



THE CAPE CORAL SUN

Celebrando el pasado, presente y futuro de la ciudad más grande del suroeste de la Florida

en español



VOL. 1 NO. 12

www.mycapcoralsun.com

DICIEMBRE 2025

Lee Health abre centro ambulatorio en Bimini Square para ampliar el acceso a la salud de alta calidad en Cape Coral

El crecimiento urbano impulsa una gran expansión de la salud con incentivos para nuevos proyectos

Como una de las ciudades de más rápido crecimiento en el país, Cape Coral sigue atrayendo proyectos innovadores en sectores clave, especialmente en el ámbito de la salud. Lee Health anunció con orgullo la apertura de su moderno centro ambulatorio en Bimini Square, que inició operaciones a finales de octubre de 2025 y representa un avance significativo en el acceso a la atención médica para la creciente población de la ciudad.

Salud: un sector estratégico para el crecimiento de Cape Coral

Reconocida por su economía dinámica y su alta calidad de vida, Cape Coral ha designado la salud como prioridad en su expansión económica. Con el respaldo a nuevas instalaciones como el campus ambulatorio de Lee Health en Bimini Square, la ciudad busca atraer proveedores de servicios médicos e industrias asociadas para atender las necesidades de los residentes actuales y futuros.

Incentivos para el desarrollo en Cape Coral

La ciudad de Cape Coral ofrece un atractivo paquete de incentivos destinados a fomentar el desarrollo y acelerar la creación de empleos. Entre ellos se incluyen beneficios fiscales para proyectos de salud que califiquen, subvenciones de infraestructura para apoyar nuevas construcciones y ayudas para promover la contratación local. Estas medidas garantizan que la ciudad se mantenga competitiva como destino para proveedores de salud de primer nivel y empresas médicas innovadoras.

Servicios integrales para una comunidad en crecimiento

Ubicado en 414 Cape Coral Parkway East, en Palm Tree Boulevard, el nuevo campus médico de dos pisos ofrece una amplia gama de servicios bajo un mismo techo, incluyendo



atención primaria para adultos, cardiología, salud mamaria y salud conductual pediátrica, con capacidades avanzadas de diagnóstico. A través del programa Golisano Pediatric Behavioral Health, niños y jóvenes de 5 a 21 años reciben atención especializada para condiciones emocionales, cognitivas y conductuales, reafirmando el compromiso de Lee Health con las necesidades de salud en evolución de la comunidad, en todas las edades y familias.

Ubicación estratégica y estilo de vida integrado

Bimini Square es un destino frente al mar de uso mixto en el centro de Cape Coral, con una inversión de 100 millones de dólares en seis acres. El proyecto incluye 218 residencias de lujo, restaurantes con vista al agua, servicios de marina y ahora también atención médica de primer nivel. El campus de Lee

Health refuerza el atractivo de la zona, ofreciendo a los residentes acceso local y conveniente a servicios de salud integrales en armonía con comodidades de estilo de vida y bienestar.

Líderes de la ciudad destacan el impacto en la comunidad

“Con el crecimiento de Cape Coral y nuestro apoyo específico a la expansión del sector salud, garantizamos que los residentes tengan acceso a servicios de excelencia en todas las etapas de la vida”, señalaron las autoridades municipales. “Los incentivos que ofrecemos reflejan nuestro compromiso de mantener a Cape Coral competitiva y de impulsar grandes desarrollos que generen nuevos empleos y oportunidades para nuestra comunidad”.

Lee Health abre centro ambulatorio en la página 2

Adquiere un plan de salud sin complicaciones.

Estamos aquí para ayudarte.

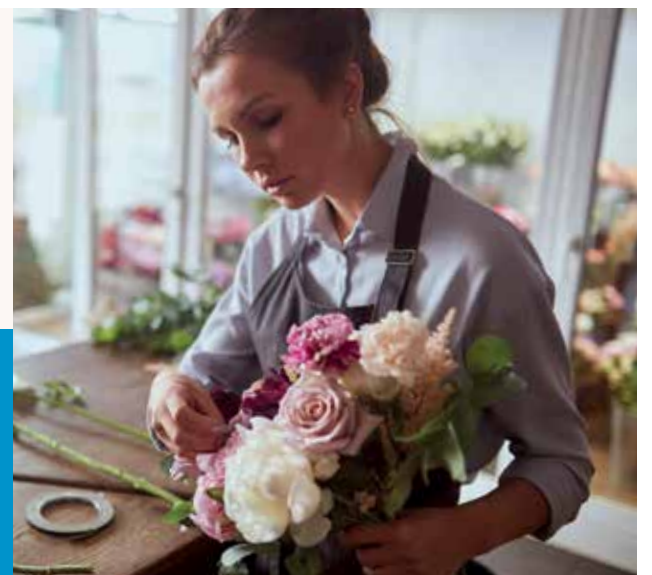


Recibe apoyo personalizado de tu Centro Florida Blue local para encontrar e inscribirte en el plan de salud adecuado para ti y tu familia.

Llama al 1-239-963-4558 o visita FloridaBlue.com/Center
¡Su Centro Florida Blue local en Cape Coral llegará pronto!

Florida Blue

Las pólizas tienen limitaciones y exclusiones. Blue Cross and Blue Shield of Florida, Inc., cuyo nombre comercial es Florida Blue, es una licenciataria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. Esta es una traducción de su original en inglés. La versión en inglés prevalecerá. 124262 1225



Lee Health abre centro ambulatorio de la página 1

Sobre Lee Health

Lee Health ha sido un pilar de la atención médica en el suroeste de Florida desde la apertura de su primer hospital en 1916. Como sistema de salud integrado y sin fines de lucro, está dedicado a brindar atención de alta calidad y compasiva a todas las personas, sin importar su capacidad de pago. Con un firme compromiso hacia la salud y el bienestar comunitario, Lee Health evoluciona constantemente para responder a las crecientes y cambiantes necesidades de la región.

El sistema ofrece servicios integrales a través de cuatro hospitales de cuidados agudos, el Golisano Children's Hospital, tres centros de enfermería especializada, instalaciones ambulatorias, centros de atención urgente y una amplia red de prácticas de atención primaria y especialidades. Lee Health acompaña cada etapa del camino de la salud, desde la prevención hasta tratamientos avanzados, para todos los miembros de la comunidad.

Más información en: www.LeeHealth.org

Para más información, contacte a: Ashley Anderson
Especialista en Atracción, Oficina de Desarrollo Económico y Empresarial, Ciudad de Cape Coral, 1015 Cultural Park Blvd., Cape Coral, FL 33990. Tel.: (239) 242-3579 Correo: aanderson@capecoral.gov



THE CAPE CORAL SUN

www.mycapacoralsun.com

Editor

Coastal Media Communications, LLC

Editor/Proprietario Joe Yapello
publisher.ccsun@gmail.com, (239) 770-8284
Editor/Proprietario Bonnie Yapello
bonniey.ccsun@gmail.com, (239) 464-3731
Editora Sherry Whalon
capecoralsuneditor@gmail.com
Reportera en Español Mavis Ibarra
mavis.ibarra.ccsun@gmail.com
Ejecutivo de cuentas sénior Lori Watts
loriwatts.ccsun@gmail.com (561) 718-7624
Director de ventas de publicidad Kelsey Crandell
kelseycrandell.ccsun@gmail.com (239) 313-3739
Columnista/Reportera Ryn Gargulinski
ryngargulinski.ccsun@gmail.com
Enlace de Relaciones con las Comunidad Alexandra Valdes
alexandra.valdes.ccsun@gmail.com
Webmaster/Diseño de anuncios Mandy Carter
mandymichellecarter@gmail.com

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción o utilización de dichos contenidos en cualquier forma por cualquier medio electrónico, mecánico o de otro tipo, incluidas la xerografía y la fotocopia, sin el permiso por escrito del editor. El Editor no se hace responsable de la información errónea o de las erratas contenidas en este documento y se reserva el derecho de aceptar o rechazar todas las copias que se consideren inadecuadas para su publicación. Coastal Media Communications, LLC no respalda ninguna publicación en lo que se refiere a las comunidades.

Escritores colaboradores

Ed Estes, Aventurero Culinario edestesjr@gmail.com
Judy Calla, Cape Coral Art League capecoralartleague.org
Mandy Michelle Carter info@mandydoesmarketing.com
Alguacil Carmine Marceno, Oficina del Alguacil del Condado de Lee www.sheriffleefl.org, www.facebook.com/sheriffleefl
Monica Rahman, Amigos de la Biblioteca de Cape Coral monica4608@comcast.net
Capitan. Bill Russell, Atrapa la acción www.fishpineisland.com, (239) 410-8576
Shannon Williamson, Directora de Relaciones Públicas LCEC www.lcec.net, Shannon.Williamson@lcec.net
Yanella Castro yanella73@gmail.com

Para consultas sobre publicidad, por favor, comuníquese con Joe Yapello al (239) 770-8284. Para publicidad en español, puede contactar a Mavis Ibarra al (786) 506-9731.

SABORES DE NUESTROS PUEBLOS

¡Directo desde México!



PIERNA DE CERDO AL TAMARINDO

INGREDIENTES:

- 1 pierna de cerdo (4-5 kg)
- 1 taza de pulpa de tamarindo sin semillas
- 4 dientes de ajo
- 1 cda de comino
- 1 cda de orégano
- 1 taza de jugo de naranja
- Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO:

1. Licuar tamarindo, ajo, especias y jugo de naranja.
2. Marinar la pierna por 12 horas en refrigeración.
3. Precalentar horno a 350°F (175°C).
4. Hornear la pierna cubierta con papel aluminio por 3 horas.
5. Retirar el papel y hornear 30 minutos más para dorar.
6. Dejar reposar 15 minutos antes de cortar.

➡ Puede acompañarse con ensalada de manzana, arroz navideño o puré de camote.



Esta es una receta festiva de origen mexicano que fusiona sabores tradicionales con un toque tropical. El tamarindo aporta una acidez dulce que realza la jugosidad de la carne, creando una salsa intensa y aromática. Resulta ideal para cenas navideñas y de fin de año, porque se prepara en grandes porciones, se sirve caliente y suele acompañarse con guarniciones típicas

La ciudad nos acoge y el idioma nos une

Por Mavis Ibarra

Considero que mudarme a Cape Coral ha sido una de las mejores decisiones de mi vida. Desde el primer día, la ciudad me recibió con paisajes hermosos y canales interminables, pero sobre todo con una comunidad diversa con la que comparto una profunda conexión cultural. Esa mezcla de naturaleza y humanidad me convenció de que aquí podía iniciar una nueva historia, un espacio de crecimiento y pertenencia.



Soy defensora de respetar el idioma y las raíces de la nación que nos acogió, y por eso creo firmemente que dominar el inglés es un deber. Aprenderlo nos abre puertas y nos permite integrarnos plenamente en la vida cívica y profesional de este país. Sin embargo, ese proceso requiere tiempo, y mientras ocurre resulta reconfortante encontrar personas que han estado en nuestros mismos zapatos y que nos brindan ayuda e información valiosa en español. Nuestra lengua se escucha en los mercados, en las escuelas, en clínicas y hasta en bufetes de abogados, donde muchas veces es más cómodo tratar ciertos temas en la lengua materna. Esa presencia nos acompaña y nos facilita comprender mejor este país en el que hemos decidido forjar una vida distinta, llena de oportunidades y aprendizajes.

El español como legado y puente cultural

Mientras aprendemos y buscamos dar un mejor futuro a nuestros hijos, el español se reafirma como un legado invaluable que transmitimos a las generaciones venideras. No solo amplía su capacidad de comunicarse, sino que también les ofrece un espacio donde nuestra lengua florece como puente de unión y orgullo cultural. Hablar español en Cape Coral es más que una herramienta práctica: constituye un acto de memoria y de celebración de nuestras raíces.

Cada conversación en nuestra lengua es un recordatorio de que la cultura hispana late fuerte en esta ciudad, que ya nos cuenta como una cuarta parte de su población.

Esa vitalidad se refleja en las historias compartidas entre vecinos, en las aulas, en los negocios y en las celebraciones comunitarias.

El impacto de la comunidad latina

Cape Coral se expande a diario, y cada nueva familia que llega multiplica las pequeñas victorias cotidianas: abrir una panadería, inaugurar un restaurante, organizar un festival, levantar un mural o simplemente coincidir en cualquier espacio para celebrar juntos. Son gestos que fortalecen nuestra presencia y hacen que la ciudad se reconozca también en español.

La comunidad latina ha dejado una huella visible en el desarrollo económico y social de Cape Coral. Los negocios hispanos generan empleo, dinamizan la economía y aportan sabores, tradiciones y creatividad que enriquecen la vida local. Los festivales culturales y las ferias gastronómicas son ejemplos de cómo nuestra presencia no solo se integra, sino que también transforma y embellece el entorno.

En las escuelas, los estudiantes bilingües representan una riqueza invaluable: son el reflejo de un futuro en el que la diversidad lingüística será una ventaja y no una barrera.

En las clínicas y hospitales, contar con personal que habla español garantiza que las familias puedan expresar sus preocupaciones con claridad y recibir atención de calidad. En los bufetes de abogados y oficinas de servicios, el español abre caminos de confianza y comprensión en momentos decisivos.

Convergencia de culturas

No se trata de que un idioma se imponga sobre el otro, ni que una cultura prevalezca por encima de la otra. Al contrario, aspiramos a que ambas converjan y se enriquezcan mutuamente. El inglés nos abre puertas y nos integra plenamente en la vida de este país, mientras que el español nos conecta con nuestras raíces y nos recuerda quiénes somos. En esa convivencia de lenguas y tradiciones se construye un espacio más diverso, más humano y más fuerte, donde cada voz suma significado y cada cultura aporta esperanza al futuro común que compartimos.

Un medio para acompañar el proceso

Con esa convicción, durante este año que está por concluir nació *The Cape Coral Sun en Español*, un medio pensado para quienes atraviesan su proceso de integración

y necesitan acceder a recursos valiosos de la comunidad, conocer su historia y mantenerse informados de sus principales acontecimientos. Lo hacemos conscientes de la amplia población hispanohablante que habita nuestra ciudad y que, día tras día, fortalece el tejido social con diversidad y vitalidad.

Este periódico es también un puente entre generaciones. Para los recién llegados, ofrece orientación y apoyo. Para quienes ya llevan años aquí, es un espacio de encuentro y reafirmación cultural. Y para los jóvenes, representa la oportunidad de ver reflejada su identidad en un medio que reconoce y celebra su herencia.

Cape Coral: mosaico cultural y esperanza compartida

Hoy, al comenzar un nuevo año, pienso que Cape Coral no solo es "la Venecia de la Florida" por sus canales, sino también un mosaico cultural donde cada logro hispano enriquece el panorama con su perseverancia. Así como los hermanos Rosen imaginaron un futuro grandioso al drenar canales y tender puentes, nosotros seguimos construyendo puentes invisibles de solidaridad y orgullo.

Cada palabra en español, cada negocio que prospera y cada evento comunitario son la prueba de que Cape Coral no solo crece en población, sino también en diversidad y en orgullo latino. Nuestra comunidad es parte esencial de la historia presente y futura de esta ciudad, y su impacto seguirá marcando el rumbo de su desarrollo.

Brindis de unión y esperanza

En estas fiestas de fin de año, cuando las luces iluminan las calles y las familias se reúnen para compartir, recordamos que nuestra mayor fortaleza está en la unión. Que el 2026 nos encuentre celebrando nuestra lengua, nuestra cultura y nuestras pequeñas grandes conquistas. Que cada hogar hispano en Cape Coral reciba el nuevo año con esperanza, prosperidad y alegría.

Brindemos por un futuro en el que nuestros hijos puedan sentirse orgullosos de hablar dos idiomas, de pertenecer a dos culturas y de construir puentes entre ellas. Que el español siga siendo un legado vivo, un abrazo que nos une y un canto de celebración en cada esquina de nuestra ciudad.

La ciudad nos acoge y el idioma nos une en la página 4

La Sanación Comienza Con Conexión



Nuestros Servicios:

- Evaluaciones psiquiátricas integrales
- Manejo de medicamentos
- Apoyo terapéutico y referencias
- Citas por telemedicina

HEAL TO CONNECT

Tu primer paso hacia la sanación es una conversación

www.healtoconnect.com | 239-402-4012

836 Lafayette St Suite #2, Cape Coral, FL 33904



Rynski Reporta: ¿De dónde salió todo esto?

Por Ryn Gargulinski

Si alguna vez quieres darte cuenta de cuántas cosas inútiles tienes en tu vida, lo único que necesitas es empacar para mudarte. Así es. Me voy hacia el Oeste, de regreso a la tierra del cactus y las jabalinas. La buena y vieja Arizona.



Y aunque me deshice de un montón de cosas antes de mudarme a Cape Coral hace cinco años, esta casa en Florida es amplia y cómoda. Tiene un garaje doble y un cobertizo. Soy una apasionada del arte para el jardín y de las plantas.

Todo esto se traduce en más y más cosas que desearía poder meter en una gran bolsa y que Waste-Pro (o Calgon) se las llevara. Pero la verdad, no existe una bolsa en el universo lo suficientemente grande para lograrlo.

El escenario soñado para cualquier mudanza sería

dejarlo todo atrás y empezar de nuevo. Pero entonces tendrías que pagar otros \$5,000 para reemplazar la caminadora de alta gama que no te llevas; al menos \$8,462 por el cortador de plasma, el soldador y los materiales de arte que necesitarías reemplazar; y unos buenos \$2,984 o más por tu querido escritorio de madera en forma de L, suponiendo que actualmente siquiera puedas encontrar un escritorio hecho de madera real.



En esta era de lo desechable, la mayoría de los muebles están hechos de algo parecido a cartón pegado con saliva de polilla. En mi investigación sobre escritorios incluso encontré uno con cajones de tela que se hundían hacia adentro cuando intentas cargarlo con algo más pesado que un clip. No es broma.

Y luego están las cosas irremplazables cargadas de recuerdos. Mi pintura original en terciopelo de mi perro alma gemela, Sawyer, persiguiendo demonios fuera del cielo. Las dos piezas de vitrales pintados a mano. Cajas de fotografías familiares. La caja de música vintage de la abuela. Cristales únicos. El ejemplar muy querido de la colección de poemas de Baudelaire.

Bueno, si te llevas esas cosas, ¿por qué no unas cuantas más? Y luego unas cuantas más. Y unas cuantas más... hasta que vuelves a la pregunta ardiente que te explotó la cabeza desde el principio: ¿Cómo terminé con tantas cosas?

Existen varias razones por las que sentimos la necesidad imperiosa de acumularlas. Para empezar, la era digital nos impide escapar de los anuncios que nos gritan: compren, compren, compren. Según se estima una persona promedio ve entre 4,000 y 10,000 anuncios al día en sus dispositivos digitales.

Los simples mortales solo pueden resistir hasta cierto punto antes de quebrarse y presionar el botón de 'Comprar ahora' para enviar otra pieza de basura hecha en China corriendo hacia su puerta. Pero no pasa nada, dice el agitado mundo del

marketing: mientras más poseas, más importante eres.

Nuestro pequeño público interno interviene, diciéndonos que mientras más poseamos, más seguros, valiosos, exitosos y felices seremos, ¿verdad?

Inmersa en mi actual mar de 10 millones de cajas a medio empacar, llenas de cosas inútiles, estoy aquí para decirte —¡no!— eso no es absolutamente cierto. Llega un punto en el que dejamos de poseer cosas y las cosas comienzan a poseernos a nosotros.

También se ha dicho que pasamos la primera mitad de nuestra vida acumulando cosas, y la segunda mitad deshaciéndonos de ellas. Esto aplica a todo lo que hemos reunido: creencias erróneas, hábitos perjudiciales, defectos de carácter desbordados, patrones de pensamiento insanos... junto con toda la basura material.

¿Entonces cuál es la solución? Soltar. Soltar. Soltar. Cuanto más voy regalando, más feliz soy. Cuanto menos me aferro a un vestido de verano solo porque lo compré en París hace quinientos años y no lo he usado desde entonces, más feliz soy. Cuanto más puedo dejar ir, ya sea en lo material, lo mental, lo emocional o lo espiritual, más feliz soy.

Eso no quiere decir que no me lleve mi increíble caminadora y la pintura en terciopelo de Sawyer en mi próxima aventura. Pero sí significa que puedo volverme mucho más selectiva con lo que puede quedarse y lo que debe irse, y con lo que quiero traer a mi vida de ahora en adelante, para poder disfrutar el viaje con mucha más libertad.

Ryn Gargulinski [Rynski] es una autora, artista, conferencista y doula transformacional galardonada que ayuda a las personas a verse a sí mismas y al mundo que las rodea a través de los ojos del Amor. Con más de diez libros publicados y múltiples premios, también posee una Licenciatura en Bellas Artes en Escritura Creativa, una Maestría en Literatura Inglesa, ordenación ministerial y certificaciones en coaching, Reiki y otras formas de sanación energética. Fundadora de RynskiLove.com, Rynski vivió en Cape Coral antes de ser llamada de regreso al Desierto de Sonora en Arizona. Más información en RynskiLife.com. Contacto: Rynski@RynskiLife.com.

La ciudad nos acoge y el idioma nos une de la página 3

Desde *The Cape Coral Sun en Español*, les deseamos unas fiestas llenas de paz y un año nuevo colmado de oportunidades. Que el 2026 sea un tiempo de crecimiento, solidaridad y orgullo compartido para toda nuestra comunidad latina.

Mavis Ibarra se graduó como periodista en 2007 desde entonces ha incursionado de manera exitosa en varios medios de comunicación. En ellos ha escrito sobre tópicos diversos, aunque sobresalen sus aportes a los temas culturales y medioambientales. Durante su trabajo de redactora reportera de prensa también ha colaborado como guionista de programas de radio y televisión destinado a diferentes públicos. Entre sus preferencias personales están el disfrute de la naturaleza y el mar, le encanta bailar, escuchar música y compartir en familia.

Sudoku

		5			1	7		6
	2	3		9		5		
			6	4	5		8	3
			3	7				5
7	1			5			3	9
3				6	8			
4	3		7	2	6			
		2		1		3	7	
1		7	5			6		

Respuesta en esta edición

LCEC en la Comunidad: Devolviendo Todo el Año

Por Shannon Williamson, APR – Directora de Relaciones Públicas de LCEC



Las fiestas son un tiempo para dar, pero en LCEC ese espíritu dura todo el año.

Como cooperativa eléctrica sin fines de lucro, LCEC se esfuerza por proveer energía confiable y asequible mientras reinvierte en programas que fortalecen la comunidad cada día.

LCEC canaliza recursos hacia:

- Iniciativas de apoyo comunitario: Patrocinios, donaciones benéficas y programas de voluntariado que generan un impacto duradero.
- Alcance educativo: Becas, programas de educación

energética y de seguridad para escuelas y familias.

- Responsabilidad ambiental: Proyectos de conservación y esfuerzos de sostenibilidad para proteger los recursos naturales del suroeste de Florida.

LCEC se enorgullece de ser uno de los mayores contribuyentes a United Way, ayudando a financiar servicios vitales para quienes más lo necesitan. Este compromiso refleja nuestros principios cooperativos, la preocupación por la comunidad y el enfoque en los miembros, asegurando que cada dólar gastado sirva a las personas, no al lucro.

Shannon Williamson, APR, es Supervisora de Relaciones Públicas en LCEC y forma parte del equipo desde 2019. Nativa de Cape Coral y orgullosa graduada de la Florida Gulf Coast University (FGCU), Shannon participa activamente en la comunidad como miembro de la Cámara de Comercio de Cape Coral y actualmente se desempeña como Presidenta de la Asociación de Relaciones Públicas de Florida.



¡Haz realidad tu sueño de tener casa en Cape Coral o Lehigh Acres!

Soy Karina Prats, Broker Asociada con más de 11 años ayudando a familias en Florida a comprar y vender propiedades, y llevo ya 6 años viviendo en Cape Coral, lo que me da un conocimiento único del mercado local.

Para mí, este trabajo es más que vender casas: es acompañar a cada cliente en uno de los pasos más importantes de su vida. Comparto su emoción, su ilusión y camino con ellos de principio a fin, como si fuera mi propia experiencia comprando casa.

No estarás sola(o) en el proceso: cuento con el respaldo de un equipo de expertos en bienes raíces y finanzas, listos para ayudarte a planificar y tomar la mejor decisión para tu presente y tu futuro.

El mercado de Cape Coral y Lehigh Acres tiene excelentes oportunidades y mi meta es encontrar la propiedad que mejor se ajuste a lo que sueñas y lo que necesitas.

Opciones y ventajas que puedo ofrecerte:

- Casas nuevas desde \$284,000
- Oportunidades en casas usadas listas para mudarte
- Opciones con gastos de cierre cubiertos
- (*) Tasas preferenciales desde 4.99% para compradores por primera vez en ciertas propiedades
- Garantías en propiedades para tu tranquilidad
- (*) preguntar por los requisitos que aplican para esta tasa de interés

Karina Prats – Tu Realtor de Confianza

Realty One Group Evolution
Licencia P 3324742

realtor.kprats@gmail.com



KD Prats
Karina Prats
BROKER ASSOCIATE
cell: 754-217-8251
office: 786-477-4715

Teflón bajo la lupa: ¿aliado en la cocina o riesgo para la salud?

Por Yanella Castro

La llegada de las fiestas convierte la cocina en el corazón del hogar: allí se preparan los platos que reúnen a la familia. En este contexto, resulta oportuno reflexionar sobre los utensilios que usamos a diario, como las sartenes de teflón, cuya aparente practicidad se enfrenta a preguntas sobre su seguridad. Hablar de ello ahora es más que pertinente, porque lo que ponemos en la mesa no solo alimenta, también cuida.

En casi todos los hogares de Cape Coral y del condado de Lee hay, al menos, una sartén de teflón. Su brillo negro y su promesa de que nada se pegará parecen un triunfo de la ciencia moderna. Pero detrás de esa comodidad hay un debate que crece en laboratorios, organismos de salud y hasta en la mesa de nuestras familias: ¿es realmente seguro el teflón?

¿Qué es el teflón y por qué lo usamos?

El teflón es el nombre comercial del **PTFE (politetrafluoroetileno)**, un recubrimiento creado en los años 40 que revolucionó la cocina gracias a su propiedad **antiadherente**. Basta un poco de aceite para freír un huevo perfecto, sin que nada se quede pegado. Además, se limpia fácilmente, lo que lo convirtió en un aliado cotidiano.



Pero no todo es brillo. Bajo temperaturas muy altas o cuando la superficie se deteriora, el material puede liberar gases de degradación o microfragmentos que han levantado preocupaciones de salud y medioambientales.

Los riesgos que preocupan a la ciencia

Cuando una sartén de teflón se calienta por encima de 300 °C, puede liberar gases que causan la llamada *"fiebre del polímero"*, con síntomas parecidos a una gripe. Para las aves domésticas, esos humos pueden ser mortales en minutos.

¿Por qué generan preocupación?

El proceso de fabricación del teflón utilizó durante años PFOA, un compuesto de la familia de los PFAS, conocidos como *"químicos eternos"* por su persistencia en el ambiente y la naturaleza, no se degradan fácilmente.

- Estudios en animales asociaron estas sustancias con cáncer de hígado, páncreas y testículos.

- En humanos, investigaciones en comunidades cercanas a fábricas detectaron posibles vínculos con cáncer renal, testicular y problemas tiroideos, aumento del colesterol, problemas en el sistema inmunológico, bajo peso en bebés al nacer.

- La IARC (Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer) clasificó al PFOA como "posiblemente cancerígeno para los humanos".

- Se han detectado en la sangre de casi toda la población mundial

Estudios en EE. UU. encontraron rastros de PFAS en el 97% de las personas analizadas.

En la actualidad, muchas marcas aseguran haber eliminado el PFOA. Sin embargo, los sustitutos, como GenX, también están bajo cuestionamiento.

Estudios que relativizan el riesgo

Otros informes, incluyendo los de la FDA, señalan que el uso normal del teflón—sin rayaduras y a temperaturas moderadas—es seguro para los consumidores. No hay evidencia concluyente de que una familia promedio, usando sus sartenes correctamente, esté en un peligro grave.

¿Cómo reducir los riesgos en casa?

Los expertos recomiendan:

1. **No calentar la sartén vacía.** Puede alcanzar temperaturas extremas en segundos.

2. **Cocinar a fuego medio o bajo.** El teflón está diseñado para uso moderado.

3. **Evitar utensilios metálicos.** Mejor usar madera o silicona para no rayar la superficie.

4. **Reemplazar sartenes dañadas.** Si el recubrimiento se levanta, es hora de cambiarlas.

5. **Ventilar la cocina.** Siempre que sea posible, use campana o abra ventanas.

6. **Alternar materiales.** El acero inoxidable, el hierro fundido o la cerámica son opciones confiables.

El debate ambiental

Más allá de la salud, el teflón nos enfrenta a otro dilema: los residuos químicos. Los PFAS usados en su producción han

contaminado aguas y suelos, y su eliminación es costosa. Este problema ha encendido alarmas globales, llevando a que algunos países impulsen regulaciones más estrictas.

Para pensar en casa

El teflón no es el villano absoluto ni el héroe indiscutible de la cocina moderna. Como ocurre con muchos avances tecnológicos, el riesgo depende de cómo lo usamos y de cuánto exigimos a la ciencia transparencia sobre sus efectos.

En nuestros hogares de Cape Coral y Lee County, la decisión es personal: seguir confiando en el teflón con precauciones, o explorar alternativas más naturales. Lo importante es que, como padres y consumidores, estemos informados. Porque al final, la mesa donde comemos con nuestros hijos merece toda la seguridad posible.

Elecciones conscientes: materiales seguros para tu cocina

Como madre, vecina y consumidora, creo que el debate sobre el teflón nos deja una lección sencilla: la salud vale más que la comodidad. No se trata de generar miedo, sino de elegir con criterio lo que llevamos a nuestra mesa.

En mi experiencia, los utensilios que considero más sanos y seguros son:

- **Hierro fundido:** eterno si se cuida bien, enriquece los alimentos con un poco de hierro natural y no necesita químicos. Sí, es más pesado, pero cocina con un sabor único.



- **Acero inoxidable de buena calidad:** resistente, fácil de limpiar y muy usado en hospitales y cocinas profesionales. No desprende sustancias peligrosas.



- **Cerámica libre de plomo:** ofrece anti-adherencia natural y un aspecto agradable; ideal para cocciones suaves.



Teflón bajo la lupa en la página 6

Home Helpers® Home Care en SWFL cuida a la más grande generación...la tuya

Usted y su familia merecen el mejor cuidado en casa

Desde unas pocas horas hasta atención 24/7, ¡estamos allí cuándo y dónde nos necesiten!

- Limpieza ligera del hogar
- Baño/Higiene personal
- Preparación de alimentos
- Recogida de recetas médicas
- Transporte
- Lavandería
- Compras de supermercado
- Recordatorios de medicamentos
- Acompañamiento a citas médicas
- Servicios de enfermería especializada

¡Sirviendo en los condados de Lee y Collier!

¡CONTRATAMOS CUIDADORES!



Dennis Agrusti, Propietario
(239) 347-9187

4637 Vincennes Blvd., Suite 3 • Cape Coral, FL 33904
Lic. # HHA #299994834 ©2022 H.H. Sistemas de Franquicias Inc. Propietario e Información Confidencial del Sistema de Franquicias de H.H Inc.
Todas las oficinas son privadas y operadas independientemente

También trabajamos con
Asuntos de Veteranos:
Ayuda y Asistencia



Haciendo la Vida Más Fácil®

Aventurero Culinario

Hacienda Jalisco

Por Ed Estes

Nacido y criado en San Diego se traduce en nacido y criado con comida mexicana. La amamos, y a menudo la comemos en el desayuno, el almuerzo y la cena.



Puede ser pesada, así que, comprensiblemente, es más popular en la cena, pero los huevos rancheros en el desayuno siempre han sido uno de mis favoritos para el brunch (La palabra viene de la unión de breakfast y lunch).

Recientemente le pregunté a nuestro vecino, un “snowbird” canadiense y buen amigo, Peter, si quería acompañarme a almorzar en Hacienda Jalisco. Como esperábamos, el público del almuerzo era un poco reducido, pero nuevamente ambos coincidimos en que los restaurantes mexicanos tienden a estar más concurridos en la noche.

Para aquellos amantes de la comida que quizá recuerden “Slates”, Hacienda Jalisco ocupa el mismo edificio, pero difícilmente lo reconocerían ahora. Los propietarios han hecho un trabajo maravilloso redecorándolo en un estilo español. Y aunque el exterior es agradable, con paredes de estuco blanco, molduras en tonos naranja/rojo intenso y un techo mansardado con tejas, fue la decoración interior lo que realmente me impresionó.

Al entrar, te recibe una gran fuente burbujeante, pisos de ladrillo y azulejo, paredes doradas profundas acentuadas con muebles pesados de madera oscura lacada. Las mesas ocupan el centro de los comedores, con cabinas a lo largo de los lados. A pesar del mobiliario de estilo español robusto, el interior es luminoso y aireado, transmitiendo una sensación refrescante al cruzar la puerta.

El restaurante no estaba demasiado concurrido, lo que permitió que nuestro mesero pasara un poco más de tiempo con nosotros revisando el menú. Tenía algunas cosas que hacer en la tarde, así que decidí pedir té helado (que estaba muy bueno, y soy un bebedor habitual y conocedor del té helado – sin azúcar) en lugar de una cerveza o margarita. Sin embargo, para aquellos que buscan algo un poco más fuerte, cuentan con un bar completo... el cual no se me escapará en mi próxima visita nocturna.

El menú es extenso y está lleno de favoritos mexicanos: una variedad de aperitivos, tacos, enchiladas, burritos, chimichangas, así como varios platos combinados (en la última página del menú). Están encantados de cambiar o permitirte seleccionar la proteína de tu plato principal, y tienen una amplia lista de carnes para elegir, además de numerosos acompañamientos. Su selección de mariscos también es muy buena.

Mi amigo eligió un plato combinado, y yo decidí pedir un viejo favorito: un burrito mojado, relleno de bistec, cubierto con salsa verde, lechuga, tomates y crema agria (también se puede pedir con salsa roja). Soy de esos comensales que no disfrutan la carne demasiado cocida, así que cuando pido un burrito de bistec (o carne asada), siempre solicito que la carne esté poco hecha. No siempre tengo éxito con mi petición, pero siendo el eterno optimista, siempre lo intento.

¡Y vaya que quedé impresionado con mi plato! La carne estaba perfectamente preparada y deliciosamente sazonada, la salsa verde exquisita y los tomates frescos y llenos de sabor. Honestamente, no podría haber imaginado un burrito con mejor sabor y, siendo de San Diego, he consumido muchísimos burritos. Mi vecino también disfrutó su comida, así que este lugar definitivamente será un favorito.



El servicio fue bueno y nuestro mesero fue muy servicial al explicarnos el menú (no olvides revisar los platos combinados en la parte de atrás). El pago es más sencillo porque puedes hacerlo directamente con el mesero o escanear el código QR en tu cuenta con el teléfono si deseas pagar de manera remota. Me gusta esta función porque no tienes que esperar a que el mesero lleve tu tarjeta de crédito y la traiga de vuelta, ni esperar cambio si pagas en efectivo, especialmente cuando el restaurante está ocupado.



Hacienda Jalisco abre los siete días de la semana: de domingo a jueves, de 11 a.m. a 10 p.m., y viernes y sábado, de 11 a.m. a 11 p.m. Están ubicados en el 4820 Candia Street, en el antiguo lugar de “Slates”, en la esquina de Lafayette Street en South Cape.

Ed Estes es un autor, abogado, profesor y corredor de bienes raíces retirado que disfruta escribir para The Sun como una manera de legitimar sus visitas a los restaurantes de Cape Coral. Si desea que Ed visite su restaurante para una futura publicación, puede contactarlo en edestesjr@gmail.com.



GRATIS
Inspección del techo
(Valor de \$200)

Debe presentar el cupón durante la inspección. Límite de uno por proyecto.

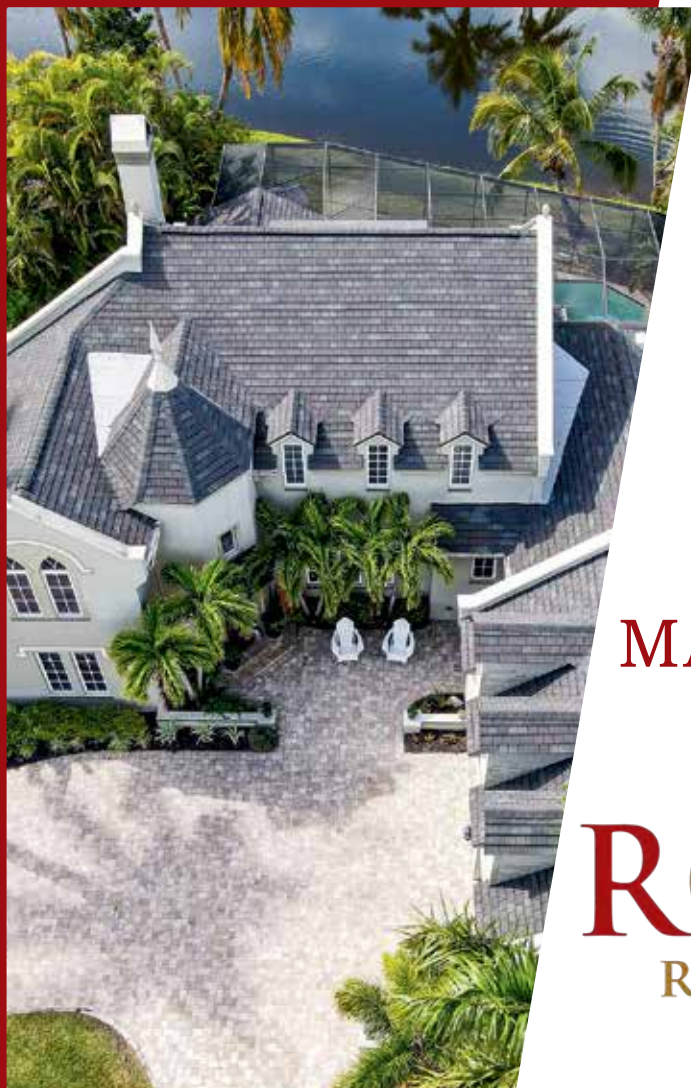
\$1000 DE DESCUENTO
Re-Recho

Debe presentar el cupón durante la inspección. No acumulable con otras ofertas. Válido para techos de 330 m² o más. Puede haber otros descuentos disponibles para techos más pequeños. Llame para más información. Límite de uno por proyecto. Vence el 31 de julio de 2025.

¡Llame hoy para un techado confiable!

(239) 423-2013

ROMANROOFING.COM



EL
CONTRATISTA
DE TECHOS
MÁS CONFIABLE
DE FLORIDA

ROMAN
ROOFING

Licencia # CCC1330707

Teflón bajo la lupa de la página 5

• **Vidrio y barro (arcilla):** perfectos para hornear o cocinar a fuego lento; conservan el sabor de manera especial y nos conectan con lo natural.

El teflón puede tener su lugar, siempre que se use con cuidado y se reemplace cuando esté dañado. Pero, si pensamos en largo plazo y en la salud de la familia, los materiales tradicionales siguen siendo los aliados más nobles.

En definitiva, invertir en un buen juego de hierro fundido o acero inoxidable es, en mi opinión, invertir en salud y tranquilidad. Porque al final, lo que cocinamos no solo alimenta el cuerpo, también es parte de nuestra historia familiar y de la vida que queremos vivir.



CONEXIONES COMUNITARIAS

ENCUENTRA OPORTUNIDADES, RECURSOS Y APOYO EN NUESTRA COMUNIDAD HISPANOHABLANTE

OPORTUNIDADES LABORALES

Oferta de empleo

TÍTULO DEL PUESTO: Asistente en Odontología Coralina de Élite
TIPO DE TRABAJO: Jornada completa
EMPRESA/ORGANIZACIÓN: Odontología Coralina de Élite
UBICACIÓN: 1105 SE 47th Terrace, Cape Coral, FL 33904

DESCRIPCIÓN: Apoya la gestión clínica y administrativa, incluyendo el registro de pacientes en el sistema, atención de llamadas, programación de citas, manejo de derivaciones, formularios de seguro, pagos y reembolsos. También recibe y orienta a los pacientes hacia el personal adecuado.

REQUISITOS: Experiencia mínima de 2 años como recepcionista dental y 1 año en el uso del software Open Dental (preferido). Ser bilingüe y residir en Cape Coral, o contar con capacidad de desplazamiento.

PAGO: \$18 – \$21/hora

CÓMO APLICAR: Postulación disponible directamente en la clínica

CONTACTO: (239) 542-1125

TÍTULO DEL PUESTO: Recepcionista del Centro de Bienestar - Asistente de Administración

TIPO DE TRABAJO: Jornada completa
EMPRESA/ORGANIZACIÓN: Experimenta el Centro de Salud y Bienestar

UBICACIÓN: 12378 Surfside Boulevard, Cape Coral, FL 33991

DESCRIPCIÓN: Brinda apoyo en la atención al cliente y en las tareas administrativas. Recibe y orienta a los pacientes, gestiona llamadas y citas, y colabora con el personal en la coordinación de actividades diarias.

REQUISITOS: Actitud positiva y profesional, excelentes capacidades de comunicación y organización, además de ser fiable, puntual y tener atención al detalle. Se valorará experiencia previa en funciones de recepción o administrativas.

CÓMO APLICAR: Postulación en <https://www.indeed.com/jobs>

Oferta de empleo

TÍTULO DEL PUESTO: Asociado de almacén - Noches

TIPO DE TRABAJO: Jornada completa
EMPRESA/ORGANIZACIÓN: Uline

UBICACIÓN: 3830 Uline Drive, Naples, FL 34117

DESCRIPCIÓN: Responsable de descargar los envíos de los proveedores con precisión y calidad, reponer los productos en estanterías utilizando carretillas elevadoras o equipos motorizados, y preparar y organizar los espacios de trabajo para garantizar que todo esté listo para el siguiente turno.

REQUISITOS: Se requiere diploma de secundaria o equivalente, capacidad para mover con frecuencia paquetes de entre 50 y 70 libras, así como disposición para trabajar con equipos de almacén a alturas de hasta 30 pies.

PAGO: \$28 a \$33/hora

CÓMO APLICAR: <https://www.uline.jobs>

TÍTULO DEL PUESTO: Ama de llaves / Conserje para club privado

TIPO DE TRABAJO: Jornada completa
EMPRESA/ORGANIZACIÓN: El Club de Yates de Desembarco, Golf y Tenis, Inc.
UBICACIÓN: 4425 South Landings Drive, Fort Myers, FL 33919

DESCRIPCIÓN: Responsable de mantener la limpieza y el orden en las instalaciones del club privado. Sus funciones incluyen tareas de limpieza general, organización de espacios comunes y apoyo en la atención de las necesidades básicas de los miembros del club.

REQUISITOS: Se requiere responsabilidad, puntualidad, atención al detalle y disposición para trabajar en equipo en un entorno exclusivo y orientado al servicio.

PAGO: \$17/hora

CÓMO APLICAR: Postulación disponible directamente en El Club de Yates

CONTACTO: (239) 482-1796

Oferta de empleo

TÍTULO DEL PUESTO: Cajero

TIPO DE TRABAJO: Tiempo parcial
EMPRESA/ORGANIZACIÓN: Vision Ace Hardware

UBICACIÓN: 1004 Cape Coral Pkwy E, Cape Coral, FL 33904

DESCRIPCIÓN: Responsable de ofrecer un servicio cordial y eficiente, operando la caja con precisión, gestionando devoluciones y cambios, promoviendo el programa Ace Rewards, controlando el cajón de dinero al inicio y cierre de turno, y atendiendo las quejas de los clientes de manera positiva.

REQUISITOS: Se requiere actitud positiva, puntualidad, disposición para trabajar diariamente con compromiso, atención al detalle, habilidades de comunicación y preferencia por el trabajo en equipo.

PAGO: \$16/hora

CÓMO APLICAR: [Phttps://www.indeed.com/cmp/Ace-Hardware](https://www.indeed.com/cmp/Ace-Hardware)

TÍTULO DEL PUESTO: Directora de Cuidado Infantil en Educación Infantil

TIPO DE TRABAJO: Jornada completa
EMPRESA/ORGANIZACIÓN: Academia Whiz Kids
UBICACIÓN: 3528 SW 3rd Avenue, Cape Coral, FL 33914

DESCRIPCIÓN: Responsable de supervisar y coordinar las operaciones diarias del programa de educación infantil. Sus funciones incluyen la gestión del personal docente y administrativo, la planificación de actividades educativas, el cumplimiento de normativas estatales y la comunicación efectiva con las familias.

REQUISITOS: Liderazgo educativo, conocimientos en desarrollo infantil, habilidades de organización y comunicación, así como compromiso con la excelencia en la atención y educación de los niños.

CÓMO APLICAR: <https://www.indeed.com/jobs>

A todos nuestros lectores, colaboradores y familias que nos acompañan cada mes:

Gracias por permitirnos ser parte de sus días, sus historias y sus sueños.

Este año celebramos la fuerza, la creatividad y el espíritu solidario de nuestra comunidad latina en Cape Coral.

Que estas fiestas estén llenas de luz, esperanza y momentos compartidos.

Nos sentimos orgullosos de caminar junto a ustedes, y esperamos seguir creciendo juntos en el nuevo año.

¡Con cariño y gratitud, les deseamos unas Felices Fiestas y un próspero Año Nuevo!

El equipo de Cape Coral Sun en Español



Roman Roofing: El líder de confianza en Cape Coral en calidad, artesanía y compromiso con la comunidad

En el suroeste de Florida, donde las condiciones climáticas pueden pasar del sol a la tormenta en un instante, los propietarios y negocios necesitan un socio en techado en quien puedan confiar. Roman Roofing Inc., con sede en Cape Coral, ha ganado esa confianza gracias a años de excelente mano de obra, servicio excepcional y a un firme compromiso con la comunidad. Más que una empresa de techado, Roman Roofing es un equipo de profesionales dedicados que aportan integridad, precisión y corazón a cada proyecto.

Un lugar de trabajo definido por la excelencia

Detrás de cada teja, baldosa y panel metálico instalado por Roman Roofing hay una fuerza laboral impulsada por el orgullo y el propósito. La empresa ha construido una reputación no solo por sus servicios de techado de alta calidad, sino también como un lugar excepcional para trabajar. Los empleados son empoderados, capacitados para sobresalir y acogidos como parte de una gran familia empresarial.

Los equipos de Atención al Cliente y Ventas Internas ejemplifican esta sólida cultura laboral. Reconocidos por su profesionalismo, conocimiento y compasión, son el primer punto de contacto para propietarios y negocios que buscan orientación. Su dedicación garantiza que cada cliente reciba comunicación clara y apoyo durante todo el proceso de techado, reforzando la filosofía centrada en el cliente de la empresa.

Roman Roofing invierte fuertemente en su gente mediante sesiones de capacitación regulares, oportunidades educativas y eventos de integración. El liderazgo prioriza la comunicación abierta, beneficios competitivos y un equilibrio saludable entre trabajo y vida personal. Este entorno de apoyo permite que los empleados crezcan, innoven y brinden un servicio excepcional a la comunidad.

Equipo de producción: activo y preciso

Igual de vital para el éxito de Roman Roofing es su talentoso equipo de producción. Su enfoque práctico garantiza que cada proyecto de techado cumpla con los más altos estándares de artesanía y seguridad. La empresa cuenta con supervisores de obra y un equipo dedicado de hábiles artesanos W-2, lo que la distingue de muchos competidores que dependen únicamente de subcontratistas. Esta estructura aporta responsabilidad, consistencia y resultados superiores.



Cada techo se instala con un cuidado meticuloso, utilizando materiales de primera calidad diseñados para resistir las severas condiciones climáticas de Florida, desde el sol abrasador hasta los vientos huracanados. El equipo de producción también prioriza la comodidad de los propietarios, tomando medidas adicionales para que el proceso de instalación o reparación sea fluido, transparente y libre de estrés.

Experiencia Integral para Cada Necesidad de Techado

Roman Roofing se ha convertido en uno de los contratistas de techos más respetados de Cape Coral gracias a su amplia gama de servicios, que incluyen:

- Instalaciones de techos nuevos: Construidos con materiales duraderos para una protección a largo plazo
- Reparaciones de techos: Soluciones especializadas para filtraciones, daños por tormentas y desgaste
- Reemplazos de techos: Opciones personalizadas para sistemas envejecidos o comprometidos
- Techado comercial: Sistemas escalables y confiables para negocios e instalaciones
- Inspecciones y estimados gratuitos: Evaluaciones claras y confiables

Ya sea trabajando con sistemas de tejas, metal o asfalto, Roman Roofing aborda cada proyecto con el mismo nivel de cuidado y experiencia.

Preparados para el clima más duro de Florida

Vivir en el suroeste de Florida significa mantenerse atentos a la salud del techo durante todo el año. Roman

Roofing enfatiza la importancia del mantenimiento regular para proteger los hogares de la intensa exposición al sol, las fuertes lluvias y las tormentas estacionales. Al ser proactivos, los propietarios pueden extender la vida útil de su sistema de techado y evitar que pequeños problemas se conviertan en desafíos costosos.

Las inspecciones minuciosas y los informes detallados de la empresa ayudan a los propietarios a comprender el estado de su techo y tomar decisiones informadas sobre reparaciones, mantenimiento o reemplazo.

Con raíces locales, enfocados en la comunidad

Roman Roofing está profundamente comprometida con la comunidad de Cape Coral. Como empresa de propiedad y operación local, apoya iniciativas vecinales, participa en programas benéficos y patrocina eventos comunitarios. Esta dedicación refleja la filosofía de la compañía: que los negocios sólidos ayudan a construir comunidades sólidas.

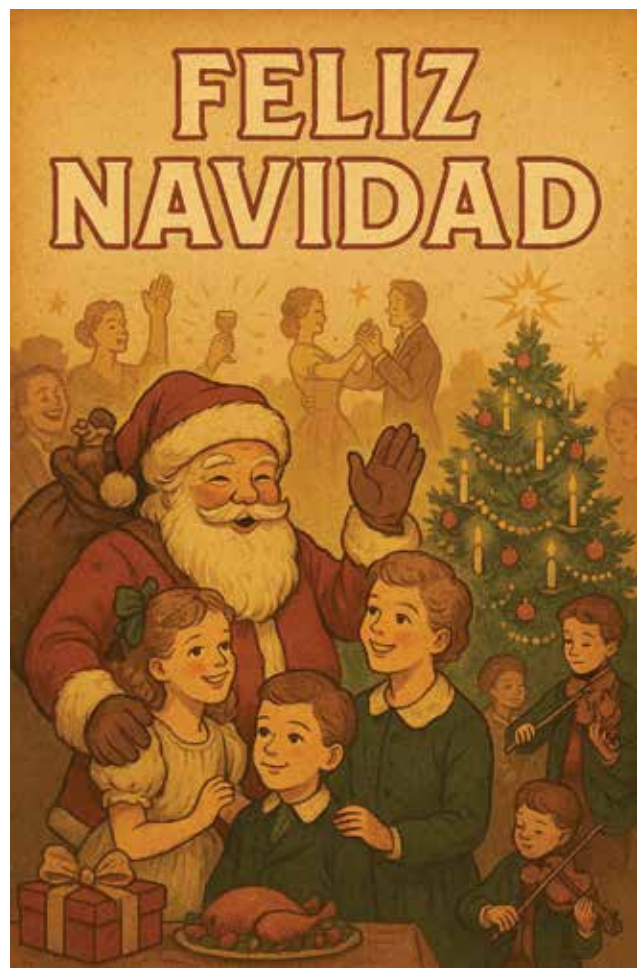
Un legado de integridad y confianza

Lo que realmente eleva a Roman Roofing es su enfoque inquebrantable en la honestidad, la transparencia y la satisfacción del cliente. Desde estimados detallados hasta una comunicación proactiva, los propietarios siempre saben qué esperar. La empresa es reconocida por cumplir sus promesas sin costos ocultos ni sorpresas.

La misión de Roman Roofing es simple: superar expectativas mediante artesanía de la más alta calidad, comunicación clara y un servicio confiable. Con capacitación integral, liderazgo sólido y una cultura basada en el respeto y la integridad, la compañía continúa elevando el estándar en la industria de techado regional.

Para propietarios o negocios que buscan soluciones de techado confiables, respaldadas por profesionalismo y una larga trayectoria de confianza comunitaria, Roman Roofing Inc. sigue siendo la opción principal en Cape Coral y la región circundante.

Roman Roofing Inc., 921 NE 27th Ln, Cape Coral, FL 33909, (239) 458-7663, www.romanroofing.com



¡THE CAPE CORAL SUN ESTÁ CONTRATANDO!

¿Te apasionan las ventas, el marketing digital y la comunicación estratégica? Únete al equipo de The Cape Coral Sun como Ejecutivo(a) de Cuentas

<p>RESPONSABILIDADES PRINCIPALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vender espacios publicitarios y soluciones de marketing digital • Crear propuestas estratégicas y personalizadas • Colaborar con equipos creativos internos • Mantener relaciones sólidas con clientes • Supervisar el rendimiento de campañas • Mantenerse actualizado(a) sobre tendencias del mercado y productos del medio 	<p>PERFIL IDEAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Experiencia comprobada en ventas y cierre de negocios • Excelentes habilidades de comunicación verbal y escrita • Pensamiento estratégico y enfoque en soluciones integradas • Adaptabilidad ante cambios del mercado y necesidades del cliente • Actitud competitiva, enfocada en resultados y metas.
---	--

CONDICIONES DEL PUESTO:

- Posición basada únicamente en comisión
- Horarios flexibles
- Se incluye membresía en la Cámara de Comercio Hispana

Tel: (786) 506-9731 o (239) 770- 8284
 Email: publisher.ccsun@gmail.com
 mavisibarra.ccsun@gmail.com

Centro de Atención

Mercado y Deli Italiano Stella Marie

Por Ryn Gargulinski

Cuando el capicola (embutido italiano elaborado con carne de cerdo) está predestinado a llegar a Cape Coral, la providencia siempre encuentra la manera de intervenir. Así ocurrió con Stella Marie's, un mercado y deli italiano con un toque de Boston que tardó unos siete años en hacerse realidad.

Quienes ya han disfrutado de sus delicias desde la apertura del 18 de octubre no tardan en decir que valió la pena la espera. La propietaria Bianca Bertolino y su madre Lisa Balzotti crecieron en las cocinas de sus abuelas italianas, y eso se nota.

Su menú ofrece una variedad de sándwiches, ensaladas, wraps y comidas preparadas, elaboradas cada día con ingredientes de la más alta calidad. También cuentan con opciones de catering y pedidos en línea.

Los más vendidos ya encabezan la lista, incluyendo el plato de pollo con brócoli y ziti, junto con el Stella Marie. Este sándwich insignia combina filetes de pollo caseros con prosciutto, mozzarella fresca, tomate y albahaca, coronados con aceite de oliva extra virgen y glaseado balsámico.

La línea propia de aceites de oliva y vinagres de la tienda también ha tenido muy buena acogida, y Bianca incluso prepara sus propios panes rallados, empleados en las recetas y que se comercializan en el local.

“No hay nada más fresco que esto”, señala la propietaria de 34 años. La autenticidad casera es quizá la mayor carta de presentación de Stella Marie. Pero no constituye la única.

La conveniencia también encabeza la lista en la sección de comidas preparadas, donde todo está listo para llevar. “No tienes que hacer fila para conseguir ensalada de macarrones, ensalada de atún... o cualquier comida preparada.” Todo está ya empaquetado, listo y esperándote.

El valor es otro gran atractivo. “Nuestros sándwiches son enormes y abundantes, a un excelente precio”, dijo Bianca, “y solo usamos ingredientes de alta calidad.”

Con todo lo bueno que rebosa del menú y de los estantes deliciosamente surtidos, ¿qué fue lo que retrasó la apertura de Stella Marie's? El tiempo jugó un papel fundamental.

Lisa, de 58 años, comenzó a visitar Cape Coral desde Massachusetts en 2018, y de inmediato empezó a pedirle a su hija que abriera aquí un mercado y deli italiano.

Pero Bianca dijo que no, porque estaba cuidando a su abuela Marie.

“Cuando la abuela falleció el pasado septiembre, mamá me dijo que ahora era el momento de mudarse y comenzar un nuevo camino”, contó Bianca. “Volví a negarme.” Bianca y su madre habían estado conversando sobre la idea un domingo por la noche, con Bianca incluso imaginando cómo llamarían al lugar y qué venderían. Pero aun así, ella seguía diciendo que no.



“Al día siguiente, la empresa para la que trabajaba tuvo un recorte de personal y yo fui una de las afectadas”, contó Bianca. “Llamé a mi mamá y le dije que, si ella estaba comprometida al 100%, yo también lo estaba.”



Como introducían la cocina tradicional de sus abuelas al Cabo, decidieron que el lugar debía llevar sus nombres. Stella era la abuela de Lisa, y bisabuela de Bianca. Marie era la madre de Lisa.

La apertura, el 18 de octubre, coincidió además con el cumpleaños de Stella.

Aunque parece que el destino jugó un papel enorme en la creación del negocio, también lo hizo la historia familiar.

Bianca trabajó en un mercado italiano durante su infancia y le encantaba. Dirigió la tienda de comestibles de su padre en Marblehead, Massachusetts, durante unos diez años, añadiendo catering, pizza, sándwiches y comidas preparadas al negocio. Su padre vendió la tienda para regresar a la otra empresa familiar: Bertolino Foods, en Peabody, Massachusetts.

Bertolino Foods nació cuando la familia fusionó varias compañías de procesamiento de carne que poseían, incluyendo Bertolino Beef, fundada en Boston por el abuelo de Bianca en 1961. Las puntas de filete y el filete laminado que se sirven en Stella Marie's provienen directamente de Bertolino Foods.

“Pude ayudar a mi papá en el norte y ahora mi madre y yo estamos juntas en esto”, dijo Bianca. “Es lindo tener la ayuda y el apoyo de la familia a mi lado.” Bianca también disfruta del increíble equipo de la tienda, así como de conocer a los clientes.

“Ya tenemos muchos clientes habituales, y me gusta saber el nombre de todos para que, cuando entren, se sientan como en casa”, comentó.



“Para nosotros, la comida italiana es mucho más que ingredientes: es el núcleo de nuestra identidad, arraigada en la familia y en generaciones de tradición. Queríamos traer a Cape Coral toda esa experiencia, ese pedazo genuino de nuestra herencia. Cuando entras a Stella Marie's, estás entrando en la historia de nuestra familia.”

“Serás recibido por antiguas fotografías que adornan las paredes: imágenes de nuestros abuelos y bisabuelos, cada una contando una historia única de dónde venimos y quiénes somos. Este mercado es nuestro tributo a ellos. Es el lugar donde sus recetas y su pasión por la comida auténtica y de calidad siguen vivas.”

STELLA MARIE'S
ITALIAN MARKET & DELI

Mercado y Deli Italiano Stella Marie
290 Nicholas Pkwy. NW Suite 22
(239) 242-0137
www.StellaMaries.com

Próximamente en Cape Coral

Liga MGA en Coral Oaks Golf Course Todos los miércoles – 8:00 a.m. a 12:30 p.m.

El Coral Oaks Golf Course organiza cada miércoles un evento de la Asociación de Golf Masculino (MGA por sus siglas en inglés) de 18 hoyos con inicio “shotgun” a las 8:00 a.m. Esto significa que todos los golfistas comienzan a la misma hora, con cada grupo de cuatro jugadores en un hoyo diferente. Los grupos son asignados por la tienda profesional de Coral Oaks.

La cuota anual de la MGA es de \$50, y los miércoles cada golfista paga su ronda de golf más \$6 para el fondo de premios, que se entrega como crédito para gastar en Coral Oaks, ya sea en la tienda profesional o en el restaurante (a elección del jugador).

También se ofrecen eventos de la MGA los lunes, viernes y sábados, comenzando a las 7:00 a.m. Estos suelen ser grupos más pequeños, con cada cuarteto iniciando sucesivamente en el hoyo número 1.

Para más información sobre la Liga MGA, contacta a Dave Kenney en fsaltbass@gmail.com o al Coral Oaks Golf Course al (239) 573-3100.

Mercado de Agricultores de Cape Coral en Club Square

Todos los sábados – 8:00 a.m. a 1:00 p.m.

Presentado por la Cámara de Comercio de Cape Coral, el Mercado de Agricultores se celebra todos los sábados de 8:00 a.m. a 1:00 p.m. en el centro de Cape Coral, en Club Square (intersección de SE 47th Terrace y SE 10th Place).

El Mercado de Agricultores (Cape Coral Farmer’s Market) siempre está rebosante de productos frescos, locales y saludables: frutas y verduras, deliciosos productos horneados, guacamole preparado en el momento, salsas, mermeladas y jaleas caseras, encurtidos y mezclas de aceitunas, quesos, comidas para llevar ¡y mucho más!

Para más información, visita: www.capecoralfarmersmarket.com

Villa Navideña en Cape Christian – del 5 al 23 de diciembre

Adéntrate en un mundo navideño lleno de luces, risas y magia para toda la familia. Conoce a Santa frente a su taller y visita la casa de jengibre a tamaño real de la Sra. Claus para disfrutar de manualidades, decorar galletas

Club Social de Cape Coral

Amigos, Diversión, Comunidad

El Club Social de la ciudad de Cape Coral ofrece oportunidades para hacer nuevas amistades y a la vez disfrutar de la camaradería de sus miembros actuales en un entorno cálido y agradable. A quienes ya integran el Club Social se les invita a divertirse y participar en las variadas actividades que incluyen reuniones generales mensuales con moderadores quienes brindan información y entretenimiento, cenas mensuales, música y bailes. También ofrecen viajes organizados, cruceros, juegos, paseos en bote y mucho más.

Para más información con respecto al Club Social de Cape Coral puede asistir a nuestra reunión mensual como invitado. Las reuniones mensuales se celebran el cuarto jueves de cada mes en el Club Social Alemán Americano (rentamos el lugar). Registro y refrigerios livianos comienzan a las 9:30 a.m. y la reunión general a las 10:00a.m. La dirección es 2101 SW Pine Island Road, Cape Coral, FL 33991.

Cena-Baile de Enero

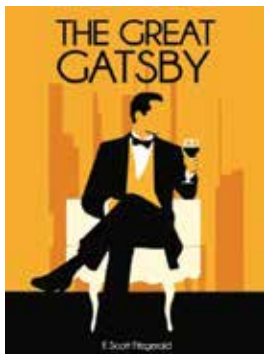
Únete a los miembros e invitados del Club Social de Cape Coral para una cena-baile temática de Great Gatsby el sábado 3 de enero de 2026. ¡Todos son bienvenidos!

Inscríbete antes del 30 de diciembre por teléfono al (239) 699-0123 o en el sitio web: www.capecoralsocialclub.org/monthlydance.

Por \$40 recibirás tu elección entre tres platos principales, acompañados de ensalada, panecillos, guarniciones, postre y refrescos.

La músicaailable estará a cargo de Jay Smith.

Vístete para la temática o simplemente ven a divertirte.



y escribir cartas al Polo Norte. ¡No olvides tu cámara! Habrá muchas oportunidades gratuitas para tomar fotos con Santa, la Sra. Claus, alegres duendes y quizá hasta algunos invitados sorpresa. Incluso podrías ver algunos copos de nieve flotando en la noche.

Súbete con tu familia a un paseo en carreta con temática navideña (\$5 por familia) o aborda el Tren de Navidad por solo \$5 por niño. Entra en calor junto a la fogata con chocolate caliente y s’mores de nuestro café, y date un gusto con funnel cakes, algodón de azúcar, limonada recién exprimida, raspados, palomitas dulces, corn dogs ¡y mucho más!

Disfruta de muchas actividades gratuitas como nuestro tobogán de nieve de 20 pies, juegos de renos y batallas de bolas de nieve. Luego, acurrúcate para ver películas en el parque, con tus clásicos navideños favoritos en una pantalla de cine de 40 pies todas las noches a las 6 p.m. Trae tus sillas o mantas y prepárate para una noche llena de alegría navideña.

Desde delicias festivas hasta diversión familiar, la Villa Navideña tiene algo para todos. Ven a crear recuerdos, compartir risas y celebrar con nosotros la alegría de la temporada.

Serie de Charlas de Jardinería en el Cape Coral Community Garden

Miércoles, 17 de diciembre – 9:00 a.m. a 10:00 a.m.

Acompáñanos en el Cape Coral Community Garden, ubicado en 726 SE 10th St, y sumérgete en el maravilloso

mundo de la horticultura. Esta serie está dirigida a quienes desean aprender más sobre jardinería y cómo cuidar su propio huerto. ¡Desde la semilla hasta la cosecha y mucho más!

La participación es gratuita y no se requiere experiencia previa.

Confirma tu asistencia llamando al (239) 549-4606.

Bingo de Media Semana en Lake Kennedy Center

Jueves, 18 de diciembre – 12:30 p.m. a 2:00 p.m.

Tómate un descanso a mitad de semana con una tarde de bingo en el Lake Kennedy Center, ubicado en 400 Santa Barbara Blvd., el jueves 18 de diciembre de 12:30 a 2:00 p.m.

Las puertas abren a las 12:15 p.m. y el bingo comienza a las 12:30 p.m. Disfruta de 10 rondas de bingo. Prepago: \$12 / Pago en la puerta: \$15.

Fecha límite de prepago: el día anterior antes de las 4:30 p.m.

Los participantes pueden traer sus propias bebidas y comida (BYOB & food).

Para más información y reservar tu lugar, llama al Lake Kennedy Center al (239) 574-0575.

Desfile Náutico Navideño – Sábado 20 de diciembre

No te pierdas a Santa Claus y sus duendes compartiendo alegría a lo largo de Bimini Basin, durante el 48° Desfile Náutico Navideño (Holiday Boat-A-Long). Este tendrá

Próximamente en el Cape Coral en la página 11

Trivia de las Fiestas

¡Felices Fiestas! Desde el primer día del mes hasta el último, ocurren una gran variedad de celebraciones, incluyendo el solsticio de invierno, la Nochebuena, la Navidad, Hanukkah, Kwanzaa, la víspera de Año Nuevo y el Día de Año Nuevo, solo por mencionar algunas. También se celebra el Día de San Nicolás el 6 de diciembre en muchos países occidentales, el Día de Bodhi el 8 de diciembre por los budistas, el Boxing Day el 26 de diciembre en algunos países, así como el Día de la Bondad en Sudáfrica.

1. ¿En qué década comenzó Coca-Cola a usar a Santa Claus en sus anuncios?
2. La palabra francesa “Noël” se usa mucho en Navidad. ¿Cuál era su significado original en latín?
3. ¿Cuántos pueblos en Estados Unidos se llaman “Christmas”?
4. Verdadero o Falso: Santa Claus está basado en una persona real.

5. En total, ¿cuántos regalos se dieron en “Los Doce Días de Navidad”?
6. ¿Qué significa el nombre “Hanukkah”?
7. ¿Cuál es el nombre del trompo con el que juegan los niños?
8. ¿Cuál es el nombre de la vela auxiliar que se usa para encender las demás?
9. ¿En qué año se creó Kwanzaa?
10. ¿Cuál es el significado del nombre Kwanzaa, que proviene de una frase en suajili?

Respuestas
1. La década de 1920. 2. Nacimiento. 3. Dos (Christinas, Michigan y Florida). 4. Verdadero. La leyenda de Santa Claus se remonta a cientos de años atrás, a un monje llamado San Nicolás. 5. 364. 6. Dedicación. 7. Dreidel. 8. Shamash. 9. 1966. 10. Primeros frutos o primera cosecha.

Cape Coral recibe el 2026 con música, fuegos artificiales y diversión familiar

A medida que 2025 llega a su fin, el centro de Cape Coral se prepara para otra celebración: la tradicional Fiesta de Fin de Año de Cape Coral.

Organizada por la ciudad y realizada a lo largo de SE 47th Terrace (entre SE 9th Place y SE 11th Place), el evento ofrece una noche animada y familiar, gratuita y abierta a todas las edades.

Lo que encontrarás

Desde las 6 p.m. hasta la medianoche, la calle permanecerá cerrada al tráfico y se transformará en una animada zona de celebración. La velada comienza con música en vivo, presentaciones de DJ y entretenimiento para todas las edades.

Los puestos de comida, las tiendas y los juegos para niños ayudarán a crear el ambiente festivo.

Un punto destacado: habrá dos descensos de la bola – uno a las 8 p.m. para que las familias con niños pequeños puedan participar más temprano, y otro a la medianoche para quienes se queden a recibir el nuevo año. Ambos estarán seguidos por un espectáculo de fuegos artificiales sincronizados.

Ambiente y entretenimiento

Se espera un ambiente festivo y lleno de energía. En los últimos años, la celebración ha contado con artistas de nivel nacional, y están programados para

presentarse en el evento de 2025/2026, acompañados por el apoyo de DJs y artistas locales.

Los niños y las familias podrán disfrutar de actividades como pintura facial, juegos y otras dinámicas interactivas mientras esperan la cuenta regresiva.

¿Por qué es importante para Cape Coral?

Esta celebración es más que una fiesta: forma parte de la creciente tradición de eventos comunitarios en Cape Coral, diseñados para reunir a los residentes. Desde su lanzamiento en los últimos años, la Celebración de Fin de Año se ha convertido rápidamente en una reunión festiva fundamental.

Lo más atractivo es su inclusividad: puedes asistir con niños pequeños, amigos o un grupo de adultos porque existen propuestas para todos. El doble descenso de la bola asegura que nadie se lo pierda — no importa si prefieres ir a dormir temprano o esperar la medianoche.

Para más información, visita www.capecoralnye.com.



Próximamente en el Cape Coral de la página 10

lugar en Four Freedoms Park, 4818 Tarpon Ct de 4 a 9 p.m. Será un evento gratuito y familiar que atraerá la magia de la Navidad al frente costero de Cape Coral.

Los asistentes podrán disfrutar de espectáculos en el escenario, camiones de comida local, artesanías, música navideña y una visita de Santa Claus antes del gran momento de la noche: el icónico desfile de barcos. Quienes estén interesados en participar en el desfile pueden registrar su embarcación con Sea Tow llamando al (239) 945-4820.

Después del desfile de barcos, se invita a las familias a quedarse para disfrutar de una película gratuita en el parque. Traigan sus sillas y mantas y prepárense para una velada acogedora bajo las estrellas.

Festival de Invierno de Mercola Market – Sábado 20 de diciembre

Celebra la magia de la temporada en el Festival de Invierno (Winter Fest), un alegre evento familiar que se llevará a cabo de 9 a.m. a 2 p.m. en Mercola Market de Cape Coral, ubicado en 125 SW 3rd Place.

Personas de todas las edades podrán disfrutar de un día lleno de alegría invernal, espíritu comunitario y emoción

navideña. La celebración contará con música en vivo, fotos con Santa, casas inflables, juegos, un delicioso camión de comida y una variedad de vendedores locales que ofrecerán regalos y delicias navideñas únicas.

Celebración de Víspera de Año Nuevo y Caída de la Bola en SE 47th Terrace

Martes, 31 de diciembre – 6:00 p.m. a medianoche SE 47th Terrace (entre SE 9th Place y SE 11th Place)

¡Ayúdanos a recibir el 2026 con no una, sino dos grandes oportunidades para dar la bienvenida al nuevo año! Este evento gratuito, abierto a todas las edades, reúne a toda la comunidad.

Las calles del centro de Cape Coral estarán cerradas al tráfico mientras miles de asistentes disfrutan de música en vivo gratuita, entretenimiento, fuegos artificiales de cuenta regresiva ¡y mucho más!

Para quienes no pueden esperar hasta la medianoche, habrá dos caídas de bola: una a las 8:00 p.m. y otra a la medianoche.

Este gran festival callejero, familiar y festivo incluirá: compras, vendedores de comida, juegos y actividades para niños mientras esperan la cuenta regresiva al 2026.

Para más información, visita: www.capecoralny.com
Carrera/Caminata 5K de LCEC en beneficio de United Way en Jim Jeffers Park

Sábado, 3 de enero de 2026 – 7:30 a.m. a 9:30 a.m.

¡Únete a la diversión el sábado 3 de enero de 2026 en el Jim Jeffers Park, 2817 SW 3rd Lane, para la tradicional Carrera/Caminata 5K de LCEC! De 7:30 a 9:30 a.m., corredores y caminantes de todas las edades están invitados a participar en este evento comunitario en apoyo a United Way.

Ponte tenis, disfruta del hermoso entorno del parque y ayuda a generar un impacto positivo en nuestra comunidad.

Para más información o para registrarte, visita: <https://runsignup.com/Race/FL/CapeCoral/LCEC5K>

Tour de Cape – 35° Aniversario

Viernes 23 al domingo 25 de enero

El Departamento de Parques y Recreación de Cape Coral se enorgullece en presentar el 35° Aniversario del Tour de Cape, un evento comunitario que reúne deporte, diversión y convivencia familiar. La celebración incluye una carrera de 5K, un Mini Kid's Ride especialmente diseñado para los niños, y recorridos en bicicleta de 15, 30, 62 y 100 millas que atraviesan las regiones noroeste y suroeste de Cape Coral.

El fin de semana comenzará con una celebración de apertura el viernes de 4:00 a 7:00 p.m., cuando los participantes podrán recoger paquetes, mapas y camisetas.

Para más detalles, visita: www.tourdecape.net.

SOPA DE PLABRAS




s i b p e L O B R A V
 D U T I T A R G S I S
 R t t A S e A A L L c
 E d v E O L N L m I P
 G r C N L A A L f M E
 A U E E P N V E e A S
 L R T M C O I R n F E
 O A A I n R D T r i B
 S C C H s O A S s d R
 e O m C f C D E s j E
 S g o o f N I E V E n



ARBOL
CAMPANAS
CHIMENEA
CORONA
ESTRELLA

FAMILIA
GALLETAS
GRATITUD
LUCES
NAVIDAD

NIEVE
PESEBRE
REGALOS
RENO
VILLANCICOS





Respuesta del Sudoku

8	4	5	2	3	1	7	9	6
6	2	3	8	9	7	5	1	4
9	7	1	6	4	5	2	8	3
2	8	4	3	7	9	1	6	5
7	1	6	4	5	2	8	3	9
3	5	9	1	6	8	4	2	7
4	3	8	7	2	6	9	5	1
5	6	2	9	1	4	3	7	8
1	9	7	5	8	3	6	4	2

¡El Cabo resplandece a la luz del Sol!

Promueve tu negocio en este periódico gratuito que se distribuye en zonas de alta circulación a través de todo Cape Coral. El Cape Coral Sun celebra el pasado, presente y futuro de nuestra ciudad mediante auténticas informaciones provenientes de la Cámara de Comercio, la Oficina del Sheriff, el Museo Local de Historia y los residentes de Cape Coral.



mycapecoralsun.com

Contáctenos para más información

Bonnie Yapello | 239-464-3731
Bonniey.ccsun@gmail.com

Joe Yapello | 239-770-8284
Publisher.ccsun@gmail.com

¿Tiene problemas en controlar su forma de comer? ¡Existe una solución!

Gratis

¿Preguntas?
fa-spanish@foodaddicts.org



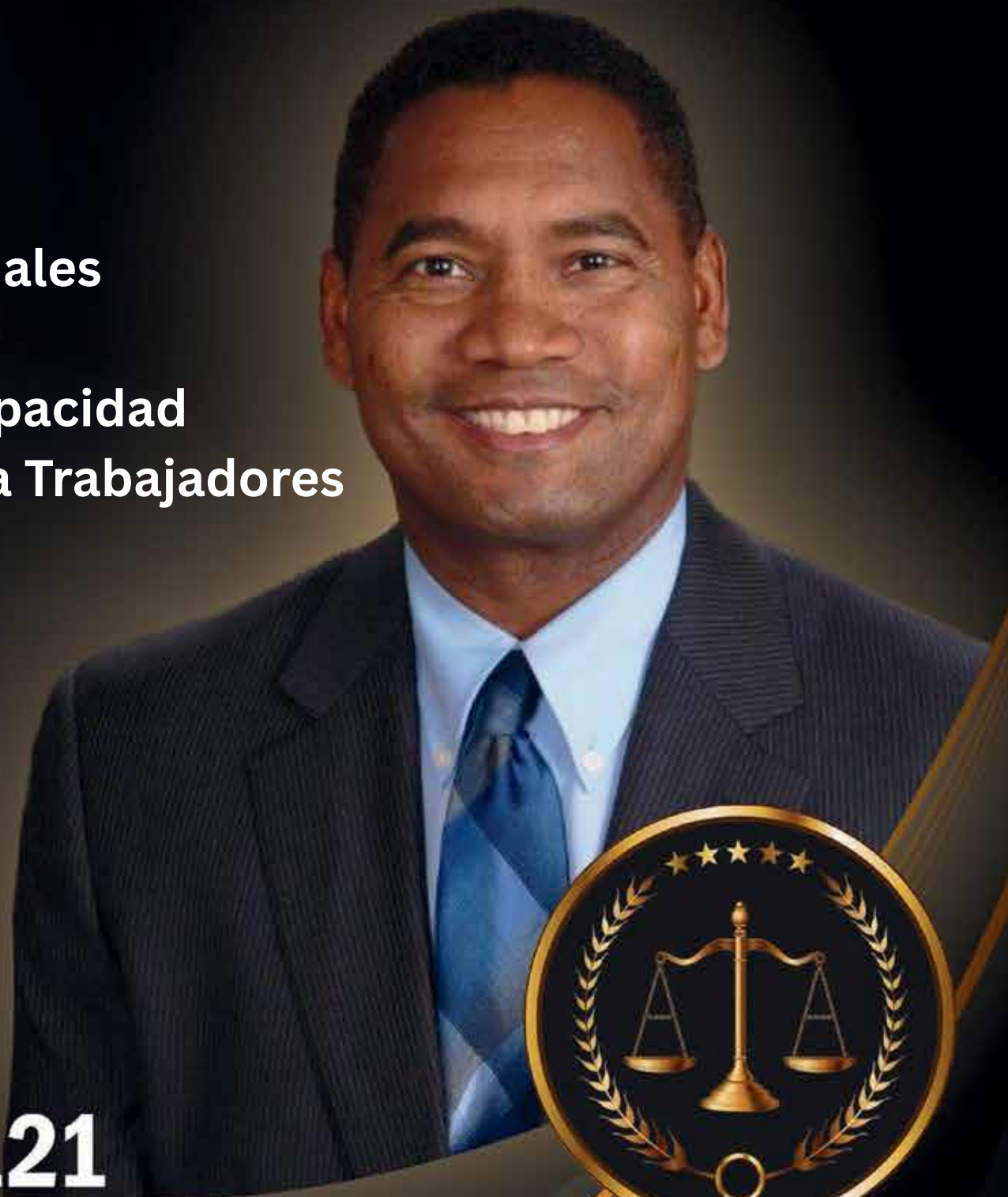
www.foodaddicts.org

ADICTOS A LA COMIDA en recuperación anónimos

Bufete de Abogados, Arias, P.A.

Victor M. Arias, Esq.
Abogado y Consejero Legal

- Accidentes
- Defensa de DUI
- Lesiones Personales
- Defensa Penal
- Seguro por Incapacidad
- Compensación a Trabajadores



239-945-2121

VARIAS@ARIASLAWFIRM.COM

ARIASLAWFIRM.COM

3013 Del Prado Blvd. Suite 6, Cape Coral FL 33904