

NÚMERO 16  
GRATUITA  
SPOKANE

Q  
MODE

# LALATINA

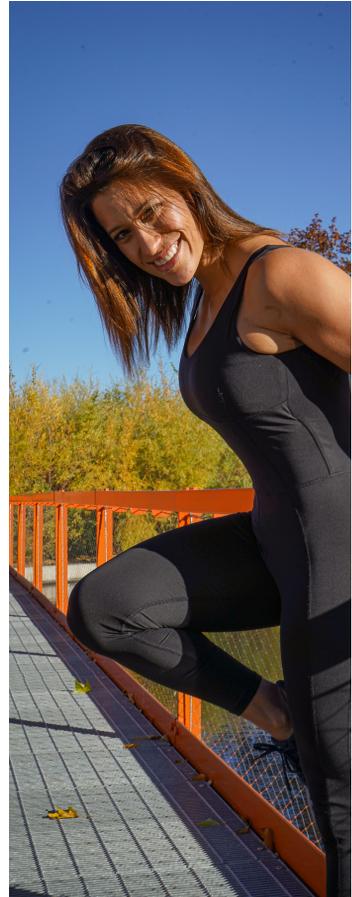


# LALATINA



LA LATINA TEAM PORTADA:  
FOTOGRAFÍA  
@smiles.is.sad  
MAQUILLAJE  
@renamarinez  
PRODUCCIÓN  
@daniel\_uribe\_villegas

**EN FOTOS**  
4/GUACAMAYAS  
**CULTURA**  
12/PUEBLOS INDÍGENAS  
**ESTILO DE VIDA**  
18/EMPANADAS  
**ENTREVISTA**  
22/JENNIFER VARELA  
**VIAJES**  
32/CARTAGENA DE INDIAS  
**AGENDA**  
38/¿QUÉ HACER?



 @lalatina\_us



**18**  
EMPANADAS ARGENTINAS



PUEBLOS INDÍGENAS  
**12**

GUACAMAYAS  
ANIMALES ÚNICOS

**4**



!  
¿Quieres anunciar-  
te en La  
Latina?

Escríbenos un  
correo a

**lalatina@qmode.es**



# GUACAMAYAS

ÚNICAS EN SU ESPECIE

#NUESTRATIERRA

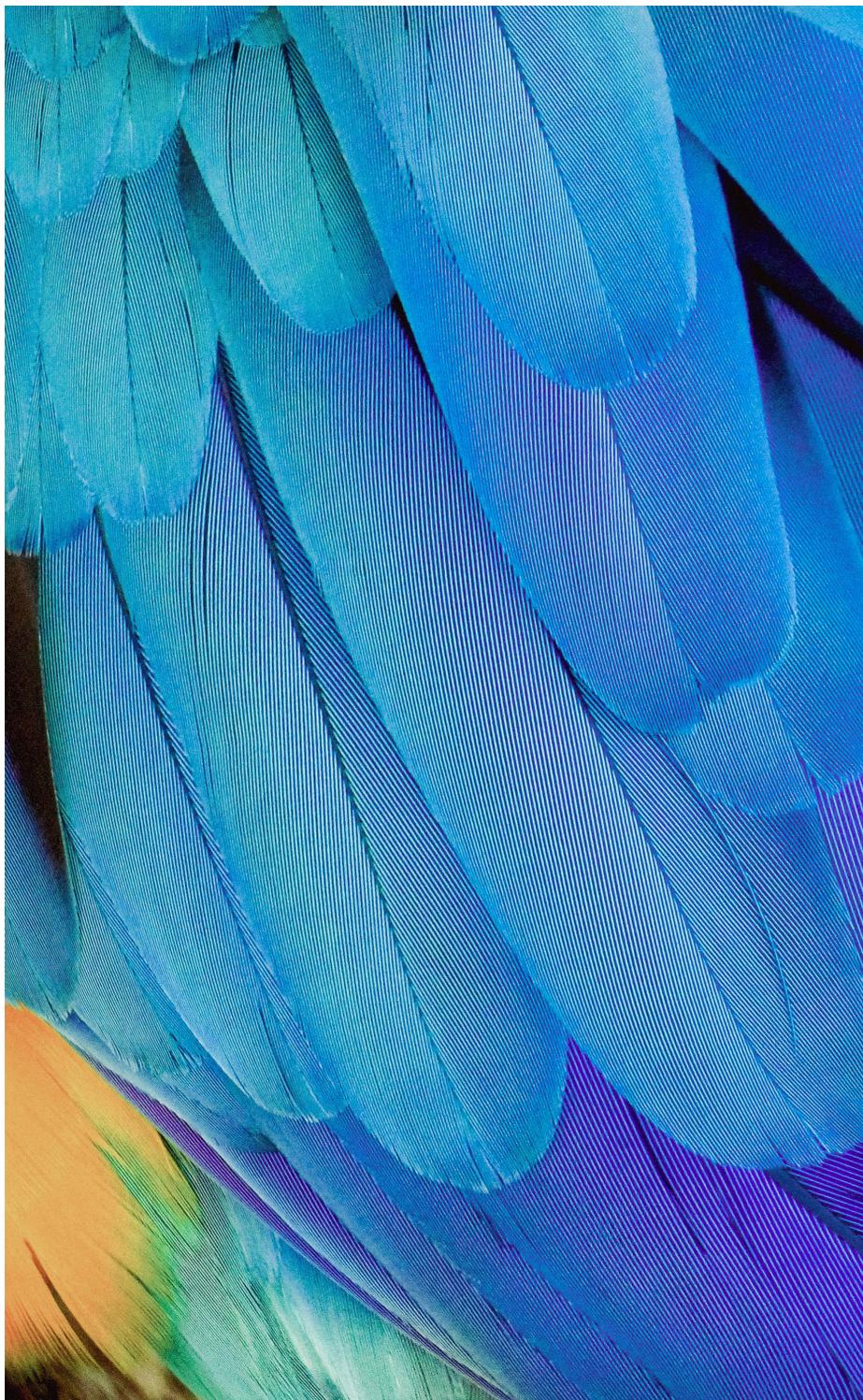
# **SU HOGAR, AMÉRICA**

ES UN AVE QUE PERTENECE A LA FAMILIA DE LOS PSITÁCIDOS.

ESTA FAMILIA INCLUYE A LOROS, PERICOS, ENTRE OTROS.

HAY 17 ESPECIES DE GUACAMAYAS EN AMÉRICA.









# **GUACAMAYA ROJA**

LA GUACAMAYA ROJA ES EL MÁS GRANDE DE TODOS LOS GUACAMAYOS.  
LA INTELIGENCIA DE LAS GUACAMAYAS ES CLARAMENTE COMPARABLE  
A LA DE LOS GRANDES SIMIOS.





ESTAS FIESTAS TUS TAMALES  
**¡EN MARANDOS!**



**RESERVAS:**  
**(509) 381-5956**

11420 E. Sprague, Spokane, WA 99206



*Velas y  
Jabones*  
HECHOS A MANO  
[WWW.ALVASCANDLE.COM](http://WWW.ALVASCANDLE.COM)

## Reúnanse de Manera Segura

Manténganse seguros cuando se reúnan adentro o afuera con otras personas.

- ✓ Hablen con su familia y amigos sobre las expectativas de seguridad.
- ✓ Pónganse las vacunas de COVID y de la gripe y animen a los demás a hacer lo mismo.

- ✓ Si se sienten mal después de un evento, háganse la prueba y háganlo saber.
- ✓ Lleven cosas afuera.



Adaptado de los CDC. // Creado en octubre de 2021

srhd.org **SPokane REGIONAL HEALTH DISTRICT**



## Cultura

# PUEBLOS ORIGINARIOS LATINOAMERICANOS

En América Latina y el Caribe hay alrededor de 500 grupos indígenas. El 8,5% de la población total de esta región pertenece a alguno de estos grupos. En ninguna otra parte del mundo la proporción es tan grande. Con tradiciones y lenguas muy diferentes entre sí, nuestros pueblos originarios son una parte esencial del acervo cultural latinoamericano. He aquí una introducción a algunos de ellos.

Los mixtecos, o “gente de la lluvia”, como suelen llamarse a sí mismos, pueblan México desde el año 1500 a.C. Viven, principalmente, en una zona entre los estados de Guerrero, Oaxaca y Puebla conocida como La Mixteca. Actualmente, la población asentada en territorio mexicano ronda el medio millón de habitantes, sin contar la población que ha migrado a Estados Unidos y Canadá.

Uno de sus rasgos distintivos es su complejo sincretismo cultural, en el que las prácticas religiosas prehispánicas se fusionaron con los ritos ceremoniales católicos que impusieron los españoles. Recientemente la cultura mixteca fue objeto de curiosidad gracias a la película *Roma*, de Alfonso Cuarón, cuya protagonista es una mujer de ascendencia mixteca.

Entre Venezuela y Brasil habitan los yanomamis. Componen un pueblo nómada, de unas 38 mil personas, que subsiste de la recolección y la caza de pequeños mamíferos. Es, probablemente, uno de los pueblos indígenas sudamericanos de los que más documentos y fotografías hay. Gracias a eso se han hecho mundialmente conocidas dos de sus costumbres más importantes. Una es untar sus flechas de caza con un potente veneno, el curare. La otra, el contacto con el mundo espiritual, que el chamán de la tribu logra inhalando una planta alucinógena conocida como yopo.

Más al sur, particularmente entre la Cordillera de Los Andes y la selva de Perú, Colombia, Ecuador, Bolivia, Argentina y Chile, viven los quechuas. Su rasgo más característico, una lengua relacionada con el imperio Inca, es compartido actualmente por alrededor de diez millones de personas. Uno de los elementos más destacados de su cultura es el trabajo textil. Tanto su vestimenta como los textiles decorativos exhiben patrones muy intrincados y coloridos, con motivos naturales, hechos de algodón o lana de alpaca.

Los aimara habitan en una región cercana, entre la meseta andina de Bolivia, el noroeste de Argentina y Chile, y el sureste del Perú.

Comparten con otras etnias indígenas andinas el wiphala, una bandera cuadrada con un patrón cuadrulado de siete colores que simboliza los dos grandes conceptos de la cosmovisión aimara: el Pachacámac, como principio de creación del universo; y la Pachamama, diosa y madre protectora de la Tierra y la vida.





# **EMPANADAS ARGENTINAS**

**Las empanadas argentinas ¡Están de moda! y no solo en Estados Unidos, en Europa están locos por las empanadas y no solo porque son deliciosas, también porque hacerlas es muy divertido.**

**Aquí la receta de unas de pollo:**

## **INGREDIENTES:**

**Para la masa necesitarás:**

**500 gramos de harina**

**60 gramos de mantequilla**

**1 yema de huevo**

**½ cucharadita de azúcar**

**1 cucharada sopera de aceite**

**125 mililitros de leche**

**1 pizca de Sal**

## **PREPARACIÓN DE LA MASA:**

**En un recipiente pon todos los ingredientes menos la leche, mientras la mezclas incorpora poco a poco la leche hasta que tengas una mezcla homogénea. Estíralo con un rodillo y haz círculos de 10 cm. ¡VAMOS CON EL RELLENO!**

## **PARA EL RELLENO:**

**250 gramos de pollo**

**1 cebolla grande picada**

**1 pimiento rojo dulce picado**

**½ cucharadita de comino**

**½ cucharadita de azúcar**

**1 pizca de sal**

**1 pizca de pimienta**

**1 pizca de perejil picado**

**1 chorro de aceite para freír**

**2 huevos duros**

**50 gr de aceitunas verdes rellenas**





### **PREPARACIÓN DEL RELLENO:**

**Pica el pollo en trozos, la cebolla y el pimiento. Ponlos en un sartén con aceite y cocínalo a fuego medio. Incorpora el comino, el azúcar, el perejil picado y la pimienta, mezcla bien.**

**Retira del fuego, una vez se enfríe agrega los dos huevos duros picados en trocitos y la aceitunas troceadas. Mezcla bien.**

### **COCINA LAS EMPANADAS:**

**Una vez esté listo el relleno, ponlo dentro de los círculos de masa y ciérralos con un tenedor. Píntalas con un huevo batido y hornéalas por 20-25 minutos en un horno precalentado a 180°C con calor arriba y abajo y ventilador.**





# JENNIFER VARELA

*MOVIMIENTO CON #LATINPOWER*

*Follow*

**DANCE  
FITNESS**

DANCE REVOLUTION

@jennifer.dancefitness  
@dancefitness.academy

**JENNIFER VARELA ES UNA ABOGADA  
CON UNA ESPECIALIZACIÓN EN DERECHO  
EMPRESARIAL Y APASIONADA POR EL BAILE  
Y EL EJERCICIO. LA ENTREVISTAMOS Y  
DESCUBRIMOS MÁS SOBRE SU HISTORIA Y  
SU RECIENTE VISITA A SPOKANE.**

**LA LATINA: ¿CÓMO SURGE LA IDEA DEL PROGRAMA  
DANCE FITNESS? ¿DE QUÉ SE TRATA?**

**Jennifer Varela: Hace 10 años tomé la decisión de crear un estilo de entrenamiento que pudiera ayudar a las personas a transformar más que su cuerpo su calidad de vida y fue ahí donde nace Dance Fitness como una forma de lograrlo y recordar a las personas que estar en forma puede ser divertido y una manera de demostrarnos a nosotros mismos el amor propio como el principal poder para lograr cualquiera de nuestros objetivos.**

A medida que Dance Fitness iba creciendo tome la decisión de estudiar para ser entrenadora personal en diferentes áreas del fitness y hoy ya son más de 8 años de experiencia y luego al ver la importancia de la nutrición también tomé la decisión de convertirme en coach nutricional que desde hoy ya son más de 4 años de experiencia en este campo.

Desde pequeña siempre me gusto el baile y el ejercicio, ejerciendo como abogada una vez en un gimnasio -como sabían que era bailarina- me propusieron dar una clase de rumba, yo sorprendida dije que nunca lo había hecho y que si lo hacía quería hacer algo diferente, me puse a investigar diferentes clases que tuvieran que ver con el baile pero ninguna tenía el componente de la rutina de entrenamiento por lo que me dije a mi misma y ¿qué tal si mezclo estas dos disciplinas que tanto me gustan para transmitir la pasión y energía?.

Así fue y aunque di la clase con muchos nervios fue todo un éxito y aún lo recuerdo, y también recuerdo que a medida que pasaba el tiempo la voz se iba corriendo y me llamaban de más gimnasios no solo de la ciudad de Medellín -donde vivo actualmente- también de todo el país, era una locura y la misma gente empezó a llamarme la chica dance fit.







Luego de un año aproximadamente durante una clase de mi especialización en derecho empresarial mi profesor me dijo que por que no emprendía con la empresa mi sueño y luego un día tomando un café una persona me dijo Jenn Dance Fit es la revolución del baile en Colombia y algún día lo será en el mundo y fue ahí donde nació el nombre Dance Fitness Dance Revolution, donde yo misma como abogada me encargue de hacer todo el estudio jurídico y procesos para tener el registro y ser oficialmente la creadora de este estilo de movimiento el cual luego de 10 años se ha convertido en uno de los movimientos más grandes del mundo para guiar a las personas a mejorar su calidad de vida.

### LA LATINA: ¿QUÉ ES DANCE FITNESS?

**JV:** Dance Fitness es un estilo de entrenamiento que combina la parte aeróbica del baile a través de diferentes ritmos musicales y la parte anaeróbica del entrenamiento funcional.

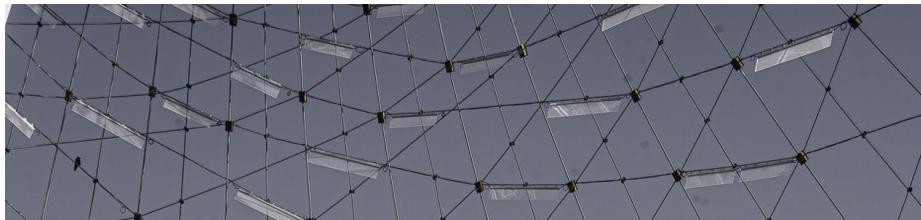
Dance Fitness genera una rutina de entrenamiento por cada persona, dependiendo de sus objetivos, utilizando pesas o realizando los ejercicios con el propio peso corporal, logrando con esta combinación una quema calórica que supera en regla

general las 550 calorías y genera una oxidación de grasa acelerada durante el periodo de cincuenta minutos mientras se tonifica y define el cuerpo al mismo tiempo. Ahora Dance Fitness ha dado un giro pensando en lo importante que es la salud integral para todos Y hemos evolucionado a convertirnos en DANCE FITNESS ACADEMY un movimiento que integra los pilares de dance fitness para llegar a tener una salud integra.

**LA LATINA:** ¿Qué planes tienes para el futuro?

**JV:** Mi siguiente paso es llegar a muchas más personas de todo el mundo para seguir ayudando a los demás a mejorar su calidad de vida, tenemos organizado para los siguientes 5 años una gira mundial con todo el equipo Dance Fitness que iniciamos en el año 2020 y así poder conocer en persona a todos nuestros dance fitness y darles la oportunidad de vivir en vivo y en directo la experiencia completa. En el año 2021 estuvimos en Colombia, Estados Unidos, México y Guatemala, para el 2022 tenemos proyectado: Argentina, Ecuador, Miami y algunas ciudades de España. Adicionalmente haremos el lanzamiento de nuestra primera canción oficial que se dará a conocer en Colombia de manera presencial y de manera virtual para el resto del mundo el 21 de noviembre de 2021.

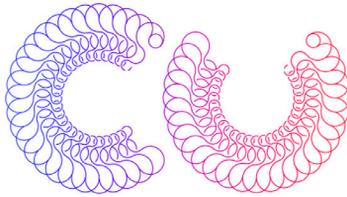




*“El poder de lograr cualquiera de tus objetivos está dentro de ti y solo tu decides que es lo que quieres lograr y el por qué estás dispuesto a luchar. Nada es imposible. Si lo crees tienes el poder de crearlo.”*

JENNIFER VARELA





**Culturas Unidas**  
WASHINGTON

[www.culturasunidas-us.org](http://www.culturasunidas-us.org)

Viaja con nosotros

# CARTAGENA DE INDIAS



**Cartagena de Indias es una ciudad de Colombia que está ubicada a orillas del Mar Caribe. En ella no solo puedes descubrir una ciudad amurallada única, también playas preciosas como la playa de Bocagrande y la Bquilla.**

**Su centro histórico, la «Ciudad Amurallada» fue declarado Patrimonio de la Humanidad en 1984 por la Unesco. Muchos la llaman la niña bonita del caribe y no podemos estar más de acuerdo. Vamos a descubrir más de Cartagena de Indias.**





**Es una ciudad que está acostumbrado a recibir turistas y por eso es un destino perfecto para tus próximas vacaciones.**

**Sus calles llenas de historia nos transportan a historias maravillosas sobre próceres y nos invitan a conocer más sobre la evolución del continente. El Parque Bolívar donde podemos ver una estatua del Libertador es considerada la mayor plaza de la ciudad y es uno de los puntos de encuentro de los locales.**

**Una ciudad con historia, bañada por el mar caribe y que te encantará.**





# LALATINA

**¿Quieres aparecer en  
nuestra revista?**

Escríbenos un mensaje privado  
por Instagram [@lalatina\\_us](https://www.instagram.com/lalatina_us)

CULTURA, ESTILO DE VIDA & LATIN POWER  
[www.lalatinaus.com](http://www.lalatinaus.com)



*www.qmode.es*  
**QMODE**

# ¿Qué hacer?



DEL 15 DE NOVIEMBRE  
AL 15 DE DICIEMBRE

## **FRIDA KAHLO: LA VIDA DE UNA ARTISTA**

Un evento para llevar a la familia y conocer la vida de esta artista mexicana que ha marcado pauta en el mundo del arte este 18 de noviembre. Puedes comprar tus entradas en la web del museo.

Museo de Arte y Cultura del Noroeste · 2316 W First Ave  
Spokane, WA 99201

## **MERCADO DE INVIERNO EN EL PABELLÓN**

A partir del 10 de noviembre hasta el 22 de diciembre de 3:00 p.m. a 7:00 p.m. vuelve el mercadillo de invierno. ¡El segundo mercado de invierno anual de Riverfront comienza en noviembre!

Pabellón frente al río · 507 N Howard St  
Spokane, WA 99201

## **FESTIVAL DE INVIERNO DE KENDALL YARDS**

Del 26 de noviembre al 27 de noviembre  
Fecha y hora: Viernes 3 PM-7 PM Sábado 10 AM -3 PM

¿Buscas el regalo perfecto para las fiestas?  
Compra local y visita el festival de invierno de dos fines de semana con hermosas joyas hechas a mano, arte y artesanías ¡y mucho más!

¿QUIERES ANUNCIARTE EN NUESTRA REVISTA LA LATINA? PUEDES  
ESCRIBIRNOS UN CORREO A [LALATINA@QMODE.ES](mailto:LALATINA@QMODE.ES) O LLAMARNOS AL  
+1 509 505 0672 **LALATINA**

