUAN DEL RÍO



Hora: 15:00 h

Costo: \$150

Lugar: El Recinto Ferial, Carretera San Juan del Río-Tequisquiapan (México 120)

Si buscas una escapada de fin de semana sin salir de Querétaro, la Feria Nacional de San Juan del Río es el pretexto perfecto. El sábado promete una dosis doble de regional mexicano. Mientras Pancho Barraza conquistará al público en el Teatro del Pueblo, Grupo Marca Registrada hará lo propio en el Palenque.



INSTAGRAM



FACEBOOK

SÁBADO 27  
DE JUNIO DE 2026



13

weekend

Con capacidad para recibir hasta 200 personas y un ticket promedio de entre 600 y 700 pesos por comensal, Quintana Live busca posicionarse como un espacio donde la experiencia va más allá de la comida y las bebidas. “No es tanto enfocarnos en solamente tomar. Es ‘ven, siéntate, vive una fiesta, diviértete y baila’”, expresó Zamarrón.

Entre cumpleaños, reuniones de amigos y celebraciones familiares, la inauguración dejó en claro que el nuevo concepto llega con la intención de convertirse en uno de los lugares favoritos de los queretanos para disfrutar de una auténtica fiesta.

#### CONTACTO

**Ubicación:** Bernardo Quintana 24, Calesa.

**Horario:** Jueves a sábado, de 18:00 a 3:00 horas.  
Domingo de Brunch.

**Facebook:** Quintana Live

**Instagram:** @quintana.live



Barbara Serrano y Jorge Islas.



Apolinar Reséndiz y Sara García.



Héctor Magaña y Erika Roldán.



## Directorio

EDITOR WEEKEND  
Carlos CurielEDITOR DE FOTO  
Grupo AD  
ComunicacionesDISEÑO EDITORIAL  
Pamela AlvarezBUSCA MÁS SOBRE  
ESTE Y OTROS  
TEMAS EN:

@weekend\_byvds

Weekend by VSD

CONTACTO  
VENTASCommutador:  
(442) 291 99 00Texto: Carlos Curiel  
Fotos: Joaquín M. Lee

La emoción mundialista que vive México durante la Copa del Mundo 2026 de fútbol fue el escenario perfecto para la inauguración de Quintana Live, el nuevo concepto de entretenimiento y gastronomía que surge como parte de la renovación de Quintana 24. Concebido como el “hermano menor” del reconocido restaurante especializado en cocina de mar, el espacio apuesta por una experiencia que fusiona cortes de carne, coctelería, música y ambiente festivo en un mismo lugar.

Ubicado en el corredor gastronómico de Bernardo Quintana, Quintana Live abrió oficialmente sus puertas ante un lleno total. El nuevo bar ofrece servicio a la carta con especialidades como el vacío de res, jugo en su carne preparado durante hasta 24 horas, chamorros y una variedad de postres que incluyen helado frito, brownie de mole, flan y pastel de chocolate. A ello se suma una amplia propuesta de mixología con margaritas, mezcalitas, etiquetas premium y nacionales.



Juan de Dios Becerril, Alfredo Silva, Apolinar Reséndiz, Sara García, Juan González y Gabriel Soto.



Juan de Dios Becerril y Alfredo Silva.



Bárbara Serrano y Sara García.



INSTAGRAM



FACEBOOK

**SÁBADO 27**  
DE JUNIO DE 2026



**15**

**weekend**



**Claudia Mendoza y Malu Gonzalez.**



**Surya Tolentino, Romeo Sayeg y Tamara Martínez.**



**Mari Muñoz, Karla García, Karen García y Laura Lira.**

La propuesta busca conquistar a un público adulto que disfruta de la convivencia, la buena música y la pista de baile. “La idea es traer gente de los 80 para acá, recuperar realmente un ambiente de gente de 30, 35 años para arriba. Esa es la idea principal de Quintana Live”, señaló Jorge Zamarrón, chef operativo del establecimiento. Para lograrlo, el recinto ofrece servicio de DJ los jueves, grupos en vivo los viernes y sábados, además de un brunch dominical amenizado por música en vivo.

Durante la noche inaugural, la agrupación Monitor fue la encargada de poner el ambiente con un recorrido por los grandes éxitos del pop en español de las décadas de los 80. Temas como ‘La chica de humo’, ‘Yo no te pido la luna’, ‘Súbete a mi moto’ y clásicos de Timbiriche fueron coreados por los asistentes, quienes dejaron sus mesas para bailar y revivir canciones que siguen formando parte de la banda sonora de varias generaciones.



**Michelle, Pablo, Roy, Mario y Erika.**

\$10.00  
7503005535087

weekend\_byvvd

# weekend

Sábado 27 de junio de 2026



## NOCHES CON SABOR Y RITMO

Quintana Live abrió sus puertas en el corredor gastronómico de Bernardo Quintana con una propuesta que combina gastronomía, mixología y música en vivo, apostando por convertirse en el nuevo punto de encuentro para quienes buscan celebrar, bailar y convivir en Querétaro