

# 866 CENTRO

TENOR  
LUIS CHAPA

# PASIÓN POR EL ESCENARIO

Luego de formarse lejos de su tierra natal, hoy en día ha logrado pisar grandes escenarios y compartir créditos con maestros del género musical.



"Para saber si uno tiene voz, uno tiene que aventurarse a hacerlo y ver que tan lejos se puede llegar".



Ha dado clases magistrales en China y en Los Ángeles.

# SU VOZ ES EL INSTRUMENTO MÁS PRECIADO

*Su armonía, inspiración y canto lo han llevado a Inglaterra*

**Mariaclara Delgado**

redaccion@eltiempomonclova.mx

**L**uis Chapa, tenor mexicano que desde Inglaterra nunca olvida a la ciudad que lo vio nacer, y crecer hasta ser el grande que es hoy en día. Desde pequeño tuvo la inquietud de desarrollarse como cantante, presentándose en coros de la iglesia, fiestas y posadas, siendo perseverante para alcanzar su más anhelado sueño.

En sus inicios, tuvo una etapa en la que se desarrollaba como trovador, tocando en pla-

zas y cantinas, sin embargo menciona que fue una de las experiencias más gratas de su vida. "Fue una etapa muy bonita de mi vida, en el tiempo en que llegué a Alemania y que no tenía qué comer o dónde dormir".

**Su trayectoria.** Estudió en el Royal College Of Music, su alma máter. Ha trabajado con directores como Marco Armiliato, Donato Renzetti, Asher Fish, Sir Richard Armstrong, Alexander Joel, John Copley, entre otros. Sus obras más destacadas se han presentado en el Metropolitan Opera en New York, el Convent Garde, la ópera nacional de Varsovia y Bellas artes en México.



"Si alguien lo ha hecho se puede, y si no lo ha hecho es más emocionante".



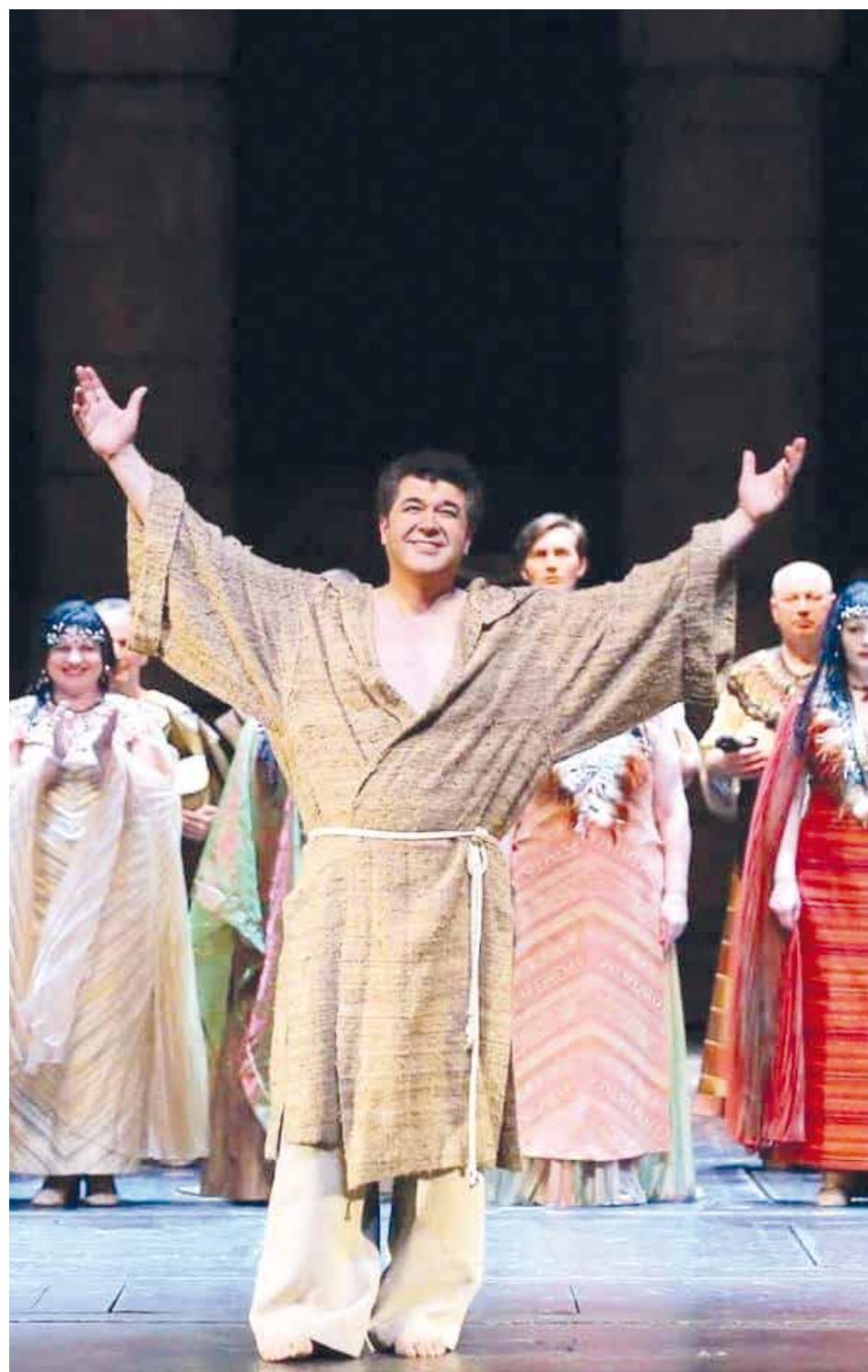
"En mis inicios me fui haciendo de mejores amigos que me ayudaron a conseguir una guitarra".



"Uno tiene que hacer lo que le gusta, lo que ama, hacerlo bien y honestamente".



Después de muchos años, en 2018 tuvo su debut en Bellas Artes en México.



"Lo que más me llama la atención de la ópera y de cantar es la narrativa".



"Me acuerdo mucho de Monclova, es todo una belleza de ciudad, de gente, es difícil encontrarlo en otra parte del mundo".



"De momento no tengo planes de regresar a trabajar a México, sin embargo planeo visitarlo para saludar a mi familia y amigos".

# LILI Y GONZALO CELEBRAN SU ENLACE

*La feliz pareja disfrutó un ameno momento con excelente compañía*

**Mariaclara Delgado**

Fotos: Tete Photographer.

**L**a ilusión y alegría se plasmó completamente en el rostro de los ahora recién casados Liliana Patricia de la Cruz Niño y Gonzalo de la Fuente Cisneros, quienes decidieron tomarse de la mano y emprender un camino en matrimonio.

El templo El buen Pastor, fue cede de la ceremonia religiosa, donde los novios dieron gracias a Dios por encontrarse y ahora comenzar una nueva vida.

Gonzalo y Liliana, disfrutaron de una compañía de lujo, ya que además de sus familiares y amigos más cercanos, estuvieron presentes sus padres así como Flora Estela Niño García madre de la novia, y Dora Alicia Cisneros Ceniceros, madre del novio, quienes les desearon una etapa llena de dicha y amor.

**La recepción.** Para cerrar con broche de oro la noche. El salón de eventos GB ubicado en la carretera 30, fue testigo de la gran noche de celebración en honor a la ahora familia De la Fuente De la Cruz, quienes disfrutaron junto a sus invitados el resto de la noche.

*Los novios totalmente felices luego de la ceremonia religiosa en el templo El Buen Pastor.*



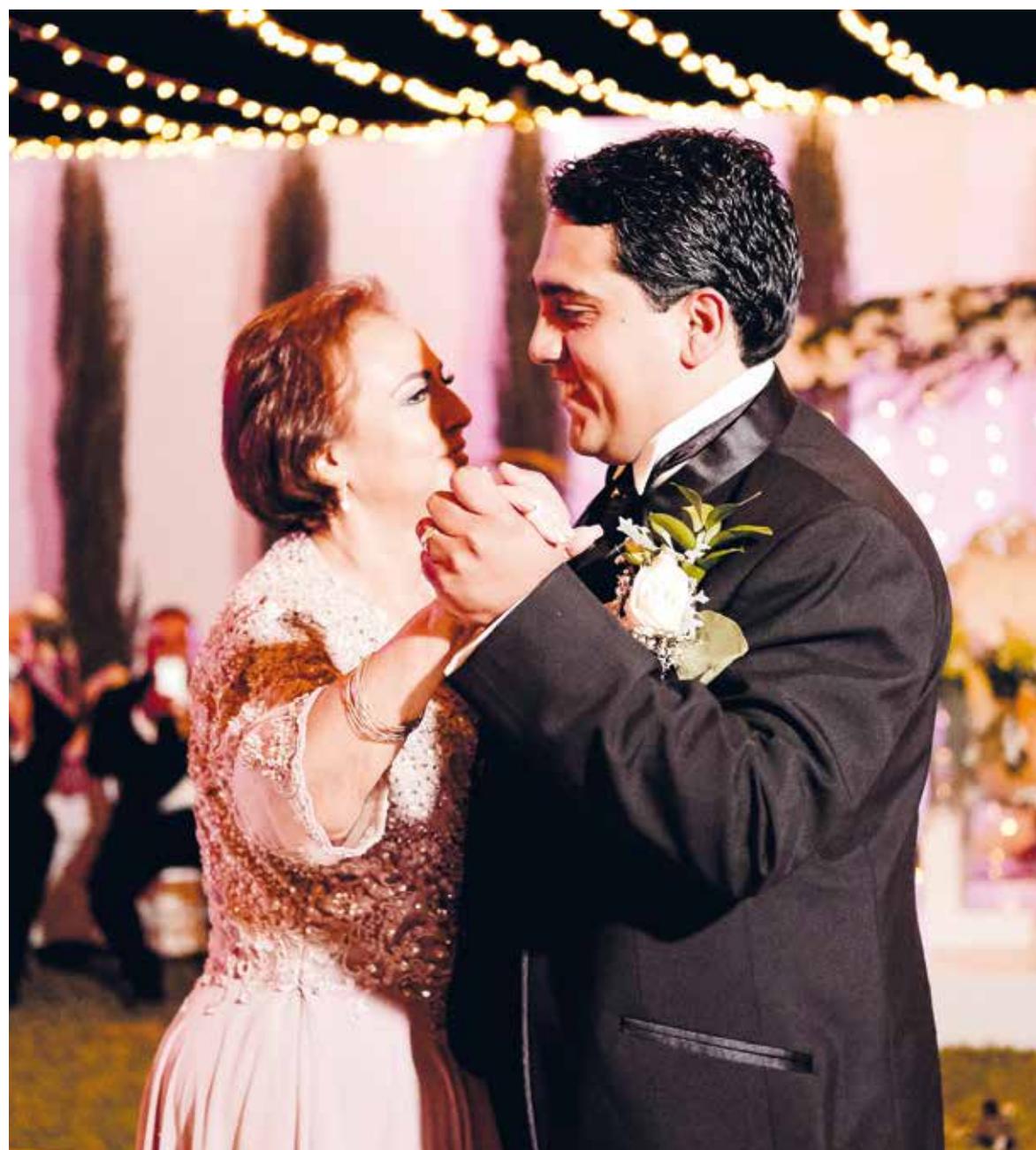
*Liliana y Gonzalo disfrutaron de su sesión prematrimonial, algo que quedará en sus recuerdos.*



Partieron su hermoso y delicioso pastel de bodas, con el fin de compartir un dulce momento con sus invitados.



La novia y su papá bailaron el tradicional vals, un momento muy emotivo.



Gonzalo también disfrutó de un baile de la mano de su madre, un momento para recordar.



Triunfantes y felices los recién casados salieron del templo para dirigirse a celebrar.

**A****VITAMINAS**

Lo que realmente puede ayudar a prevenir es seguir hábitos de vida saludables.

**B****HIDRATACIÓN**

Descanso, control de estrés, eliminación del alcohol y tabaco para ser saludables.



# Aumenta tu sistema inmune

**ALIMENTOS** Sube tus defensas para combatir el coronavirus a través de deliciosas y calientes sopas.

**INGREDIENTES**

- > 1 TAZA DE BROCOLI
- > 1 TAZA DE ZANAHORIAS
- > 1 TAZA DE CHAYOTE
- > ¼ DE CEBOLLA
- > 1 DIENTE DE AJO
- > SAL AL GUSTO
- > PIMIENTA AL GUSTO
- > NUEZ MOSCADA
- > ACEITE DE OLIVA
- > 1 TAZA DE CALDO DE VERDURAS
- > 1 TAZA DE LECHE

**PREPARACIÓN**

Licúa 1 taza de brócoli, 1 taza de zanahorias y 1 taza de chayote, todas previamente cocidas, junto con ¼ de cebolla y 1 diente de ajo. Enseguida, agrega en una olla una cucharadita de mantequilla y 1 cucharada de cebolla picada. Cuando la cebolla esté transparente, vierte la mezcla y añade 1 taza del caldo donde cociste las verduras. Sazona con sal, pimienta y nuez moscada. Para una consistencia mucho más cremosa -aunque no tan healthy-, añade una taza de leche. El mix de verduras presentes en esta sopa sube la producción de antioxidantes para que el sistema inmunológico le gane la batalla a los causantes de enfermedades.

Una de las mejores armas contra el COVID-19 se encuentra en una dieta balanceada y rica en alimentos para subir las defensas, tal como pasa con los frutos rojos, proteínas, legumbres, grasas saludables y vegetales. Sin embargo, ¿qué pasa si no eres tan fan de las verduras? Aquí tienes la oportunidad de integrarlas a tus comidas a través de deliciosas sopas que ahora te mostraremos.

Lo mejor, es que estas son las mejores recetas, con alimentos seleccionados especialmente para que tu organismo se mantenga protegido de los virus que atacan actualmente en nuestro día a día. Además lograrás disfrutar de su sabor, el cual te mantendrá satisfecha por horas.

**Caldo de pollo.** En una olla pon un litro de agua, 4 piezas de pollo, ½ cebolla, 1 ramita de hierbabuena y una de cilantro, y ½ cucharadita de sal. Hierva 25 minutos. Después, agrega 1 papa, 2 zanahorias, 1 chayote y un trocito de jengibre en cubos y cocina por 10 minutos más. Al final, incorpora 2 calabacitas picadas y apaga. Retira la hierbabuena, el cilantro y prueba el caldo para verificar el sazón. No es casualidad que se recete siempre que hay resfriados o enfermedades, pues el caldo

de pollo estabiliza los niveles de líquido y la cantidad de anticuerpos en el organismo, aliviando los malestares como gripe, congestión y dolor de cabeza.

**Sopa de verduras.** Licúa 4 jitomates, ¼ de cebolla y 1 diente de ajo. Sofríe el puré, agrega sal al gusto y dos tazas de caldo de pollo, y cocina a fuego medio por 15 minutos. Enseguida, adiciona 1 papa, 1 chayote y 1 zanahoria en cubos a la mezcla y espera a que hierva por 10 minutos más. Finalmen-

te, completa con 1 taza de brócoli, 1 taza de granos de elote y 6 hojas de acelga picada. Cocina 10 minutos, checa si te hace falta sal y apaga. Es un shot de vitaminas y minerales en el cuerpo que no solo detiene la oxidación de las células, también promueve la creación de glóbulos blancos, encargados de luchar rápidamente contra infecciones, virus contagiosos y agentes patógenos.

**Sopa de hongos.** Agrega a la licuadora 4 jitomates, 2 chiles guajillos previamente asados, ¼ de cebolla y 1 ajo. Calienta la mezcla en una olla y, una vez que esté hirviendo, añade 3 ramitas de epazote, 250 g de champiñones, 250 g de setas, (todo limpio y fileteado) y sal al gusto. Cocina por 10 minutos ¡y ya tienes una deliciosa sopa de hongos!

**Nutrición.** Las fórmulas mágicas y rápidas no existen en el ámbito de la nutrición. Y eso es algo que siempre nos ha quedado claro para saber cuáles son los alimentos que pueden ayudarnos a fortalecer el sistema inmunitario y a protegernos frente a los virus.



## Sopa de cebolla

En una olla, sofríe a fuego lento 3 cucharadas de aceite de oliva y una cebolla picada en medios círculos. Al momento que notes la cebolla transparente, añade ½ litro de caldo de pollo o de huesos y espera a que se cocine durante una hora. Espera a que enfríe un poco y sirve con una rebanada de pan del día anterior, 2 cucharaditas de queso parmesano y una ramita de tomillo.

Dos razones principales: La cebolla es un antiviral natural por excelencia y el caldo de huesos desinflama el cuerpo, gracias a su alto número de hierro, fósforo y magnesio.



• SIN ENGANCHE • ENTREGA INMEDIATA  
• MENSUALIDAD CONGELADA

AGENDA CITA: 866 651 58 21



TIPS



**CABELLO SIN FRIZZ Y BAJO CONTROL EN INVIERNO; PON EN PRÁCTICA ESTE TRUCO INFALIBLE**

Algo que sí o sí necesita tu cabello en invierno es una rutina de cuidado humectante de principio a fin. ¿Por qué? Los productos humectantes sellan los niveles de agua dentro del cabello y funcionan como un impermeable que protege de los factores externos que pueden causar frizz. Te recomendamos elegir una línea capilar de shampoo, acondicionador y mascarillas o productos de styling con este tipo de características, siempre buscando la mejor opción según tu tipo de cabello: humectación profunda si tienes chinos y melena gruesa, y humectación ligera, pero poderosa para las cabelleras lacias y finas. Este tip aprobado por los hairstylists más top.



HAIR

**Cómo pedir el corte bob inverso e ideas para inspirarte y verte guapa, a la moda y lucir sofisticada**

El bob inverso, también conocido como reverse bob, se trata de hacer un corte en ángulo ascendente de adelante hacia atrás, o sea que es largo al frente, pero se va haciendo más corto conforme se acerca a la nuca. A diferencia del bob tradicional que la parte más larga llega a la altura de la barbilla, este puede prolongarse mucho e incluso llegar a los hombros. Seguramente al ver el corte de cabello bob inverso estás pensando que es igual al bob A-Line, ¡pero no! Hay dos diferencias notorias que el reverse bob sí tiene: posee suaves capas en la parte trasera y los mechones frontales ligeramente curvados.

LA FOTO NOTICIA

MODA



**LACOSTEXPEANUTS: LA COLECCIÓN QUE TE LLEVA A REVIVIR TU INFANCIA ESTA TEMPORADA NAVIDEÑA**

Esta temporada tienes que conocer la colección, sin temor a equivocarnos, podemos asegurar que es una de las colaboraciones más icónicas de la firma francesa Lacoste debido a la nostalgia, ternura y amor que la conforma. Desde que Charles Schulz creó la tira cómica en 1950 ha tenido un éxito rotundo y los personajes han permanecido en el gusto y corazón de las personas de todo el mundo, figurado en diferentes industrias como el cine, la televisión y, por supuesto, ¡la moda! The Peanuts Gang llegó esta temporada a invadir tu clóset con piezas deportivas, divertidas, versátiles y llenas de nostalgia. Una tierna pandilla liderada por Charlie Brown y Snoopy.



**ALEXANDER VALDES SEGUROS**

COMPROMETIDOS CON TU TRANQUILIDAD

BOULEVARD HAROLD R. PAPE 910 PLAZA INN LOCAL 30 COL. GUADALUPE

**HAMBURGUESAS LAS CREMOSAS**

Desde 1974

**COMBO 1:**  
• 5 hamburguesas cremosas tradicionales  
• 1 Refresco de 1 ½  
**\$200**

**COMBO 2:**  
• 2 hamburguesas cremosas tradicionales  
• 2 Hot Dogs  
**\$100**

**COMBO 3:**  
• 3 hamburguesas cremosas tradicionales  
**\$100**

Frontera:  
Blvd. Benito Juárez  
717 Col. Roma  
Afuera de Recaudación de Rentas  
**866 174 46 62**

“Las mejores y más ricas hamburguesas cremosas”

OFERTAS SOLO SUCURSAL FRONTERA

**HORARIO: MARTES A DOMINGO DE 7:00 PM A 2:00 AM - VIERNES Y SÁBADO DE 7:00 PM A 3:00 AM**

**PERFUMERÍA** • Una caricia a tus sentidos, un toque floral y matices de sofisticación.

# Un dulce aroma para obsequiar en Navidad



## Agencias

redaccion@eltiempomonclova.mx

Los perfumes son un símbolo de elegancia y presencia a donde sea que vayas. Es por ello que son una de las propuestas ideales para regalar esta Navidad y Año Nuevo. Te dejamos nuestras recomendaciones para que elijas el que vaya mejor con tu personalidad.

## Miss Dior Blooming Bouquet

Dior nos sorprende con este Eau de Toilette que tiene un aroma fresco y chispeante. A través de sus notas aromáticas como un vestido bordado de flores. Su corazón se esconde en la ternura de un acorde de peonía y rosas.



## Good Girl Carolina Herrera

Sensual y evocador son dos términos que definen a la perfección este perfume, cuya complejidad aromática combina de manera audaz los elementos claros y oscuros que identifican a toda mujer. De notas suaves de jazmín, con el haba tonka y cacao.



## Rosa Nobile Acqua di Parma

Caracterizada por su encanto innato de la feminidad. Este perfume fue creado a partir de pétalos de rosa centifolia. El aroma de Rosa Nobile abre con vibrantes notas de mandarina de Sicilia, bergamota de Calabria y pimienta, evocando y seduciendo los sentidos con su aroma.



## La Petite Robe Noire Guerlain

A casi una década de su lanzamiento, esta fragancia de la familia olfativa Ámbar Vainilla; ideal para aquellas mujeres amantes de la elegancia y el glamour que refleja un vestido negro. La fragancia exuda el 'chic' parisino a través de aromas brillantes de cereza negra.

## Scandal Jean Paul Gaultier

Este Eau de Parfum devela una feminidad audaz y sensual, para quien le gusta hacerse notar a donde llegue. Esto se muestra desde el frasco donde sobresalen unas piernas, y una explosión de notas florales de naranja, jazmín y tuberosa.

