

MÉXICO
FOOD
and
TRAVEL

Semanal



Te recomendamos acompañar tus botanas con un guacamole reinventado con aceituna negra o un hummus de semillas, un alimento básico del Mediterráneo que es perfecto para comer junto a unos bastones de verduras

Foto: Food and Travel México

¡IA COMER SANAMENTE!

DIETA SALUDABLE

Si deseas comer bien sin sacrificar el sabor, pon en práctica estos consejos y prueba estos ingredientes deliciosos y perfectamente equilibrados

FOOD AND TRAVEL MÉXICO
@foodandtravelmx

En los últimos años se ha vuelto más obvio que la comida que comemos nos afecta en gran medida. Somos testigos de cómo una dieta desequilibrada influye en la salud de toda una nación. A nivel mundial, observamos enfermedades degenerativas y tasas de mortalidad alarmantes, muchas de las cuales pueden estar relacionadas con la dieta. La diabetes tipo 2, por ejemplo, afecta a 422 millones de personas, según la Organización Mundial de la Salud, y para 2040 se cree que afectará a una persona de cada 10: 642 millones de personas.

Nos recordamos constantemente el poco tiempo que tenemos de sobra, aunque si realmente analizáramos la rutina, nos sorprendería cuánto tiempo podríamos dedicar a preparar nuestros alimentos. La gente consume comida procesada porque resulta más "conveniente", pero debemos volver a lo básico. Hay dos mantras que te dirán todo lo que necesitas saber. El primero es: "Si corre, nada o crece, cómelo. Todo lo demás, deséchalo". El segundo mantra es aún más sencillo: "La comida real no contiene ingredientes. La verdadera comida es un ingrediente". Ármate con algunos conocimientos básicos y verás que tomar mejores opciones alimentarias será fácil.

GRANOS ENTEROS

Son la piedra angular de una dieta saludable. No promovemos comer grandes cantidades de carbohidratos, pero la adición de granos enteros ofrece un beneficio real. Son ricos en vitaminas y minerales, tienen un alto contenido de fibra, son una gran fuente de energía de lenta liberación y ayudan a la digestión.

La dieta occidental moderna acarrea una serie de enfermedades digestivas. La inflamación, los gases y el síndrome del intestino irritable están directamente relacionados con la alimentación y pueden ser tratados con la

GUÍA PRÁCTICA**RESTAURANTES SANOS EN LA CIUDAD DE MÉXICO**

NA'AT Después de las merecidas vacaciones, no hay nada mejor que empezar el año comiendo ligero y sano. Esto lo saben aquí, donde ofrecen alimentos 100% naturales y equilibrados, que te ayudarán a retomar un buen estilo de vida. Los jugos son su carta fuerte y todos están hechos con prensa fría, para conservar los nutrientes. Te sugerimos tomar el Mr. Brightside, con manzana, espinaca, kale, perejil, limón y jengibre. Y para comer: el pepito vegano, Like a Stone, con portobello al grill. CH: \$350. Tonalá 121, Roma Norte. @naatjuice

FOREVER VEGANO Su fin es ofrecer "comida vegana a prueba de carnívoros", en otras palabras: creativa y llena de sabor. La

mayoría de los comensales de este restaurante en la colonia Roma no son veganos ni vegetarianos, sino personas que están bajando su consumo de alimentos de origen animal o son intolerantes a la lactosa o al gluten. Para el desayuno, hay molletes o chilaquiles con queso gratinado, preparado con nuez de la India, y para la comida recomendamos: tacos de yaca pibil o de coliflor, sopa de jitomate rostizado, risotto de quinoa y cheesecake de guayaba. CH: \$150. Guanajuato 54, Roma. forevervegano.com

YUMKA Después de relajarte con una sesión de yoga en Romyana, cuida tu cuerpo con la propuesta sana de este espacio adyacente. Inicia con un jugo *green detox* (apio, acelga, kale, jengibre,

alga chlorella y agua alcalina) o el *açai bowl*, y sigue con unos waffles de matcha. También cuentan con productos a la venta: pregunta por la *healthy snack box* a domicilio. CH: \$200. Spencer 314, Chapultepec Morales. @romyanayoga

BONETTA Si estás en busca de comida entre sana y golosa, éste es el lugar indicado, sobre todo para desayunar, sin quitarle mérito a la carta de comida. El jugo es fundamental en la orden; el tónico con fresa, mango y maracuyá es la opción si quieres evocar la playa. Las enfrijoladas, cuya tortilla no es frita y se elabora con masa de la tortillería de Maizajo, bañadas con crema de frijol, son reveladoras. CH: \$250. Orizaba 219, Roma Norte. (55) 7591 0310



Un empaque de colores brillantes con una larga lista de ingredientes, simplemente, no es natural. Mejor utiliza productos en su estado original, tal como la naturaleza nos los proporciona



Los waffles de té matcha son una gran opción en Bonetta

misma. El pan blanco, el arroz blanco y, en general, las pastas hacen este tipo de estragos. Una de las principales razones es la falta de fibra en los alimentos procesados.

La fibra es vital para la salud digestiva por dos razones. En primer lugar, ayuda con el tránsito digestivo. Y la segunda es que influye en la flora intestinal, una colonia de bacterias que se mantiene sana por la fibra dietética. Hay un gran número de granos enteros disponibles en las tiendas. Éstos son algunos de nuestros favoritos: arroz integral, cebada perlada, quinoa, avena, mijo y bulgur.

POR QUÉ NECESITAMOS GRASAS BUENAS

Durante décadas nos han dicho que la grasa es el enemigo número uno y que nos matará antes que cualquier otra cosa. Este mensaje representa un número uno y que nos matará antes que cualquier otra cosa. Este mensaje representa un número uno y que nos matará antes que cualquier otra cosa. Este mensaje representa un número uno y que nos matará antes que cualquier otra cosa.

Los ácidos grasos esenciales son un grupo de grasas biológicamente activas y esenciales. Éstos tenemos que

obtenerlos de la dieta, pues el cuerpo no puede fabricarlos. Hay dos tipos principales: el omega 3 y el omega 6. Estos ácidos grasos juegan un papel vasto y variado en la fisiología humana y su ingesta regular tiene un impacto increíble en la salud del corazón, además pueden reducir el colesterol y la presión arterial.

Estos son los mejores alimentos con grasas saludables:

Pescado graso Salmón, jurel, arenque, atún, sardinias: éstas son las fuentes más ricas de ácidos grasos omega 3 en el planeta, y los cuales son metabolizados por el cuerpo de forma inmediata.

Aguacate Es una gran fuente de ácido oleico y de GLA (ácido gamma-linolénico). Consejo: agrega varias rebanadas de un aguacate maduro a tu desayuno por las mañanas.

Semillas De girasol, de calabaza, ajonjolí... Son ricas en GLA, vitamina E y ALA, ácido alfa-alanólico, que reduce el exceso de omega 6 en el metabolismo, por lo que desempeña un papel importante en el cuerpo.

Coco Una rica fuente de triglicéridos de cadena media. Consejo: el aceite de coco es especialmente bueno para preparar platillos del sureste asiático y de la India.



En Na'at podrás empezar el día con el bowl Imagine que incluye la baya açaí, moras, plátano, piña, leche de almendras, miel de agave y granola hecha en casa



Estas ricas y crujientes hamburguesas de quinoa son una gran alternativa a la carne

STEAMBOAT SKI RESORT



Durante los meses invernales, Steamboat se cubre con un extenso manto de *champagne powder snow*, de una textura tan fina que se considera una de las mejores del mundo

Fotos: Cortesía de Steamboat Ski Resort

AGENDA LA DIVERSIÓN NÍVEA

Deslízate por las colinas de Steamboat Ski Resort y cae rendido ante sus paisajes y actividades

DULCE FABIOLA VEGA
@Dulziri

Imagina deslizarte por empinadas montañas y recorrer cientos de hectáreas cubiertas de nieve de gran calidad... ¿Te suena atractivo? Entonces visita Steamboat, situado en Colorado, Estados Unidos.

La montaña de Steamboat Ski Resort es la segunda más grande de Colorado, con 1,215 hectáreas de terreno y 165 pistas de descenso cubiertas con ocho centímetros de *champagne powder snow*. Este tipo de nieve es única por su textura suave, ligera y seca.

El pueblo de Steamboat tiene un ambiente genuino, rodeado de ranchos, cultura

FEBRERO

CARNAVAL DE INVIERNO

7 al 11 de febrero
Se celebran los 105 años de tradición en Steamboat con deportes invernales. Espera desfiles y fuegos artificiales, pero también esquiadores que brincan emocionantes cumbres y se deslizan sobre la nieve con ayuda de caballos. Debes comprar con antelación tus boletos.

TORCHLIGHT PARADE & FIREWORKS

14 febrero
La escuela de deportes de nieve de Steamboat hace desfiles

espectaculares en la nieve, solamente con antorchas. Esta celebración local también ilumina el cielo y se realiza de las 19:45 a las 20:00 horas. Es gratuito.

MARZO

BUD LIGHT ROCKS THE BOAT CONCERT

3, 14, 17 Y 24 DE MARZO
Las fechas corresponden a los sábados del mes, cuando se hacen conciertos musicales de varios géneros. Todos los eventos empezarán a las 15:30 horas en Steamboat Stage, en la Góndola Square. Asisten grupos de reggae, rock y country.

LAST EVENING FOR NIGHT SKIING AND RIDING

26 de marzo
Este es el último día de la temporada de esquí 2017-2018 en el que podrás esquiar por la noche. Para hacerlo deberás subir a Christie Peak y usar alguna de las cinco pistas disponibles. Abierto de 18:00 a 21:00 horas.

ABRIL

SPRINGALICIOUS CELEBRATION

1 al 15 abril
Se trata de la celebración anual del fin de temporada. Hay eventos y competencias para toda la familia, incluyendo conciertos.

del oeste americano y acogedora hospitalidad. Además la diversión se adecua al estilo de cada visitante, con más de 100 bares y restaurantes, tres cervecerías artesanales, una pista de hielo y senderos para caminatas y cabalgatas.

Si todo esto te parece poco, aquí te dejamos una agenda de eventos que podrás encontrar durante los siguientes tres meses. steamboat.co



En Steamboat Ski Resort encontrarás un excelente universo para los amantes de los deportes nívicos

DÓNDE QUEDARSE: SERENITY ECO LUXURY TENTED CAMP

Safari maya

ELSA NAVARRETE
@letrasdesabores

Aterrizo en el aeropuerto de Cancún y, después de una hora en automóvil, llego al hotel que ostenta ser el primer *glamping* en Riviera Maya: Serenity Eco Luxury Tented Camp. Su ubicación exacta, en Xpu-Ha, es una de sus cartas fuertes. No se trata de ningún poblado en específico, solo son ejidos y una playa que goza de una gran tranquilidad, perfecta para desconectarse de todo, incluso del destino más cosmopolita del sureste mexicano.

Entre una vegetación tropical, encuentro 30 tiendas de campaña de gran formato con las instalaciones necesarias para no renunciar al confort. Mientras duermo bajo un firmamento estrellado y tengo un contacto estrecho con la naturaleza, tengo a la mano comodidades modernas, tales como baño, regadera, cama y aire acondicionado, que, aunadas a una pizca de estilo y a una encantadora hamaca, hacen realidad el divertido concepto de *glamping*, es decir, acampar con glamour.

El grupo hotelero Xperience Hotels abrió a principios del año pasado este refugio (literal), el más nuevo de sus seis hoteles. Y para convertir el hecho de acampar en una emocionante experiencia sofisticada, se trajeron las carpas especiales desde Holanda. Y luego, para evocar los lujosos safaris de África y Bali, las ataviaron con cortinas y



La categoría Bliss brinda una locación ligeramente oculta y una tina dispuesta a relajarte

pantallas de lámpara en tonos rojo, muebles de madera y sillas y mesas de cuero.

De las tres categorías, Harmony doble, Harmony triple y Bliss, la última es la más idílica. Gracias a su ubicación ligeramente más oculta, se puede tener más privacidad, para disfrutar así la tina que se encuentra en su terraza. Al no recomendar el alojamiento de niños menores de 12 años, este ambiente íntimo se refuerza. Durante la noche, el punto de reunión es la piscina, cuya iluminación crea una atmósfera romántica, intensificada con las tres fogatas que prenden alrededor.

Ahí, a un costado está Mistic, el restaurante del hotel al aire libre, cubierto por una carpa tensada. Bajo grandes

Para seguir induciendo a un descanso profundo, está disponible una carpa para una sesión privada de yoga (\$60 USD) o su pequeño spa; solo basta reservar un masaje relajante de espalda y cabeza en una tina de hidromasaje o una envoltura corporal.

lámparas, se puede degustar su propuesta internacional a través de una fresca ensalada merodio, con cacahuates garapiñados, jícama y piña, el filete de salmón con puré de zanahoria y el untuoso pastel volcán de chocolate.

Para seguir disfrutando de su cocina, camino durante cinco minutos para llegar al Serenity Beach Club, que también está abierto para locales

con un costo de \$500 MXN por persona. Entre camastros, camas lounge y sombrillas estilo balinés, pruebo un ceviche mixto, hecho con mango y tortilla crocante. Una delicia que armoniza a la perfección con una hermosa vista propiciada por las aguas turquesa del mar Caribe y playas de arena fina.

Se trata de una experiencia diferente y natural, manteniendo el servicio y comodidades que muchos de los viajeros buscan. En estas carpas se encuentra lo necesario para relajarse y gratificar ese entusiasmo por estar en contacto con la naturaleza. TOMA NOTA Habitación doble desde \$120 USD con desayuno incluido. xperiencehotelsresorts.com

DÓNDE COMER

Cocinas de estreno



Merengue y tamales del creativo concepto de Masala y Maíz

UNA PÉREZ
@foodandtravelmx

MASALA Y MAÍZ

Se trata de una historia de amor: los chefs Norma Listman y Saqib Keval se enamoraron en Estados Unidos, donde nació Saqib, de padres indios. Norma es mexicana y su pasión por el maíz se expresa en este restaurante de una sola mesa.

Todo el menú es un romance entre los maíces criollos, los chiles, las frutas y verduras de México, con las especias de India. Los frutos de ese feliz mestizaje son magníficos, no hay más que probar sus cremosos esquites makai pakka, con elotes blanco y cacahuacintle, leche de coco, masala keniano y mayonesa de chiles secos, o los camarones para pelar con masala de la casa, servidos con un encurtido de col y jícama que atempera la potencia de los condimentos, o postres como la fina tarta de limón con jamaica caramelizada.



Única mesa en Masala y Maíz, de los chefs Norma y Saqib

La carta de bebidas, a cargo de Niki Nakazawa, es interesante, desde las aguas frescas hasta los vinos naturales y mezcales que sirven. Este año, tendrán residencias de cocineras invitadas y actividades con el People's Kitchen Collective, cofundado por Saqib (@tallerdecomidazena). CH: \$200. Protasio Tagle 66, San Miguel Chapultepec. (55) 2614 1408. @masalaymaiz



Acertada propuesta gastronómica en Meroma

MEROMA

Con un pequeño bar en la planta baja y un salón terraza con un llamativo muro de celosías en el primer piso, este restaurante es un buen marco para la comida de Mercedes Bernal y Rodney Cusic, quienes se conocieron en Nueva York y desde antes de abrir su restaurante trabajaron juntos en Café Boulud, Del Posto y The Musket Room.

Todo empieza bien con su pan de masa madre y las botanas del día: montadito de almeja chocolata al escabeche, aceitunas marinadas y minialcachofas fritas con jocoque, que se disfrutan con vinos por coque o cocteles frutales. Como primer

tiempo, es imperdible un ligero crudo de pesca del día con nuez, chile serrano, perejil frito y limón amarillo. Como plato fuerte, la opción son los reconfortantes *agnolotti* de setas y queso en mantequilla anuezada, o el jugoso pollo rostizado con verduras salteadas y cacahuates. De postre, una fina tarta de leche de cabra y crema de arroz, que contrasta con un toque de manzanilla.

Su servicio destaca por ser amable, la carta es breve y cambiante, los sabores son equilibrados y los cocineros talentosos: en suma, Meroma es una de las mejores aperturas. CH: \$600. Colima 150, Roma Norte. meroma.mx



En Meroma encontrarás un luminoso y cálido comedor