

# ENERGÍA CREATIVA DA NUEVA VIDA A TIJUANA

## Empresarios y artistas refuerzan resurgimiento cultural de la popular ciudad fronteriza

Por REED JOHNSON  
LOS ANGELES TIMES

**T**ijuana, México.- Durante una noche reciente a lo largo de la Avenida Revolución, una gran cantidad de jóvenes, estudiantes universitarios y elegantes trabajadoras de las maquiladoras aledañas, paseaban por la bulliciosa área donde se concentra una gran cantidad de restaurantes nuevos, barras, galerías de arte de moda y modernas tiendas de ropa.

Cercano al Callejón de la Sexta (mejor conocido como la Calle Sexta), antes una zona vacía y siniestra, Las prendas de piel y la tela de mezclilla se encontraban unidas en las aceras frente a La Mezcalera, un bar situado entre una bodega oaxaqueña y un prostíbulo chino que servía diversos tipos de mezcal.

Hace unos seis años, esta parte de la ciudad era una zona comercial en decadencia. Fue azotada por la brutal ola de violencia relacionada con el narcotráfico que se extendió por todo México, arrasando con ciudades fronterizas como Tijuana y Ciudad Juárez. Sin embargo, otra es la historia desde 2009. A partir de ese año, los jóvenes tijuanaenses empezaron a reclamar los espacios de su ciudad natal.

Aprovechando los precios bajos de la renta, jóvenes empresarios y artistas fueron convirtiendo la zona de edificios abandonados en prósperos lugares nocturnos

y en emporios de moda en la venta al menudeo. Gracias a este cambio, la gente ha vuelto a la zona.

En el Dandy del Sur, barra ubicada en La Sexta, Ramón Amezcua saborea una cerveza y recuerda los desagradables momentos que vivió la ciudad hace unos años. "En el 2007 todos estábamos asustados de ir en las noches a un bar o disfrutar de la vida nocturna de Tijuana", expresó Amezcua, mejor conocido como Bostich, el pionero de la fusión musical norteamericana del grupo Nortec Collective. "Pero aquí en la Avenida Sexta, la gente ha regresado a las calles. Están saliendo de nuevo. Hay vida".

La vida nocturna de Tijuana se ha visto afectada por diversos sucesos a través de los años. La Segunda Guerra Mundial, la Gran Depresión y los ataques terroristas del 11 de septiembre en Nueva York han afectado el turismo en la zona. A pesar de las circunstancias, la ciudad se las ha ingeniado para renacer y salir de los problemas. Ahora, tras varios ciclos, los jóvenes empresarios están reclamando los distritos de la zona centro y de la Colonia Cacho no para los turistas, sino para ellos y la ciudadanía.

"Ahora cuando voy a la Avenida Revolución, no veo un extranjero que se extraña cuando me ve. Ahora está lleno de mexicanos", asegura Luis Ituarte, director de La Casa del Túnel, una galería de arte que



Asistentes del antro Las Pulgas bailan al ritmo de la música de moda y entre luces multicolores.



Lugares como Dandy del Sur en la Calle Sexta en Tijuana han sido testigos del resurgimiento de esa ciudad fronteriza.

sirve de tarima para espectáculos. El negocio está ubicado en la antigua casa privada de un narcotraficante, en la que se construyó un narcotúnel. "Es emocionante, la sensación de que Tijuana realmente está retomando su sentido de ciudad", indicó.

El renacimiento de Tijuana comenzó hace dos años, luego del arresto de Teodoro

García Simental en enero de 2010. Junto a su detención vino el gradual dismantelamiento del cártel de los Arellano Félix, el cual la policía asegura que echó de la zona junto a su rival, el cártel de Sinaloa.

A pesar de la gran mejoría, la violencia no ha cesado del todo. A principios de este año, en enero, una serie de homicidios se registró

*"... la gente ha regresado a las calles. Están saliendo de nuevo. Hay vida".*

**Ramón Amezcua**  
Pionero de la fusión musical norteamericana del grupo Nortec Collective

FOTOS: DON BARTLETT/LOS ANGELES TIMES

por toda la ciudad y escaló la cifra de 42 asesinatos. Las estadísticas reflejan que la tasa de homicidios ha bajado desde 2010, cuando los asesinatos alcanzaron la cifra oficial de 844.

La vida que ha recuperado Tijuana no se debe solamente a los bares y centros nocturnos. Hay de todo en la zona: desde galerías de arte alternativas, centros de presentaciones teatrales, restaurantes de lujo, cafés orgánicos hasta tiendas de ropa de última moda y

época, mejor conocida en ese mundo como "vintage". Incluso, conocedores y amantes de la buena mesa a nivel mundial han bautizado a Tijuana como un referente culinario.

El año pasado, la revista The New Yorker hizo una reseña del chef Javier Plascencia y su restaurante Misión 19. Gabriel Herrera, propietario de La Caza Club en la colonia Cacho, dijo que la gran mayoría de sus clientes son tijuanaenses, pero que la presencia de los turistas proveniente de ciudades como Nueva York y San Francisco, California, y los continentes de Europa y Asia ha ido creciendo.

"Los turistas no estaban viniendo, así que tuvimos que tomar el lugar de ellos y ocupar los espacios vacíos", señala Jesús López, discjockey de Tijuana, quien también se desempeña como productor y promotor. "Así ha sido la situación en Tijuana: hemos visto el cambio...definitivamente yo sé que está cambiando",

# LOS 'BERRIES'



El aguaymanto, conocido en Estados Unidos como pichuberry, viene de Macchu Pichu, santuario inca del Perú.

## UN SÚPER ALIMENTO

Por ANDREA CARRIÓN  
213.237.4572 / LOS ANGELES

Llega a Los Ángeles una nueva baya desde la tierra de los incas

**E**n los últimos diez años, el mercado estadounidense ha observado una explosión en la demanda de los denominados súper alimentos. Apoyados por investigaciones cada vez más minuciosas y optimistas, el público ha comenzado a incluir en su lista de supermercado productos alimenticios que promueven la buena salud.



Fresa

En esta selección, las bayas o "berries" son de las más populares. Fresa (strawberry), arándano azul (blueberry), arándano rojo (cranberry), frambuesa (raspberry) y mora (blackberry) han

probado tener extraordinarias propiedades en beneficio del cuerpo humano. Otro "berry" que apenas está dándose a conocer en Norteamérica es el aguaymanto o pichuberry.

Lo que hace a las bayas un súper alimento son sus altos niveles de fitoquímicos, que son sustancias naturales antioxidantes que ayudan a prevenir enfermedades y a fortalecer el sistema inmunológico.

Se ha demostrado, por ejemplo, que las mujeres que comen una o dos porciones de fresas y arándanos azules a la semana experimentan un menor declive cognitivo o deterioro mental. Se ha probado también que los arándanos rojos tienen la propiedad de combatir las infecciones



Arándano azul



Frambuesa

dades autoinmunes. Aquellas personas que sufren de diabetes también pueden beneficiarse de las deliciosas "berries" en estado natural pues pese a ser dulces, su índice glicémico no es tan nocivo para un diabético como lo es el azúcar. El hecho de contener fibra contrarresta el efecto de la fructosa (azúcar natural de la fruta, vegetales y miel). Y según Manuel Villacorta, nutricionista y vocero del pichuberry, el índice glicémico del arándano es menor que el de otras bayas. Él lo atribuye a su contenido de proteína (1.7 gramos por 3 onzas) y grasa, que ayuda a reducir el colesterol.

"Ahora, tampoco es que si comes esta y otras bayas tus problemas de salud van a desaparecer; no hay fruta mágica, pero sí se recomienda incluirlas en la dieta familiar", comenta Villacorta. Distintos estudios hechos por universidades y laboratorios han demostrado que los "berries" también ayudan a prevenir el Alzheimer y el mal de Parkinson, reducen las probabilidades de tener un ataque al corazón y ayudan a controlar el peso (por su contenido de fibra).

"Lo que le da el color a estas frutas son sus químicos naturales, los que tienen ese impacto positivo en nuestra salud. Por eso siempre se recomienda comer frutas y verduras de diferentes colores para así recibir diferentes beneficios", agrega Villacorta.



Mora