EN ESCENA



Lucha Libre
luchadores de época

Libros, Tecnología,
Viajes, Teatro y más...

Revista Quincenal



ASES DE LA LUCHA LIBRE: FIGURAS LATINAS DE LA LUCHA LIBRE QUE INSPIRAN.

La lucha libre goza de un gran momento en la actualidad. Más allá de la rivalidad entre el Consejo Mundial de Lucha Libre, con una alianza estratégica clave que tienen con la empresa estadounidense AEW (All Elite Wrestling) y NJPW (New Japan Pro Wrestling) y la empresa Lucha Libre AAA Worldwide, comprada con fines de ampliar su mercado y propuesta internacional por el emporio de la WWE (World Wrestling Entertainment), la verdad es que se está viviendo una nueva era que, para muchos luchadores, le ha rendido frutos. A pesar del peligro que, para algunos, corre este deporte, en específico la escuela mexicana llena de llaves, contrallaves y vuelos, frente al dominio de las empresas extranjeras, no cabe duda de que, en algunos casos, ha funcionado no sólo para impulsar más talento nacional al extranjero, sino para que incluso las promotoras independientes de lucha libre y los miembros que forman parte de ello, estén en la mira de algunas de estas importantes empresas. Por ello, En Escena hace mención de algunos luchadores (y luchadoras) latinoamericanas, más allá de las grandes caras como Místico, Hijo del Vikingo o Penta, que han sido capaces de llamar la atención no sólo por su capacidad atlética, sino por su crecimiento, su proyección y el poder de provocar algo en el público. Así que, en palabras del gran L.A. Park, antes de que nos apaguen el micrófono, empezamos con este breve repaso por quienes han sabido aprovechar esta fiebre de los cuadriláteros.

STEPHANIE VAQUER

Esta breve lista la comenzamos con una chilena, nacida en el pueblo de San Fernando en 1993. Su apodo más conocido es La Primera, mismo que resonó desde que tomó por asalto los encordados del recinto de la Colonia Doctores con el CMLL. Pasó de ser entrenada por Paul Slandering en 2009 tomando el primer nombre de Dark Angel, buscó otros horizontes para profesionalizar su carrera como luchadora, llegando en 2013 a México, debutando aquí en un combate en la Arena Coliseo Coacalco contra Heroína y recibiendo entrenamiento de leyendas como Ricky Marvin, Último Guerrero, Gran Apache, y Villano IV. Después de un breve paso por Japón, fue sin duda su salto al CMLL en 2019 lo que la consolidó como una de las mejores y más dominantes luchadoras de estos tiempos, logrando ser la cara de la categoría femenil de la empresa al coronarse como la Campeona Mundial de la promotora. Incluso, como dato curioso, Vaquer llegó a presentarse en NJPW y hasta AEW contra Mercedes Moné, hasta que WWE le hizo una oferta que no podía rehusar, llevándola primero a su empresa de desarrollo con el visto bueno de Shawn Michaels. Ahora, es WWE Women's World Champion, después de ser la primera doble campeona oficial de NXT. Y esto apenas empieza para "La Primera", que sigue inspirando a las niñas latinas y mexicanas a realizar sus sueños.

WISIN EL PERRO

De ser la mascota y botarga del Instituto de la Juventud (Injuve) de la Ciudad de México (CDMX) a ser uno de los luchadores más divertidos y entretenidos de ver en un ring. Su presencia y sus habilidades para pelear en un ring con todo y botarga encima, misma que muestra ya ciertas consecuencias de sus entretenidas exhibiciones y batallas, abarca un lugar especial que lo ha llevado a consagrarse en el mundo de la lucha libre, ganándose el respeto de los aficionados así como de los colegas luchadores, formando parte ya incluso de convenciones del pancracio.

Wisin el Perro, siempre acompañado de la rola de los Baha Men, Who Let the Dogs Out, es una garantía de espectáculo con un origen muy peculiar. Aprendió lucha libre en la Colonia Doctores y originalmente la idea de sus apariciones era que fomentara a los niños a hacer ejercicio. Sin embargo, trascendió hasta convertirse en un fenómeno viral. Sus peleas atraen a todo tipo de aficionados, niños y adultos mexicanos por igual. Si bien no tiene campeonatos, el mayor logro de Wisin es haber creado un espacio para que los niños disfruten del espectáculo.

HECHICERO

Consolidado en el Consejo Mundial de Lucha Libre de la familia Lutteroth, Hechicero ha sido uno de los que más aprovecharon la alianza de AEW. El luchador enmascarado ha pasado por las mejores ligas japonesas y ha conseguido títulos importantes en su carrera como el Campeonato Mundial de Peso Completo del CMLL y el Campeonato Mundial Histórico de Peso Semicompleto de la NWA. Inició como Rey Hechicero en las independientes en el 2001, teniendo importantes triunfos en diversas promociones. Fue hasta el 2014 que llega a los brazos del CMLL cuando acorta su nombre de gladiador a Hechicero, logrando a pesar de su edad una gran impresión en la empresa. Ha hecho equipo con Último Guerrero, ha peleado contra Atlantis y Blue Panther. Su técnica y gran capacidad de entretener siendo rudo o técnico por igual lo ha elevado a promociones como Ring of Honor y, actualmente, la AEW, donde forma parte de una de las facciones rudas más interesantes de la empresa: la Don Callis Family, viviendo una faceta de rudeza que continúa elevando al gladiador a altas esferas.

MR. IGUANA

Un luchador que siempre nos invita a ponernos verdes. El caso de Santiago Ibarra Calderón, oriundo de Cuiliacán, Sinaloa, es digno de ser aplaudido. En la "seria y estable" AAA, siempre fungió con este peculiar personaje vestido de verde que aparecía en las primeras luchas, sacando la lengua, maquillado y acompañado de su peculiar mascota, la Yesca, una iguana de peluche que lo ayudaba en sus luchas. Nacido en julio de 1988, Mr. Iguana siempre tuvo el sueño de ser figura de los encordados, desde que era niño. Finalmente se le cumplió cuando incursionó en las promotoras independientes, con diversos personajes y hasta militando el bando de los rudos.

Pero fue en su llegada a AAA en el 2020 que su carrera dio un giro radical que lo obligó a mudarse a la CDMX. Gracias a su entretenida mezcla de comedia y habilidad aérea, el verduzco luchador. ganó en el 2021 la Copa Bardahl en la Triplemanía XXIX, máximo logro que tenía en su carrera hasta conseguir el Campeonato Mundial de Parejas Mixtas que sostuvo con La Hiedra hasta hace poco, donde gracias a la compra de la WWE, lo perdió con Chelsea Green e Ethan Page. Aunque pareciera una noticia triste, Mr. Iguana ha logrado poner verde a todos los fans de esa empresa, siendo uno de los más aplaudidos del público estadounidense que ha abrazado a la Yesca y su maestro como uno de los más extrovertidos, entretenidos y llamativos gladiadores del ring.

Por: Aarón Navarro





CRÓNICA DE UNA SEPARACIÓN

Salvador Cristerna

¿Quién en esta vida, a partir del primer amor, no ha experimentado la pérdida del ser amado? ¿Pero alguna vez se han preguntado acerca del proceso que va minando de a poco una relación de pareja, de manera imperceptible aunque inexorable, hasta terminar en una separación definitiva? Lo más seguro es que no haya sido así, pues nuestras preguntas, en esa situación, casi siempre se circunscriben a "¿Por qué?", buscando una respuesta definitiva, sin profundizar en el análisis de las causas reales, que son múltiples.

Por regla general, cuando el foco de la poesía se centra en el amor, nos habla ya sea de sus virtudes o defectos; de sus bondades o amarguras pero, hasta donde me alcanza la memoria, nadie se había ocupado, hasta ahora, de describir ese proceso que, paradójicamente, y sin que medie contradicción alguna en ello, comienza en la cúspide del amor, de tal suerte que podría decirse que toda historia de amor que termina comienza en el éxito y se desgasta hasta el fracaso.

En Cómo me haces falta, el poeta, ensayista y novelista Rogelio Guedea recorre este camino desde que la relación comienza a decaer, a partir de detalles que, por no valorarse de manera adecuada, se pasan por alto, al tiempo que emite un guiño a la música, porque cada capítulo está asociado con canciones de Marco Antonio Solís. ¿La razón? Rogelio, antes de convertirse en escritor, poeta y ensayista, se ganaba la vida cantando en bares, acompañado por una guitarra.

En las páginas de este volumen, editado por el Fondo de Cultura Económica en 2025, las y los lectores encontrarán incontables puntos de identificación que les conectarán con sus propios sentimientos y experiencias. Y no es que todas las relaciones de pareja recorran el mismo sendero. Cada una es una historia independiente. Sin embargo, hay generalidades que son las que conectan todas las historias que terminan, y de las cuales Guedea da cuenta a cabalidad en su poemario.

Y para aquellas personas que piensen que se trata de un libro lleno de metáforas y lenguaje elevado y palabras rebuscadas, les digo que no es así. Uno de los grandes aciertos de Guedea es, precisamente, el arriesgar a transmitir diversos estados de ánimo como dolor, angustia, ansiedad y tristeza, a partir de un lenguaje cotidiano, de las historias que se viven en el día a día, lo que hace de este libro un espécimen raro y, a la vez, común.

Pero no se piense que se requiere una caja de pañuelos desechables a la mano para leer este poemario, pues otro de los aciertos de Rogelio Guedea es no caer en el drama. Antes bien, sus poemas están salpicados con chispazos de humor, momentos de reflexión, experiencias y, sobre todo, cotidianidad, este último elemento que puede transformar, al recordar el pasado, lo que un día fue gozo y alegría en dolor y desdicha. De historias que parecen estar condenadas a repetirse, hasta el punto de pensar: "No hay nada más difícil que vivir sin ti".

Aquí les comparto una probadita del poemario.

"Me han preguntado si realmente
te has ido: que porque te han encontrado
en el jardín botánico, que porque te han visto salir
del supermercado,
que porque te saludaron a la salida del cine,
que porque se cruzaron contigo

en las escaleras del Meridian/
les he dicho que no, es decir que sí te has ido,
¿y cuándo es que volverá, entonces?, me han insistido,
hoy mismo quizá, contesto:
pero ellos saben que les he mentido.”

Salvador Cristerna es originario de la Ciudad de México. Licenciado en Ciencias de la Comunicación porla UNAM, graduado con mención honorífica. Concluyóla maestría en Filosofía de laCiencia en la misma casa de estudios y Cursó el Diplomado en Literatura y Análisis deTextos,enelInstitutoNacionaldeBellasArtesyLiteratura.Fuebecariode laAcademia Mexicana de Ciencias y catedrático en la Facultad de Ciencias Políticas y Socialesdela UNAM,enla CoordinacióndeComunicación. Ha colaborado como reportero, articulista y columnista endistintos periódicos, como El Universal y Milenio, así como en programas de radio y televisión. Como escritor ha publicado cuento, artículo y ensayo en revistas especializadas y antologías en México, Estados Unidos, Chile, Argentina, Colombia, Venezuela, Uruguay, y Serbia. Fue finalista del certamen internacional de poesía erótica Sexypoética Almuñécar, de Granada, España, y del II Premio Elena Garro de Lectura Dramatizada.





Warner Theatrical Releases 2026
Por: Francisco Javier Quintanar Polanco
A través de un Roadshow, Warner Bros. Pictures dió a conocer los futuros lanzamientos cinematográficos que dicha distribuidora tendrá a lo largo del 2026. Desde luego, las fechas de estreno están sujetas a cambios de último minuto.
Estos son los títulos:
Cumbres borrascosas (Wuthering Heights, Estados Unidos / Reino Unido) de Emerald Fennell, con Margot Robbie y Jacob Elordi - 12 de febrero
Basada en la novela de Emily Brönte. La directora Fennell (Saltburn, Hermosa venganza) presenta su interpretación única y elegante de la emblemática historia de amor, pasión y venganza del siglo XIX.
¡La novia! (The Bride!, Estados Unidos) de Maggie Gyllenhaal, con Christian Bale, Jessie Buckley y Penélope Cruz - 5 de marzo
Tras pasar décadas solo, el monstruo Frank busca a la Dra. Euphronious para que le cree una novia que le haga compañía. Esta novia resulta ser una mujer poseída por el espíritu de Mary Shelley, capaz de intuir los oscuros secretos de los hombres que la rodean y de buscar venganza por la violencia que han infligido, incluido su propio asesinato.

Te van a matar (They Will Kill You, Estados Unidos / Sudáfrica) de Kirill Sokolov, con Zazie Beets, Tom Felton y Patricia Arquette - 26 de marzo
Una mujer toma un empleo como camarista en un edificio en Nueva York, sin saber del historial de desapariciones del inmueble. Ella descubre que la comunidad de residentes está envuelta en un misterio.
La posesión de la momia (The Mummy, Estados Unidos / Irlanda) de Lee Cronin, con Jack Reynor y Laia Costa - 16 de abril
Después de que su hija fuera secuestrada en Egipto, un arqueólogo traslada a su familia de vuelta a su hogar en Nuevo México. Ocho años más tarde, la encuentran con vida y regresa con ellos, pero la familia pronto se da cuenta de que ella ha traído consigo una presencia siniestra.
Mortal Kombat II (Estados Unidos) de Simon McQuoid, con Karl Urban, Jessica McNamee y Adeline Rudolph - 15 de mayo
Los campeones favoritos de los fans —ahora acompañados por el mismísimo Johnny Cage— se enfrentan entre sí en la batalla definitiva, sangrienta y sin reglas, para derrotar el oscuro dominio de Shao Kahn, quien amenaza con destruir el Reino de la Tierra y a sus defensores.

Amigos de la vida (Animal Friends, Estados Unidos) de Peter Atencio, con Ryan Reynolds, Jason Momoa y Aubrey Plaza - 5 de junio
ADLV es una película de comedia animada protagonizada por Ryan Reynolds y Jason Momoa como Pony y Bear (Pony y Oso) los cuales se conocieron en una granja cuando eran pequeños y desde entonces, construyeron una estrecha e inesperada amistad, la cual que tendrá que enfrentarse a muchos retos.

Supergirl (Estados Unidos) de Craig Gillespie, con Milie Alcock, Jason Momoa e Eve Ridley - 25 de junio
Uno de los estrenos más fuertes del verano. La historia sigue a Supergirl, que encuentra un propósito cuando debe rescatar a Krypto de la manos del villano que acabó con su mundo.

Cut Off (Estados Unidos) de Jonah Hill, con Johan Hill, Kristen Wiig y Bette Midler - 27 de julio
Comedia cuya trama gira en torno a dos hermanos privilegiados quienes son desheredados por sus padres y deben enfrentarse a la vida sin su apoyo económico.

Flowervale Street (Estados Unidos) de David Robert Mitchell, con Ewan McGregor y Anne Hathaway - 14 de agosto
Trata sobre una familia suburbana de los años 80 cuyo pequeño vecindario está siendo asediado por dinosaurios. Ellos deben intentar sobrevivir y llegar al fondo de este giro de los acontecimientos.

Clayface (Estados Unidos) de James Watkins, con Tom Rhys Harries y Eddie Marsan - 10 de septiembre
El ascenso de Matt Hagen como actor protagonista en Hollywood se ve trágicamente truncado cuando un jefe mafioso le mutila el rostro. Sin nada que perder, Matt recurre desesperadamente a un procedimiento nanotecnológico que le devuelve su aspecto anterior. Pero a medida que las nanocélulas se extienden por su cuerpo, Matt cae en una espiral maníaca y homicida la cual, finalmente, le lleva a transformarse en Clayface.

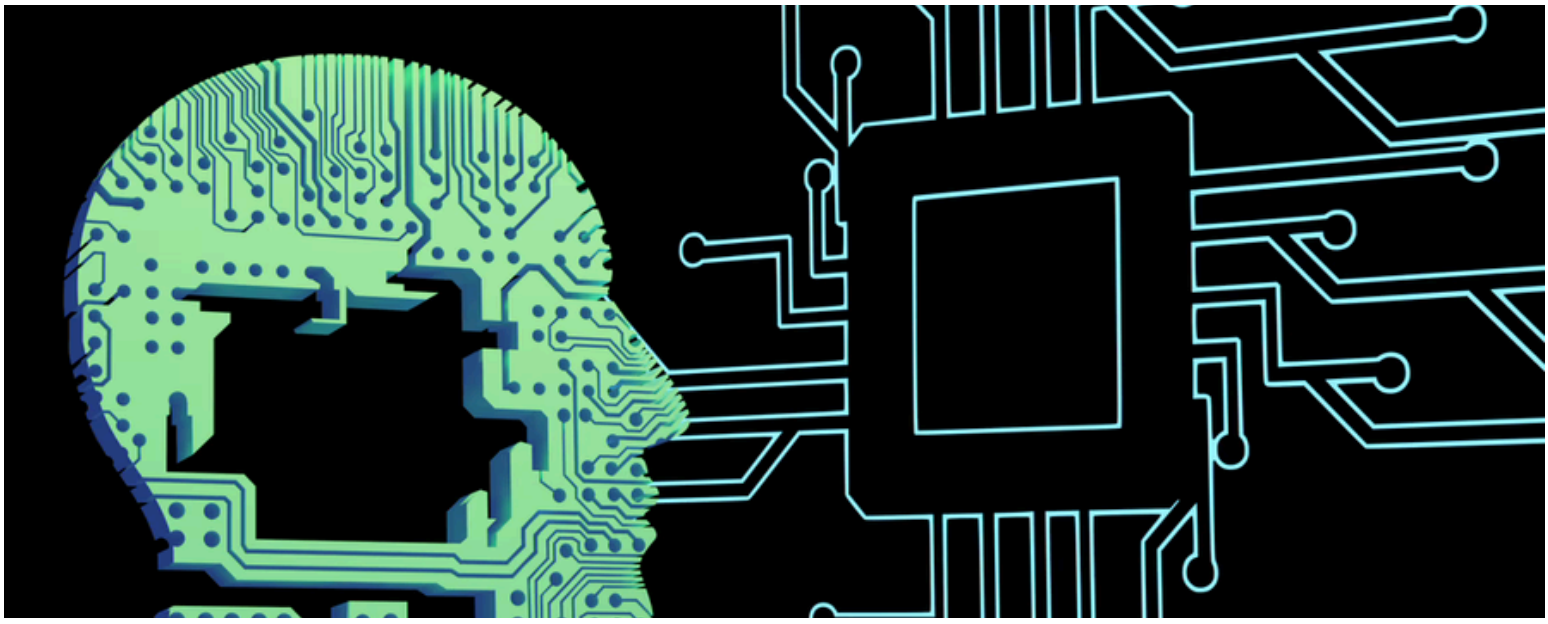
Practical Magic 2 (Estados Unidos) de Susanne Bier, con Nicole Kidman y Sandra Bullock - 17 de septiembre
En esta secuela realizada 28 años después de que fuese estrenada la primera, las hermanas Sally y Gillian Owens (Bullock y Kidman respectivamente), deben unir fuerzas una vez más para salvar a Kylie, la hija de Sally, de los peligros de la magia negra. Pero salvarla será un reto para Sally, ya que la madre, que ha enviudado dos veces y ha renunciado por completo a la herencia bruja de la familia y al amor, debe aprender a aceptar ambas cosas para salvar a su hija y reconciliarse con su hermana.
Digger (Estados Unidos / Reino Unido / México) de Alejandro G. Iñárritu, con Tom Cruise, Sandra Hüller y Riz Ahmed - 1 de octubre

Una comedia de proporciones catastróficas. Cruise interpreta al hombre más poderoso del mundo, quien debe probarse como salvador de la humanidad, antes de que las consecuencias de un desastre que él mismo desencadenó destruyan todo.

Remain (Estados Unidos) de M. Night Shyamalan, con Jake Gyllenhaal, Phoebe Dynevor y M. Night Shyamalan - 22 de octubre
Un arquitecto emocionalmente distante se enamora de una encantadora mujer fantasma la cual no sabe que está muerta y ocupa la casa que él alquila mientras trabaja. Ella le abre el corazón, incluso mientras él investiga el misterio de cómo murió y quién es el responsable, para que ella pueda seguir adelante.

El gato con sombrero (The Cat in the Hat, Estados Unidos) de Alessandro Carloni y Erica Rivinoja, con Bill Hader, Xochitl Gomez y America Ferrera - 5 de noviembre
Una nueva adaptación del cuento clásico del Dr. Seuss. El Gato con Sombrero llega a la gran pantalla en formato animado, haciendo lo que mejor sabe hacer: llevar alegría a los niños "infelices". En la película, Gato se enfrenta a su misión más difícil hasta la fecha: animar a dos hermanos que están pasando por un mal momento tras mudarse a una nueva ciudad.

Duna 3 (Dune: Part Three, Estados Unidos) de Denis Villeneuve, con Timothée Chalamet, Zendaya y Robert Pattinson - 19 de diciembre
La última parte de la trilogía la cual sigue la lucha de Paul Atreides (Chalamet) y su compañera Chani (Zendaya) por el control del planeta Arrakis, y en contra de las casas nobles que se niegan a reconocerlo como nuevo emperador.



monday.com Ltd. (NASDAQ: MNDY), la empresa global de software que crea productos que a las personas les encanta usar para gestionar su trabajo, presentó sus predicciones para 2026 con perspectivas de su equipo ejecutivo y de líderes de LATAM y México. En conjunto, coinciden en que será el año en que la inteligencia artificial deje de funcionar como una herramienta periférica y se convierta en el núcleo operativo de las organizaciones modernas. En lugar de esperar instrucciones, los sistemas anticiparán necesidades, ajustarán flujos de trabajo y ejecutarán tareas con mayor autonomía y eficiencia. Estas predicciones también retoman hallazgos del reporte "AI at Work: From Vision to Value", realizado en colaboración con Nielsen, que reúne la perspectiva de 500 ejecutivos de tecnología y negocios y que muestra la rápida aceleración de la adopción de IA en distintas industrias.

Las alianzas: el motor de la adopción de IA

México está entrando en una nueva fase de transformación con IA, una que va mucho más allá de mejorar la eficiencia. Como destaca Carlos Kamimura, Head of Partnerships LATAM, "En México, las alianzas serán la fuerza que impulse la verdadera adopción de IA. Las empresas no buscan herramientas aisladas; buscan

ecosistemas conectados que realmente funcionen juntos. En 2026, el mayor crecimiento vendrá de organizaciones que construyan redes de tecnología y talento, no soluciones independientes. Las alianzas serán clave para desbloquear esa transformación".

Este cambio refleja tendencias globales, pero tomará forma de manera única en el país. A medida que la IA se integre en las operaciones diarias, las empresas mexicanas verán estructuras más ágiles, ejecuciones más rápidas y equipos trabajando con mayor claridad y menos fricción. Con más de 2,600 clientes activos en México, el interés por las soluciones de IA de monday.com continúa creciendo.

México en el contexto de América Latina.

En Latinoamérica, esta evolución adquiere un matiz particular. Maurício Prado Silva, Director General de monday.com para la región, destaca que "2026 será el año en el que surgirán agentes de IA capaces de automatizar flujos de trabajo de principio a fin". Para él, las empresas de la región ya adoptaron un modelo inteligente de trabajo híbrido, pasando de una lógica operativa tradicional a una dinámica totalmente digital basada en datos.

Con la fragmentación y la falta de contexto compartido como obstáculos crecientes para la productividad, Maurício anticipa que las plataformas unificadas generarán un impacto real y visible al ofrecer mayor claridad y liberar a los equipos para enfocarse en creatividad, pensamiento estratégico y toma de decisiones de alto valor.





Metepec se consolidará como uno de los nuevos puntos neurálgicos del tenis profesional en México con la realización del Chaca Challenger Metepec Open, certamen que marcará el primer gran torneo del semestre dentro del ATP Challenger Tour, y que se disputará del 16 al 22 de febrero en las instalaciones del Club Deportivo La Asunción. El evento cuenta con el aval oficial del ATP Tour, un respaldo que no solo valida la calidad organizativa del proyecto, sino que coloca al municipio mexiquense dentro del mapa internacional del tenis competitivo, al nivel de otras sedes recientemente integradas al circuito global. La presentación oficial del torneo confirmó que el Chaca Challenger Metepec Open reunirá a un cuadro de hasta 32 jugadores profesionales, quienes disputarán una intensa semana de competencia que contempla 16 partidos en la primera fase, ocho encuentros en la siguiente ronda, cuatro duelos de semifinales y una final que definirá al campeón del certamen. Se estima una asistencia promedio cercana a las 500 personas por partido, una cifra que anticipa una respuesta sólida del público local y regional ante un evento que combina deporte de alto nivel con una propuesta integral de entretenimiento y experiencia para los aficionados. Además, se prevé que al menos cinco de los 32 participantes continúen su ruta competitiva hacia el torneo de Acapulco, lo que refuerza el carácter estratégico de Metepec dentro del calendario internacional.

Uno de los ejes distintivos del torneo será su capacidad para vincular el tenis con otras expresiones culturales y sociales. En ese sentido, el viernes 14 de febrero se llevará a cabo una Cena de Gala VIP en el Courtyard Marriott, que contará como invitada especial con la cantante Diana Vanoni, quien se suma al evento como figura representativa de esta apuesta por integrar deporte, música y comunidad. A esta experiencia se añadirá, el sábado 15 de febrero, una jornada musical especial en el propio Club Deportivo La Asunción, con las presentaciones de Magneto y Mercurio, dos agrupaciones emblemáticas del pop mexicano que aportarán un ambiente festivo a la semana deportiva. En el plano estrictamente deportivo, el Chaca Challenger Metepec Open se perfila como una plataforma clave para el desarrollo y la proyección del tenis nacional. Los torneos del ATP Challenger Tour están concebidos como un eslabón fundamental dentro del sistema profesional, al permitir que los jugadores acumulen puntos para el ranking mundial, ganen experiencia competitiva y accedan eventualmente a los cuadros principales o rondas clasificatorias del ATP Tour. En este contexto, la cercanía temporal con el torneo de Acapulco convierte a Metepec en una escala natural para tenistas que buscan optimizar su calendario y su preparación en condiciones profesionales.

Con boletos disponibles a través del sistema Arema.mx, el Chaca Challenger Metepec Open no solo representa una semana de tenis de alto nivel, sino un proyecto con visión de largo plazo que busca consolidar a Metepec como una sede recurrente dentro del circuito profesional. Más allá de los resultados en la cancha, el torneo se plantea como un punto de encuentro entre deporte, espectáculo y comunidad, con la aspiración compartida de que México continúe fortaleciendo su presencia en el tenis internacional y vuelva a colocar nombres propios en los niveles más altos del ranking mundial.



El arranque de un nuevo año suele marcar un momento de revisión de hábitos, especialmente en materia de alimentación. Tras un periodo asociado al consumo elevado de calorías, especialistas coinciden en que el consumo adecuado de proteínas es uno de los factores más relevantes para retomar una dieta equilibrada, sostenible y realista.
Las proteínas cumplen un papel esencial en el organismo: participan en la regeneración muscular, fortalecen el sistema inmunológico, contribuyen al equilibrio metabólico y generan mayor sensación de saciedad. Por ello, su correcta selección resulta clave para quienes buscan mejorar su alimentación sin recurrir a esquemas restrictivos difíciles de mantener. Bachoco acerca la posibilidad con su portafolio multi proteína que ahora incluye productos como: pollo, cerdo, res y el icónico huevo.
"La relevancia de las proteínas en la dieta de los mexicanos también se refleja en los hábitos de consumo. México es uno de los países con mayor consumo de huevo a nivel mundial, con un promedio cercano a los 24 kilogramos por persona al año. Dicho más fácil, el huevo resuelve y se hace presente en más de una comida al día" comenta Tío Bachoco
Esta tendencia confirma el papel del huevo como una de las proteínas más accesibles, versátiles y presentes en la alimentación cotidiana, particularmente en momentos clave como el inicio del año, cuando las familias buscan opciones nutritivas y prácticas.

Una alimentación saludable suele priorizar proteínas que combinan valor nutricional, accesibilidad, facilidad de preparación y disponibilidad constante. Entre las principales opciones se encuentran:

Pollo y huevo, considerados proteínas completas por su aporte de aminoácidos esenciales. Su versatilidad culinaria permite integrarlos fácilmente en la dieta diaria de distintos perfiles de consumidor.

Cortes magros de cerdo, una alternativa cada vez más presente en dietas balanceadas por su perfil nutricional y diversidad de preparaciones.

Pescados, que aportan proteína de alta calidad y ácidos grasos benéficos, recomendados para complementar el menú semanal.

Leguminosas, como frijoles, lentejas y garbanzos, fuentes vegetales de proteína que también aportan fibra y favorecen la salud digestiva.

Más allá de las tendencias, los especialistas coinciden en que la clave de una buena alimentación está en la constancia. Elegir proteínas que se adapten al presupuesto, a los hábitos familiares y al ritmo de vida facilita la adopción de rutinas alimenticias duraderas a lo largo del año. La planeación de comidas, el aprovechamiento integral de los alimentos y la elección de proteínas producidas bajo estándares de calidad se han vuelto factores cada vez más valorados por los consumidores. En este contexto, la industria alimentaria ha asumido un rol relevante en la generación de información y buenas prácticas que permitan a los consumidores tomar decisiones informadas.

Bachoco, Con años de experiencia en la producción de proteína en México, ha impulsado durante décadas el conocimiento sobre el valor nutricional de su portafolio multi proteína, así como sobre su correcta conservación y preparación, alineándose con las nuevas dinámicas de consumo. Comenzar el año con una alimentación equilibrada no implica seguir modas pasajeras, sino priorizar alimentos que aporten valor nutricional, practicidad y accesibilidad. En este escenario, las proteínas juegan un papel central como base para construir hábitos saludables que puedan sostenerse a lo largo del tiempo.



ras la muerte de Nat (Davika Hoorne) por contaminación de polvo, March (Witsarut Himmarat) se sume en el dolor. Pero su vida da un vuelco cuando el espíritu de su esposa reencarna en una aspiradora. Su familia, atormentada por un antiguo accidente en la fábrica, rechaza esta relación sobrenatural. Para demostrar que es un fantasma útil y convencerlos de su amor, Nat se ofrece a limpiar la fábrica y sus almas errantes. En una coproducción de Tailandia, Francia, Singapur y Alemania, para esta cinta, influenciada por el cine europeo, Boonbunchachoke se inspira inicialmente en la historia de la leyenda tailandesa de Mae Nak que trata de un amor prohibido entre un fantasma femenino y su esposo vivo. En su diálogo con la crítica social, la película retoma elementos de la cultura tailandesa y referencial del contexto político, para hacer este juego metafórico en el que diferentes géneros dialogan en la pantalla.

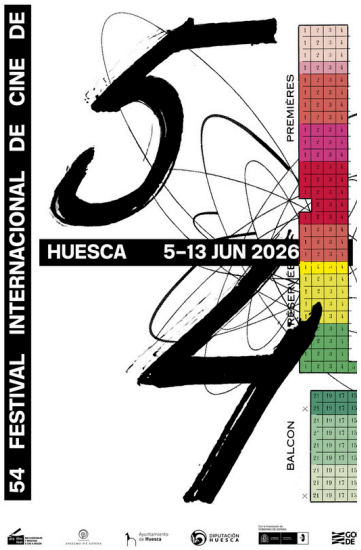
El reparto de la cinta cuenta con las actuaciones de Davika Hoorne, Witsarut Himmarat, Apasiri Nitibhon, Wanlop Rungkumjad y Wisarut Homhuan; es ganadora del Gran Premio de la Semana de la Crítica de Cannes (2025); formó parte de la Selección Oficial del Festival Internacional de Cine de Toronto (TIFF)



Tras dos temporadas durante 2025 de funciones agotadas y un notable entusiasmo del público y de la crítica especializada, "Juicio a una zorra" anuncia su esperado regreso en 2026, consolidándose como una de las propuestas teatrales más atractivas y comentadas de los últimos años. A partir de este nuevo ciclo, el público podrá vivir nuevamente esta experiencia escénica todos los viernes a las 20:30 horas en La Teatrería, convirtiendo la noche de viernes en una cita imperdible con uno de los monólogos más intensos y aclamados de la cartelera teatral de la Ciudad de México. Protagonizada por Itatí Cantoral, con texto de Miguel del Arco y dirección de Alonso Íñiguez, la obra reinterpreta el mito de Helena de Troya desde una mirada contemporánea, poderosa y profundamente humana. Una mujer que toma la palabra, confronta al espectador y lo invita a cuestionar la historia, el deseo y la justicia. "Helena no pide perdón, pide ser escuchada. Cada función de Juicio a una zorra es un acto de verdad, de valentía y de profunda conexión con el público."
— Itatí Cantoral
El éxito de "Juicio a una zorra" en 2025 se construyó gracias al boca en boca, la fidelidad del público y una respuesta emocional contundente, posicionándose como una experiencia teatral que trasciende la función y deja huella. Su regreso en 2026 responde a la demanda de quienes no pudieron verla y de quienes desean repetir una noche inolvidable en el teatro.Intensa, provocadora y profundamente conmovedora, "Juicio a una zorra" es una obra que se vive, se siente y se recomienda.



En el marco del Festival Zamna 2026, uno de los encuentros de música electrónica más grandes y conocidos del mundo, Posadas, la cadena de hoteles más importante de México, presentó una experiencia diseñada en el bienestar y la relajación, vivencia exclusiva de su nuevo hotel ubicado en Playa del Carmen, Devossion By Live Aqua, la nueva propuesta de hospedaje all inclusive sólo para adultos y que los asistentes a la celebración en el corazón de Tulum, pudieron conocer. Al ritmo de grandes DJs de talla internacional como David Guetta, ANTS, Black Coffe, Rüfüs Du Sol, Posadas conjuntó un exclusivo espacio que iguala al spa insignia del hotel, Cenote Spa, ofreciendo a todos los asistentes masajes relajantes y suecos sin ningún costo, permitiendo vivir un primer acercamiento a la filosofía que define a Devossion By Live Aqua. Un concepto inspirado en la esencia de los cenotes del caribe mexicano, un santuario en donde el agua y el silencio transforman la energía en equilibrio. A través de la participación en festivales como el Zamna, Tulum 2026, es como Posadas invita a las personas a descubrir Devossion By Live Aqua, un nuevo resort en Playa del Carmen all inclusive solo para adultos, al tiempo de reafirmar su visión de hospitalidad moderna donde el bienestar, la relajación y el estilo de vida se encuentran, buscando hacer del mundo un mejor lugar para viajar.Con esta experiencia, Posadas se integra a uno de los eventos culturales más grandes del mundo, posicionando a Devossion By Live Aqua como el próximo destino para los viajeros que buscan experiencias sensoriales y memorables.



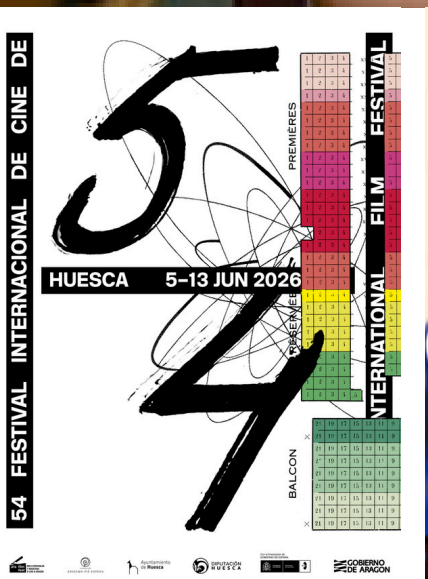
La 54º edición del Festival Internacional de Cine de Huesca arranca su puesta a punto de cara a su próxima celebración entre el 5 y el 13 de junio. El certamen altoaragonés anuncia que para este 2026 Portugal será el "País de Honor", un territorio que marcará transversalmente la programación ya que además de contar con invitados, tributos y proyecciones especiales, la imagen oficial de este año está diseñada por el estudio luso R2 Design. "Es importante estrechar lazos culturales con nuestros vecinos, creemos firmemente que se pueden generar muchas sinergias y esta decisión busca apoyar estas convicciones. Queremos que Huesca y su festival sean puntos de referencia para cualquier agente de la industria cinematográfica mundial" afirma Estela Rasal, directora del HIFF.

El primero de los vínculos con Portugal presentados por la cita decana del cine en Aragón es su cartel, un diseño de R2 Design que se desarrolla a partir de la semejanza formal entre la letra H, inicial de Huesca, y la unión de dos fotogramas consecutivos. Con este marco como base, otros dos elementos ligados directamente con el séptimo arte y la presente edición del certamen oscense; por un lado, el plano de un patio de butacas de un cine que en su día fue propiedad del abuelo de Lizá Défossez Ramalho en Francia (una de las creadoras de la imagen), "introduciendo la dimensión de memoria, archivo y experiencia vivida" en palabras del propio estudio. Por otro, la paleta cromática en tonos verde, rojo y amarillo hace referencia directa a la bandera portuguesa.
R2 Designestá formada por los diseñadores y artistas Lizá Défossez Ramalho y Artur Rebelo, ambos con su trabajo se ha ganado el reconocimiento mundial por sus proyectos innovadores que han contribuido a redefinir los límites del campo del diseño. El estudio nació en 1995 y desde entonces trabaja con instituciones culturales y clientes comerciales en campos que pasan por la propia cultura, pero también el estilo de vida o la industria; su carácter multidisciplinar les ha permitido acometer proyectos como la señalización de la presa del río Duero (con Souto de Moura-Architects), hasta la compleja elaboración de la identidad gráfica del Museo do Porto, una institución con más de 14 ubicaciones. Entre sus trabajos recientes se incluyen el proyecto de branding para Évora 2027, Capital Europea de la Cultura en 2027, así como para Vhils Studio.











COLABORADORES

Aarón Navarro.
Javier Quintanar Polanco.
Minerva Rueda.
Salvador Cristerna.
Elías Leonardo.
Irving Torres Yllán.
Antonio Tijerino.

EN ESCENA