$10.00

AL DIÁLOGO

CLIMA PARA HOY
14º Máxima 8º Mínima

SÁBADO
28 DE NOVIEMBRE DE 2026
Año 24 Número 8379

AD QUERÉTARO



#Sábado

#Especial

¿POR QUÉ SALGO RARO EN LAS FOTOS? PÁG. 08

ADQuerétaro aldiálogo.mx Editado por la empresa AD COMUNICACIONES



#Sociedad

CÓMO CUIDAR LA PRIVACIDAD INFANTIL

La privacidad infantil en las redes sociales y en la web en general exige vigilar los datos que comparten los niños, quién puede verlos y cómo actuar ante una exposición, sin regaños y con diálogo para prevenir riesgos. PÁG. 06

MEJORAN LA CALIDAD GENÉTICA DE GANADO

El presidente de la UGRQ, Romualdo Moreno, destacó la producción de leche en el estado. /Tere Garay PÁG. 03



#Local

HABRÁ MÁS RUTAS DE TRANSPORTE COMUNITARIO PÁG. 03

Francisco Pájaro



Como un hecho histórico puede calificarse la bienvenida que se brindó a Monseñor Víctor Alejandro Aguilar Ledesma, undécimo obispo de Querétaro".

Karla Verastegui



Llega diciembre con noches largas, perfectas para aquellos que aman la bohemia con lunas cargadas de sentimientos y recuerdos".



#EnLaMira

EDITORA: GINA FERNÁNDEZ



Contribuye al Sistema Estatal de Justicia Cívica. FOTO: ESPECIAL

COLÓN Y GN SUMAN ESFUERZOS POR LA PAZ Y JUSTICIA

Como parte de las acciones para fortalecer el modelo de Justicia Cívica en el municipio de Colón, la Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana, en coordinación con la Guardia Nacional (GN), realizó la Segunda Jornada de Cultura de Paz en la comunidad de Urecho, con el propósito de promover la prevención de conductas antisociales, fortalecer la convivencia y generar entornos seguros mediante la participación comunitaria.

Durante la jornada se llevó a cabo una actividad de recuperación de espacios y limpieza al interior y exterior del plantel, con la participación del personal de Servicios Públicos Municipales, Guardia Nacional y Movilidad.

En estas labores se incorporó a personas infractoras en actividades de beneficio comunitario, como parte del cumplimiento de medidas cívicas, demostrando que la justicia también puede reparar, servir y reconstruir el tejido social.

Asimismo, se impartió un taller dirigido a padres de familia, enfocado en la Cultura de Legalidad y la Crianza Responsable. ***/Redacción***



FOTO: ESPECIAL

PINAL DE AMOLES, UN GRAN DESTINO TURÍSTICO

La presidenta municipal de Pinal de Amoles, Lupita Ramírez, participó en la inauguración del Encuentro Nacional de Pueblos Mágicos y Comunitarios 2026. El encuentro reúne a representantes de las 32 entidades federativas y de los 177 Pueblos Mágicos del país. /REDACCIÓN

AD COMUNICACIONES 24 Aniversario

IMPRESO
DIGITAL
PODCAST
WHATSAPP

AD QUERÉTARO
PERFILES DE QUERÉTARO
VSD! LA GUÍA DE LA CIUDAD
MONITOR DE PROMESAS DE CAMPAÑA
WEEKEND
aldiálogo.mx

ORGULLOSAMENTE PRIMER MEDIO DE COMUNICACIÓN CERTIFICADO EN QUERÉTARO Y BAJÍO
Great Place To Work. Certificada DIC 2022 - DIC 2023 México

DIRECTOR GENERAL EDITORIAL
Miguel Ángel Flores García
mflores@adcomunicaciones.mx

JEFATURA DE REPORTEROS
Salvador Castillo

JEFATURA DE INFORMACIÓN
Tere Garay

EDITORA GENERAL VSD!
Arcelia Guadarrama

CONTENIDOS
Miguel Tierrafría
editores@aldialogo.mx
Georgina Fernández
Mauricio del Ángel

ARTE E IMAGEN
Marco A. Rodríguez
diseno@aldialogo.mx
Daniela Ramírez
Diseño Editorial

ALDIALOGO.MX
Estefany González
internet@aldialogo.mx
Katherine Roque
Community Manager

EDITOR WEEKEND
Carlos Curiel
weekend@vsd.mx

SONPERFILES.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, 28 de noviembre 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 Nº109, 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 Nº 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 CIA y registrado en el Padrón Nacional de Medios Impresos de la Segob.

#Local



ENTREGAN PREMIO AL MÉRITO EMPRESARIAL

En su mensaje, Tania Ruiz destacó el trabajo y la sinergia entre Canacintra e Industriales de San Juan del Río A. C. para hacer posible la entrega del Premio al Mérito Empresarial 2026.

EDITORA: GINA FERNÁNDEZ

PRODUCE QUERÉTARO 1.3 MILLONES DE LITROS DE LECHE DIARIOS

Reconoció que el sector agropecuario atraviesa dificultades y señaló que la importación de leche en polvo barata, principalmente de Estados Unidos, ha afectado a quienes producen leche fluida

El dato

Apuntó que debido a que la entidad es un estado pequeño, en donde una parte importante del territorio tiene semidesierto, es complicado acceder a los primeros lugares en producción lechera

Querétaro produce alrededor de 1.3 millones de litros de leche diarios y ocupa el lugar once a nivel nacional, sostuvo Romualdo Moreno Gutiérrez, presidente de la Unión Ganadera Regional de Querétaro (UGRQ), quien aseguró que el sector cuenta con mejor calidad genética y mayor eficiencia productiva que en años anteriores.

En entrevista con Al Diálogo, rechazó los señalamientos de que la ganadería del estado ha venido a menos y afirmó que, por el contrario, los productores han mejorado tanto las características de sus animales como la producción lechera.

"Simplemente hoy hay mejor calidad genética que años anteriores y hay más producción que hacía muchos años atrás, hoy somos más eficientes en la producción de leche, hoy se producen alrededor de 1.3 millones de litros diarios en Querétaro".

Romualdo Moreno consideró que el volumen de producción y la posición nacional son relevantes para una entidad con territorio reducido. Explicó que las condiciones climáticas del semidesierto y la sierra limitan las zonas donde se puede desarrollar la ganadería lechera. ***/Tere Garay***



Leche en polvo importada afecta a productores. FOTO: JUAN GUTIÉRREZ

SE ANALIZAN RUTAS PARA TRANSPORTE COMUNITARIO

Al mencionar que el transporte seguirá evolucionando en Querétaro, el alcalde capitalino, Felipe Fernando Macías Olvera, adelantó que se analizan nuevas rutas para ampliar la cobertura del transporte comunitario gratuito, cuya operación durante los fines de semana comenzará a partir de enero. Agregó que la ampliación del transporte comunitario de sábado a domingo representará una inversión de 10 millones de pesos. ***/Irán Hernández***



FOTO: IRÁN HERNÁNDEZ



¿RECUERDAS LO QUE PROMETIÓ TU ALCALDE?

NOSOTROS SÍ

MONITOR DE PROMESAS DE CAMPAÑA

PROMETIERON MUCHO EN CAMPAÑA... ¿CUÁNTO HAN CUMPLIDO? ESCANEA Y CONSULTA.

Reportaje

aldiálogo.mx

#Local

EDITORA: GINA FERNÁNDEZ



FOTO: ESPECIAL

CONMEMORAN EL 80 ANIVERSARIO DE LA FUNDACIÓN DE CANACINTRA

El secretario de Desarrollo Sustentable, Marco Del Prete, encabezó la ceremonia del 80 aniversario de la fundación de la Cámara Nacional de la Industria de la Transformación (Canacintra), encuentro en el que destacó que la entidad es un referente industrial en el país, gracias a generaciones de empresarios que creyeron en Querétaro mucho antes de que el mundo volteara a ver al estado. Informó que la industria manufacturera representa el 32.1 por ciento del Producto Interno Bruto estatal, genera más de 250 mil empleos formales, ha captado más de 12 mil 200 millones de dólares de inversión extranjera directa desde 2006. /REDACCIÓN

Encontrarte

NOCTOURNOS

KARLA VERASTEGUI

Llega Diciembre con noches largas, perfectas para aquellos que aman la bohemia con lunas cargadas de sentimientos y recuerdos, Y con ello también llegara a esta noble ciudad Miguel Inzunza, el cantautor sinaloense con un amor especial a la tierra queretana donde se despertó su talento y pasión por la música de cantautor., para presentar su nuevo material discográfico.

En una plática entre amigos, Miguel Inzunza comentó que "Noctournos" será un concierto "Que tiene unas pinceladas de Jazz, soul, y folk pero también es muy de autor. Y Querétaro tenía que ser uno de los epicentros de la canción de autor".

En esta noche su tribu (como él mismo llama a sus seguidores) disfrutara de una bohemia alrededor de una fogata de música, letras y complicidad, acompañado de una full band integrada por 7 músicos, considerados y reconocidos como los mejores músicos de la escena en la música en México, para presentar la más reciente placa musical doble llamado "Nocturnos" del cual se desprenden "Noche de Ciudad Vol. 1" y "Noche de mar Vol. 2".

Uno de los momentos mágicos se dará con un espacio para disfrutar de sus canciones de forma acústica acompañado únicamente con la espectacular violinista Ana Monier, Donde con solo una guitarra, violín y la voz de Miguel Inzunza se complacerá a toda la Tribu.



Para todos aquellos "Nocturnos" la cita será el próximo 3 de Diciembre en el Teatro Experimental, del Teatro Metropolitano a las 21.00 has donde seguramente se vivirá un experiencia que quedara en el corazón de cada uno de los asistentes. Un concierto verdaderamente imperdible en esta Ciudad donde ya poco se disfruta de este género musical.

CADEREYTA ACTIVÓ ALERTAS POR BAJAS TEMPERATURAS

La Coordinación de Protección Civil de Cadereyta de Montes emitió alertas naranja y amarilla ante el pronóstico de lluvias, bajas temperaturas y posibles condiciones invernales adversas, que podrían incluir la caída de aguanieve y nieve en algunas comunidades del municipio.

Los riesgos por la alerta amarilla tienen que ver con reducción de la visibilidad ante la lluvia y la niebla, dificultad de circulación por caminos serranos, exposición de población de animales ante bajas temperaturas, encharcamientos e inundaciones y posibles afectaciones al suministro de energía.

La alerta naranja indica temperaturas muy frías entre 1 a 3 grados, nieblas densas, así como los riesgos de la alerta amarilla. ***/Irán Hernández***



FOTO: IRÁN HERNÁNDEZ

PERSISTIRÁN LAS CONDICIONES INVERNALES, LAS CUALES PODRÍAN INTENSIFICARSE PRINCIPALMENTE EN LAS ZONAS SERRANAS

RODRIGO MONSALVO ENCABEZA EL FORO METROPOLITANO 2026

El presidente municipal de El Marqués, Rodrigo Monsalvo Castelán, encabezó el Foro Metropolitano 2026, espacio de diálogo y reflexión enfocado en abordar los principales retos para mejorar las condiciones de vida de los habitantes de El Marqués, Querétaro, Corregidora y Humilpan.

El alcalde subrayó que en la zona metropolitana de Querétaro se han impulsado políticas públicas en conjunto con los municipios que integran a dicha zona para mejorar la calidad de vida de la ciudadanía.

El Foro Metropolitano representa un espacio sitio en el que los Gobiernos municipales de la zona metropolitana refrendan su compromiso con el futuro del estado, mediante conferencias impartidas por especialistas. ***/Redacción***



FOTO: ESPECIAL

SE ABORDAN TEMAS PRIORITARIOS COMO MOVILIDAD, SERVICIOS BÁSICOS, SEGURIDAD Y DESARROLLO ECONÓMICO


AL DIÁLOGO
ADQuerétaro
aldialogo.mx
AL DIÁLOGO
AD QUERÉTARO
SOLUCIÓN EN TRÁMITES Y SERVICIOS
LICENCIAS
INFORMACIÓN QUE NO CADUCA
AD Querétaro: contenido útil, vigente y sin fecha de caducidad. Más que noticias, conocimiento que transforma. En papel, web y redes. El medio que trasciende.

#Sociedad

EDITORA: GINA FERNÁNDEZ

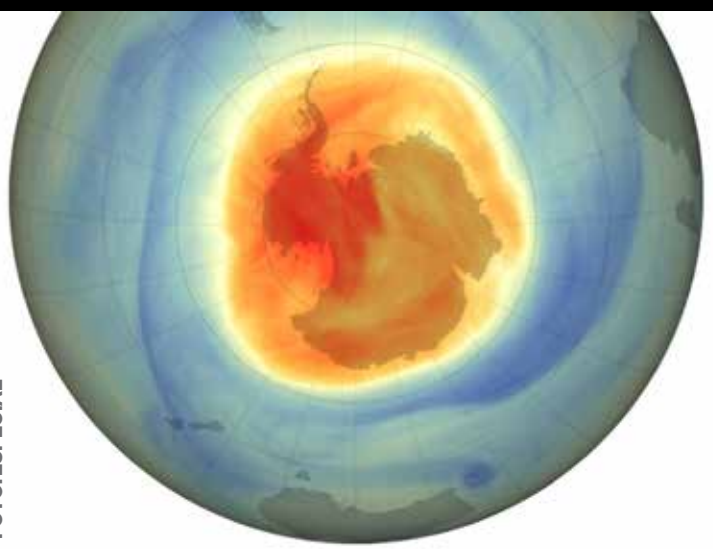


FOTO: ESPECIAL

EL AGUJERO DE OZONO DE 2026, ENTRE LOS MAYORES

El agujero estacional de la capa de ozono de este año está entre los más grandes de los últimos 48 años, un fenómeno que varía de forma natural de un año a otro, si bien la recuperación a largo de plazo de esa capa sigue su curso. Dicho agujero alcanzó una superficie de 27.3 millones de kilómetros cuadrados, mucho mayor que la Antártida. /REDACCIÓN

¿TU HIJO COMPARTIÓ DATOS PERSONALES EN INTERNET? CÓMO PROTEGER SU PRIVACIDAD

Un nombre completo junto a una fotografía, la dirección de casa o el uniforme escolar pueden revelar más de lo que un niño imagina. Si tu hijo publicó alguno de estos datos, proteger su privacidad infantil empieza por conocer qué compartió, quién puede verlo y si otra persona ya utilizó esa información para contactarlo.

Revisa junto con tu hijo la publicación o el mensaje completo. Pregunta dónde lo compartió; no prometas que desaparecerá por completo al borrarlo.

Escucha antes de intervenir, identifica lo que quedó visible, reduce la exposición, protege las cuentas, busca ayuda según lo ocurrido y ante un riesgo inmediato para su seguridad, llama al 911. ***/Sole Serrano***



FOTO: ISTOCK

ACOMPAÑAR LA VIDA ESCOLAR TAMBIÉN IMPLICA CONVERSAR SOBRE LO QUE NIÑAS Y NIÑOS HACEN EN INTERNET

Coordenada artística

ΣΕ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝΩ

Escritora y creadora de WomenPOPwer.

YADIRA CRUZ M.
@yadixcm

Te libero de mis charlas tontas, de mis malos chistes, de mis sentimentalismos, y de ese nerviosismo que me hacía trastabillar cuando tu presencia me encendía el alma.

Te libero de mis innecesarios detalles, de las invitaciones absurdas, de cada uno de mis mensajes triviales y de ese afán mío por procurarte buscando provocar en tí una sonrisa en medio de algún día gris.

Te libero de mi intensidad, de las misivas cursis, de los pensamientos intempestuosos y de aquél tradicional café.

Te libero de todos y cada uno de mis mis torpes “te quieros”... que solo lograban incomodarte.

Te libero de mi tinta tóxica, de mis versos locos, y de este amor irreversible e irreparable que no soy capaz de contener. Hoy te libero de todas las dudas que siempre tuviste sobre mi, de mi absurdo caos y de mi nocivo ser.

No puedo prometerte que hallaré la fórmula para dejar de sentir, pero con todo ese amor, hoy, hoy te libero de mi.

Σε ελευθερώνω (Se eleftheróno). Griego. Acto de dejar libre a alguien en sentido físico, legal o emocional.





UNA MIRADA FIJA Y UNA SONRISA DISCRETA PUEDEN HABER SIDO DECISIONES TOMADAS DURANTE LA SESIÓN; HACE FALTA CONOCER SI ALGUIEN ES DISCIPLINADO

#Especial

EDITORA: GINA FERNÁNDEZ

¿POR QUÉ SALGO RARO EN LAS FOTOS?

El retratista político David Ross explica qué delata la incomodidad al posar y por qué una sonrisa leve también puede funcionar

David Ross podía tomarle buenas fotos a su mamá siempre que ella estuviera distraída. Si se daba cuenta de que tenía una cámara enfrente, hacía gestos que él apenas reconocía. Después, le pedía ver las imágenes y, si no le gustaban, las rompía.

Ross había recibido su primera cámara a los ocho años. En casa encontró una pregunta que todavía se hace cuando alguien toma asiento frente a su lente: ¿qué cambia en el rostro cuando la persona sabe que la están mirando?

En entrevista con VSD! Lo Mejor de la Guía de la Ciudad, el fotógrafo, especializado en retrato político, cuenta que suele ver esa incomodidad cuando fotografía a alguien a solas. En una selfi grupal, la atención se reparte. En un retrato individual, en cambio, la persona puede quedarse pendiente de cómo se ve mientras espera el disparo. Luego mira la foto y sentencia lo siguiente: “Es que yo no soy fotogénico”.

SU OFICIO, DICE DAVID ROSS, CONSISTE EN DIRIGIR UNA EXPRESIÓN QUE LA PERSONA PUEDA SOSTENER FRENTE A LA CÁMARA

LA SONRISA QUE NO SALE A LA ORDEN

Durante la charla, Ross observa que su interlocutora pasa por tres sonrisas: una suave, una media y una plena. La amplitud del gesto le importa menos que lo que transmite. En sus retratos, busca una mirada que sostenga la atención y una expresión que comunique entusiasmo. Para llegar a ella, dice, trabaja con lo

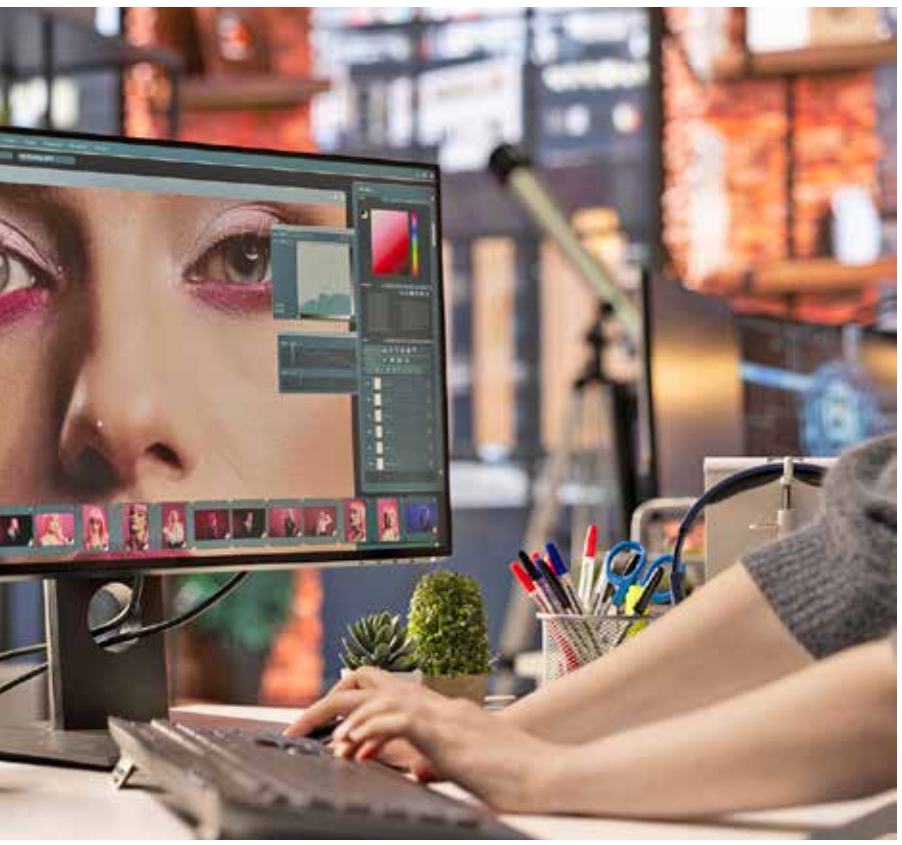




FOTOS: VÍCTOR M. ÁLVAREZ

El dato

El fotógrafo, especializado en retrato político, cuenta que suele ver esa incomodidad cuando fotografía a alguien a solas





El dato

En sus retratos, busca una mirada que sostenga la atención y una expresión que comunique entusiasmo

que la persona está pensando o sintiendo en ese momento.

Esa idea se puede probar en una foto de perfil. Pídele a quien te fotografía que haga varias tomas mientras te pregunta algo que te gusta contar. Después, prueba una mirando al lente y con una sonrisa más leve. Al escoger, compara en cuál reconoces mejor el gesto que tendrías al hablar con alguien. Para quien está detrás de la cámara, la conversación también ayuda a decidir cuándo disparar.

LO QUE UNA CAMPAÑA LE PIDE A UNA CARA

Hay encargos que llevan esa exigencia al extremo. Ross recuerda que una vez recibió indicaciones para retratar a un candidato con "una sonrisa que cautive, pero que apenas sea sensual". La instrucción le pareció tan difícil de ejecutar como poner cara de honradez o de disciplina. Su oficio, dice, consiste en dirigir una expresión que la persona pueda sostener frente a la cámara.

Ese detalle cambia la forma de mirar una imagen de campaña. Una mirada fija y una sonrisa discreta pueden haber sido decisiones tomadas durante la sesión. Para saber si alguien es honrado o disciplinado, hace falta conocer cómo actúa. Ross cuenta que entre las personas que más ha disfrutado retratar, están figuras como Rigoberta Menchú.

/Arcelia Guadarrama



#Acentos

EDITORA: GINA FERNÁNDEZ

Soy puro San Juan del Río

"UN HECHO HISTÓRICO"

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

Como un hecho histórico puede calificarse la bienvenida que se brindó a Monseñor Víctor Alejandro Aguilar Ledesma, undécimo obispo de Querétaro, el pasado 24 de noviembre.

En un acontecimiento que ya se considera histórico, los tres Poderes del Estado le dieron la bienvenida a Monseñor Aguilar en la explanada del antiquísimo templo de Santa Rosa de Viterbo, un recinto emblemático de la ciudad y parte del patrimonio histórico y cultural de Querétaro.

La presencia del Nuncio Apostólico otorgó una relevancia especial al acto, pues representa la presencia del Papa entre el pueblo y la feligresía de Querétaro en un momento tan significativo. Después de la recepción ofrecida por las autoridades civiles, la cual no constituyó un acto de culto, como algunos han pretendido señalar, sino un reconocimiento institucional a quien representa espiritualmente a miles de queretanos católicos y ciudadanos mexicanos con plenos derechos, los asistentes se trasladaron por diversas calles del centro histórico hacia la Santa Iglesia Catedral.



LOS TRES PODERES DEL ESTADO DIERON LA BIENVENIDA A MONSEÑOR AGUILAR LEDESMA, UNDÉCIMO OBISPO DE QUERÉTARO

En la Catedral tuvo lugar el rito de bienvenida y el primer encuentro de Monseñor Víctor Alejandro con la comunidad diocesana en su sede episcopal. Allí realizó la profesión de fe y el juramento de fidelidad ante la presencia de numerosos sacerdotes invitados y, en otro hecho igualmente significativo, acompañado por sus predecesores en la Diócesis de Querétaro: Monseñor Mario de Gasperín Gasperín, Monseñor Faustino Armendáriz Jiménez y Monseñor Fidencio López Plaza, quienes han ejercido el ministerio episcopal en esta Iglesia particular. Todo ello ocurrió en el mismo recinto donde reposan los restos de los siete primeros obispos de Querétaro.

La jornada concluyó con una cena privada en las instalaciones del Obispado de la Diócesis, donde tuvo lugar un cordial convivio con el nuevo pastor de los queretanos.

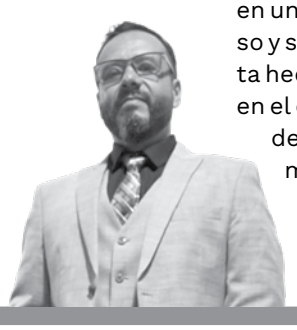
Al día siguiente, en la Basílica Menor de Nuestra Señora de los Dolores de Soriano, ubicada en el municipio de Colón, se celebró la Santa Misa Solemne con la que dio inicio el ministerio episcopal de Monseñor Víctor Alejandro Aguilar Ledesma. Para esta ocasión lo acompañaron más de treinta obispos provenientes de igual número de diócesis de la República Mexicana, además de prácticamente todo el clero queretano, tanto secular como regular, así como numerosos sacerdotes de la Diócesis de Celaya, de donde provenía como obispo.

La razón incomprensible

SEMILLERO DE LECTURA

HÉCTOR ALEJO RODRÍGUEZ

Descubrir a edad temprana el placer por la lectura es en sí una huella perdurable. Tiende a volverse un acto necesario, vocacional. Busca mejora continua, mayores retos. Leer es un deleite; convencerse de ello, una decisión. No involucra a una sola persona, sino a varias. A pesar de su fondo íntimo, en los inicios requiere empuje. Calidez en la palabra, sugerente a la curiosidad. Esto lo entendió la profesora Alma Vega. Durante su paso docente en la Secundaria Técnica No. 10 "Coatlicue", en Peñamiller, consolidó una iniciativa. Eligió el 12 de noviembre, Día Nacional del Libro, para sustentar la dinámica a nivel comunitario. Así nació Padrino de Libro, este año bajo la continuidad eficiente de la directora Elizabeth Flores. Los jóvenes desfilan por grupos en solemnidad, frente a sus padrinos elegidos, quienes aguardan con el tesoro entre sus manos, envuelto en calidad de presente. Unas palabras cercanas, el abrazo; el libro cambia de posesión en un vínculo de compromiso y seguimiento. Propuesta hecha factor de conversión en el entorno familiar, digna de replicar; induce de forma amigable a la disciplina lectora, donde el libro te elige y se queda para habitar imaginaciones.



Visión Tec

VOLVER A LA MILPA: POR NUESTRA SALUD Y LA DEL PLANETA

Nutrióloga, Directora de entrada de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud del Tecnológico de Monterrey Campus Querétaro.

DIANA EUGENIA ROMANO TORRES



Hace apenas unas décadas, los principales problemas de salud en México eran la desnutrición y las infecciones. Hoy el panorama es otro: según la ENSANUT 2022, 75% de los adultos vive con sobrepeso u obesidad y casi uno de cada cinco tiene diabetes tipo 2, muchos sin saberlo. Las enfermedades del corazón son hoy la principal causa de muerte en el país.

¿Qué cambió? Nuestra forma de comer. Entre 1984 y 2016, las calorías que los hogares compran en productos ultraprocesados se duplicaron. La apertura comercial de los noventa gracias al TLC, llenó las tiendas de refrescos, frituras, panes industrializados y embutidos: baratos, muy publicitados y cargados de azúcar, sodio, grasas y aditivos. Su consumo frecuente se asocia con obesidad, diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

¿Podemos cambiar esto? Sí, la respuesta está en nuestra historia: la dieta de la milpa. Este modelo, se basa en maíz nixtamalizado, frijol, calabaza y chile, junto con quelites, nopales, amaranto, frutas de temporada y poca carne. La nixtamalización, herencia prehispánica, aumenta el calcio de la tortilla. Es rica en fibra, vitaminas y antioxidantes, y la combinación de maíz y frijol aporta proteína de buena calidad. Diversos estudios han encontrado que seguirla mejora la sensibilidad a la insulina y se asocia con menor colesterol.

Las opiniones aquí expresadas son responsabilidad del autor.

Menú
vsd!
LOS
MEJORES
LUGARES
PARA COMER Y BEBER
DESCARGA
GRATIS
LA GUÍA
ESCANEA

#AgendaDeHoy

EDITORA: SOLE SERRANO

AXEL CATALÁN

Hora: Puertas abiertas a las 19:00 h
Lugar: Centro Cultural El Árbol, Morelos 10, Centro
Costo: Desde 350 pesos; boletos en Passline
Por qué: Folk rock e indie rock en un foro íntimo.



MUSEO DE BICHOS E INSECTOS



Hora: De 11:00 a 18:00 h
Lugar: Pasteur Sur 32, Centro Histórico
Costo: 90 pesos (adultos); 80 pesos (niños mayores de 3 años)
Por qué: Plan familiar bajo techo con miles de ejemplares de insectos.



MUSEO DE ARTE CONTEMPORÁNEO DE QUERÉTARO

Hora: De 10:00 a 18:00 h
Lugar: Manuel Acuña en esquina con Reforma, Barrio de la Cruz
Costo: Entrada libre
Por qué: Arte contemporáneo en un antiguo convento. Buena alternativa si llueve.

'PAOLA DECANINI: OTROS CAMINOS'



Hora: 19:00 h (recepción); 19:30 h (concierto)
Lugar: Teatro La Pirámide, Benito Juárez 30, El Pueblito
Costo: 300 pesos; venta por Passline
Por qué: Canciones, bolero y folclor para pareja o adultos.



MUSEO DE ARTE DE QUERÉTARO

Hora: De 10:00 a 18:00 h
Lugar: Allende Sur 14, Centro Histórico
Costo: Entrada libre
Por qué: Claustro barroco y exposiciones temporales; ideal para pareja o adultos.

MUSEO DE LA CIUDAD

Hora: De 11:00 a 19:00 h
Lugar: Guerrero Norte 27, Centro
Costo: Aproximadamente cinco pesos.
Por qué: Exposiciones y actividades culturales en un recinto histórico completamente cubierto.



'ME RECARGO DE RISA'

Hora: 20:00 h
Lugar: La Corte Teatral, 5 de Mayo 69, Centro Histórico
Costo: Desde 300 pesos
Por qué: Improvisación interactiva y comedia para adultos y amigos.



'CALACAS Y COLMILLOS'

Hora: 17:00 h
Lugar: Centro Cultural La Gaviota Teatro, Regules 5, Centro
Costo: 150 pesos
Por qué: Títeres y música en vivo para toda la familia.

'FRANKENSTEIN: RISAS DE MEDIANOCHE'

Hora: 19:00 h
Lugar: La Corte Teatral, 5 de Mayo 69, Centro Histórico
Costo: Desde 300 pesos
Por qué: Comedia de terror para adolescentes y adultos.



MUSEO DE ARTE SACRO



Hora: De 11:00 a 18:00 h
Lugar: Ignacio Allende Norte 4, Centro Histórico
Costo: 70 pesos (general); 40 pesos (estudiantes, maestros e INAPAM); menores de 12 años ingresan gratis
Por qué: Arte virreinal y patrimonio religioso para una visita tranquila.



Rodrigo Fernández, Daniel Álvarez, Fernando García y Carlos Camacho.



Alejandro Rosales y Roberto Fraga.



Mónica y Alexa Ugalde.



Mosé Llanes y Verónica Lecuna.



Manola Ibarra y Cecilia Aguirre.



Leticia Treviño, Flor Barrera y Karla Sáenz y Alba Sierra.



Mariel Guevara, Patricia Paniagua, Alejandra Díaz, Mela Ruíz y Lidia Cárdenas.

CONTACTO

Ubicación: Paseo de la República, km 13.5. Juriquilla
Instagram: @entre.qro
Teléfono: 446 100 3424
Horario: Sábados y domingos, de 8:00 a 14:00 h

weekend

Directorio
EDITOR WEEKEND
Carlos Curiel
EDITOR DE FOTO
Grupo AD Comunicaciones
DISEÑO EDITORIAL
Pamela Alvarez

DESCUBRE MÁS INSTAGRAM

EDITOR: CARLOS CURIEL **FOTOS: JOAQUÍN M. LEE**









Entre la naturaleza y la ciudad abrió Waffle by ENTRE, en Privada Puerta Norte, en Juriquilla. El proyecto, encabezado por Claudia Wiesenberger y Mariel Guevara, propone algo más que un desayuno: comer bien, convivir con amigos y familia y disfrutar del paisaje de esta zona de Querétaro.

Durante la inauguración, a la que asistieron familiares, amigos, directivos del grupo y miembros de la comunidad CR, Claudia Wiesenberger explicó la filosofía detrás de la marca. “Elegimos el nombre de Entre, porque creemos que las mejores cosas de la vida pasan entre las personas, entre amigos, entre familia, entre conversaciones, entre risas, entre ideas y encuentros inesperados. Entre la naturaleza y la ciudad”. La empresaria destacó que el objetivo es convertir el espacio en un punto de encuentro donde sucedan experiencias memorables.

Waffle by Entre representa la primera de cuatro etapas que integrarán esta propuesta lifestyle. A ella se sumarán Fuego by Entre, con pizzas artesanales de fin de semana; Objeto by Entre, un concept store dedicado al arte, el diseño y la decoración de talento mexicano, y Espacio by Entre, un escenario para celebraciones privadas. “Hoy comenzamos con Waffle, que es la primera etapa de Entre, un lugar para disfrutar de un buen desayuno, un brunch a fin de semana, un café. Por supuesto, una buena compañía”, compartió Wiesenberger. La iniciativa también contempla actividades de bienestar, yoga, cardio dance,



Valeria Navarrete y Camila Alarcón.



Roberto Salmón, Mónica Torres, Eduardo López y María Zárate.

caminatas y experiencias culturales, algunas de ellas vinculadas con el circuito Senderos Germán Silva, en Peña Colorada.

La propuesta gastronómica tiene como protagonista al waffle belga, disponible en versiones dulces y saladas, con ingredientes como prosciutto, aguacate, tocino, frutos rojos, manzana con canela y chocolate, además de diferentes complementos y salsas. La carta incluye también fruta, yogur, café, tisanas y otras bebidas, con un consumo promedio de 280 pesos por persona. “Te puedes desconectar con vistas maravillosas y con un lugar privilegiado. Desde aquí podemos darnos cuenta de que, en muy pocos minutos, tenemos todo lo de la ciudad, pero en un lugar que sí realmente es espectacular”, comentó Mariel Guevara, quien resume el espíritu de la sociedad con una frase: “Good people together”.

Abierto los sábados y domingos, de 8:00 a 14:00 horas, Waffle by Entre busca convertirse en el complemento perfecto para quienes desean comenzar el día con una caminata, disfrutar de los paisajes de Peña Colorada y regresar a compartir un desayuno. El espacio también estará disponible para eventos privados, reuniones corporativas, cumpleaños, catas de vino y talleres. Así, Entre comienza a construir una propuesta en la que la gastronomía, el bienestar, el diseño y la convivencia se integran en un mismo lugar, bajo una premisa sencilla: crear momentos especiales entre las personas. ***/Carlos Curiel***



Pilar González y Amine Islas.



Pablo Corona Artigas y Claudia Wiesenberger.



Hanna Toledo, Arantza Gálvez y Ana Paula Gálvez.



Familia Corona Wiesenberger.



Patricia Paniagua y Mela Ruíz.

$10.00
7503005335087
weekend_byvsd
weekend
Sábado 28 de noviembre de 2026

ENTRE NATURALEZA Y BRUNCH

Waffle by Entre abrió sus puertas en Privada Puerta Norte, en Juriquilla, con una propuesta gastronómica que combina waffles belgas, convivencia y experiencias al aire libre, como parte de un nuevo concepto lifestyle que contempla cuatro etapas