Sea VIEW MAGAZINE

Blue Edition

Polo Cortés

Cada cosa que hagas,
hazlo con todo el amor del mundo

Everything you do, do it with love

SEAVIEW MAGAZINE | DIC 2021 - FEB 2022 | AÑO 2 | Nº 12 | ENGLISH / ESPAÑOL

LA ISLA
PUERTO VALLARTA
SHOPPING VILLAGE

/ La Isla Vallarta
laislapuertovallarta.com.mx

Nuevo horario

10:00 a.m. - 10:00 p.m.

+ TIEMPO
diversión

Blvd. Francisco Medina Ascencio 2479, 48333 Puerto Vallarta, Jalisco, México.

ENTRE COPA Y COPA

By SeaVIEW MAGAZINE

TODOS LOS SÁBADOS
NUEVO EPISODIO

NEW EPISODE
EVERY SATURDAY

Spotify

D'Cortés
SEAFOOD & FUSION CUISINE
BY POLO CORTÉS

DCORTESPV DCORTES Tel / Whats App: 322 244 1144
VÍA LÁCTEA #222-EL CALOSO, PTO VALLARTA

EDITORIAL

Cesar Sandoval @_csare

Visita nuestra página web
Visit our website
@seaviewmagazine

Blue Edition

Llegó la última etapa del año 2021, un año complicado, incluso más que el anterior, pero con una esperanza más consolidada y fuerte que nunca, las ganas de trabajar y seguir promoviendo nuestra bonita ciudad como destino turístico en el mundo, queremos resaltar que aquí tenemos mucho talento, que hay personas muy valiosas y con habilidades capaces de superar cualquier adversidad.
Llegó el momento de hacer balance, de evaluar lo que hicimos y lo que tenemos por delante, replantear propósitos y de entregar el resto para cumplirlos y no perder el tiempo para continuar por más.
Agradecemos a todos por su confianza, a nuestros anunciantes, a quienes han estado desde el principio y continúan con nosotros.
En portada tenemos a alguien a quien tenemos el honor de llamar amigo, a alguien que nos abrió las puertas de su casa y su restaurante y creyó y confío en Seaview Magazine desde el primer día, nuestro querido Polo Cortés, le agradecemos a el, a Alejandra Cibrian, y a toda su familia por todo, esperamos trabajar juntos por muchos años más.
Queremos que disfruten mucho esta edición, que está cargada de buena energía y deseos positivos para el año 2022. Cuenten con Seaview Magazine para todos sus proyectos, somos una ventana para exponer las maravillas de Vallarta y su gente, propia y adoptada hasta donde alcancemos a un lector. De parte de toda la familia Seaview deseamos que el año 2022 sea un año excelente para todos, nos leemos nuevamente en febrero.

The last stage of the year 2021 has arrived, a complicated year, even more than the previous one, but with a more consolidated and stronger hope than ever, the desire to work and continue promoting our beautiful city as a tourist destination in the world, we want to highlight that here We are very talented, there are very valuable people with skills capable of overcoming any adversity.
The time has come to take stock, to evaluate what we did and what we have ahead of us, rethink purposes and deliver the rest to fulfill them and not waste time to continue for more.
We thank everyone for their trust, our advertisers, who have been from the beginning and continue with us.
On the cover we have someone whom we have the honor to call a friend, someone who opened the doors of his house and his restaurant to us and believed and trusted Seaview Magazine from day one, our beloved Polo Cortés, we thank him, Alejandra Cibrian, and her entire family for everything, we look forward to working together for many more years.
We want you to enjoy this edition very much, which is full of good energy and positive wishes for the year 2022. Count on Seaview Magazine for all your projects, we are a window to expose the wonders of Vallarta and its people, own and adopted as far as we can have a reader. On behalf of the entire Seaview family we wish 2022 to be an excellent year for all of us, we will read to each other again in February.

En Portada | *Cover* | Polo Cortés @Dcortes
Fotografía | *Photography* | Ernesto Orozco @Ernesto_or0

Seaview Magazine

DIRECTOR
Ernesto Orozco

EXECUTIVE EDITOR
Cesar Sandoval

ACCOUNT MANAGER
Claudia Romero Garrido

SALES MANAGER
Raúl Cruces

PUBLIC RELATIONSHIP
Ricardo Casillas

PHOTOGRAPHY
Ismael Flores

CREATIVE TEAM MANAGER
Evans Castillo

GRAPHIC DESIGNER
Jesús King

WRITERS
Justy Ramírez, Diego Rodríguez, Jesus King, Cesar Sandoval, Ernesto Orozco, Meryl González, Ricardo Casillas, Barbara García, Adriana Sánchez

Seaview Magazine Channel

TEAM
Ricardo Casillas, Ernesto Orozco, Cesar Sandoval, Aslan Martinez, Waleska Rondón

AUDIO ENGINEER
Adrian Meza

CONTACT
www.seaviewmagazine.com
Puerto Vallarta - Jalisco
322 379 9602 - 322 265 7989
info@seaviewmagazine.com

Seaview Magazine es una publicación bimensual de 5000 ejemplares, distribuída desde San Pancho, Nayarit, Puerto Vallarta, Jalisco, hasta Yelapa en Cabo Corrientes.

No se hace responsable por las opiniones expresadas a través de ninguno de sus aliados o marcas por parte de los anunciantes o invitados.

PORTADA

Chef Polo Cortés | D´Cortés

GASTRONOMÍA

08 Cenizas: Un viaje gastronómico
Un paseo por los platillos hechos con una técnica prehispánica que usamos aún hoy en día conocida como tatemar

14 Chef Polo Cortés
Más esencia, menos apariencia

+MUNDO

Ritual para la abundancia
Las semillas y cereales para recibir el año nuevo con prosperidad

12 Escapa, te lo mereces
Tips para viajar solo

+BIENESTAR

18 Despensa perfecta
¿Que tenemos que pensar al elegir los alimentos?

20 Esencias para el espíritu
Ya huele a navidad

22 Yo si voy a terapia
Una mano amiga con un profesional

OCIO

26 Top 5
joyería que verán las pasarelas del 2022

26 Lo mejor del 2021
Jon Batiste
Summer Walker
C.Tangana
Nathy Peluso
Adele

+COMUNIDADES

28 Alex Mora
Entrevista en +Comunidades

30 Mi madre es lesbiana
Anónimo
Cartas del lector envía la tuya al correo info@seaviewmagazine.com

SONORITA'S

BOUTIQUE DE CORTES FINOS

BLVR. NUEVO VALLARTA #64
322-297-0376

WWW.SONORITAS.COM.MX
@SONORITAS_BOUTIQUECORTESF

ESPAÑA #325
322-596-1533

LA NOVEDAD | *THE NOVELTY*

Un concepto novedoso en la ciudad. Se trata de una churrasquería al estilo brasileño, donde al llegar comienzas a disfrutar de su buffet de complementos, ir a tu mesa y esperar diferentes cortes de carne de primera, coronado por la famosa picanha. Su personal se esmera en atención y sus platillos maravillosos, además de tener mixología. Sin duda una experiencia que hay que vivir en Mezcales.

A novel concept in the city. It is a Brazilian-style steakhouse, where upon arrival you start to enjoy its complement buffet, go to your table and wait for different cuts of first-class meat, crowned by the famous picanha. Its staff takes great care in attention and its wonderful dishes, in addition to having mixology. Without a doubt, an experience that must be lived in Mezcales.

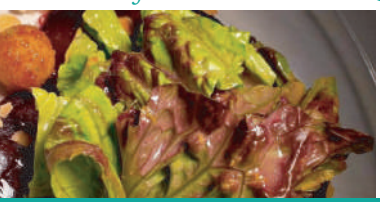
Info: 329 296 6349 @mezcalesgrillmx

PARA PROBAR | *TO TASTE IT*

Si Señor Garden Restaurante, es uno de los nombres más tradicionales de Vallarta. Su personal es encantador, y su cocina refleja el sentido mismo de la comida tradicional mexicana. Es un jardín hermoso en la montaña en pleno centro de Puerto Vallarta, totalmente delicioso y agradable, absolutamente mágico.

Si Señor Garden Restaurant, is one of the most traditional in Vallarta. Its staff are charming, and its cuisine reflects the very sense of traditional Mexican food. It is a beautiful garden in the mountains in the heart of Vallarta downtown, totally delicious and enjoyable, absolutely magical.

Info: 322 113 0064 @sisenorcentro



PARA VOLVER | *TO GO AGAIN*

En Nuevo Vallarta se encuentra una terraza bellísima, rodeada de naturaleza y con un ambiente tan mágico como el sur de Italia. Se trata de Ciao Steak and Pizza. Su chef propietario Mino Fanelli es sencillamente encantador, además cuenta con el apoyo de Yoseline Bastar, a quien el mismo denomina como la artista de la casa, te sientes en familia, en tu hogar y disfrutas de unos platillos deliciosos, con un toque único. En la noche puedes ver la decoración iluminada, con un toque de nostalgia que hace de esa terraza un lugar para disfrutar. Además tienen música en vivo ciertos días de la semana. Definitivamente es un lugar para volver mil veces.

In Nuevo Vallarta you will find a beautiful terrace, surrounded by nature and with an atmosphere as magical as southern Italy: Ciao Steak and Pizza. Its owner chef Mino Fanelli is simply charming, he also has the support of Yoseline Bastar, whom he calls the artist of the house, you feel as a family, at home and enjoy delicious dishes, with a unique touch. At evening you can see the illuminated decoration, with a touch of nostalgia that makes this terrace a place to enjoy. They also have live performances on certain days of the week. It is definitely a place to return a thousand times.

Info: 322 297000 @ciaoristorantemx

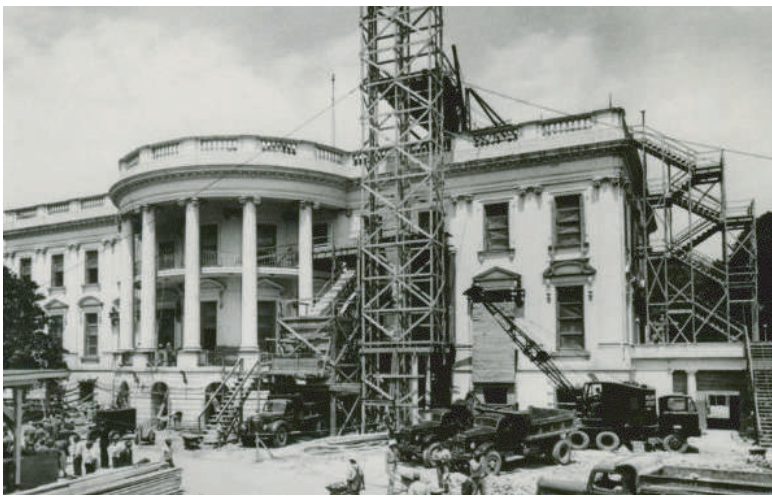
Artículo completo, videos y más
Complete article, videos and more

@seaviewmagazine

EN CORTO | SHORT NEWS

Ilustradores de Disney trabajando en la película Bambi en 1940
Disney illustrators working on the film Bambi in 1940

Obras en la Casa Blanca (Washington) a principios de los años 50
Works in the White House (Washington) in the early 1950s



Comedor principal del Titanic en 1912
Titanic's main dining room in 1912

La Milpa
Fonda Bistro

@LaMilpaFondaBistro
@LaMilpaFondaBistro

Exiquio Corona #748 Colonia Morelos y Pavon

"Hacemos honor al maíz"

La Milpa con su nueva remodelación, el mismo sabor de siempre pero con espacios llenos de arte y cultura, así como una terraza amplia para todos sus comensales,

¨Da un recorrido por la experiencia del Maíz¨ el nos hará coincidir, y disfrutar de nuestra exquisita comida Mexicana.

Cenizas: Una viaje gastronómico

Platillos con toque quemado

Ashes: a gastronomic journey.

Burnt touch cymbals

Artículo completo, videos y más
Complete article, videos and more

Ricardo Casillas @danielpelayo_29

Si pensaste que la cocina era extraordinaria, te fascinará saber que puedes elaborar platillos, aderezos o salsas a partir de las cenizas, y ¿sabes una cosa? ¡Son exquisitos!

La gastronomía es un universo infinito de posibilidades y sabores, de esos olores mágicos que mezclamos con colores y nos hacen vivir experiencias sensoriales únicas, saciando nuestro apetito en más de una forma. Existen ingredientes, que a pesar de su cotidianidad, se vuelven todo un descubrimiento al mezclarlos adecuadamente. Éste es el caso de la ceniza, un involuntario responsable de sabores, texturas y olores que hemos convertido en uno de los secretos mejor guardados de la cocina tradicional.

En el caso de México, el uso de este ingrediente se registra desde tiempos prehispánicos, siendo ésta una técnica conocida como tatemar, que no es igual a solo quemar. El tatemado se puede traducir al Náhuatl como *"poner al fuego"*, se trata de asar en un comal o directo al fuego un ingredientes de características fuertes al punto de quemarse, para que la costra resultante del proceso realce las cualidades de otro ingrediente o del platillo. Al quemar chiles, jitomates, cebolla o ajo, tendemos a desnaturalizar el fruto, y el cambio químico por el calor resulta en una especie de ceniza con sabor que magnifican una receta.

Existe gran variedad de platillos que pueden ser realizados con ceniza, tanto en la preparación, como en las tendencias actuales para decorar el plato de tal manera que los ingredientes absorban el sabor quemado y den una sorpresa al comensal.

En Michoacán, Colima y Jalisco, se pueden contar los tamales de ceniza o corundas, y así como esta variedad, también está el pan de muerto negro, hecho con totomoxtle (Hoja que envuelve la mazorca) que usando el tatemado como técnica, se quema para mezclar la ceniza con el azucar que decora el pan, siendo pequeños ejemplos y dejando clara la amplitud y variedad de la cocina mexicana.

Jamás volverás a tirar las cenizas que puedan quedar de ese accidente tan bochornoso que es que se queme una tortilla, al torear un chile o tatemar una hoja de plátano, es muy sencillo, rescátala o termina de quemarla hasta llevarla al punto de ceniza y deja a todos tus invitados, a tu familia o impresiona a tus amigos sirviendo un platillo a base de este ingrediente tan especial.

Así que cuando se te queme algo por error, pruébalo, puede que tengas un ingrediente nuevo que pueda darle un sabor maravilloso a tu comida.

If you thought cooking was extraordinary, you will be fascinated to know that you can make dishes, dressings or sauces from the ashes, and you know what? They are exquisite!

Gastronomy is an infinite universe of possibilities and flavors, of those magical smells that we mix with colors and make us live unique sensory experiences, satisfying our appetite in more than one way. There are ingredients that, despite their everyday life, become a real discovery when mixed properly. This is the case of ash, an involuntary responsible for flavors, textures and smells that we have turned into one of the best kept secrets of traditional cuisine. In the case of Mexico, the use of this ingredient has been recorded since pre-Hispanic times, this being a technique known as tatemar, which is not the same as just burning. The tatemado can be translated into Nahuatl as "put on the fire", it is about roasting ingredients with strong characteristics to the point of burning on a comal or directly over the fire, so that the crust resulting from the process enhances the qualities of another ingredient or the saucer. When burning chili peppers, tomatoes, onion or garlic, we tend to denature the fruit, and the chemical change due to heat results in a kind of flavored ash that magnifies a recipe.

There is a great variety of dishes that can be made with ash, both in preparation and in current trends to decorate the dish in such a way that the ingredients absorb the burnt flavor and surprise the diner. In Michoacán, Colima and Jalisco, you can count the tamales of ash or corundas, and like this variety, there is also the black dead bread, made with totomoxtle (Leaf that wraps the cob) that using the tatemado as a technique, burns to mix the ash with the sugar that decorates the bread, being small examples and making clear the breadth and variety of Mexican cuisine.

You will never again throw away the ashes that may remain from that embarrassing accident that is that a tortilla is burned, when fighting a chili or tame a banana leaf. It is very simple, rescue it or finish burning it to the point of ash and leave all your guests, your family or impress your friends by serving a dish based on this special ingredient.

So when something burns you by mistake, give it a try, you may have a new ingredient that can give your food a wonderful flavor.

Punta Arenas

Av. de los Grandes Lagos 275, Fluvial Vallarta, 48312 Puerto Vallarta, Jal.
322 779 8588 | @PUNTA.ARENASREST

Artículo completo, videos y más
Complete article, videos and more

Ritual de año nuevo para la prosperidad y abundancia.

New Year's ritual for prosperity and abundance.

Barbara García @bggm1

¿Quién no desea un gran año lleno de abundancia y prosperidad en todos los ámbitos de nuestra vida? Salud, trabajo, amor, diversión. Es por eso, que hoy les comparto como realizar un frasco de la abundancia y prosperidad, para este nuevo año 2022.
Lo que vamos a necesitar son materiales muy fáciles de encontrar, pero el ingrediente secreto es que al ir realizando nuestro frasco vayamos decretando y visualizando todo lo que deseamos para este nuevo año, y que al irse llenando de semillas también se llene de buena y positiva energía.

Who doesn't want a great year full of abundance and prosperity in all areas of our lives? Health, work, love, fun. That is why today I share with you how to make a jar of abundance and prosperity, for this new year 2022. What we are going to need are materials that are very easy to find, but the secret ingredient is that as we make our bottle we will decree and visualizing everything we want for this new year, and that as it fills with seeds, it is also filled with good and positive energy.

Los materiales que vamos a necesitar son:
- Un frasco de vidrio y con tapa que sea liso del tamaño que uno desee.
- 7 diferentes granos y semillas que nos ayudarán atraer la abundancia Recomiendo: el maíz, semilla de girasol, lenteja, arroz, semilla de mostaza, trigo, frijol. Pueden utilizar las de su elección.
- 3 monedas pueden ser de las chinas o de las que uno prefiera
- Incienso de sándalo o copal
- No puedes olvidar que al ir haciendo el Frasco de la Abundancia tienes que decretar y visualizar la Abundancia, que requerimos para este nuevo año.

The materials that we will need are:
- A glass jar with a smooth lid of the size you want.
- 7 different grains and seeds that will help us attract abundance I recommend: corn, sunflower seed, lentil, rice, mustard seed, wheat, beans. They can use the ones of their choice.
- 3 coins can be of the Chinese or of the one that one prefers
- Sandalwood or copal incense
- You cannot forget that when you make the Flask of Abundance you have to decree and visualize the Abundance, which we require for this new year.

MODO DE PREPARACIÓN
Tomamos nuestro frasco y lo vamos rellenando con nuestras semillas y granos. Podemos hacerlo por capas o podemos ir combinando las semillas y los granos. Ponemos dentro las 3 monedas y seguimos rellenando. Es dejarlo fluir como vayamos sintiendo, pero lo importante es la intención que le demos al estar llenando el frasco. Cuando hayamos terminado lo cerramos muy bien para que no le entre humedad durante todo el año y que no se afecten las semillas y granos, y lo purificamos pasándole 7 veces nuestro incienso alrededor del frasco. Y lo ubicamos en nuestra cocina o comedor que es el lugar del sustento, la alimentación y la supervivencia. Lo podemos realizar en luna nueva o en luna creciente para mejores resultados, y armonizar con incienso el lugar donde realicemos nuestro frasco de la abundancia y prosperidad. Esto es todo. Tu frasco de la abundancia ¡Está listo!
¡Prepárate para recibir la abundancia ya que ésta vendrá en camino rápidamente!

PREPARATION MODE
We take our jar and we fill it with our seeds and grains. We can do it in layers or we can combine the seeds and the grain. We put the 3 coins inside and continue filling. It is to let it flow as we feel, but the important thing is the intention that we give it while filling the bottle. When we have finished we close it very well so that it does not get moisture throughout the year and that the seeds and grains, and we purify it by passing our incense around the jar 7 times. And we place it in our kitchen or dining room which is the place of livelihood, food and survival. We can do it on a new or growing moon for best results, and harmonize with incense the place where we make our flask of abundance and prosperity. This is all. Your flask of abundance is ready! Get ready to receive the abundance as it will be on its way quickly!

@LAGALLEGA.PV

La Gallega
A TABERNA DO PORTO

La mejor forma
de conocer
la cultura gallega...
COMIENDO.

RESERVACIONES: 322 259 0359

ALDANACA #126, COLONIA VERSALLES
PUERTO VALLARTA, MEXICO

Orégano
caribbean cuisine

ONLY RESERVATION
755 131 1505
@OreganoPV
Aldanaca #130 Col. Versalles

An Extraordinary Experience

Escápate: ¡Te lo mereces!

Get away: You deserve it!

Artículo completo, videos y más
Complete article, videos and more

Ricardo Casillas @danielpelayo_29

No es el gato negro que viste hace días, jamás será pasar por debajo de una escalera, mucho menos la sal que se te derrame sobre la mesa, la mala suerte no existe, la suerte la hacemos cada uno hasta convertirla en éxito, pero a veces solo tenemos cortinas o telarañas frente a nosotros que nos impiden pensar con claridad. Así que toma solo lo necesario y escapa de eso, del mundo, incluso de ti y ve al encuentro de esas respuestas.

Sin decirle nada a nadie toma tu coche, un camión o incluso hazlo caminando y sal sin rumbo, sal a estar solo contigo, sal a encontrar respuestas, escápate, te lo mereces. Si tienes coche súbete en él, enciende tu playlist y dirígete a ese lugar que te genera calma, que te hace sentir en paz, si no lo tienes entonces solo maneja, pero canta, grítale al viento que tienes vida, si es necesario llorar hazlo sin reparo hasta que sientas que no hay una lágrima más, a veces tenemos tanto guardado que soltarlo nos hace más livianos, incluso de las emociones. Si no tienes coche entonces detente frente a una parada de autobús y puedes solo subirte sin rumbo fijo, llegar a su terminal y regresarte, nadie sabrá que no sabes para dónde vas ni qué estás haciendo, podrás descubrir incluso como tu ciudad ha cambiado sin que tú lo notaras, piensa, analiza y en el punto que más te guste detén tu tour y siéntate por un momento, cuestiona todo aquello que te perturba, hazlo incluso en voz alta, te sorprenderá lo benéfico que es y de igual manera si las lágrimas se asoman, déjalas salir, no te juzgues por sentir, sino por no hacer nada para estar mejor, pero tranquilo, ya diste el primer paso, estás contigo y para ti.

Digamos que no tienes coche y no te gusta subirte a los camiones, pues entonces sal con tu ropa más cómoda, disfruta a pie de tu ciudad, si, haz este ejercicio caminando. Ve sin presión de tiempo, dirígete a ese lugar que te llene de energía y paz dentro de tu localidad, llega, siéntate y solo observa, solo mira a tu alrededor como las cosas suceden, incluso si tú te detienes. Así es la vida, ella camina y a su paso el tiempo, jamás se van a detener, a veces uno quiere correr con ellos pero no podremos hacerlo. Tenemos la opción de lamentar que jamás nos den un tiempo extra o valorar el simple hecho de estar vivos con oportunidades incluso ante las adversidades. Te mereces todo, lo bueno y lo malo, pues de lo bueno aprendes a valorar y con lo malo aprendes a ser fuerte y saber que puedes ser inquebrantable. Te mereces escapar por unos minutos, unas horas, días o meses, según puedas, pero siempre el hacerlo te dará vida y paz, consiéntete con tiempo de calidad para ti, entrégale a tu vida más respuestas que cuestionamientos y si un día, alguien al igual que tú se siente perturbado, solo dile: Escapa ¡te lo mereces!

It is not the black cat that you saw days ago, it will never be to go under a ladder, much less the salt that spills on the table, bad luck does not exist, we make luck each one until it becomes a success, but to Sometimes we just have curtains or cobwebs in front of us that prevent us from thinking clearly. So take only what is necessary and escape from it, from the world, even from yourself and go find those answers.

Without saying anything to anyone, take your car, a truck or even walk and go aimlessly, go out to be alone with you, go out to find answers, escape, you deserve it. If you have a car, get in it, turn on your playlist and go to that place that generates calm, that makes you feel at peace, if you don't have it then just drive, but sing, shout to the wind that you have life, if it is necessary to cry, do it without hesitation until you feel that there is not one more tear, sometimes we have so much in store that releasing it makes us lighter, even of emotions. If you do not have a car then stop in front of a bus stop and you can just get on aimlessly, reach its terminal and return, no one will know that you do not know where you are going or what you are doing, you can even discover how your city has changed without You will notice, think, analyze and at the point that you like the most, stop your tour and sit down for a moment, question everything that disturbs you, do it even out loud, you will be surprised how beneficial it is and in the same way if the tears they peek out, let them out, don't judge yourself for feeling, but for not doing anything to be better, but calm down, you have already taken the first step, you are with you and for yourself.

Let's say you don't have a car and you don't like to get on the trucks, then go out with your most comfortable clothes, enjoy walking around your city, yes, do this exercise by walking. Go without time pressure, go to that place that fills you with energy and peace within your locality, arrive, sit down and just watch, just look around how things happen, even if you stop. This is life, she walks and time goes by, they will never stop, sometimes you want to run with them but we will not be able to do it- We have the option of regretting that they never give us extra time or value the simple fact of being alive with opportunities even in the face of adversity. You deserve everything, the good and the bad, because from the good you learn to value and with the bad you learn to be strong and know that you can be unshakable. You deserve to escape for a few minutes, a few hours, days or months, as you can, but doing so will always give you life and peace, pamper yourself with quality time for yourself, give your life more answers than questions and if one day, someone to just like you feel disturbed, just tell him: Escape, you deserve it!

Dr. J. Refugio Pérez Graciano
Licenciado en Nutrición / *Degree in nutrition*
CITAS / *APPOINTMENT* **322 171 1730**
@kukowellness

Polo Cortés
más esencia, menos apariencia.

Joven, talentoso y con una pasión incontrolable por la cocina. El Chef Polo Cortés se ha destacado en el ámbito culinario gracias a su esfuerzo por crear y resaltar los sabores de cada platillo que prepara. Desde muy pequeño ha trabajado por abrirse paso en una industria desconocida y muy competitiva, pero asimismo ha sabido avanzar con paso firme, hasta llegar a ser uno de los favoritos de los comensales locales y visitantes de Puerto Vallarta. Más esencia, menos apariencia. Es el lema de su restaurante, la joya escondida de Puerto Vallarta. Polo Cortés nos cuenta sobre sus casi 20 años de experiencia culinaria y planes a futuro en una conversación con Raúl Cruces.

Diego Rodríguez @d4for

Artículo completo, videos y más
Complete article, videos and more

Young, talented and with an uncontrollable passion for cooking. Chef Polo Cortés has stood out in the culinary field thanks to his effort to create and highlight the flavors of each dish he prepares. From a very young age, he has worked to make his way into an unknown and very competitive industry, but he has also known how to advance with a firm step, until he has become one of the favorites of local diners and visitors to Puerto Vallarta. More essence, less appearance. It is the motto of his restaurant, the hidden gem of Puerto Vallarta. Polo Cortés tells us about his almost 20 years of culinary experience and future plans in a conversation over glasses of wine with Raúl Cruces.

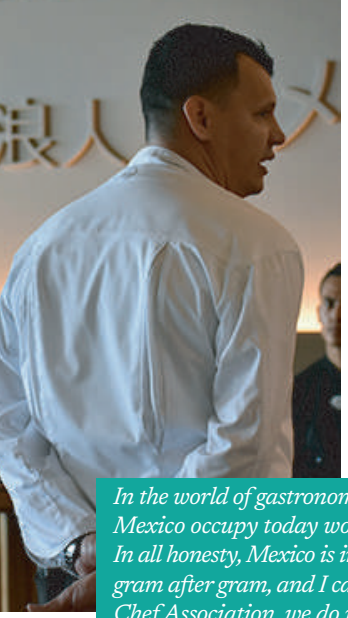
> La idea principal es mi filosofía de menos es más, de ahí partimos a crear la esencia del restaurante, y lo hemos construido en base a eso, más esencia, menos apariencia. En México somos 32 estados, y cada uno tiene sus platillos, sabor único. Hoy en día a nivel gastronómico en Europa, México es muy respetado y se siente muy bien saber eso.
> *The main idea is my philosophy of less is more, from there we started to create the essence of the restaurant, and we have built it based on that, more essence, less appearance. In Mexico we are 32 states, and each one has its own dishes, unique flavor. Today at the gastronomic level in Europe, Mexico is highly respected and it feels very good to know that.*

¿En qué momento surgió la idea de D´Cortés?
Desde el momento en que te escuchas a ti mismo, ya sabes cuando es tiempo, solo debes saber escucharte y entenderte. Pasé mucho tiempo conociendo, viajando, y me di cuenta que todo es aprendizaje. Llega un tiempo en el que sientes que estás maduro y tienes que tener tu negocio. Da miedo, mucho, pero al final sabes que creer es crear, tienes que creer en ti.

At what point did the idea for D´Cortés come up?
From the moment you listen to yourself, you already know when it is time, you just have to know how to listen and understand yourself. I spent a lot of time getting to know, traveling, and I realized that everything is learning. There comes a time when you feel that you are mature and you have to have your business. It's scary, a lot, but in the end you know that believing is creating, you have to believe in yourself.

> *Creer es crear, tienes que creer en ti.*
> *Believe is create, you have to believe in yourself.*

¿Cuál es el secreto de D´cortés para que el cliente regrese?
La empatía es parte esencial de un servicio. Mi cocina está abierta, yo se quien entra y quien sale del restaurante. Hoy en día tengo la fortuna de saber quien es quien cuando vienen a comer, yo ya sé que toman, que comen, como les gusta, entonces, ya darles ese servicio no es solo darles la comida, ya ellos son parte de nosotros. Cada vez que vienen a Vallarta, vienen a D Cortés y eso es bien padre porque sabes que estás haciendo las cosas cada vez mejor. Pasito a pasito vamos cautivando más clientes sin perder la atención y hacerlos sentir bonito en el restaurante.



What is D'cortés's secret for the client to return?
Empathy is an essential part of a service. My kitchen is open, I know who enters and who leaves the restaurant. Nowadays I have the fortune of knowing who is who when they come to eat, I already know what they drink, what they eat, how they like it, then, and giving them that service is not just giving them food, they are part of us. Every time they come to Vallarta, they come to D'Cortés and that is great because you know that you are doing things better and better. Step by step we captivate more customers without losing their attention and making them feel good in the restaurant.

En el mundo de la gastronomía, donde Europa siempre ha sido la referencia, también está Japón, Perú, y tantos otros, en tu opinión, ¿Qué lugar ocupa México hoy en día a nivel mundial?
Con toda sinceridad, México está entre los primeros tres. En México hay 32 diferentes experiencias en 32 estados distintos, todo es diferente. Yo te puedo dar una receta, gramo tras gramo, y se la puedo dar a otra persona y no va a saber igual. Aparte de la Academia Culinaria de Francia, también estamos en la Asociación de Chef de Vallarta, hacemos muchas cosas y actividades sociales, entre nosotros los chef nos estamos pasando tips y ayuda, y es bueno, porque si algún compañero, tiene algún problema administrativo o de recetas, ellos saben que yo, con todo el gusto y el amor del mundo, los ayudo y al final es un bien común. Cada quien trabaja a su estilo y tiene sus clientes.

In the world of gastronomy, where Europe has always been the reference, there is also Japan, Peru, and many others, in your opinion, what place does Mexico occupy today worldwide?
In all honesty, Mexico is in the top three. In Mexico there are 32 different experiences in 32 different states, everything is different. I can give you a recipe, gram after gram, and I can give it to someone else and it won't taste the same. Apart from the Culinary Academy of France, we are also in the Vallarta Chef Association, we do many things and social activities, among us chefs we are passing tips and help, and it is good, because if a colleague has an administrative problem or of recipes, they know that I, with all the taste and love in the world, help them and in the end it is a common good. Everyone works in their own style and has their clients.

¿Qué es más importante, la visión, el olor, la sazón?
Olor, oído, vista, paladar, todo tiene que estar en armonía, desde la música que tenemos, el clima, todo tiene su importancia, no es ni más ni menos. Lograr llegar a que todo quede en armonía, en equilibrio, es importante.

What is more important, the vision, the smell, the seasoning?
Smell, hearing, sight, palate, everything has to be in harmony, from the music we have, the climate, everything has its importance, it is neither more nor less. Achieving that everything is in harmony, in balance, is important.

¿Tu familia tiene tradición en la cocina?, ¿cómo surgió eso?
Desde pequeño me ha gustado mucho la cocina, yo me pegaba mucho a mi mamá, que es super buena cocinando, comida mexicana, nosotros venimos de Michoacán, y la comida es riquísima, con ella aprendí el amor, la pasión y el gusto por la cocina.

Does your family have a tradition in the kitchen? How did that come about?
Since I was little I have liked cooking a lot, I was very fond of my mother, who is super good at cooking, Mexican food, we come from Michoacán, and the food is delicious, with her I learned love, passion and a taste for the kitchen.

Platícanos alguna anécdota de lo que ha sido tu camino, para llegar a donde estás hoy
En mi recorrido de profesión pasas por muchas cosas, desde manejo de personal, cosas que tienes que hacer si o si. Estuve en Inglaterra, cocinamos como 4000 personas más o menos, era un juego de polo. Yo no entendía ese juego, solo veía que estaban en caballo y le pegaban a una pelotilla, pero yo estaba enfocado en la cocina, pero resulta que el premio lo entregaba la Reina Isabel. Nos tocó hacer el postre a nosotros, hicimos una copa, un tipo panna cotta con frutos rojos, pero había que meterlos en trailers, entonces hacíamos canastillas y las armábamos una sobre otra y había que meterlas en los trailers, éramos 4 personas para hacer como 4000 postres, y nos turnabamos cada 45 minutos para llevarlas al trailer porque era un frío endemoniado dentro por la refrigeración.
Fue una super experiencia, porque ahí aprendí a estructurar, a organizar esos eventos masivos, para 4000 personas, como armar las islas de salidas, las mesas, como se partía todo el evento para sacar todos los postres. Fue una experiencia que me dejó mucho.

Tell us an anecdote about what your path has been, to get to where you are today.
In my career path you go through many things, from personnel management, things that you have to do yes or yes. I was in England, we cooked for like 4000 people more or less, it was a polo game. I did not understand that game, I only saw that they were on horseback and hit a ball, but I was focused on the kitchen, but it turns out that the award was given by Queen Elizabeth. We had to make dessert for ourselves, we made a drink, a panna cotta with red fruits, but we had to put them in trailers, so we made baskets and put them one on top of the other and we had to put them in the trailers, we were 4 people to do as 4000 desserts, and we took turns every 45 minutes to bring them to the trailer because it was a hell of a cold inside from the refrigeration. It was a super experience, because there I learned to structure, to organize these massive events, for 4000 people, how to set up the departure islands, the tables, how the whole event was split to get all the desserts. That was an experience that left me a lot.

¿Qué encontramos en D´Cortés?, ¿Qué es lo que distingue a tu restaurante?

La carta que tenemos está muy completa, puedes encontrar pato, osobuco de cordero, que son los más vendidos. Costillas, panceta, catch of the day que lo estamos cambiando constantemente de acuerdo al pescado fresco que haya, el menú está muy variado. El cliente es el que te va guiando, como ir cambiando para llegar a los platos exitosos. Aquí trabajamos todo el día. trabajamos con reservaciones, yo te garantizo que todo está super fresco, todo lo que yo te ofrezco debe estar perfecto.

What do we find in D´Cortés? What is it that distinguishes your restaurant?

The menu we have is very complete, you can find duck, ossobuco de lamb, which are the best sellers. Ribs, bacon, catch of the day that whatwe are constantly changing according to the fresh fish there is, the menu is very varied. The client is the one who guides you, how to change to get to the successful dishes. Here we work all day. We work with reservations, I guarantee that everything is super fresh, everything that I offer you it must be perfect.

Veo muchos distintivos, pero ese resalta, ¿Cuál es ese plato que tiene ahí?, ¿Dónde te lo otorgaron?

Es el Five Stars Diamond Award, es una distinción que te dan por lo que haces, los mejores chef del mundo aportan y te dan tu certificación, ese tiene mucho valor para mi porque ahí están nombres como Ferra Adria y otros de los más top. Ese me lo otorgaron en Rusia

I see many badges, but that one stands out, what is that dish you have there? Where did they give it to you?

It is the Five Stars Diamond Award, it is a distinction that they give you for what you do, the best chefs in the world contribute and they give you your certification, that is very valuable to me because there are names like Ferra Adria and others of the top. That was awarded to me in Russia

Estás creando un legado, y ese legado lo transportamos a tu vida familiar. ¿Ves a tus hijos con gusto por el mundo culinario?

Fijate que mi hija tiene la intención y yo feliz, porque hay que tener conciencia que todo tiene un principio y un fin, entonces llegará el momento donde tengo que jubilarme, a pesar de que la vida del chef es muy larga. Me siento muy contento porque mi hija tiene la inquietud y yo la apoyo para que continúe.

You are creating a legacy, and we carry that legacy into your family life. Do you see your children with a taste for the culinary world?

Note that my daughter has the intention and I am happy, because you have to be aware that everything has a beginning and an end, then the moment will come where I have to retire, even though the chef's life is very long. I am very happy because my daughter has the concern and I support her to continue.

¿Por qué el decorado del restaurante?

Todo surge por algo, mi fuerte es la cocina, pero todo esto es obra de mi esposa, ella es la mejor para todo esto, ella hizo todo, es muy buena.

Why the restaurant decoration?

Everything arises for something, my strength is the kitchen, but all this is the work of my wife, she is the best for all this, she did everything, she is very good.

¿Algo que quieras agregar?

Cada cosa que hagas hazlo con todo el amor del mundo, con lo mejor de ti, con toda tu esencia, y cada cosa que hagas así, no hay forma que salga mal.

Anything you want to add?

Everything you do, do it with all the love in the world, with the best of you, with your whole essence, and everything you do like this, there is no way it can go wrong.

No olvide mencionar como podemos contactarlos

Estamos en instagram como @DCortes al igual que Facebook D´Cortés. Y nos vamos a ver en muchos eventos, con la Asociación de Chef de Vallarta hacemos muchas cosas de cocina con causa, todos los chef aportamos y ayudamos, hacemos todos un trabajo social para apoyar a las personas con cáncer, diabetes, vih, con todo. Además en el restaurante estamos siempre trabajando y recibirlos con los brazos abiertos.

Do not forget to mention how we can contact you

We are on instagram as @DCortes as well as Facebook D´Cortés. And we are going to see each other in many events, with the Vallarta Chef Association we do a lot of cooking with a cause, all chefs contribute and help, we all do social work to support people with cancer, diabetes, HIV, with everything. Also in the restaurant we are always working and receiving them with open arms.

Una entrevista maravillosa, con una persona, que más allá de la filipina es alguien al que puedes llamar amigo. Agradecemos profundamente al chef Polo, a su familia por abrirnos las puertas de su casa y su restaurante. Sin duda es una experiencia que tienen que vivir.

A wonderful interview, with a person, who beyond the Filipino is someone you can call a friend. We deeply appreciate to chef Polo, to his family for opening the doors of his house and his restaurant to us. Without a doubt it is an experience that they have to live.

ENTRADA LIBRE

VI Feria de la Lectura

PUERTO VALLARTA 2022

Del 21 al 31 de Enero

PLAZA DE ARMAS IGNACIO L. VALLARTA

Frente a los Arcos del Malecón

10:00 a 21:00 Hrs.

-TALLERES DE LECTURA

-PRESENTACIÓN DE LIBROS

ESTADO INVITADO:

BAJA CALIFORNIA SUR

Puerto Vallarta

UNIDOS POR LA TRANSFORMACIÓN

Cultura Puerto Vallarta

Fundación Cultural MECENAS DEL LIBRO, A.C.

Despensa Perfecta

Perfect food pantry

Dr. Refugio Pérez @Kuskograciano

Artículo completo, videos y más
Complete article, videos and more

A la hora de hacer la compra es importante tener en cuenta la duración de los productos para tener una despensa bien equipada. Por eso no está de más conocer cuáles son los ingredientes necesarios. La duración y la fecha de caducidad, pero también el valor nutricional, para tener en cuenta al elegir.

When making the purchase it is important to take into account the duration of the products to have a well-equipped pantry. That is why it is not more to know what are the necessary ingredients. Duration and date expiry date, but also the nutritional value, to take into account when choosing.

Conservas en lata

La proteína que contienen los convierte en alimentos clave para una dieta saludable, pero si los consumimos más de lo normal durante estos días, debemos tener en cuenta que estos acumulan altas cantidades de sal, lo que no complementa una buena alimentación. Si los vamos a comer habitualmente recomendaría pasarlos un poco por el grifo para que pierdan parte de la sal. También podemos elegir aquellos que se conservan en aceite de oliva, ya que son más saludables.

Canned food:

The protein they contain makes them key foods for a healthy diet, but if we consume them more than normal during these days, we must bear in mind that these accumulate high amounts of salt, which does not complement a good diet. If we are going to eat them I would usually recommend running them through the tap a bit so that they lose part of the salt. We can also choose those that are kept in olive oil, as they are healthier.

Cereales y arroces integrales

Los hidratos de carbono (arroces, pastas y cereales) son clave en una dieta sana y equilibrada, además pueden almacenarse durante mucho tiempo. Sin embargo, lo mejor es optar por su versión integral, que nos aportará mayores cantidades de fibra. Lo mejor es combinarlos con leguminosas, para que sean una fuente de proteína muy completa, similar a la de la carne.

Whole grains and rice:

Carbohydrates (rice, pasta and cereals) are key in a diet healthy and balanced, they can also be stored for a long time. However, it is best to opt for its integral version, which will provide us higher amounts of fiber. It is best to combine them with legumes, so that they are a very complete protein source, similar to meat.

Verduras congeladas

Las verduras y las frutas son alimentos perecederos, existen muchas formas de conservarlas para que nos duren más. En el caso de las verduras, podemos comprarlas congeladas o, simplemente, meterlas frescas en el congelador. Otro modo de alargar su vida es darles un toque de ebullición y guardarlas en la nevera. Recuerda que los alimentos mantienen las vitaminas y minerales tras la congelación.

Frozen vegetables

Vegetables and fruits are perishable foods, there are many ways to keep them to last us longer. In the case of vegetables, we can buy them frozen or simply put them fresh in the freezer. Another way to extend their life is to boil them and store them in the fridge. Remember that food maintains vitamins and minerals after freezing.

Frutas desecadas (o incluso congeladas)

Nosotros mismos podemos pelarlas y congelarlas. También se aconseja comprar bolsas de frutos secos, ya que duran mucho y contienen vitamina E, un fuerte antioxidante que juega un papel esencial en varias e importantes funciones vitales. Los jugos envasados son productos de larga duración, pero no debemos abusar de su consumo por la gran cantidad de azúcares que contienen. Otra alternativa es comprar fruta en lata (hay con y sin almíbar), pero si somos diabéticos o tenemos sobrepeso mejor comerla fresca.

Dried (or even frozen) fruits

We can peel and freeze them ourselves. It is also advised buy bags of nuts, as they last a long time and contain vitamin E, a strong antioxidant that plays an essential role in several important vital functions. Packaged juices are long-lasting products, but we should not abuse its consumption due to the large amount of sugars that contain. Another alternative is to buy canned fruit (there are with and without syrup), but if we are diabetic or overweight, it is better to eat it fresh.

Leguminosas (Legumbres) en bote o crudas

Son esenciales en una buena dieta. Las más nutritivas son los garbanzos, las judías, las lentejas, la soja y los frijoles, pero en general todas esconden numerosas propiedades y deben consumirse con regularidad. Además, no importa si las compramos cocinadas, en botes de cristal o crudas, ya que en ambos casos tardarán en caducar. Lo que sí es cierto es que las crudas pueden endurecerse con el paso del tiempo, lo que nos obligaría a someterlas a cocciones más largas. Lo recomendable es remojar una noche antes, tirar el agua de remojo y cocinarlas.

Legumes (Legumes) canned or raw

They are essential in a good diet. The most nutritious are chickpeas, beans, lentils, soybeans and beans, but in general they all hide numerous properties and should be consumed regularly. Also, no It matters if we buy them cooked, in glass jars or raw, since in both cases will take time to expire. What is certain is that crude can harden over time, which would force us to subject them to longer cooks. It´s advisable to soak one night before, throw soak water and cook it.

Huevos, carnes y lácteos

Los huevos también pueden formar parte de nuestra despensa sin problema. Si queremos que nos duren más podemos guardarlos en la nevera, otro buen modo de conservarlos es hervirlos y refrigerarlos. La carne puede congelarse y conservarse entre seis y doce meses, aunque cuanta más grasa tenga, antes deberíamos consumirla. En este sentido, las hamburguesas y la carne picada deberían gastarse antes, mientras que las magras, como el pollo, pueden conservarse perfectamente durante un año.

Eggs, meat and dairy

Eggs can also be part of our pantry without problem. If we want them to last longer we can keep them in the fridge, another good way to preserve them is to boil and refrigerate them. Meat can be frozen and keep between six and twelve months, although the more fat you have, before we should consume it. In this sense, hamburgers and meat minced should be spent earlier, while lean, such as chicken, they can be perfectly preserved for a year.

Para acabar, otro ingrediente del que no deberíamos prescindir son los lácteos, ya que también tardan en caducar. Cuando compres leche, opta mejor por la de larga duración,y en cuanto al queso, mejor que compremos los curados y prescindamos de los blandos.

Finally, another ingredient that we should not do without are the dairy, as they also take time to expire. When you buy milk, choose better for the long-lasting, and as for the cheese, we better buy the cured ones and let's dispense with the soft ones.

Elegant Rooftop Dining

International Gourmet Cuisine

served with impeccable service

HACIENDA SAN ANGEL

Enjoy chandeliers swaying in the breeze,
sunset dinners, citylights and
the view of Banderas Bay

Mariachi Fridays

Traditional Mexican music by Raices

Sunday Brunches Nov 7

CONTACT US AT

Miramar 336 Centro
Reservations 322 222 2692

find us!

VISA MasterCard American Express

Artículo completo, videos y más
Complete article, videos and more

Esencias para el espíritu: Ya huele a navidad
Essences for the spirit: It already smells like Christmas

Barbara García @bggm1

Los aromas de la Navidad nos crean tantos recuerdos de nuestras diferentes etapas de la vida, pero sobre todo nos llevan a nuestra niñez, con esas hermosas reuniones familiares y esas grandes cenas rodeadas de amor, paz, alegría y mucha diversión. El recuerdo de un hogar con diversos olores qué tenemos guardados en nuestra memoria, como el olor del ponche, de la velitas, luces de bengala, de los platillos tan deliciosos que nuestras abuelas y madres nos preparaban, y que ahora nos toca continuar con esa hermosa tradición. El olor del pino de Navidad, la mandarina, la manzana con canela y de tantas especias como clavo de olor, comino, tomillo y más.

Hoy les traigo los beneficios de los aceites esenciales de algunos de estos elementos de la naturaleza qué nos hacen recordar tantos momentos tan maravillosos

Aceite esencial de Pino, sus propiedades terapéuticas son: antiséptico, antiinflamatorio, expectorante desinfectante, descongestivo.

Para ayuda emocional es bueno para la fatiga mental, debilidad general, agotamiento, proporciona alivio a una mente cansada por su gran aroma fresco.

Aceite esencial de Canela, sus propiedades terapéuticas son: antiséptico, analgésico, anestésico, antiespasmódico, afrodisíaco, astringente, bactericida, estimulante del sistema nervioso, circulatorio y digestivo. Para ayuda emocional ayuda a la debilidad agotamiento y depresión.

Nuevamente el universo de los aceites esenciales y su uso nos ayuda a que cuidamos nuestra salud, emociones y poder lograr un balance para la plenitud de nuestro ser, espero nos sigamos acompañando en este viaje de descubrimiento y conocimiento que nos ayuda a un mejor vivir.

The aromas of Christmas create so many memories of our different stages of life, but above all they take us to our childhood, with those beautiful family gatherings and those great dinners surrounded by love, peace, joy and a lot of fun.

The memory of a home with different smells that we have stored in our memory, such as the smell of punch, candles, sparklers, the delicious dishes that our grandmothers and mothers prepared for us, and that now we have to continue with that beautiful tradition. The smell of Christmas tree, mandarin, apple with cinnamon and many spices such as cloves, cumin, thyme and more.

Today I bring you the benefits of essential oils from some of these elements of nature that make us remember so many wonderful moments.

Pine essential oil, its therapeutic properties are: antiseptic, anti-inflammatory, disinfectant expectorant, decongestant. For emotional help it is good for mental fatigue, general weakness, exhaustion, it comes to provide relief to a tired mind by its great fresh aroma.

Cinnamon essential oil, its therapeutic properties are: antiseptic, analgesic, anesthetic, antispasmodic, aphrodisiac, astringent, bactericidal, stimulant of the nervous, circulatory and digestive system. For emotional help helps weakness, exhaustion and depression.

Again the universe of essential oils and their use helps us to take care of our health, emotions and to be able to achieve a balance for the fullness of our being, I hope we continue to accompany each other on this journey of discovery and knowledge that helps us to a better life.

SI SEÑOR® GARDEN

Authentic Mexican Cuisine & Grill

Downtown - Puerto Vallarta, México

HAPPY HOUR

4:00 PM - 7:00 PM

MARGARITA 2X1

Josefa Ortiz de Domínguez #274 PUERTO VALLARTA - MEXICO

www.sisenorgardenpv.com 322 113 0064 sisenorcentro

Artículo completo, videos y más
Complete article, videos and more

Ricardo Casillas @danielpelayo_29

¡Yo si voy a terapia!

Yes, I go to therapy

Quería comenzar diciendo que estoy loco, y me encanta estarlo, pero, lo evité por no incomodarlos con esa palabra. Ojalá todos tuviéramos un poco de locura, porque si tan solo por un minuto dejamos el freno, tendríamos la libertad de ser todo lo que quisiéramos ser. Llamamos "loco" a aquella persona que tiene cierto desequilibrio mental, pero lo más irónico es que ellos son dueños de sus acciones, son lo que quieren ser en el momento que lo deseen, ¿y nosotros? Vamos por la vida buscando la aceptación de terceros sin tener la propia, juzgamos a todo aquel que es feliz porque nosotros no conseguimos llegar a ese punto, sin embargo a diferencia del "loco" nosotros tenemos cierta ventaja por el uso de la razón para no cometer actos desde las vísceras. Sin embargo cuando asistimos a terapia nos llaman "locos" o si les invitamos a tomarla, en automático nos dicen: ¿Terapia? Yo no estoy loco.
Ir a terapia no es necesariamente porque tengas un problema, asistir a terapia es tener a ese mejor amigo que siempre te escuchará, que siempre te aconsejará, sabrá secarte las lágrimas, pero también su deber es volverse imparcial en la guerra entre la vida y tú. Jamás un profesional de ese tipo se convertirá en tu juez, siempre será tu aliado y te entregará las herramientas necesarias para enfrentarte a problemas con conocimiento, y a hacerte críticas a ti mismo para ser mejor persona cada día. En terapia aprenderás tantas cosas, que querrás haber asistido mucho antes. Desde Freud hasta la actualidad el psicoanálisis existe y está en todos los ámbitos como la política, la ciencia, economía e infinidad de ellas, entonces ¿Por qué decimos que buscar ayuda psicológica profesional nos demerita y nos pone en una posición de desequilibrio, si está comprobado su funcionalidad y resultado? Regálate salud, regálate bienestar y así tu vida será más fácil, menos juicio y más felicidad. Sé tan feliz como tu sonrisa te lo permita y deja el miedo al ¿qué dirán?, asiste a terapia, sana tu interior y eso lo verás reflejado de inmediato. Vamos, haz esa llamada, concreta esa cita y comienza a dejar apegos para vivir en completa armonía contigo y tu entorno.

I wanted to start off by saying that I'm crazy, and I love being crazy, but, I avoided it by not making them uncomfortable with that word. I wish we were all a little crazy, because if we just let the brakes for a minute, we would have the freedom to be everything we want to be. We call a person who has a certain mental imbalance "crazy", but the most ironic thing is that they are masters of their actions, they are what they want to be when they want it, and we? We go through life looking for the acceptance of third parties without having our own, we judge everyone who is happy because we do not get to that point, however, unlike the "crazy" we have a certain advantage due to the use of reason not to commit acts from the viscera. However, when we attend therapy they call us "crazy" or if we invite them to take it, they automatically tell us: Therapy? I'm not crazy.
Going to therapy is not necessarily because you have a problem, attending therapy is having that best friend who will always listen to you, who will always advise you, will know how to dry your tears, but also his duty is to become impartial in the war between life and you. A professional of this type will never become your judge, he will always be your ally and will give you the necessary tools to face problems with knowledge, and to criticize yourself to be a better person every day. In therapy you will learn so many things that you will want to have attended much earlier. From Freud to the present, psychoanalysis exists and is in all areas such as politics, science, economics and countless of them, so why do we say that seeking professional psychological help demerits us and puts us in a position of imbalance, if it is? checked its functionality and result? Give yourself health, give yourself well-being and this way your life will be easier, less judgment and more happiness. Be as happy as your smile allows you and leave the fear of what will they say? Go to therapy, heal your interior and you will see that reflected immediately. Come on, make that call, make that appointment and start to leave attachments to live in complete harmony with yourself and your environment.

¡Disfruta Vallarta como te lo mereces!
Enjoy Vallarta, the way you deserve to!

Arely's Tours

ArelysTours.com

Hotel Packages
Sunset Tours
Whale Watching
& More!

arelys.tours
+52 475 105 5008
arelystours

The music for your event

Will You Marry Me?

Aleicy Flores
SAXOFONISTA

@aleicy_flores
Aleicy Flores saxofonista
322 229 3917 - 322 178 1310

www.aleicyfloresmusic.com

Artículo completo, videos y más
Complete article, videos and more

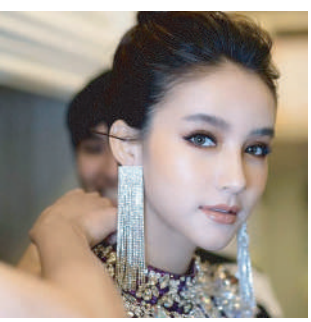
Meryl González @merylstreepg

Top 5 joyería que verán las pasarelas del 2022

Runway Jewelry for 2022

La joyería seguirá siendo uno de los accesorios más significativos en nuestro look ya que gracias a ellas podemos dar un toque Chic, elegante o extravagante dependiendo de la ocasión. Lo cierto es que la Joyería nunca pasa de moda y no podríamos hablar de una tendencia en específico, pero hablamos de lo que imponen las modas a través del tiempo. El 2021 fue la temporada del minimalismo y la joyería sutil y sencilla, en el caso del 2022 por lo que hemos visto en las pasarelas, el gusto millennial, de joyería con líneas sutiles y el minimalismo quedará atrás y daremos paso a las joyas más extravagantes, parece que dimos el salto al maximalismo, con joyas más exóticas, grandes, coloridas y hasta un poco exagerada. Por supuesto, que todo esto dependerá del estilo de cada una de ustedes, al final, la moda es temporal y nuestro estilo es de por vida, como es el caso de la joyería fina, por ejemplo: un anillo de diamante nunca pasará de moda, quizá cambiemos las formas en cómo acompañarlo, en el caso de este 2021 las joyas de diamantes fueron combinadas con otros anillos para resaltar el brillo y agregar un toque más chic, pero al final el estilo seguirá siendo el mismo.
Vogue y otros diseñadores importantes ya están dejando ver lo que se viene para el mundo de la joyería en los próximos meses.

Jewelry will continue to be one of the most significant accessories in our look since thanks to them we can give a Chic, elegant or extravagant touch depending on the occasion. The truth is that Jewelry never goes out of style and we could not talk about a specific trend, but we talk about what fashions impose over time. 2021 was the season of minimalism and subtle and simple jewelry, in the case of 2022 from what we have seen on the catwalks, the millennial taste of jewelry with subtle lines and minimalism will be left behind and we will give way to the most extravagant jewelry It seems that we made the leap to maximalism, with more exotic, large, colorful and even a little exaggerated jewelry. Of course, all this will depend on the style of each one of you, in the end, fashion is temporary and our style is for life, as is the case with fine jewelry, for example: a diamond ring will never go out of style. , maybe we will change the ways in how to accompany it, in the case of this 2021 the diamond jewels were combined with other rings to highlight the shine and add a more chic touch, but in the end the style will remain the same.
Vogue and other important designers are already showing what is coming for the world of jewelry in the coming months.



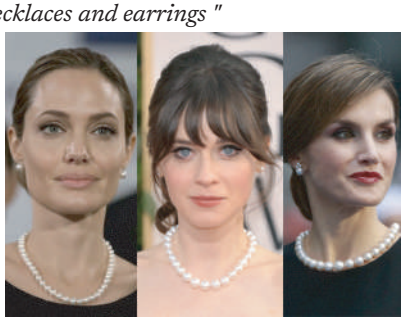
Flecos Flecos y más flecos - Fringes Fringes and more fringes

Al parecer los flecos se apoderan de esta temporada y las veremos no solo en joyas sino en cualquier prenda para vestir. Según Vogue es una de las novedades más destacadas de "Etro, Marni, Chanel, Jil Snader, Giorgio Armani, Lanvin, Rokh o Isabel Marant. Ellas, entre otras, han decidido incluir el milenario adorno en collares y pendientes"

Apparently the fringes take over this season and we will see them not only in jewelry but in any garment to wear. According to Vogue, it is one of the most outstanding novelties of "Etro, Marni, Chanel, Jil Snader, Giorgio Armani, Lanvin, Rokh or Isabel Marant. They, among others, have decided to include the ancient ornament in necklaces and earrings "

Anillos XL - XL rings

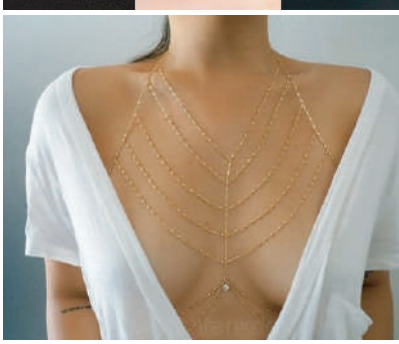
Al parecer vuelven a tomar protagonismo los anillos grandes y llevándonos varios a la vez.
Apparently the big rings take center stage again and taking us several at the same time.



Las perlas y piedras - Pearls and stones

Nunca pasarán de moda, siempre serán un clásico... Lo vimos en las pasarelas de Dolce & Gabbana y serán tendencia para este 2022. Tú decides cómo usarlas si extra o mini, pero no dejemos de estar a la moda

They will never go out of style, they will always be a classic. We saw it on the Dolce & Gabbana runway and they will be a trend for 2022. You decide how to use them, extra or mini, but let's not stop being fashionable



Joyas corporales - Body jewelry

Parece que la moda de Britney por allá en los 2000 vuelve 22 años después con las joyas corporales que adornan nuestro cuerpo y agregan un toque sexy.

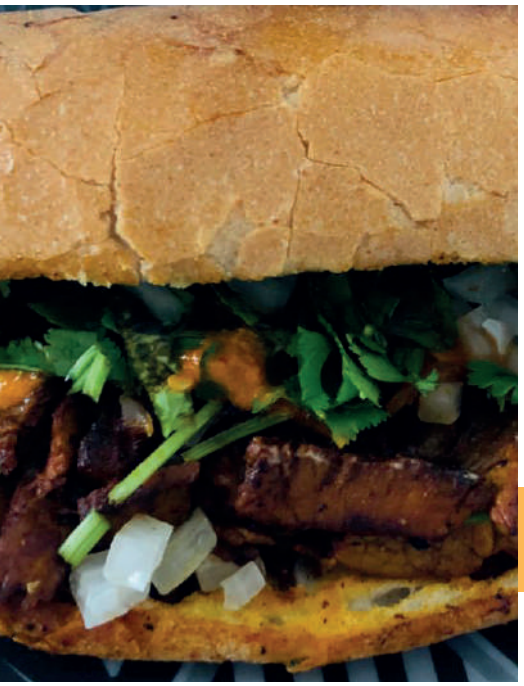
It seems that the fashion of Britney back in the 2000s returns 22 years later with the body jewels that adorn our body and add a sexy touch.

Joyas tipo cristal y transparentes - Crystal and transparent type jewels.

Debemos confesar que está es nuestra favorita, podremos ver el tipo "cristal" en aretes, anillos y otras joyas que nos harán lucir increíbles.

We must confess that this is our favorite, we can see the "crystal" type in earrings, rings and other jewelry that will make us look incredible.

Electricidad | Audio | Video | Accesorios | Alarmas
Automotriz | Marino | Residencial | Comercial
322 128 5443 | jamr73@hotmail.com



EL TAXCALITO
TORTAS & TACOS
El sabor de la cocina tradicional mexicana, en una tortilla hecha a mano
The taste of traditional Mexican cuisine, in a handmade tortilla

CONTRATACIONES | CATERING
Sercicio a Domicilio | Home Service

poquechi@hotmail.com +52 322 294 8550
El Taxcalito

MS
PROPERTY RENTAL - PUERTO VALLARTA

CHOICE THE BEST OPTION
FOR YOUR VACATIONS AT PV!

322 381 98 44
MS Property Rental Vallarta

Artículo completo, videos y más
Complete article, videos and more

Lo mejor del '21
The best of '21

Diego Rodríguez @d4for

No solo por encabezar la lista a la próxima edición de los Premios Grammy con nada más y nada menos que 11 nominaciones, podemos destacar el álbum "We Are" de Jon Batiste como uno de los mejores discos que nos ha dejado este 2021. Un álbum lleno de ritmos de la música negra, pegándole a todos los palos y clavando a la perfección cada uno de ellos, desde el mejor soul al funky más abrumador.

Not only for topping the list to the next edition of the Grammy Awards with nothing more and nothing less than 11 nominations, we can highlight the album "We Are" by Jon Batiste as one of the best albums that 2021 has left us. An album full of black music rhythms, hitting all the sticks and nailing to perfection each of them, from the best soul to the most overwhelming funky.

Jon Batiste, We Are (2021)

Summer Walker, Still Over It" (2021)

Siguiendo por los mismos ritmos pero a nivel femenino está el reciente y nuevo álbum de la estrella del r&b Summer Walker que con su "Still Over It" ha roto todos los esquemas, no solo por su juventud, sino que un álbum de este género y de una mujer no pegaba tan fuerte y alcanzaba el número 1 en Billboard, la lista más famosa de Estados Unidos, desde "Lemonade" de Beyoncé hace más de 5 años. Un éxito más que merecido debido a la gran calidad vocal de la artista, y las buenas colaboraciones del álbum que hacen de él un disco redondo.

Following the same rhythms but on a feminine level we have the new and recent album by the r & b star Summer Walker who with his "Still Over It" has broken all the schemes, not only because of his youth, but also an album of this genre And from a woman it didn't hit that hard and reached number 1 on Billboard, the most famous chart in the United States, since that "Lemonade" by Beyoncé more than 5 years ago. A more than deserved success due to the great vocal quality of the artist, and the good collaborations on the album that make it a round album.

C.Tangana, El Madrileño (2021)

Respecto a la música de habla hispana,un claro referente del triunfo en este año que se termina, ha sido el español C. Tangana y su "El Madrileño". Ha juntado los toques más modernos de la música trap con la España más cañí y colaboraciones con artistas "de siempre" que hacen una verdadera obra maestra del folclore más moderno. Una obra llena de éxitos y ritmos pegadizos que suenan en todos lados y le han hecho merecedor de multitud de premios en todo el año.

Regarding Spanish-speaking music, a clear reference to the triumph in this year that is ending, it has been the Spanish C. Tangana and his "El Madrileño". He has brought together the most modern touches of trap music with the most cañí Spainand collaborations with artists "always" who make a real work teacher of the most modern folklore. A work full of hits and catchy rhythms that sound everywhere and have earned him a multitude of awards throughout the year.

Nathy Peluso, Calambre (2020)

Y como artista femenina tenemos a la gran exponente de la salsa, la bachata, el hip hop o lo que le echen. La gran Nathy Peluso y su gran éxito en ventas y listas "Calambre" es uno de los discos del año sin ningún tipo de dudas. Aunque el disco inicialmente salió a finales del 2020, ha sido en este año cuando ha brillado con luz propia y se le ha reconocido todo el esfuerzo y pasión que se reúnen en esta obra de arte. Un álbum con una mezcla de estilos abrumadora y para escuchar de principio a fin sin pasar un solo tema.

And as a female artist we have the great exponent of salsa, bachata, hip hop or whatever they throw at her. The great Nathy Peluso and his great success in sales and lists "Cramp" is one of the albums of the year without any doubts. Although the album initially came out at the end of 2020, it has been in this year when it has shone with its own light and has been recognized all the effort and passion that come together in this work of art. An album with an overwhelming mix of styles and to listen from beginning to end without skipping a single track.

Mención especial para Adele, que recientemente ha presentado su nuevo álbum "30" y ya ha sido en tan solo unas semanas un éxito en listas, streaming y rompiendo sus propios récords. No sólo puede que sea uno de los álbumes del año, sino de la década.

Special mention to Adele, who has recently presented her new album "30" and it has already been in just a few weeks a hit on charts, streaming, and breaking their own records. Not only may it be one of the albums of the year, but of the decade.

PARABIEN

encuentra de volada

¡VISÍTANOS!

City-Médica
Clínica Médica Integral

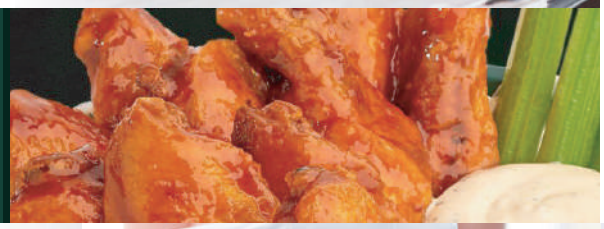
TOWER pizza

DENTO

CAJA POPULAR MEXICANA

TAP Confort

WING'S ARMY
The Best Wings

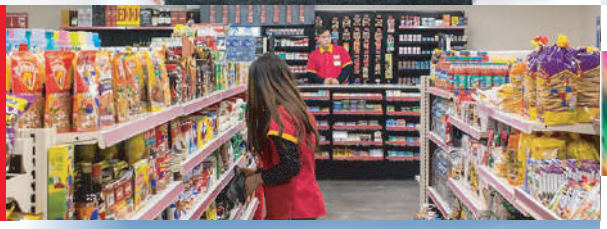


Carl's Jr.
CHARBROILED BURGERS

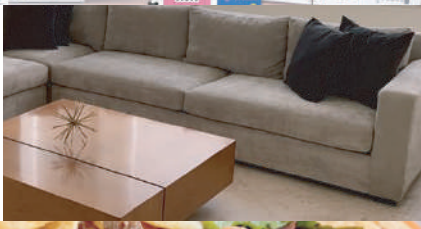
LA PLANCHA
LAVANDERIA PLANCHADURIA TINTORERIA

cpk PRINTING

OXXO



spazio decoración



GRUPO OCTANO

TACOS LOS ORIGINALES

¡El lugar donde hay de todo!

AV. TEPIC SUR 1508-A | NUEVO VALLARTA, NAYARIT

Alex Mora

"Hay muchas cosas más que me definen"

Ricardo Casillas, nos trae a Alex Mora, quien en la intimidad, nos cuenta todos los detalles sobre sus trabajos, y cómo la sociedad ha evolucionado hacia la apertura y el respeto. | *Ricardo Casillas, brings us Alex Mora, who in private, tells us all the details about his work, and how society has evolved towards openness and respect.*

- ¿Cómo funciona Onlyfans? | *- How does Onlyfans work?*
- Depende de para que lo quieras usar. Hablando de mi cuenta, ya sé lo que más les gusta a mis seguidores, y es lo que hago. tienes que saber que contenido quieren tus seguidores
- It depends on what you want to use it for. Speaking of my account, I already know what my followers like the most, and it's what I do. You have to know what content your followers want
- ¿Qué tan redituable es Onlyfans? | *- How profitable is Onlyfans?*
- Funciona diferente para cada persona, te puede ir muy bien, depende del contenido que subas, tienes que dedicarle tiempo, es un trabajo, si te enfocas si puedes ganar dinero.
- It works differently for each person, it can be very good for you, it depends on the content you upload, you have to dedicate time to it, it is a job, if you focus if you can earn money.
- ¿Consideras que debes tener buen físico para abrir Onlyfans? | *- Do you think you must have a good body to open Onlyfans?*
- No, no importa el físico que tengas porque para todo hay gusto. Yo he visto muchos perfiles donde hay osos, twins, etc, no importa el físico, sino el morbo que generes.
- No, it does not matter what physique you have because there is taste for everything. I have seen many profiles where there are bears, twins, etc, it does not matter the physical, but the morbid that you generate.
- ¿Cuales han sido los beneficios que te ha dejado tener Onlyfans? | *- What benefits Onlyfans has let you?*
- La mayoría de las personas lo hacen por el beneficio económico. Hablando de mi me ha ido bien económicamente, y me compre un carro con el Onlyfans.
- Most people do it for the financial gain. I have been doing well financially, and I bought a car with Onlyfans.
- ¿Cómo fue tu experiencia en el primer video? | *- How was your experience in the first video?*
- Empecé sutil, y fui subiendo el tono a los videos, al principio era yo solo, y ya al llegar un punto comencé con las colaboraciones, y conocí un chico al que le propuse hacer un video. Al encontrarnos estábamos nerviosos, pero él se prestó muy bien, a pesar de los nervios fue todo muy positivo.
- I started subtle, and I was raising the tone of the videos, at first it was just me, and at a certain point I started with the collaborations, and I met a boy to whom I proposed to make a video. When we met we were nervous, but he lent himself very well, despite the nerves it was all very positive.
- ¿Después del Onlyfans es fácil o difícil encontrar pareja? | *- After Onlyfans is it easy or difficult to find a partner?*
- Es algo que tienes que tienes que platicar con la otra persona, porque me ha pasado que empiezo a salir con alguien y no tocó el tema de entrada, porque tampoco es lo que me define, ni una tarjeta de presentación, porque aparte hago otras cosas, y luego se entera y ya no le gusta seguir saliendo. Hay gente que lo toma natural, pero hay a quienes les cuesta trabajo y lo respeto.
- It is something that you have to talk with the other person, because it happened to me that I started dating someone and he did not touch the topic of entry, because it is not what defines me, nor a business card, because apart from that I do other things, and then he finds out and doesn't like to keep dating anymore. There are people who take it naturally, but there are those who have a hard time and I respect that.
- ¿Alguna vez el tamaño te ha importado? |*- Has size ever mattered to you?*
- No, soy muy profesional. Entre mayor tamaño, visualmente da más morbo y se ve mejor en foto o video. - ¿Lo disfrutas? | *- You enjoy it?*
- Si, pero estas tan atento de tantas cosas, que en cierto punto dejas de disfrutarlo para que todo salga bien.
- No, I'm very professional. The larger the size, the more visually it is morbid and it looks better in a photo or video.
- Yes, but you are so attentive to so many things, that at a certain point you stop enjoying it so that everything goes well.

El Onlyfans es un complemento, es algo mas que hago, no me define ni es mi vida entera, es mi mayor fuente de ingresos, pero me dedico a más cosas. Soy maestro de español, además soy gogo en La Noche. Cuando alguien me pregunta sobre como hacer, le digo que sigan con su vida, que esto no sea lo que te defina.
Onlyfans is a complement, it is something else that I do, it does not define me nor is it my entire life, it is my greatest source of income, but I dedicate myself to more things. I am a Spanish teacher, I am also a gogo in La Noche. When someone asks me how to do it, I tell them to get on with their life, that this is not what defines you.

Artículo completo, videos y más
Complete article, videos and more

Ricardo Casillas @ricardocasillas_29

Panndora
ALL STYLES
Panndora
ALL STYLES
Panndora
ALL STYLES
Panndora
CONCEPT DESIGN
@panndoraconceptdesign

El Gran Ballet
MEXICANÍSIMO
SHOW MEXICANO Y PREHISPÁNICO
PRESENTACIONES PRIVADAS
322 117 5070 | @BALLET_MEXICANISIMO

the wellness room
MASSAGE & BODY CARE
Rodolfo Gómez #128 - Emiliano Zapata - Puerto Vallarta, Jalisco
Cel. +52 322 140 0440 | The Wellness Room PV

Cartas del lector

@seaviewmagazine

Artículo completo, videos y más
Complete article, videos and more

Mi madre es lesbiana
My mother is lesbian

Y el mundo se derrumbó a mis pies, me sentí huérfana, no sentí nada…
Moría de rabia contra ella y mi cuerpo era una burbuja llena de ira a punto de reventar, pero el mismo coraje me hizo enfrentarla, según yo la ofendería hasta que llorara, pero ella me volvió polvo con su respuesta. Primero me permití de una manera animal faltarle el respeto sin saber que me ofendía directamente a mi, dejando expuesta una ignorancia descomunal, una falta de amor y consideración hacia esa persona que su vida daría por mí, y yo así, a la ligera cuestionaba la dirección en la que su corazón amaba.
Después de expulsar mi veneno solo se resumió a contestar: "Mi amor por ti jamás cambiará, así ames a un hombre, una mujer, un animal, un árbol o a lo que tu decidas. Yo quiero verte feliz con quien tu quieras, sin importar si me gusta a mi, si estoy de acuerdo o no, entiéndelo, solo quiero verte feliz, y ¿tu porque me cuestionas? ¿Por qué te sientes en el derecho de decidir por mí a quien amar? ¿Cuál es la diferencia entre la forma que amas a la forma en la que lo hago yo? No te voy a responder tus preguntas de juicio, mucho menos las de víctima porque ninguno de los dos papeles es para ti, tu eres mi hija, no mi carcelera"
Al escuchar a mi madre decir esto la rabia se volvió hacia mí, no me di cuenta la cantidad de insultos que le había dicho, pero si entendí con su respuesta que el amor si se juzga no es amor, si se limita o se condiciona no es amor, se vuelve una adquisición perteneciente al ego y el ego es aire. ¿Quiénes somos para cuestionar a quien amamos? Mi madre me enseñó nuevamente que el estigma no es de la persona señalada, sino de quien está señalando, pues actúa en relación a su ignorancia, miedos, carencias y jamás lo hace desde el corazón, lo hará desde las vísceras. Hoy mi madre y yo somos las mejores amigas, compañeras y hasta salimos de ligue juntas, pues ¿Qué creen? También soy lesbiana. Si, soy mi propio juez y verdugo pero de la mano de mi madre aprendo todos los días a no condicionar, a la auto aceptación y a desprenderme de mis miedos.

And the world collapsed at my feet, I felt like an orphan, I felt nothing ...
I was dying of rage against her and my body was a bubble full of anger about to burst, but the same courage made me face her, as I would offend her until she cried, but she turned me to dust with her answer. First, I allowed myself in an animal way to disrespect him without knowing that he was directly offending me, exposing an enormous ignorance, a lack of love and consideration towards that person that his life would give for me, and I thus lightly questioned the direction in which his heart loved.
After expelling my poison, he only summarized himself by answering: "My love for you will never change, whether you love a man, a woman, an animal, a tree or whatever you decide. I want to see you happy with whoever you want, no matter if I like it, if I agree or not, understand, I just want to see you happy, and why do you question me? Why do you feel the right to decide for me who to love? What's the difference between the way you love the way I do? I am not going to answer your questions of judgment, much less those of the victim because neither of the two roles is for you, you are my daughter, not my jailer "
Hearing my mother say this, anger turned to me, I did not realize the amount of insults she had said to her, but I did understand with her response that love if judged is not love, if it is limited or conditioned, it is not it is love, it becomes an acquisition belonging to the ego and the ego is air.
Who are we to question who we love? My mother taught me again that the stigma does not belong to the person indicated, but to the person who is pointing, because it acts in relation to its ignorance, fears, deficiencies and it never does it from the heart, it will do it from the viscera.
Today my mother and I are the best friends, partners and we even go out together, well, what do you think? I am also a lesbian.
Yes, I am my own judge and executioner but from the hand of my mother I learn every day not to condition, to self-acceptance and to let go of my fears.

VALLAR TOUR bus

DISCOVER THE REAL VALLARTA!

TOUR DE DÍA & NOCHE

Disfruta los lugares más emblemáticos de Puerto Vallarta, con la mejor vista panorámica y la mejor experiencia. El recorrido oficial para conocer la ciudad.

DAY AND NIGHT TOUR

Enjoy the most emblematic places of Puerto Vallarta, with the best panoramic view and the best experience. The official tour to get to know the city.

322 293 8563

pink Salads

SERVICIO A DOMICILIO
3222868124
@PINKSALADS_

EVIL PORK
Street Food

SERVICIO A DOMICILIO
3222868123
@ELEVILPORKRNV

TORTAS TACUBAYA

SERVICIO DOMICILIO
322-286-8122
@TORTAS_TACUBAYA