

REVISTA 360°

Instrucciones para vivir en Puebla

Septiembre 2025 • Año 17 • Número 186 • www.revista360grados.mx • 35 páginas

80 años
que inauguramos
Puebla



17^a
EDICIÓN

**EL CENTRO DE
AGRONEGOCIOS MÁS
IMPORTANTE DE LA REGIÓN**

8, 9 y 10 de octubre de 2025



Agroparque de los Reyes de Juárez, Puebla



www.expohorticolapuebla.com

BUAP[®]



La aldea

Edición • Diseño

222 863 6866 • 222 324 3565

Directorio

Zeus Munive Rivera
Director General

Uriel Zuloaga
Asesor de Recursos Humanos

La Aldea. Edición y Diseño
Edición, corrección y diseño editorial

Revista 360° Instrucciones para vivir en Puebla; septiembre 2025, número 186. Revista de publicación mensual. Editor responsable: Zeus Munive Rivera. Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2012-091814274100-102 otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Número del Certificado de Licitud de Título y Contenido 17547. Domicilio de la Publicación: Calle 39 Poniente número 3515 P5 01 colonia Las Ánimas Puebla, Puebla C.P. 72400. Teléfono: 22 29 91 97 06. Impresa por Píxel Digital y/o Jesús Norberto Diego Torres, Priv. 37 Norte, col. Amor, CP 72140, Puebla, Puebla. Distribuidor: Zeus Munive Rivera, Calle 39 Poniente número 3515 P5 01 colonia Las Ánimas, Puebla, Puebla, C.P. 72400. Esta publicación se encuentra inscrita en el Padrón Nacional de Medios de Comunicación que depende de la Secretaría de Gobernación Federal. Revista 360° Instrucciones para vivir en Puebla es una marca registrada. Este ejemplar se terminó de imprimir el 5 de septiembre de 2025, con un tiraje de 10 mil ejemplares. Las opiniones expresadas en la revista por los autores o columnistas no reflejan la postura del editor. Los listados y demás datos comerciales son solo de carácter informativo y el editor no asume ninguna responsabilidad respecto de la calidad, confiabilidad, veracidad o cualquiera otra característica de los productos o servicios anunciados. Todos los derechos reservados © 2025. Queda estrictamente prohibida la reproducción de los contenidos sin previa autorización del editor. Para quejas, sugerencias, comentarios y felicitaciones:

 @revista360
 Revista360° Instrucciones para vivir en Puebla
 @revista360grados
 revista360grados@gmail.com
www.revista360grados.com.mx





04

80 cosas que debes hacer en Puebla
GUÍA



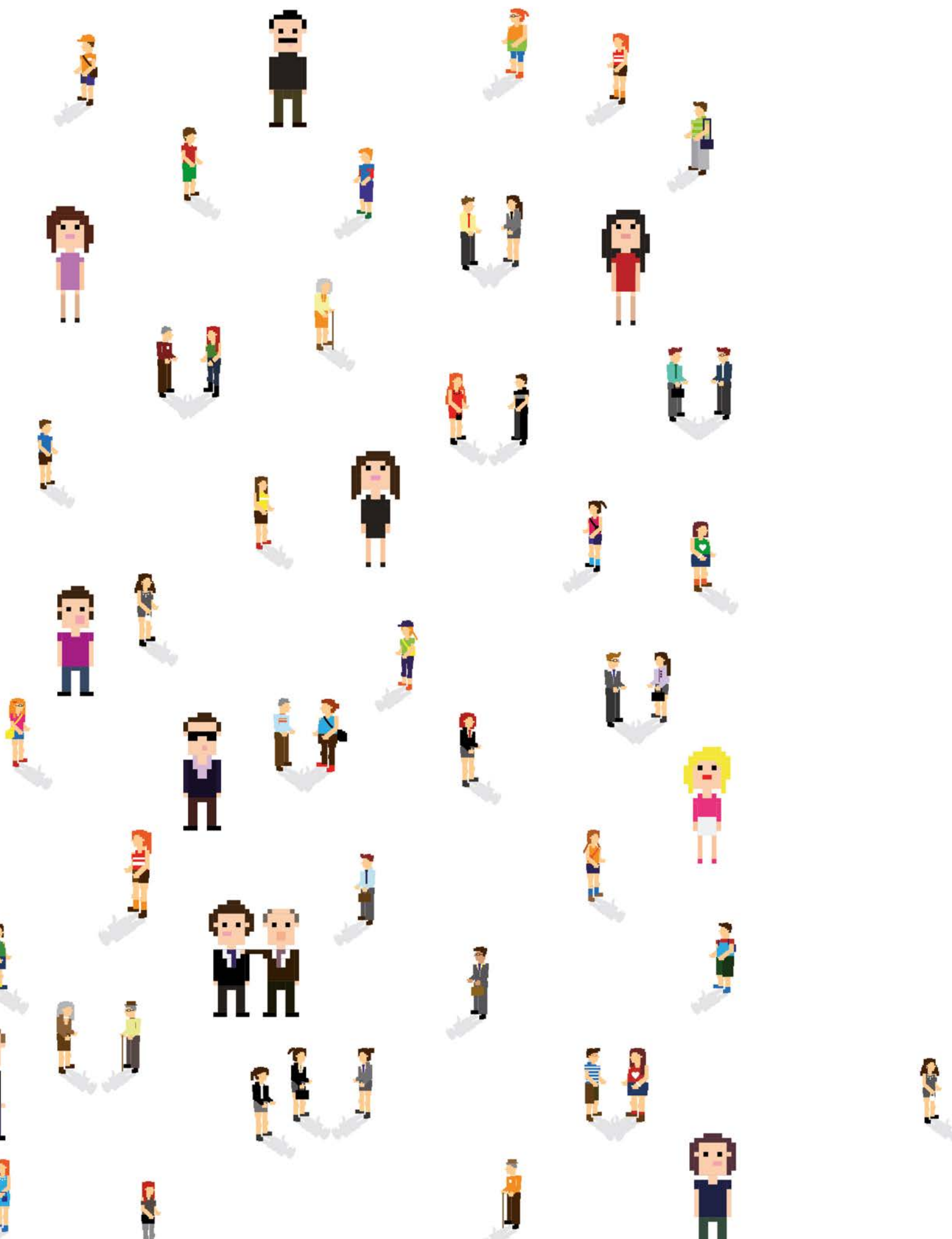
22

10 cosas que odio de los chiles en nogada
PLACERES



24

La profesión de ser hater
TENEDERO





COSAS QUE DEBES HACER EN PUEBLA

Una lista con lo que todo poblano hizo, ha hecho o hará al menos una vez en su vida

Por Staff 360° / @Revista360





CONOCER EL MUSEO AMPARO.



Ir a buscar **ovnis**
a **Atlimeyaya**
en la borrachera.



Ir a **La Granada**
por una **torta**
y un **jugo**.



Comer **tacos**
de **carne asada**
del **Baden Baden**.



Ir al **carnaval**
de **Huejotzingo**.



Comer **gorditas**
y **molotes**
en **Huauchinango**.



Ir a un **bar gay**.



Nadar en **Agua Azul**,
aunque no lo **admitas**.



Conocer **cinco moteles** de la ciudad, por lo menos.



Comer **tortas** del carrito afuera del **Hotel México** de Tehuacán.



Tomar una **sangría** en el **Bar Reforma** en **San Pedro Cholula**.



Ir a comer **cemitas** del **Bigotes**, frente a la **Arena Puebla**.



Ver un **partido** en el **Cuauhtémoc** y gritar **“¡Ahí va el agua!”**.



Ponerte bien **pedo** viendo el **beisbol**.



Comer en los **jochos** de la **Juárez** y **Titios** en la 25 Sur.



IR A LAS LUCHAS EN LA ARENA PUEBLA Y MENTAR MADRES.





**COMERTE UN CHILE EN NOGADA
EN LA CHIQUITA.**



IR AL CINE COLONIAL.





Un **día de campo**
en **Metepec**.



Comer **truchas** en
Atlimeyaya.



En **Atlixco**
comer **cecina**
y un **sorbete**.



Andar a **caballo**
en **Piedras**
Encimadas.



Recibir la
primavera
en **Cantona**
Cholula.



Comer **molotes**
de **Doña Mary**
en **Reforma**.



Comprar **flores**
en **Atlixco**.



Fumar un **porro**
en cualquier
antro hippie
de Cholula.



Conocer
el **40 Grados**.



Fajar en el
Paseo Bravo.



Hacer la **ruta**
de los **conventos**.



Pasear a tu **perro**
en el **Eco Parque**
Metropolitano.



Conocer
Africam Safari.



Visitar las
ruinas del
convento
de **Tecali**.



Agarrar la **peda**
en una **cabaña**
en **Valsequillo**.



Conocer a la **Virgen**
de la Soledad
en **Chignahuapan**
(y comprar **esferas**).



Conocer la **fuentes**
de **Los Muñecos**.



Comprar **ónix**
en **Tecali**.



Jugar **gotcha**
en **Valsequillo**.



Emborracharse
en la **Peña**
Los Jarritos
en **Cuetzalan**.



Hacer el **amor**
en **Cuetzalan**.



CONOCER A LA CUCUSA.





ANDAR EN BICI EN EL PARQUE ECOLÓGICO.



La cosa más **difícil**:
ligarse a una
poblana.



Comer **mole**
de caderas
en **Tehuacán**.



Comer en los **pollos**
Mazatepec, pero
en los **originales**.



Tomar **padrecitos**
(y comprar **café**
en **Xicotepec**).



Buscar al “**Pelón**
Poeta”
del **Centro**.



Comprar **quesos**
en **Chipilo**.



Tomar un **tour**
por el **Centro** con
la compañía Noches
de Leyenda.



Tener un **pariente**
en la **VW**.



Tomarte
una **cerveza**
en el **Royalty**.



Tirar el miedo
en el baño de
McDonalds
o **Sanborn's**.



Pelearte
con un
viene-viene.



Comprar
artesanías
en **Analco**.



Crudear
en el **Silver**.



Hacer el **Audi Tour**
y comerte una **torta**
de **La Loba**.



Comer una
cemita de **El**
As de Oros,
La Acocota
o **El Carmen**.



Comer **tacos**
de sesos
en **Los Arcos**.



Dormir en el
Parque Juárez.



Husmear
en **La Casa**
de los **Enanos**.



Mamasear
en **Sonata**.



Tomar un café
en **el Italian**.



Cenar en el
Ocho30 en
San Andrés
Cholula.



TOMARTE UNA #SELFIE CON LA ESTRELLA DE PUEBLA.



CONOCER EL RESTAURANTE EL MURAL DE LOS POBLANOS Y PASAR MÁS DE MEDIA HORA UBICANDO LOS PERSONAJES DE LA OBRA QUE ADORNA LAS PAREDES DEL LUGAR.





**TOMARTE MÁS
DE TRES TRAGOS
EN LA PASITA DEL
BARRIO DE LOS SAPOS.**



**TOMARTE UNAS
SANGRÍAS
DE LA TERMINAL.**



**Comerte
una momia
en La Victoria.**



**Conocer
una sex shop.**



**Conocer los pubs
de la ciudad.**



**Comer una
cremita de
La California.**



**Sentirte
intelectual
tomándote un café
en Profética.**



**Comprar
películas
pirata en la
8 Poniente.**



MENTAR MADRES A LA PRENSA POBLANA POR VENDIDA.



Ir a **ganosear** al **mirador** del cerro de **La Paz**.



Ir a comer **mariscos** a **San Hipólito**.



Comer en la **Feria del Taco** de **San Nicolás Buenos Aires**.



Conocer el **castillo** donde se grabó **Dulce Desafío** en Chiautla de Tapia.



Comer **tamales** en **El Parián**.



Chingarse unos **tacos árabes**.



Leer **Revista 360º** y sus imprescindibles **instrucciones para vivir en Puebla.** 360º

Crece el número de académicos de la BUAP con la distinción de Investigador Nacional Emérito

— Rosalva Loreto López, Gregorio Hernández Cocoltzi, Umapada Pal y Geolar Fetter se suman a la lista

Por Staff 360°



Este año creció la lista de los académicos de la BUAP distinguidos como Investigador Nacional Emérito, con los nombramientos de los doctores: Gregorio Hernández Cocoltzi y Umapada Pal, del Instituto de Física “Luis Rivera Terrazas” (IFUAP); Geolar Fetter, de la Facultad de Ciencias Químicas; y Rosalva Loreto López, del Instituto de Ciencias Sociales y Humanidades “Alfonso Vélaz Pliego” (ICSyH).

Los académicos BUAP, nombrados recientemente como Investigador Nacional Emérito — la más alta distinción que otorga el Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores (SNII)—, han contribuido de manera relevante al desarrollo de la ciencia mexicana en áreas como Física, Nanotecnología, Química e Historia. Desde sus diferentes líneas de investigación ofrecen resultados que enaltecen a la universidad que los cobija.

Así, la BUAP suma 20 investigadores nacionales eméritos activos, lo que avala la calidad en la formación de los estudiantes de licenciatura y posgrado, además del compromiso que mantiene la institución con la generación de conocimiento científico, tecnológico y cultural. Con los recién incorporados con la más alta distinción del SNII, la institución registra un crecimiento exponencial de 150 por ciento de 2022 a la fecha.

Rosalva Loreto López, segunda Investigadora Nacional Emérita de la BUAP

Por su destacada trayectoria académica, la doctora Rosalva Loreto López, adscrita al Instituto de Ciencias Sociales y Humanidades “Alfonso Vélaz Pliego” (ICSyH), recibió la distinción de Investigadora Nacional Emérita, convirtiéndose en la segunda mujer en la BUAP en recibir este reconocimiento, después de la doctora María de la Paz Elizalde.

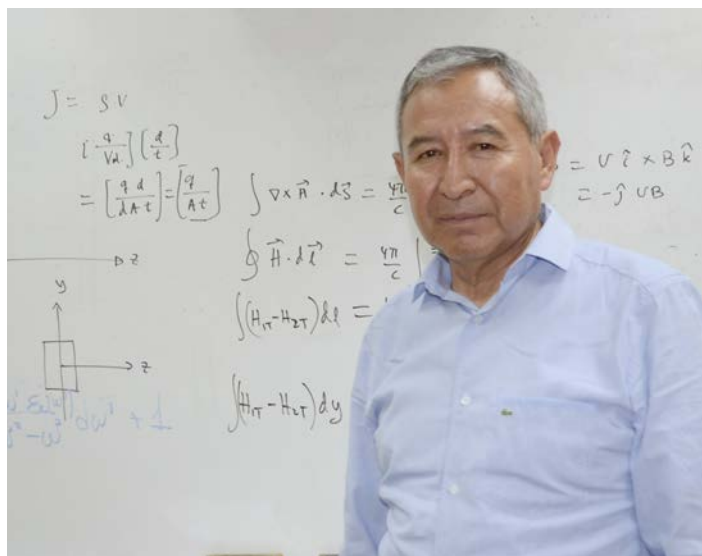
Doctora en Historia por el Colegio de México, hoy titular de la Dirección de Patrimonio Histórico Universitario de la BUAP, ha publicado una decena de libros sobre el estudio y análisis de la ciudad de Puebla, la vida conventual durante el siglo XVIII, la historia urbana y su cartografía histórica en los siglos XVI-XIX, y el patrimonio edificado de esta ciudad, entre otros temas. Ha participado en variadas coediciones y coordinado más de 10 obras y colecciones científicas vinculadas a estudios de historia novohispana, además de publicar en revistas académicas nacionales e internacionales.

Entre las distinciones que ha obtenido se encuentran el premio al mejor artículo del periodo colonial, otorgado por el Comité Mexicano de Ciencias Históricas en el 2000, por “Leer, contar, cantar y escribir. Un acercamiento a las prácticas de la lectura conventual. Puebla de los Ángeles, México, siglos XVII y XVIII”; y Mención Honorífica de la Fundación Elinor Melville Prize for the Best Book on Latina American Environmental History 2008, por el libro *Una vista de ojos a una ciudad novohispana. La Puebla de los Ángeles del siglo XVIII*.

Ha sido integrante de la Academia Mexicana de Ciencias desde el 2000; también presidenta de la Sociedad Latinoamericana y Caribeña de Historia Ambiental A. C., y del Comité Defensor del Patrimonio Histórico Cultural y Ambiental de Puebla A.C.

Ha coordinado diversos proyectos financiados por el Conacyt —ahora Secretaría de Ciencias, Humanidades, Tecnología e Innovación—, como “Habitar y vivir en la Puebla de los Ángeles del siglo XVIII”; “Historia ambiental comparada de dos ciudades mexicanas. Puebla y México en el siglo XVIII”; y “Modernización y Preservación: Catálogo de leyes y decretos, 1800-1867 y planos del archivo Histórico Municipal de Puebla, siglos XVIII al XIX”. Forma parte del Cuerpo Académico, en consolidación, Sociedad, ciudad y territorio en Puebla (siglos XVI-XXI).





Gregorio Hernández Cocoltzi, estudios predictivos de nuevos materiales

Adscrito al Instituto de Física "Luis Rivera Terrazas" (IFUAP), el doctor Gregorio Hernández Cocoltzi, Investigador Nacional Emérito, centra su trabajo en estudios predictivos de nuevos materiales con dimensiones nanométricas y en el modelado computacional para explicar resultados experimentales de superficies de materiales.

En 1982 se graduó de la Maestría en Ciencias en la UNAM; dos años más tarde hizo un posgrado en la Universidad de California en Irvine, Estados Unidos. En 1991 concluyó su doctorado en la Facultad de Ciencias de la UNAM, y realizó un posdoctorado en la Universidad de Ohio, en el Departamento de Física.

La Sociedad Mexicana de Ciencias de la Superficie y de Vacío —ahora conocida como Sociedad Mexicana de Ciencia y Tecnología de Superficies y Materiales— le otorgó el reconocimiento a la Mejor Tesis doctoral en 1991. Tiene más de 150 participaciones en congresos nacionales e internacionales, y más de 200 artículos publicados en revistas indizadas como Surface Science Reports, Physical Review B, Journal of Energy Storage y Physical Review Letters.

Ingresó al SNII en 1987 y desde entonces escaló de niveles hasta llegar al más alto. Entre sus investigaciones destaca el análisis de las propiedades estructurales y electrónicas del encapsulamiento de moléculas orgánicas en nanotubos de nitrógeno de boro, que podría ser usado como medio de transporte para que un compuesto médico encapsulado llegue al órgano indicado, aumentando su eficacia y reduciendo efectos negativos. Recientemente realizó el modelado del crecimiento epitaxial de semiconductores empleando la epitaxia de haces moleculares.

Con más de 45 años de labor docente, también se interesó por la divulgación gracias a la colaboración que estableció con el doctor Noboru Takeuchi del Centro de Nanociencias y Nanotecnología de la UNAM, con quien publicó una serie de libros escritos en lenguas mexicanas para explicar a los niños qué es la Nanotecnología, coordinando así la traducción al náhuatl, su lengua materna.



Umapada Pal, pionero en la nanociencia

Con más de 30 años de experiencia en el diseño, síntesis, caracterización y aplicación de nanomateriales, el doctor Umapada Pal es reconocido como uno de los pioneros de la Nanociencia y Nanotecnología en México. Desde 1995 forma parte del IFUAP, donde ha desarrollado una destacada trayectoria como profesor investigador, impulsando la creación de infraestructura científica y formando recursos humanos de alto nivel.

Originario de Midnapore, en el estado de Bengala Occidental (West Bengal), India, realizó dos licenciaturas en Física y Educación, además de la Maestría en Ciencias, en la Universidad de Calcuta. Obtuvo el grado de doctor (Ph.D.) en el Instituto Tecnológico de la India (IIT-Kharagpur).

Durante su formación posdoctoral trabajó en la Universidad Complutense de Madrid, en España, y en AIST (National Institute of Advanced Industrial Science and Technology), en Japón. Además, realizó estancias de investigación en Corea del Sur (Universidad de Sogang, como Brain Pool Fellow del KOFST), India (Universidad Jadavpur, Kolkata, IIT Roorkee) y Estados Unidos (Universidad de California, Santa Cruz).

En 1997 fundó el Laboratorio de Nanoestructuras del IFUAP, primer espacio de la BUAP (y uno de los primeros en México) dedicado exclusivamente a la investigación en Nanociencia. Desde entonces ha liderado proyectos enfocados en la síntesis y aplicación de nanopartículas y nanocompuestos funcionales en áreas como Biomedicina, con el desarrollo de biosensores, biomarcadores para diagnóstico de cáncer y terapias basadas en fototerapia y fotodinámica; en energía y medio ambiente, para el desarrollo

La BUAP suma 20 investigadores nacionales eméritos activos, lo que avala la calidad en la formación de los estudiantes de licenciatura y posgrado.

de nanocatalizadores para motores diésel, nanoestructuras para supercapacitores, materiales para generación de biogás y biodiesel; y en cambio climático, al capturar y almacenar CO₂ mediante nanocompositos avanzados.

Es autor de más de 320 artículos científicos en revistas internacionales de alto impacto, de cinco patentes en tecnología ambiental; ha sido citado más de 15 mil 500 veces, con un índice H de 67. Su liderazgo científico le valió ser considerado el investigador número uno en México en Ciencia de Materiales, según Research.com, y figurar entre el 2 por ciento de los científicos más influyentes del mundo, de acuerdo con la Universidad de Stanford.

Premio Estatal de Ciencia y Tecnología de Puebla en 2003, su labor formativa es clave en el desarrollo de nuevas generaciones de investigadores, pues ha dirigido 12 estancias posdoctorales, 15 tesis doctorales, 21 de maestría y 21 de licenciatura.

Actualmente, lidera el grupo de investigación "Nanomateriales Funcionales y Dispositivos Optoelectrónicos" (NFyDO) del IFUAP. Más allá de su labor científica, el doctor Pal mantiene un firme compromiso ético y social, promoviendo una ciencia incluyente, colaborativa y con impacto positivo en la sociedad.



Geolar Fetter, la síntesis de nanomateriales porosos

Maestro y doctor en Ciencia e Ingeniería de Materiales por la Universidad de Montpellier, Francia, ha sido profesor-investigador invitado en la Universidad Autónoma Metropolitana y en el Instituto Politécnico Nacional. A la BUAP ingresó en 1999, adscrito a la Facultad de Ciencias Químicas.

Sus actividades docentes se centran en la impartición de clases teóricas y prácticas en licenciatura, maestría y doctorado en el área de Química, pero también imparte y organiza cursos y talleres extracurriculares para profesores y estudiantes.

Su línea de investigación se centra en la síntesis de nanomateriales porosos de tipo arcillas, zeolitas, apatitas y materiales compuestos, con aplicaciones en catálisis, adsorción, agricultura como fertilizantes sustentables, y en Medicina como agentes anticancerígenos y biocidas.

Ha dirigido más de 20 tesis de doctorado y maestría, y más de 30 de licenciatura. Ha sido responsable o integrante de proyectos institucionales, nacionales e internacionales con instituciones de Argentina, Brasil, Ecuador, España, Etiopía y Francia. Participa además en la revisión de artículos para revistas nacionales e internacionales de editoriales prestigiosas.

Tiene 78 artículos publicados en revistas internacionales y 12 en revistas nacionales, así como nueve de divulgación. Cuenta con registros de patentes y varias solicitudes en proceso. Ha participado en más de 110 congresos internacionales y nacionales. Además de tener más de mil 800 citas (ResearchGate) y un Author H-index de 25.

Cabe recordar, que el primer Investigador Nacional Emérito que tuvo la BUAP fue el doctor Alfred Zehe, hoy jubilado, pionero de la Nanotecnología en México. Tras su llegada a la institución, en 1976, fundó el área de la Física Experimental y el Laboratorio de Física del Estado Sólido. El segundo investigador con esta distinción fue el doctor Raúl Dorra, fundador y coordinador del Programa de Semiótica y Estudios de la Significación. El fallecido novelista, traductor y estudioso de la palabra centró sus investigaciones en los procesos fónico-fonológicos, en las transformaciones semánticas, fenómenos sintácticos del verso y en la distribución espacial de las graffías sobre la página. 5507

Con patriotismo, Puebla vibra con primer grito de Independencia del gobernador Alejandro Armenta

- Ante más de 8 mil poblanas y poblanos, y en un ambiente de seguridad y orden, el gobernador vitoreó a los héroes que dieron patria y libertad.

- ¡Viva el humanismo mexicano! ¡Vivan las mujeres! ¡Viva nuestra primera presidenta de México!, arengó el titular del ejecutivo estatal.

Por Staff 360°



En un ambiente de paz, de unión familiar y profundo orgullo patrio, desde Palacio Municipal, el gobernador de Puebla, Alejandro Armenta, presidió la Ceremonia del 215 Aniversario del Grito de Independencia, acompañado por su esposa, Ceci Arellano; el presidente municipal, José Chedraui Budib, y su esposa Mari Elise Budib.

Con música, luces, colores y un ambiente de alegría, miles de poblanas, poblanos, visitantes nacionales e internacionales, el mandatario estatal vitoreó a los héroes que dieron libertad a México en 1810: Miguel Hidalgo y Costilla, José María Morelos y Pavón, Josefa Ortiz de Domínguez, Leona Vicario, Ignacio Allende, Juan Aldama, Vicente Guerrero y Guadalupe Victoria.

“Con el corazón repleto de emoción, alzamos nuestras voces para honrar a quienes con valor y sacrificio nos dieron patria y libertad”, arengó el mandatario estatal. Con voz firme exaltó a las y los héroes poblanos anónimos que forjaron la historia. También recordó el humanismo mexicano y a los pueblos originarios.

Con entusiasmo patrio el gobernador Alejandro Armenta enalteció a las y los hermanos migrantes y añadió: “¡Que vivan cada uno de ustedes que honran a Puebla todos los días con amor, honestidad, trabajo y esfuerzo!”, en referencia a las y los poblanos.



Durante la arenga Alejandro Armenta clamó "¡Vivan las mujeres! ¡Viva nuestra primera presidenta de México!. El gobernador concluyó con gran emoción con un ¡Viva Puebla! y tres veces ¡Viva México!, después al repique de las campanadas ondeó la bandera nacional para dar paso al espectáculo de fuegos artificiales.

La noche se distinguió por la seguridad, la convivencia familiar y el fervor patrio que caracterizó cada momento de la celebración desde el corazón de la Ciudad de Puebla, donde las y los asistentes disfrutaron de las actividades de la Fiestas Patrias 2025 que incluyeron música en vivo, un espectáculo de luces.

Al Palacio Municipal asistieron la familia del gobernador, la presidenta del Congreso del Estado, Laura Artemisa García Chávez; la Magistrada Presidenta del Tribunal Superior de Justicia, María Belinda Aguilar Díaz; el director del Instituto Mexicano de Propiedad Intelectual (IMPI), Santiago Nieto; así como integrantes del Gabinete Estatal.

Posterior a la ceremonia del Grito de Independencia, las y los poblanos asistentes disfrutaron en el Paseo Bravo de la presentación del cantante Julián Álvarez. Con esta conmemoración, el Gobierno del Estado y de la ciudad refrendaron su compromiso de preservar las tradiciones, fortalecer la unidad social y garantizar celebraciones seguras y llenas de orgullo nacional. Cabe destacar que la sede para las pruebas finales, serán en la Unidad Deportiva Mario Vázquez Raña, con dirección en la Carretera Federal Puebla-Tehuacán No. 28, Corredor Industrial La Ciénega, y tendrán acceso por el Gimnasio Miguel Hidalgo.

Con estas acciones, el Gobierno del Estado de Puebla, reafirma su misión de abrir espacios de oportunidad y crecimiento para la juventud poblana, no solo como competencia, sino como una verdadera herramienta de transformación social, educativa y comunitaria. ⁵⁶⁰

Diez cosas que odio de los chiles en nogada

Por Aleya Merchand y María del Mar (Puebla de Ensueño)



Como muchos poblanos, el chile en nogada es ambivalente: dulce y salado. De ahí nuestra relación de amor-odio con esta joya de la gastronomía poblana. Amamos su sabor, presentación y tradición, pero aquí te decimos las 10 cosas que odiamos de los chiles en nogada.

1. Odio que algunos restaurantes ofrecen chiles todo el año.

Saltan a mi mente específicamente algunos lugares ubicados en el Centro Histórico, cerca del mercado de artesanías El Parián. Para el turista incauto, puede parecer una gran idea probarlo, ya que quizá sea la única oportunidad que tenga. Sin embargo, los poblanos sabemos que el chile de enero jamás se compara con el de agosto.

2. Odio que sirvan el chile en nogada acompañado de arroz o hasta con frijoles.

Esto es un sacrilegio. El chile en nogada es tan majestuoso y abundante, que no necesita acompañantes. Es el invitado principal de la fiesta.

3. Odio que cuando le preguntas a alguien en dónde se comen los mejores chiles en nogada, te respondan “en mi casa” o “en casa de mi abuelita” o de cualquier familiar.

A menos que el comentario venga con una genuina invitación con día, hora y dirección de la aclamada cocinera, es mejor que sugieran un restaurante.

4. Odio que la gente discuta si el chile debe ir capeado o sin capear.

Según los eruditos en el tema, el chile en nogada va capeado. Sin embargo, hay argumentos válidos para ambos estilos: un buen capeado, fresco y abundante, es delicioso porque absorbe la nogada. Sin embargo, el sabor ahumado y pícoso del chile poblano contrasta maravillosamente con lo dulce del relleno.

5. Odio ver chiles en nogada en los menús de restaurantes de otros estados.

La razón por la que la receta es poblana se debe a que los ingredientes con los que se preparan son de temporada; cultivados y cosechados de manera local. ¡Eso es lo que hace una gran diferencia en el sabor!

6. Odio que hay una oleada de nuevos chefs que han osado experimentar con la receta del chile en nogada.

He visto que los preparan con pescado, con carne deshebrada, sin carne, y hasta con pollo. También he visto nogada rosa (hecha con piñón), y otra que es una combinación de nuez y almendra. Déjenlo en paz, por favor. Lo amamos como amamos a Bridget Jones, "tal y como es".

7. Y como si el punto anterior no fuera suficiente, este año osaron servir chiles en nogada "veganos".

¿Qué lo hace vegano? Las almendras. Resulta que en lugar de servirlo con la tradicional nuez de castilla, lo sirven con nogada de almendras, es decir, en realidad no es nogada. Si recibe este nombre es porque la "nogada" viene del nogal, árbol que da como fruto la nuez.

8. ¡Odio que sean tan caros!

Dependiendo del lugar donde elijas degustarlos, su precio puede estar entre los 200 y los 600 pesos. Se entiende que pelar la nuez, asar y pelar los chiles, y capearlos es una monserga, pero seamos razonables.

9. Odio que sean tacaños con la nogada.

Son chiles en nogada, no con un espejo de nogada. Debe ser como dice el chef Oropeza: "¡generoso!".

10. Odio que quieran hacer del chile en nogada algo tan exclusivo y trendy.

Este platillo ha estado en las mesas poblanas por generaciones. Si bien su elaboración puede salirse un poco del presupuesto por el costo de los ingredientes, es un platillo que se encarga de reunir la familia, ya sea para su elaboración, degustación o ambas.

Recientemente hemos visto un apogeo de las ferias de platillos tradicionales, las cuales, si bien apoyan a los productores locales y proporcionan un acrecentamiento considerable en la economía, también pueden llegar a comprometer la calidad de la preparación del platillo debido al volumen requerido para cubrir la demanda.

Moraleja

Así que lo que te recomiendan estas dos comelonas de profesión es probar chiles en nogada en varios lugares y con diferente sazón para que formes tu propia opinión. 360°



La profesión de ser hater



Con la presencia actual e inevitable de las redes sociales muchas cosas han cambiado. La gran mayoría de nosotros dedicamos varias horas del día a escribir información que nos interesa compartir, a leer lo que otras personas comparten pero, sobre todo, a ver los comentarios que recibimos en nuestras diferentes publicaciones.

Debo ser honesto al confesar que tiene ya muchos años que dejé de leer los comentarios, no porque hubiera exceso de ellos o porque fueran muy buenos o muy malos, sino porque simplemente no puedo dedicar tanto tiempo a ello.

Está comprobado que una persona puede recibir satisfactoriamente muchos mensajes positivos, pero con que lea un comentario negativo es suficiente para amargarle el día. Esa es la fuerza que puede tener una persona que ni conocemos en nuestro estado emocional.

Una de las cosas que más me sorprendió fue que un día una persona muy cercana a mí me confesó que dedicaba parte de su día a “tirar hate” en las redes sociales de muchos famosos. Le pregunté que por qué lo hacía y a la vieja usanza del programa ¿Qué nos pasa? de Héctor Suárez me dijo: Nomás.

Me comentó cosas que había escrito a algunas personas y lo mucho que disfrutaba escudarse en el anonimato para decir cuanta cosa se le viniera a la mente sin ningún tipo de filtro. También me dijo que tenía cuentas alternas para que no se las bloquearan y que las iba rolando para que no la fueran identificando o la bloquearan.

Le pregunté que si no pensaba en que lo que escribía posiblemente le causaba algún tipo de mal sentimiento a la persona que lo recibía y me contestó que “le valía, quién les manda a ser famosos”.

Desde ese momento entendí que muchas veces detrás de los mensajes de odio, hay personas

sin quehacer y que lo único que hacen es sacar toda la mugre que pueden llevar dentro a través de mensajes anónimos que hagan sentir mal a otros para tratar de sentirse menos mal con la pobreza de su situación actual.

Honestamente jamás me hubiera imaginado que esta persona, aparentemente “normal”, tuviera como profesión ser *hater* en las redes sociales y que obtenía un gran gozo jodiendo a otras personas simplemente porque son famosas y se chingan.

Ahí confirmé que hago bien en no leer los mensajes, no importa si son buenos o malos, pero nunca sabes exactamente desde dónde vienen, quiénes los mandan y qué hay en la mente de estas personas.

En proyectos recientes como *La Casa de los Famosos México* el borboteo de comentarios que se generan es increíble. Hay equipos, hay tendencias, hay quienes se rasgan las vestiduras defendiendo a alguien que en su vida han visto en persona y hay quienes dedican horas del día para tratar de escribir maldad y media de los famosos y quienes los siguen.

Si bien las redes sociales brindaron la oportunidad de tener una cercanía entre famosos y sus fans, la verdad es que tan corta distancia a veces no es buena.

Importante saber que, así como esta persona que conozco hay una multitud y que los mensajes que manda van cargados del mismo vacío que tiene en su vida y en su corazón.

Es triste pensar que alguien pueda dedicar horas de su día para hacer sentir mal a la gente cuando podría hacer exactamente lo opuesto y seguramente se sentiría muchísimo mejor.

La profesión de *hater* no se puede convertir en algo común, en alguien debe haber la prudencia. 560



Por Gilberto Brenis
@GilbertoBrenis

¿Ya nos sigues en **redes sociales?**

 @revista360

 Revista360° Instrucciones para vivir en Puebla

 @revista360grados

REVISTA
360°

Instrucciones para vivir en Puebla

www.revista360grados.com.mx

Dreamfields Festival

PUEBLA

BOLETOS AQUÍ



LOS FUERTES, PUEBLA

15 Y 16 DE NOVIEMBRE

[DREAMFIELDS.MX](https://dreamfields.mx)

PUEBLA

SERÁ CAPITAL DE LA
MÚSICA ELECTRÓNICA

6 ESCENARIOS
UN SOLO LUGAR: PUEBLA



PUEBLA
Gobierno del Estado
2024-2030

Cultura
Secretaría de Arte y Cultura

**Desarrollo
Turístico**
Secretaría de Desarrollo Turístico



**CONVENCIONES
Y PARQUES**
Gobierno de Puebla

**Desarrollo
Económico y Trabajo**
Secretaría de Desarrollo Económico y Trabajo

**POR AMOR A
PUEBLA**

**Pensar
en Grande**