

NÚMERO 42 · GRATUITA

LA LATINA

SPOKANE
#LATINPOWER



LA LATINA **SPOKANE**

CULTURA

4/BELLEZA LATINA

10/EL CARNAVAL

14/ENGLISH VERSION

ESTILO DE VIDA

18/RECETA:

GUISADO DE POLLO

NUESTRA GENTE

22/ LAURA ÁLVAREZ

VIAJES

28/ SALTA



 **@lalatina_us**



18
RECETA
GUISADO DE
POLLO



BELLEZA
LATINA
4

CARNAVAL
10



!

**¿Quieres
anunciarte
en La
Latina?**

**Escribenos
un correo a**

lalatina@qmode.es

Belleza Latina un mosaico vibrante



La belleza de la mujer latina es un mosaico vibrante y diverso que refleja la riqueza cultural, étnica y geográfica de América Latina y el Caribe. Esta diversidad se manifiesta en una amplia gama de tonos de piel, texturas de cabello, rasgos faciales y cuerpos que celebran la multiplicidad de identidades y experiencias.





Desde las playas tropicales de Brasil hasta las montañas de los Andes, las mujeres latinas incorporan una variedad de influencias indígenas, africanas, europeas y asiáticas, creando una fusión única de herencia genética y cultural. La piel puede ser cálida como el sol del trópico o tan rica como la tierra fértil; el cabello puede ser rizado y oscuro como la noche o lacio y brillante como la seda.





La diversidad de belleza de la mujer latina inspira la moda, el arte y la industria del entretenimiento, desafiando las normas de belleza eurocéntricas y celebrando la autenticidad y la singularidad. Es un recordatorio poderoso de que la verdadera belleza radica en la diversidad y la inclusión, honrando la multiplicidad de formas en las que se manifiesta la feminidad latina en todo el mundo.



CARNIVAL

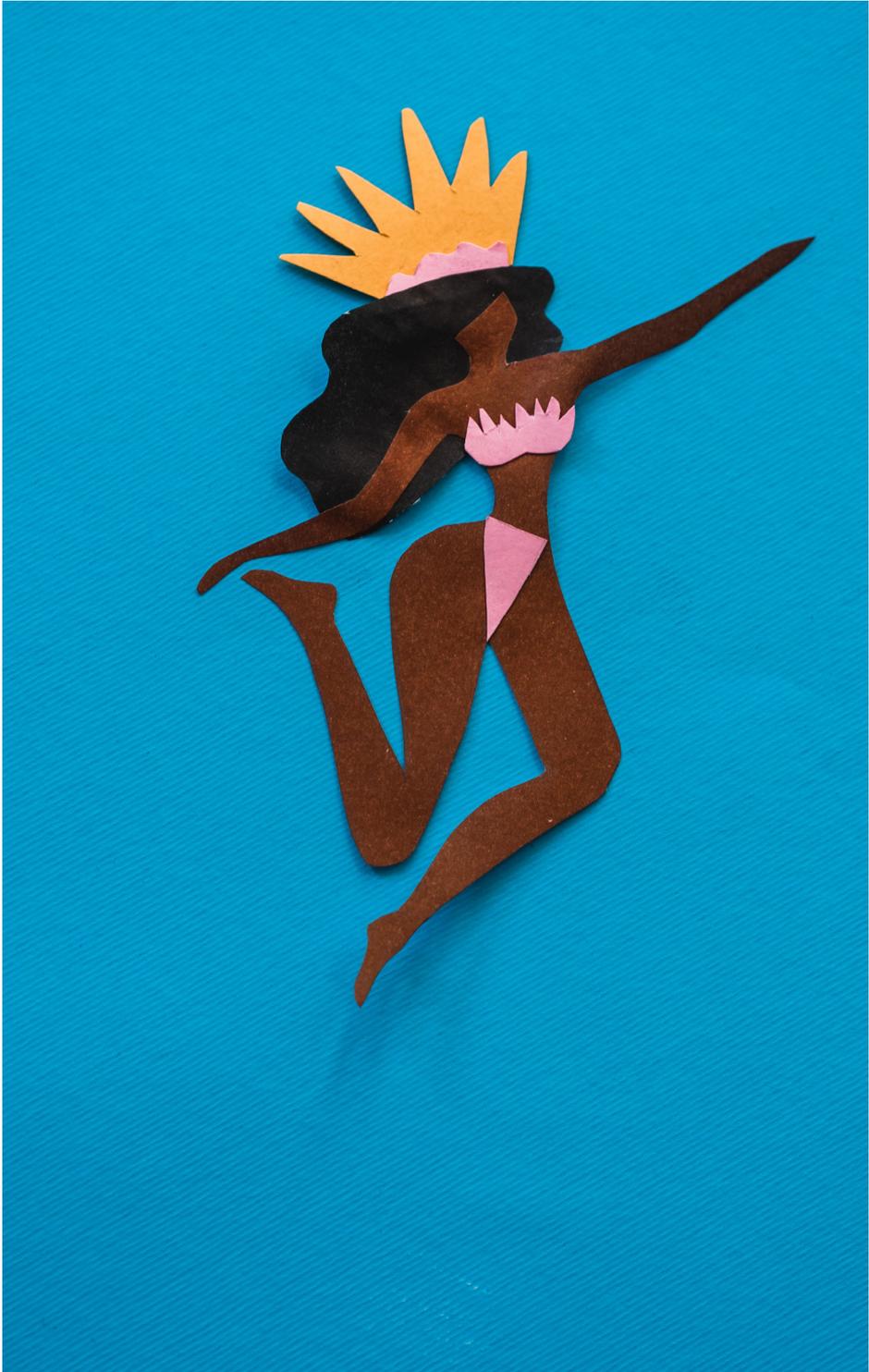


CULTURA

EL CARNAVAL EN AMÉRICA LATINA

Entre enero y marzo, antes de la Cuaresma, las calles de las principales ciudades latinoamericanas se ven sacudidas por el jolgorio de uno de los rituales que mejor representa la fusión del catolicismo y el paganismo: los carnavales.

En todos los países, la esencia del carnaval es la misma. Es la liberación y el exceso que precede a la constricción de la Cuaresma. Las formas de expresión, sin embargo, adquieren tonos distintos a lo largo de la geografía latinoamericana, rasgos adquiridos de las tradiciones indígenas propias de cada región. Al igual que otras expresiones de la herencia inmaterial del continente, varios carnavales de América Latina han sido reconocidos por la UNESCO.



El Carnaval de Río de Janeiro no necesita presentación. Es, sin duda, el más famoso de América y, probablemente, del mundo. Las multitudinarias comparsas están claramente influenciadas por las tradiciones afrocaribeñas y, como rasgo único en la región, están dirigidas por las escuelas de samba.

El Carnaval de Barranquilla, en Colombia, fue declarado Obra Maestra del Patrimonio Oral e Intangible de la Humanidad por la UNESCO en 2003. Es considerado el segundo carnaval más grande del mundo, atrayendo un promedio de dos millones de personas cada año. La cumbia es la banda sonora principal, pero no la única. Porros, fandangos, garabatos, paseos y salsa, son una muestra del carácter marcadamente multicultural de la costa caribeña colombiana.

En los carnavales de Barranquilla y Río de Janeiro la cultura afrocaribeña está muy presente. En el Carnaval de Oruro, en Bolivia, son las expresiones culturales indígenas, de los pueblos prehispánicos, las que marcan el sincretismo. Un componente único y esencial de este carnaval es la procesión, de 20 horas de duración, hasta el Santuario de la Virgen del Socavón.



CULTURE

CARNIVAL IN LATIN AMERICA

Between January and March, before Cuaresma (Lent), the streets of Latin American cities are taken by the revelry of a tradition that represents like few others the fusion of catholicism and paganism: the carnaval or carnival.

Carnival shares the same essence everywhere in Latin America. It is the liberation and excess that precedes the constriction of Lent. The forms of manifesting this, however, acquire different features in each country, exhibiting traits acquired from the indigenous traditions of each region.

Like other expressions of the intangible heritage of the continent, several carnivals in Latin America have been recognized by UNESCO

Let's explore a few of them.

The Rio de Janeiro Carnival needs no introduction. It is, without a doubt, the most famous in America and probably in the world. The massive *comparsas* are clearly influenced by Afro-Caribbean traditions and, as a unique feature in the region, they are led by samba schools.

The Carnival of Barranquilla, in Colombia, was declared a Masterpiece of the Oral and Intangible Heritage of Humanity by UNESCO in 2003. It is considered the second largest carnival in the world, attracting an average of two million people each year. Cumbia is its main soundtrack, but there are also other Colombian musical genres, such as *porros*, *fandangos*, *garabatos*, *paseos* and *salsa*. They all express the markedly multicultural character of the Colombian Caribbean coast.

Afro-Caribbean culture heavily influences carnivals in Barranquilla and Rio de Janeiro. In the Bolivian's Oruro Carnival, however, it is the indigenous cultural expression, from the pre-Hispanic peoples, that shows syncretism. A unique and essential component of this carnival is the 20-hour procession to the Sanctuary of the Virgen del Socavón.







RECETA DE POLLO GUISADO NUTRITIVO POR **MELY'S KITCHEN**

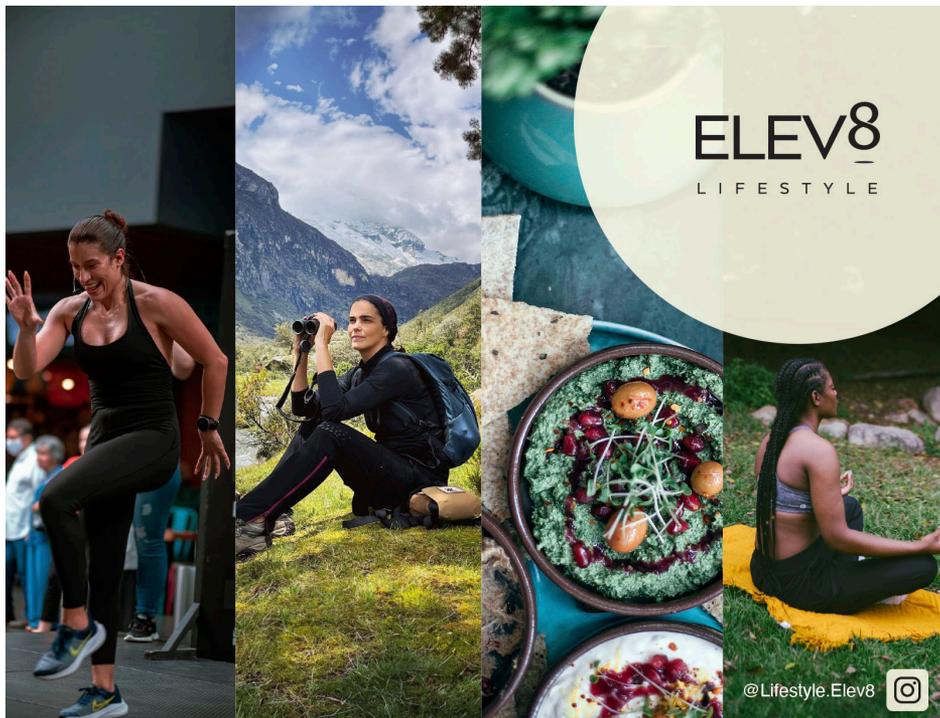
Una receta original de Mely.

INGREDIENTES:

- 1 pechuga de pollo.
- 1/4 de taza de yogurt griego o crema de leche.
- 1 cdta. de sal.
- 1/4 cdta. de pimienta.
- 1 cdta. de paprika
- 1/2 cdta. de ajo en polvo.
- 1/2 cota. de curry.
- 1/4 cdta. de comino.
- 1 cebolla en cuadritos.
- 2 dientes de ajo picaditos.
- 1 cda. de pasta de tomate.
- 1/4 de yogurt griego o de crema de leche
- Perejil picadito.

¿CÓMO PREPARALO?

1. Corta la pechuga en cuadros pequeños y colócalos en un tazón.
2. Añade el yogurt griego y los condimentos.
3. Mezcla bien, cubre el tazón y refrigera durante 20-30 minutos.
4. Pica la cebolla blanca en cuadros pequeños.
5. En una sartén, agrega un chorro de aceite y saltea el pollo hasta que esté dorado. Retíralo del fuego y colócalo en un plato.
6. En la misma sartén, cocina la cebolla hasta que esté transparente. Luego, agrega más yogurt griego, paprika, pasta de tomate y sal.
7. Incorpora el pollo a esa mezcla y cocina durante 10-15 minutos.
8. Sirve acompañado de arroz y ensalada.
9. ¡Disfruta!



¡No te pierdas ni un latido!

Habla con tu médico sobre tu riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca y sobre un plan para que tu corazón siga latiendo fuerte.

*Febrero es el
mes del corazón.*

 **srhd.org**
Creado: Febrero 2024



LAURA ÁLVAREZ

#LATINPOWER

Laura Álvarez nos comparte detalles sobre su vida, trabajo y residencia en Spokane.

Maquillaje: Ricardo Martínez · Instagram: @7thskin



¿Podrías hablarnos un poco sobre ti, de dónde eres y cuánto tiempo llevas en Spokane?

Soy mexicano-americana y nací en el sur de Idaho. Mis padres son mexicanos y siempre me inculcaron el orgullo por mi origen.

Tengo dos hermanos y dos hermanas, además de muchos sobrinos a quienes adoro y para quienes espero ser un buen modelo a seguir.

Resido en Spokane con mi pareja, nuestros hijos y un perro muy cariñoso. Disfruto llegar a casa, cocinar, pasar tiempo con mi familia y viajar. Mi pareja es nativo americano de la tribu CDA y Lakota, participamos en ceremonias culturales por todo Estados Unidos y Canadá, lo que me inspira y me conecta con mis raíces. A veces también se unen bailarines aztecas en estos eventos.

¿Cuál es tu cargo en la empresa o qué hobby te gustaría destacar, y cómo ha sido tu camino hasta aquí?

En la actualidad, me desempeño como psicóloga con más de 14 años de experiencia, centrándome en el campo de la salud mental.

Me apasiona ayudar a las personas a vivir en el presente y a reconocer las bendiciones disponibles para ellos. Me esfuerzo por cuidarme lo mejor posible, ya que si aconsejo a las personas que se cuiden y se amen, debo hacerlo también yo misma. Una práctica que me ayuda mucho es realizar un tipo de ejercicio que incluye levantamiento de pesas y cardio intenso, lo que me hace sentir capaz y bien físicamente.





¿En qué proyecto estás actualmente?

Actualmente, me dedico a la psicología y trabajo con personas en el ámbito de la salud mental.

Utilizo estrategias de atención plena para ayudar a mis pacientes a alcanzar la autenticidad desde su verdadero yo.

¿Dónde podemos contactarte?

En mi sitio web **www.laura-alvarez.clientsecure.me** o buscarme en **PsychologyToday.com** para acceder a servicios de terapia de salud mental utilizando su seguro médico privado.

¿Algún mensaje para los lectores de La Latina?

Quisiera compartir un consejo con los lectores: la vida no debe ser fácil, ya que las dificultades nos muestran de lo que somos capaces y nos permiten compartirlo con el mundo.

A pesar de las adversidades, debemos recordar nuestras bendiciones y levantarnos unos a otros para cumplir los sueños de nuestros padres y abuelos. ¡Sí se puede!

VIAJANDO CON **MARÍA LUISA FLORES**

SALTA

sigue el viaje de María Luisa en su Instagram
[@lamarialuisaflores](#)



Al norte de Argentina se encuentra una provincia de particular belleza, Salta o Salta la linda como suelen llamarla. Su capital, que lleva su mismo nombre, posee un hermoso centro histórico. Los restaurantes típicos de la región se llaman Peñas y son una visita obligada.

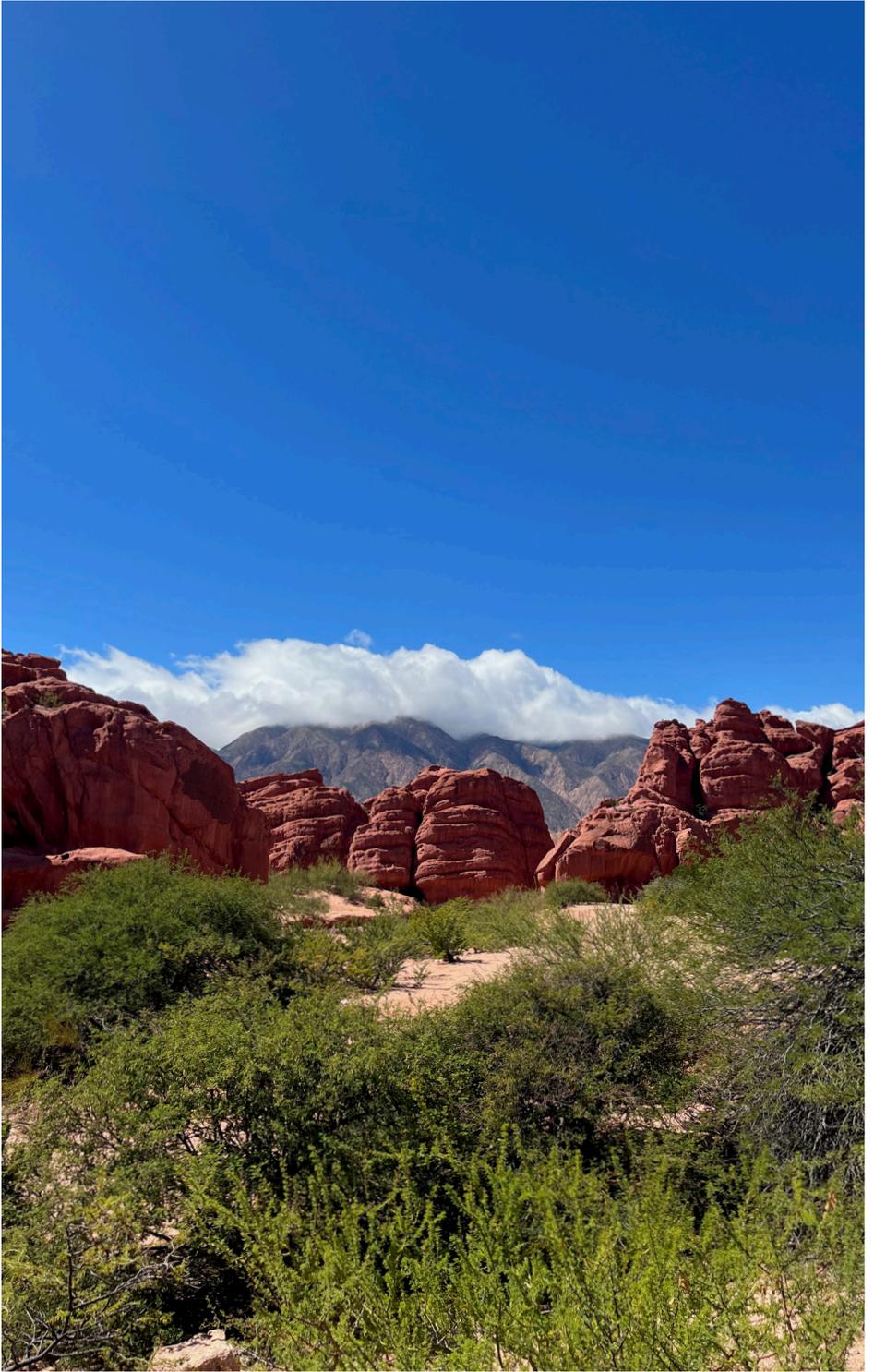
En estos lugares los locales se juntan y, mientras disfrutan del tradicional asado y un buen vino, nos regalan cantos de folklore con guitarras que pasan de mesa en mesa.

En esta provincia se encuentra la ruta del vino. Es un desierto de altura famoso por sus excepcionales vinos.

En el camino el paisaje de montañas coloradas y cactus gigantes te dejará sin aliento.







ELEV8
RECORDS

Nueva
música URBANA
made in
LATINOAMÉRICA

@Elev8records

