



LA VOZ DE XELA SPORTS

Xelajú MC ya piensa
en los Cremas **14**

EDICIÓN DIARIA



JUEVES 24 DE SEPTIEMBRE DE 2026

WWW.LAVOZDEXELA.COM · 4919 3319

AÑO 9 · NÚMERO 2492 · QUETZALTENANGO, GUATEMALA

MUJERES DE 40 A 59 AÑOS, LAS MÁS AFECTADAS POR CÁNCER DE TIROIDES

Ultrasonido y examen médico son
clave para el diagnóstico temprano. **2**



El Día Mundial del Cáncer de Tiroides se conmemora cada 24 de septiembre para concientizar sobre esta enfermedad y promover la importancia de la detección temprana. 📷 LA VOZ DE XELA

Planta XELA

📍 Sector 5, Cantón
Xecaracoj, Quetzaltenango

1780 EXT. 2

LUNES A VIERNES | **SÁBADO**
6:00 a 17:00 horas | 6:00 a 11:00 horas



AGRECA

Cuidar la tiroides puede salvar la vida

POR LA VOZ DE XELA

Cada 24 de septiembre se conmemora el Día Mundial del Cáncer de Tiroides. Especialistas del Instituto de Cancerología (INCAN) y de la Liga Nacional contra el Cáncer llaman a la población a prestar atención a la salud de la glándula tiroides, un órgano pequeño pero fundamental para el funcionamiento del cuerpo.

La tiroides se ubica en la parte central del cuello, un poco por arriba de la horquilla esternal. Produce la hormona tiroidea, que regula el metabolismo, es decir, la forma en que el organismo utiliza la energía.

Según el doctor Juan Carlos Mérida Molina, subjefe de la Unidad de Cirugía Oncológica del INCAN, los crecimientos en esta glándula pueden ser benignos, como el bocio, los quistes y los adenomas, o malignos, como el carcinoma papilar, folicular o medular.

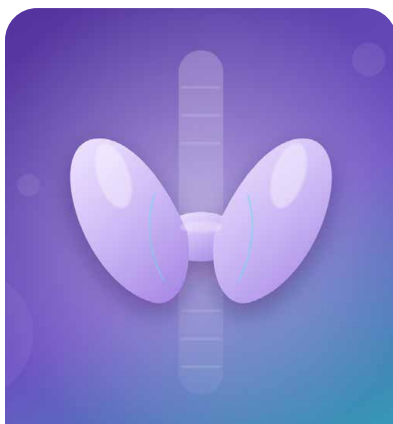
A QUIÉNES AFECTA MÁS

El cáncer de tiroides se presenta con mayor frecuencia en mujeres de entre 40 y 59 años.

Ante cualquiera de los siguientes síntomas se recomienda acudir con un médico:

- Aparición de una masa o bulto en la parte central del cuello.
- Dolor en la zona.
- Dificultad para tragar.
- Tos.
- Cambios en la voz.
- Factores de riesgo
- Exposición a la radiación.
- Obesidad.
- Deficiencia o exceso de yodo.

El diagnóstico oportuno se lo-



Los especialistas insisten en no ignorar ningún bulto en el cuello y en acudir a una evaluación médica a tiempo.  LA VOZ DE XELA

gra mediante un examen clínico realizado por un médico especializado y un ultrasonido de tiroides. En algunos casos, el médico puede indicar una biopsia. Esta se hace en el consultorio y consiste en extraer células del nódulo o masa con una aguja fina (BAAF de tiroides) para enviarlas al laboratorio y confirmar el diagnóstico.

Para protegerla, se recomienda mantener un consumo equilibrado de yodo, evitando tanto su deficiencia como su exceso; llevar una alimentación saludable y un peso adecuado, ya que la obesidad es un factor de riesgo; evitar la exposición innecesaria a radiación; y revisarse el cuello ante cualquier bulto, dolor, dificultad para tragar, tos persistente o cambios en la voz.

El doctor Mérida Molina destaca que la mayoría de los cánceres de tiroides detectados tempranamente y tratados de forma adecuada logran curarse.

INICIAMOS CON SERVICIO A DOMICILIO

Zonas de Cobertura

- Zona 1
- Zona 2
- Zona 3
- Zona 4
- 4 Caminos Salcajá



2231-7373



*Nos reservamos el servicio a domicilio a ciertas áreas. Recomendamos llamar para confirmar cobertura.

Vía libre a subsidio para combustibles y freno a interpelaciones de ministros

POR ÉDGAR VÁSQUEZ

El Congreso de la República de Guatemala ha vivido una semana decisiva donde los debates técnicos sobre nuevos proyectos normativos debieron ceder el paso a la resolución de intensas pugnas políticas.

Aunque el calendario parlamentario contemplaba avanzar en la discusión de diversas iniciativas de ley, algunas en tercera lectura, las prioridades del Pleno giraron en torno a dos ejes cruciales para el país: la continuidad de un alivio económico frente al coste del combustible y el destrabe de la fiscalización a los ministros del Gobierno.

En el plano económico, la 46 sesión ordinaria dejó una de las votaciones más esperadas del periodo legislativo. La mayoría del Pleno votó para rechazar formalmente las objeciones presentadas por el diputado opositor Allan Rodríguez contra el Decreto 21-2026, denominado Ley de Estabilización y Precios de Referencia de Venta al Consumidor Final para los Combustibles Cubiertos. Esta resolución significa un triunfo para el oficialismo y los sectores que defendían el subsidio a los carburantes.

Tras despejarse el obstáculo en el hemiciclo, la normativa ha entrado de inmediato en su fase final de tramitación legal. Según confirmó el presidente de la Junta Directiva del Congreso, Luis Contreras, el decreto fue remitido formalmente al presidente de la República, Bernardo Arévalo, para su correspondiente sanción y ratificación. Con este paso, el Ejecutivo dispone del aval parlamentario para aplicar la medida



Diputados votaron para desistir a los juicios políticos a ministros con el fin de avanzar en la agenda legislativa.  CORTESÍA

presupuestaria y atenuar el impacto de la volatilidad internacional de los hidrocarburos en el transporte y la canasta básica.

En paralelo, la 45 sesión ordinaria, celebrada el pasado 22 de septiembre, también los diputados se pusieron de acuerdo para eliminar temporalmente los impuestos a los carburantes, aunque, también sobresale un viraje radical en las relaciones entre el Organismo Legislativo y el Organismo Ejecutivo. Resulta que los diputados conocieron y dieron trámite formal al desistimiento de nueve interpelaciones que pesaban sobre los ministros del gabinete del Gobierno de Arévalo.

Este doble movimiento alivia de manera drástica la saturación de la agenda parlamentaria. Al liberar tiempo en las sesiones plenarias, el Congreso guatemalteco queda libre de las maniobras de bloqueo político habituales en los juicios a ministros. Esto permitirá a los bloques parlamentarios centrarse de forma prioritaria en grandes debates nacionales pendientes, entre los que destaca la discusión del presupuesto general del Estado para el próximo ejercicio.

CANTO DE LOTERÍA

Sábado 26 y domingo 27.

Sábado
11:00 a 12:00
Parque
Ardillitas

Domingo
12:00 a 13:00
Food Court



Todo para sus Pies®
Centro Especialista



VENITE



PROSTHODONTICS

kalen
es hoy

inumbia
junior

dormiSueños
Renovando su descanso

BONICA
Beauty Salon

CHULETAS
RESTAURANTE

Tacos Tabasco

Chocolate
Doña Pancha
Café



Visítanos en: Avenida Las Américas, Zona 9.

[f](#) [i](#) [t](#) [v](#) [e](#) [h](#) [a](#) /paulinosparquecomercial



Parque Central de Xela se desborda de fe

POR KAREN RODRÍGUEZ

Feligreses participaron este jueves 24 de septiembre en el recorrido procesional de la Virgen del Rosario, llevando en hombros la imagen de la patrona de Quetzaltenango por las calles

de la ciudad.

El cortejo reunió a familias y devotos que se hicieron presentes en distintos puntos del recorrido para acompañar el traslado al Altar Mayor de Catedral, una de las actividades religiosas que congrega a numerosos quetzaltecos.



La imagen recorrió el Parque Centro América.



Alfombras adornaron el cortejo procesional.



Las familias se hicieron presentes durante el traslado.



La imagen de la Virgen es una de las más visitadas de la ciudad.

📷 KAREN RODRÍGUEZ

BICICASA

LIBERTAD SOBRE 2 RUEDAS

**SEPTIEMBRE A
TODO
PEDAL**

CARACTERISTICAS

TRANSMISIÓN 3 X 7
MARCO DE ALUMINIO
FRENOS DE DISCO DELANTERO Y TRASERO MECANICO
INCLUYE PATA DE PARQUEO.
SILLÍN AJUSTABLE
SUSPENSIÓN CON BLOQUEO MANUAL DE RESORTE

PRECIO

Q.1,299.00

PRECIO NORMAL : Q.1,450.00

**BICICLETA
DIAMOND DMD
PARA HOMBRE**



BICICASA.COM.GT



7763-5859



BICICASA OFICIAL



El Tribunal de Sentencia Penal de Quetzaltenango dictó la condena contra Apolinario Hernández Pú. REDES SOCIALES

Condenan a 124 años de prisión a hombre en Quetzaltenango

POR LA VOZ DE XELA

Trasciende la noticia que Apolinario Hernández Pú fue condenado a 124 años de prisión y al pago de una multa de Q5.5 millones por delitos relacionados con la producción y posesión de material de abuso sexual infantil. La sentencia fue dictada por el Tribunal de Sentencia Penal con Competencia Especializada en Delitos de Trata de Personas de Quetzaltenango y corresponde a hechos cometidos en perjuicio de 15 víctimas.

El fallo incluye condenas por los delitos de producción de material pornográfico de personas menores de edad, posesión de material pornográfico de personas menores de edad con circunstancias especiales de agravación y obstaculización a la acción penal. Según la investigación presentada ante el tribunal, las

víctimas tenían entre 4 y 12 años al momento de los hechos.

De acuerdo con el Ministerio Público, Hernández Pú habría aprovechado distintos entornos en los que participaban niñas, niños y adolescentes en el municipio de Joyabaj, Quiché, para producir material de abuso sexual infantil. La investigación vincula a 15 víctimas con el caso y establece las circunstancias en las que se desarrollaron los hechos.

PENA ACCESORIA

Además de la pena de prisión y la multa económica, el tribunal ordenó como pena accesoria la inscripción de Hernández Pú en el Registro Nacional de Agresores Sexuales, conforme a lo establecido en la resolución judicial.

La investigación permanece abierta para determinar si existen más víctimas relacionadas con el caso.



¡VISÍTANOS!

La plaza de Xela

 Diagonal 2, zona 3



En agosto, los delitos contra las personas aumentaron 4.5%, en tanto que los delitos contra la propiedad se redujeron 6.30%.  CORTESÍA

Aumentan delitos contra personas

POR ÉDGAR VÁSQUEZ

Las denuncias por delitos en Guatemala registraron una ligera baja general del 1.02% durante agosto de 2026, según el más reciente informe de la Coalición por la Seguridad Ciudadana.

El investigador del CIEN, David Casasola, explica que este resultado se debe principalmente a una caída del 6.30% en los delitos contra la propiedad, como los robos de vehículos, motocicletas, viviendas y furgones con mercadería.

A pesar de este alivio en los robos, los asesinatos mostraron una tendencia preocupante. En agosto se contabilizaron 318 homicidios, superando los 283 reportados en el mismo mes de 2025.

Aunque las muertes de mujeres disminuyeron de 48 en julio a 42 en agosto, la mayoría de las víctimas son hombres entre 18 y 35 años (58% del total). Con esto, la tasa de homicidios subió a 16.65 por cada 100 mil habitantes.

La violencia no se distribuye de la misma forma en todo el país, sino

DENUNCIAS EN AGOSTO

- Homicidios: 318
- Secuestros: 2
- Violaciones: 19
- Extorsiones: 1 mil 121
- Lesionados: 345
- Robo de vehículos: 120
- Robo de motocicletas: 417
- Robo a viviendas: 34

que se concentra en zonas específicas. Tan solo diez municipios reúnen cuatro de cada diez homicidios a nivel nacional. La capital lidera las cifras con 325 casos entre enero y agosto, seguida por Villa Nueva con 115 y Mixco con 86; por ello, Casasola enfatiza en la importancia de aplicar planes de seguridad diseñados a la medida de cada localidad.

En el tema de las extorsiones se presentó una notable reducción: en agosto se recibieron 1 mil 121 denuncias, lo que representa 795 menos que en agosto del año anterior, en tanto la tasa actual es de 102 denuncias por cada 100 mil habitantes, un nivel visiblemente menor al índice de 150 de un año atrás.



Centro de distribución
XELA

Diagonal 3 D5 - 45
Zona 8, Quetzaltenango

1780 EXT. 2

LUNES A VIERNES 6:00 a 17:00 horas
SÁBADO 6:00 a 11:00 horas



Estos son los partidos de Guatemala en la Liga de Naciones

POR LA VOZ DE XELA

La Selección Nacional de Guatemala está a horas de volver a los terrenos de juego y con ella regresa la ilusión de millones de aficionados que vestirán nuevamente la azul y blanco para acompañar al equipo en una nueva edición de la Liga de Naciones de la Concacaf.

Tras el sorteo, Guatemala quedó ubicada en el grupo B de la Liga A, junto a Honduras, Jamaica, Surinam, Martinica y El Salvador. Sin embargo, debido al sistema de competición, la azul y blanco no enfrentará a todos los integrantes de su grupo en esta fase.

El calendario guatemalteco contempla cuatro encuentros. El debut será este viernes 25 de septiembre

a las 18:00 horas, cuando Guatemala visite a Jamaica en Kingston. Tres días después, el lunes 28 de septiembre a las 20:00 horas, recibirá a El Salvador en el estadio Manuel Felipe Carrera.

La tercera jornada llevará nuevamente a la Selección fuera de casa. El viernes 2 de octubre a las 16:00 horas, Guatemala visitará a Surinam en Paramaribo. El duelo de vuelta se disputará el lunes 5 de octubre a las 18:00 horas en el estadio Manuel Felipe Carrera.

Esta edición de la Liga de Naciones tendrá además una importancia adicional, ya que servirá como vía de clasificación para la Copa Oro 2027. Los resultados de la competencia definirán los boletos directos al torneo de Concacaf y las plazas para disputar las preliminares.



Guatemala inicia este viernes su participación en la Liga de Naciones de Concacaf. CORTESÍA



34 AÑOS DE
EXCELENCIA
EDUCATIVA

50%
DE DESCUENTO
EN INSCRIPCIÓN
PARA NUEVOS
ESTUDIANTES

COLEGIO MIXTO
CENTRO DE ESTUDIOS
INTEGRADOS
C.E.I.

¡FORJANDO EL CAMINO AL ÉXITO!



**AMPLIAS Y
MODERNAS
INSTALACIONES**



**TODAS LAS
CARRERAS CON
COMPUTACIÓN
E INGLÉS**



**CICLO BÁSICO
22 CARRERAS**

**¡INSCRÍBETE
AHORA!**

**Bachillerato en
Ciencias Jurídicas**

34 AÑOS DE
EXCELENCIA
EDUCATIVA

f Centro de Estudios
Integrados CEI
@cei_xela
@cei_xela x2
www.ceixela.edu.gt

Información a los teléfonos:

3627-4663 | 3157-4748 | 3627-4633
7763-0094 | 7761-8909

**CICLO ESCOLAR
2027**





Los Superchivos llegaron a 15 puntos tras vencer 4-0 a Antigua GFC y cerrarán la primera vuelta este sábado ante Comunicaciones. 📺 LA VOZ DE XELA

Xelajú escala al quinto puesto tras golear a Antigua GFC

POR LA VOZ DE XELA

Xelajú MC llega a 15 puntos y ocupa el quinto puesto del Torneo Apertura 2026 después de golear 4-0 a Antigua GFC en el estadio Mario Camposeco.

El triunfo correspondió al partido reprogramado de la cuarta jornada y permite a los Superchivos ponerse al día en el calendario del campeonato.

El equipo quetzalteco construye la victoria con cuatro anotaciones. Diego Casas abre el marcador al minuto 25 con un penal ejecutado a lo Panenka, mientras que Yair Jaén amplía la ventaja en el cierre de la primera parte, al 45+1, también desde el punto penal.

En el segundo tiempo, Xelajú MC mantiene el dominio y encuentra dos goles más. Óscar Mejía marca al minuto 66 y Steven Cárdenas completa la goleada al 81, para sellar una

noche contundente ante su afición.

Con este resultado, Antigua GFC conserva el liderato del torneo con 21 puntos, mientras que los Superchivos ascienden al quinto puesto con 15 unidades y se mantienen dentro de los puestos de clasificación. La victoria también permite al conjunto dirigido por Roberto Hernández cerrar la jornada con un impulso importante antes de afrontar el último partido de la primera vuelta.

El siguiente compromiso de Xelajú MC será este sábado 26 de septiembre a las 20:10 horas, nuevamente en el estadio Mario Camposeco, donde recibirá a Comunicaciones FC por la jornada 11. El encuentro marcará el cierre de la primera vuelta del Torneo Apertura 2026 y enfrentará a dos equipos que buscan mantenerse en la pelea por los primeros puestos.



**EXPOFERIA DEL
MUEBLE**

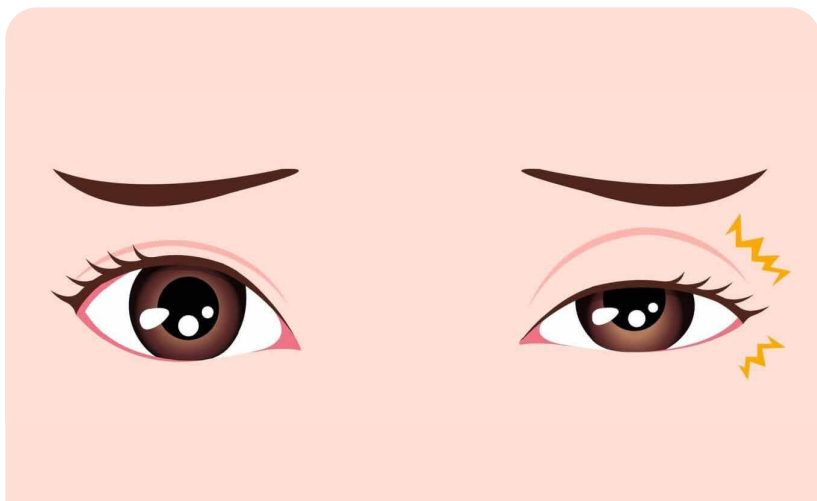
 **XELA**

**SALÓN DEL CENTRO
INTERCULTURAL**



 **5 DÍAS**

**INICIA 30 DE SEPT.
FINALIZA 04 DE OCT.**



El temblor del párpado suele ser temporal y está relacionado con factores como cansancio, estrés y cafeína. 📺 INTERNET

¿Por qué puede temblar un ojo durante el día?

POR LA VOZ DE XELA

Ese pequeño movimiento involuntario del párpado que aparece de repente durante el día suele ser molesto, pero en la mayoría de los casos no representa un problema grave. Se conoce como mioquimia palpebral, una contracción fina y repetitiva que generalmente afecta un solo ojo.

De acuerdo con Mayo Clinic, entre los factores que pueden desencadenar este movimiento están la fatiga, el estrés, el exceso de cafeína, la tensión ocular, la irritación del ojo, la exposición a luz intensa, el alcohol y la nicotina.

La falta de descanso y las largas jornadas frente a pantallas también pueden favorecer su aparición. Según Cleveland Clinic, la mioquimia suele presentarse como una contracción leve del párpado que

puede durar desde unos segundos hasta minutos y, en algunos casos, repetirse durante horas.

Aunque normalmente desaparece por sí sola en días o semanas, reducir el consumo de cafeína, dormir adecuadamente y procurar momentos de descanso puede ayudar a disminuir los episodios. El Servicio Nacional de Salud del Reino Unido (NHS) también señala que el estrés, el cansancio y algunas bebidas estimulantes están entre los factores asociados con las fasciculaciones.

No obstante, conviene consultar a un profesional de la salud si el movimiento persiste durante varias semanas, el párpado llega a cerrarse completamente, existe dificultad para abrir el ojo, aparecen debilidad o rigidez, el espasmo se extiende a otras partes de la cara o hay enrojecimiento, hinchazón, secreción o cambios en la visión.

La angustia se convierte en una pesadilla



Crysta Nowell
Entre líneas

La angustia se define como un temor o sentimiento de ansiedad ante una causa, que genera síntomas como miedo, desesperación y tristeza. Hay momentos de la vida en donde los problemas parecen acumularse o no les encontramos salida. La mente se llena de ideas y de tensión para buscar posibles soluciones, pero estas parecen lejanas. Esa sensación se conoce como angustia.

Esta puede aparecer ante problemas, dificultades, rupturas, cambios inesperados o situaciones que nos generan incertidumbre. También puede desarrollarse luego de periodos largos de estrés o por haber pasado varias situaciones inciertas.

El efecto más común es que genera incapacidad para pensar con claridad, lo que dificulta encontrar soluciones, o no se ve un final cercano al problema que se está enfrentando. Esta sensación se conoce como estar emocionalmente sobrepasados, lo que genera sentimientos de que ya no podemos más, considerando que el problema es real, pero no se encuentran alternativas en ese momento e intensifica el estado emocional.

Considerando que la angustia

puede ir en aumento, es importante concentrarse en respirar, detenerse, ordenar las ideas, pedir ayuda y apoyo para poder recuperar la sensación de control. Cuando se está atravesando un periodo de angustia, es importante no atravesarla solo y en silencio, sino buscar apoyo de las personas que nos puedan orientar. Esto permite que se le deje de estar dando vueltas al problema y nos orienten a cambiar la perspectiva del problema y buscar una solución.

Buscar ayuda profesional cuando la angustia es especialmente importante y se vuelve constante y progresiva. Sentir que no se encuentra una salida o que el final de la situación nunca va a llegar no significa que eso vaya a suceder, solamente significa que estamos demasiado abrumados y preocupados en ese momento.

La angustia puede hacer que una puerta parezca cerrada, pero no significa que lo esté. Pedir ayuda, detenerse y buscar alternativas es el comienzo para volver a encontrar el camino a las respuestas y, sobre todo, comprender que no será de inmediato, pero sí habrá una luz al final del camino.



César Pérez Méndez
Director general

José Juan Guzmán
Editor

Torre Pradera Xela, décimo piso, Penthouse 1003,
Avenida Las Américas 7-62, zona 3 de Quetzaltenango.

☎ 4919 3319

info@lavozdexela.com



La clase política del país está paliando la crisis



Arnaldo Soch Tzul
Ajq'em

Como es costumbre en nuestro país, y debido a que la clase política no está preparada o nunca ha estado del lado del pueblo al cual representa, siempre o casi siempre busca escabullirse en parches o maquiajes para solucionar los problemas económicos, sociales e incluso políticos de nuestro país. Por otro lado, no hay ciudadanía en el país; seguimos siendo el país más analfabeto de la región; por ende, somos presa fácil de la clase política, nos manipulan a su antojo y para beneficio económico de ellos.

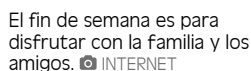
En mi columna de opinión del 19 de marzo del presente año, ponía sobre la mesa la interrogante: "Subsidio o eliminación del IDP, ¿qué más beneficia a la población?". Definitivamente, desde mi punto de vista, el subsidio nunca ha sido bueno para el ciudadano de a pie; la eliminación del IDP era y seguirá siendo la mejor opción, "coyunturalmente hablando". Pasaron seis meses y los ilustres diputados nunca quisieron dar la mejor solución. En seis meses, aprobaron dos veces el famoso subsidio que, al

final, el gobierno terminó desembolsando por la módica cantidad de más o menos 4 mil millones de quetzales. En ese sentido, los mal llamados padres de la patria son los responsables directos de la subida de la canasta básica y otros efectos colaterales por no asumir su responsabilidad y velar por la economía del pueblo.

En tan solo quince días, estos padres de la patria hicieron dos decretos relacionados con el tema del alza al combustible —Dto. 21-2026 y Dto. 22-2026—: el primero, el subsidio se aplicaba después de un precio tope; el segundo, aplicando exención del Impuesto al Valor Agregado —IVA— y del Impuesto a la Distribución de Petróleo Crudo y Combustibles Derivados del Petróleo —IDP—. Estimado lector, nos está saliendo carísimo, por cierto, el salario, comida, transporte, hospedaje y demás lujos del 99.9 % de diputados al Congreso de la República. Para escudarse, ahora dicen: el pueblo lo pidió, ahora el pueblo tendrá el Dto. 22-2026, exención —eliminación— temporal de los impuestos.



Lee el contenido completo en:
<https://lavozdexela.com/opiniones>



POR LA VOZ DE XELA

El fin de semana puede ser una oportunidad para salir de la rutina y regalarte tiempo para hacer algo diferente. Visitar un lugar nuevo, caminar, compartir con amigos o familia, probar una actividad distinta o simplemente dedicar unas horas a aquello

que disfrutas puede ayudarte a despejar la mente y recuperar energías. No siempre se necesitan grandes planes; a veces, cambiar de escenario y vivir una experiencia sencilla es suficiente para hacer que el fin de semana tenga un significado especial.

Show

Interplaza Xela te invita a disfrutar del show de Enredados el sábado 26 de septiembre a partir de las 16 horas. Una tarde llena de música, aventura y mucha diversión.

Creatividad

Disfruta de la actividad Rincón del Arte en Interplaza Xela este sábado y domingo durante toda la jornada. Es un evento para que los pequeños puedan explotar su creatividad.

Adopciones

Este sábado y domingo podrás disfrutar de la Feria de Adopciones, en donde podrás cambiar la vida de un perrito al adoptarlo. Se realizará en Interplaza Xela durante toda la jornada.

HOY EN REDES SOCIALES



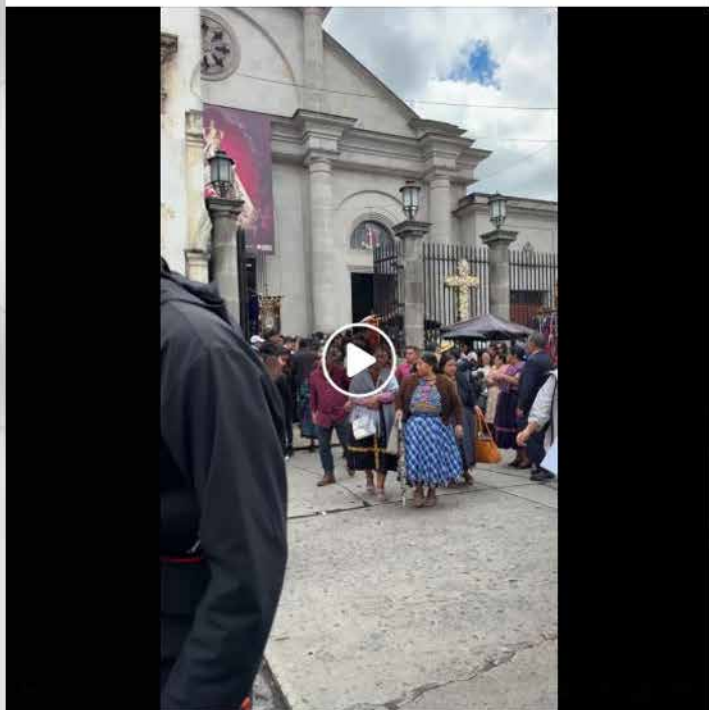
La Voz de Xela transmitió en vivo.

...

INICIA LA PROCESIÓN DE LA VIRGEN DEL ROSARIO EN XELA | Acompáñanos desde el Centro Histórico de Quetzaltenango durante el recorrido de la Virgen del Rosario, patrona de la ciudad, este jueves 24 de septiembre.

[#Noticias](#) [#Quetzaltenango](#)

La Voz de Xela / Karen Rodríguez Ver menos



1,1 mil



93



110





Pupusas Salvadoreñas

INGREDIENTES

Para la masa

- 2 tazas de harina de maíz nixtamalizada
- 1½ tazas de agua tibia, aproximadamente
- ½ cucharadita de sal

Para el relleno

- 1 taza de queso rallado, de preferencia quesillo o mozzarella
- 1 taza de frijoles negros refritos
- 1 taza de chicharrón molido o finamente picado

PREPARACIÓN

- Prepara la masa: mezcla la harina de maíz con la sal. Agrega poco a poco el agua tibia y amasa hasta obtener una mezcla suave y manejable.
- Forma las pupusas: toma una porción de masa y forma una bola. Haz un pequeño hueco en el centro, agrega queso, frijoles, chicharrón o una combinación de estos y cierra la masa.
- Aplana: presiona suavemente

con las manos hasta formar una tortilla gruesa y redonda, procurando que el relleno quede bien cubierto.

- Cocina: calienta un comal o sartén a fuego medio-alto. Cocina las pupusas durante aproximadamente 3 minutos por cada lado, hasta que estén doradas y ligeramente tostadas.
- Sirve: disfruta las pupusas calientes, acompañadas de curtido y salsa de tomate.



JORGE DE LEÓN REGIL
CHEF



Una preparación sencilla que lleva a la mesa uno de los sabores más reconocidos de El Salvador.



40
MINUTOS



MEDIA
DIFICULTAD



8
PORCIONES



PRÓXIMAMENTE FESTIVAL DÍA DEL NIÑO



Plaza
El Tinajón

