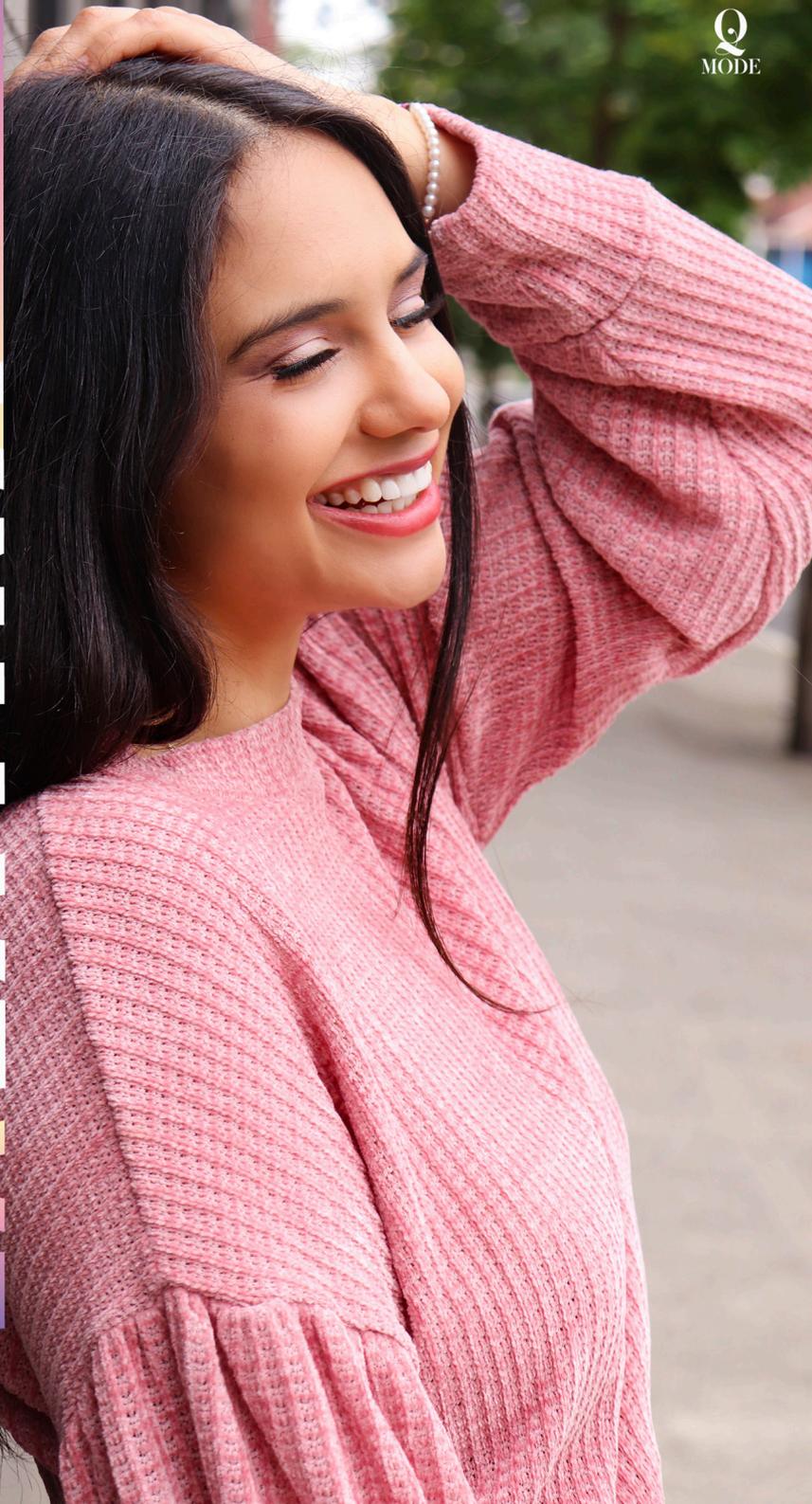


NÚMERO 27
GRATUITA
SPOKANE

Q
MODE

LALATINA



LALATINA

EN FOTOS

4/ALTAR DE MUERTOS

CULTURA

10/ CELEBRACIONES DE TODOS LOS SANTOS

Y LOS MUERTOS

14/ENGLISH VERSION

ESTILO DE VIDA

18/AJIACO

ENTREVISTA

22/ **MELISSA STIPEK**

VIAJES

28/CHIAPAS



 @lalatina_us



18
RECETA:
AJIACO



**EDITORIAL:
ALTAR DE MUERTOS**

4

**CULTURAS UNIDAS
NOS CUENTA +**

10



!

**¿Quieres
anunciarte
en La
Latina?**

**Escribenos
un correo a**

lalatina@qmode.es

ALTAR DE MUERTOS

TRADICIÓN EN UN DÍA ESPECIAL

Una tradición de **Día de Muertos**. Se ofrece comida, velas, flores y objetos que solía usar o eran parte del uso cotidiano de nuestros difuntos, para que ese día donde los muertos pueden andar entre los vivos, al visitar a su familia sea toda una celebración.









Una tradición que nos llega de consuelo por los que ya no están



**DURANTE
EL MUNDIAL**



**Football
Championship**



**DISFRUTA EN
MARANDOS**

**ABRIMOS
TEMPRANO
SERVIMOS
DESAYUNOS**



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

11420 E. Sprague, Spokane, WA 99206



CULTURA

CELEBRACIONES DE TODOS LOS SANTOS Y LOS MUERTOS EN AMÉRICA LATINA

En América Latina, la celebración de los días de Todos los Santos y de los Muertos (o de los Fieles Difuntos, como también se le conoce) es una muestra más de la riqueza y complejidad de la cultura de la región.

Como en todos los países en los que el catolicismo ha sido una religión muy influyente, en los países latinoamericanos el 1 de noviembre se celebran misas en honor a los santos, canonizados o no, así como de los fallecidos. Tras la liturgia, el homenaje se traslada a los cementerios, a los que acuden los familiares para adornar las tumbas con las flores típicas de la fecha, especialmente los crisantemos. Esta práctica es cada vez menos frecuente en las ciudades, pero en los pueblos y las zonas rurales sigue siendo importante. Según la doctrina católica, el 2 de noviembre, el día de los Fieles Difuntos, está dedicado a rezar por las almas de aquellos creyentes bautizados que murieron sin haber expiado sus pecados.



Sin embargo, la celebración de este día ha sido muy permeada por el folclor. Así, en muchos países se han incorporado otros elementos de carácter más festivo, con una fuerte presencia de culturas indígenas, tales como la azteca, la maya, la inca y la aimara.

Al igual que en México, en Bolivia, Guatemala y Nicaragua se levantan altares caseros decorados con papel picado y presididos por un crucifijo, con mesas adornadas y grandes ofrendas en honor de los muertos. En todos estos países la ocasión amerita la preparación de platos especiales.

En Centroamérica, el fiambre, los tamales, el atole, el Pan de Muerto, acompañado con calabaza, calaveritas de chocolate y de amaranto, y dulce de tejocote. En Bolivia, Perú y Ecuador, los panes conocidos como tanta wawas. En Honduras, el ayote con panela y canela.

El caso paradigmático de la celebración del día de los muertos es el de México, que ha alcanzado popularidad mundial. En ese país la ceremonia es muy elaborada.

Por ejemplo, el camino de la casa del difunto al cementerio se cubre con pétalos de flores y velas, para facilitar el retorno de las almas.

En muchos casos, en las tumbas se ponen fotografías de los fallecidos, así como su comida y bebida favoritas. No es inusual que la música suene por todo el camposanto.



CULTURE

CELEBRATIONS OF DAY OF ALL SAINTS AND DAY OF THE DEAD IN LATIN AMERICA

In Latin America, the celebration of the days of All Saints and the Dead (or the Faithful Dead, as it is also known) is another example of the region's rich and complex culture. As in all countries where Catholicism has been a very influential religion, in Latin American countries November the 1st is marked by masses offered for saints, canonized or not, as well as for the repose of the souls of those who have departed. After the liturgy, the ceremony of remembrance moves to the cemeteries. Graves are decorated with flowers, especially chrysanthemums. This practice is becoming less and less common in cities, but in villages and rural areas it is still important.

According to the Catholic doctrine, the day of the Faithful Dead is devoted to praying for the souls of those baptized who died without atoning for their sins.

However, the celebration of this day has been very permeated by folklore. Thus, many countries have incorporated other more festive elements, with a strong presence of indigenous culture, such as the Aztec, Mayan, Inca and Aymara.

As in Mexico, in Bolivia, Guatemala and Nicaragua home-made altars are erected and decorated with shredded paper and presided over by a crucifix, with decorated tables and large offerings in honor of the dead. In all these countries the occasion calls for the preparation of special dishes.

In Central America, fiambres, tamales, atole, Pan de Muerto with pumpkin, chocolate and amaranth skulls, and tejocote candy. In Bolivia, Peru and Ecuador, the breads known as tanta wawas. In Honduras, the ayote with panela and cinnamon.

The paradigmatic case of the celebration of the day of the dead is that of Mexico, which has gained worldwide popularity.

And it is no surprise, for the ceremony is very elaborate. For example, the path from the deceased's home to the graveyard is covered with flower petals and candles, to guide the souls in their return.

In many cases, photographs of the deceased, as well as their favorite food and drink, are placed on the graves. It is not unusual for music to be played throughout the graveyard.



 @lifestyle.elev8

ELIGE UNA FECHA Y EMPIEZA POR EL PRIMER DÍA

Deja de fumar cigarrillos de tabaco y electrónicos para que tus pulmones tengan una oportunidad de luchar contra el COVID-19 y otros virus estacionales

**No dejes que la
decisión de dejar de
fumar te abrume**

¿Necesitas ayuda?

Visita: quitline.com

Texto: READY to 200-400

Inscríbete: 2morrowhealth.net/wadodh

Llama al: 800-QUIT-NOW (800.784.8669)

SRHD.ORG 
Creado: octubre 2022





AJIACO

PARA **MELY'S KITCHEN**

INGREDIENTES

- * 3 pechugas de pollo sin piel
 - * 12 tazas de agua
 - * 3 mazorcas
 - * Sal y pimienta al gusto
- * 2 cubitos de caldo de pollo
 - * 3 ramas de cebolla larga
 - * 2 dientes de ajo picados
- * 3 cucharadas de cilantro picado
 - * 2 tazas de papas amarillas chiquitas
 - * 3 papas blancas medianas peladas y rebanadas
- * 3 papas rojas medianas peladas y rebanadas
 - * 1/3 taza de guascas
- * 1 taza de crema de leche para servir

PREPARACIÓN

* En una olla grande, coloca el pollo, el maíz, el caldo de pollo, el cilantro, las cebolletas, el ajo, la sal y la pimienta. Agrega el agua y hierva, luego reduce el fuego a fuego medio y cocina durante 30 a 35 minutos o hasta que el pollo esté cocido. Retira el pollo y ponlo a un lado.

* Continúa cocinando el maíz por unos 15 minutos más. Desecha la cebolla verde y agrega las papas rojas, las papas blancas y las guascas. Cocina por 15 minutos más.

* Destapa y agrega la papa amarilla chiquita y cocina a fuego lento por 15 minutos. Sazona con sal y pimienta.

*Corta o desmenuza el pollo en trocitos pequeños y regresalo a la olla. Sirve el Ajiaco caliente con alcaparras y crema espesa.

¡Disfruta!



INSTAGRAM: @PETTYWRAPS
FACEBOOK: PETTY WRAPS
PHONE NUMBER: 208 6596661



#LATINPOWER

ENTREVISTA

Melissa Stipek



Melissa Stipek es la creadora del programa **Mely 's Kitchen**. Un programa que está destinado a promover nuestra cultura a través de recetas saludables. Los que se beneficien recibirán los ingredientes y las instrucciones de preparación. Melissa cuida cada uno de los detalles en cada receta, ya que su cometido es, además de llevar sabor a la mesa de nuestra comunidad, fomentar el consumo de comida sana en pro de la salud y el bienestar, pero dejemos que sea ella la que nos cuente un poco sobre este proyecto.

#LatinPower



CUÉNTANOS UN POCO SOBRE TI, DE DONDE ERES Y CUÁNTO TIEMPO TIENES EN SPOKANE.

Mi nombre es Melissa, pero desde chiquita me dicen Mely. Nací y me crié en Bogotá, Colombia, pero mi familia es de la costa de Colombia entonces tengo bastante influencia cartagenera. Vivo en Spokane desde hace aproximadamente 11 años y tengo dos hijos, Mila y Jack.

¿CÓMO SURGE LA IDEA DE MELY 'S KITCHEN?

La idea de Mely 's Kitchen surgió de una necesidad que vi en la comunidad Latina en Spokane de promover buenos hábitos alimenticios de alguna manera divertida y con enfoque en comidas que normalmente comemos en nuestros países.

CÓMO FUNCIONA EL PROCESO Y CÓMO PUEDE ACCEDER LA COMUNIDAD A ESTE PROGRAMA.

Este programa tiene dos partes. La primera es gratis y simplemente nos tienen que seguir en las redes sociales para participar en las recetas. La segunda parte consiste en ser parte del grupo





de “Health Coaching” con Latinos en Spokane. En este grupo proveemos los ingredientes gratis de cada receta únicamente a personas mayores de 50 años. También viene acompañado de otros recursos y beneficios.

DONDE TE PODEMOS SEGUIR Y ESTAR INFORMADOS DE NUEVAS RECETAS.

Pueden encontrar nuestras recetas cada mes en esta revista. Nos puedes seguir en Mely Kitchen en Instagram y Facebook. El último sábado de cada mes estamos en El Mercadito con Latinos en Spokane repartiendo la comida y hablando más del programa.

UN MENSAJE PARA LA COMUNIDAD LATINA QUE NOS LEE.

Si no eres parte de Mely 's Kitchen ¡Te espero este mes para nuestra próxima receta!

Facebook:
[facebook.com/kitchenmely](https://www.facebook.com/kitchenmely)

Instagram:
[@mely.kitchen](https://www.instagram.com/mely.kitchen)

VIAJA CON NOSOTROS
CHIAPAS



SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS es uno de los pueblos más mágicos de este país es considerado el punto de partida para turismo de aventura, ya que, además de degustar su deliciosa gastronomía, visitar sus hermosas calles y conocer su cultura y arte podrás darle punto de partida a un lugar increíble por visitar, El Cañón del Sumidero.





El recorrido por este río es sumergirte en un mundo mágico, donde podrás ver de cerca diferentes especies de animales, aves y vegetación.

Las cascadas y formaciones rocosas crean espacios inigualables.

¡Chiapas es una destino que te sorprenderá!



**¿Quieres recibir La Latina
con un pequeño regalo de
nuestros patrocinantes?**

**Escríbenos a
lalatinaus@gmail.com**

¿Quieres anunciarte en La Latina?

Escribenos un correo a lalatina@qmode.es o llámanos al +1 509 505 0672

