AÑO I · EDICIÓN 002 CULIACÁN, SINALOA · LUNES 5 DE OCTUBRE DE 2026 PRECIO: UNA SONRISA

Arte-Sano Times

El periódico de Arte Sano · Hecho a mano, con mucho gusto

CONTEO RÁPIDO DE OCTUBRE · SE ACABÓ LA NOGADA SEASON

¡SE FUE LA REINA, VOLVIÓ EL REY!

Con la Nogada de vacaciones hasta el otro año, el Omelette Especial recupera el primer lugar: uno de cada seis platillos en lo que va de octubre.



FOTOGRABADO. El Omelette Especial, de vuelta en el trono. Allegados aseguran que nunca desempacó: «sabía que era cosa de esperar al 30 de septiembre».

Culiacán, Sin.— El reinado duró lo que dura la temporada. La **Nogada Season** terminó el 30 de septiembre, como cada año, y con ella se despidió Su Majestad el Chile en Nogada, que en septiembre mandaba en la tabla.

El trono no estuvo vacío ni un día. Con los primeros 4 días de octubre computados, el **Omelette Especial** ya es líder otra vez: 15.8 de cada 100 platillos, casi el doble que en septiembre (8.5). Caso cerrado (pág. 7).

La sorpresa viene atrás: los **Huevos con Jamón** brincaron del lugar 18 al 2. Es conteo rápido, no resultado final: falta casi todo el mes.

Y hay más movimiento en la cocina: la chef **Lizz Guemez** regresa tras 40 días en Canadá, con maleta llena. La entrevista, en la página 4.

GENTE Y COCINA · PÁG. 4

LA CHEF YA ATERRIZÓ

40 días en Canadá y lo que trae en la maleta.

DEPORTES · PÁG. 2

HUEVOS CON JAMÓN, DEL 18 AL 2

El brinco que nadie vio venir.

DIARIO OFICIAL · PÁG. 6

EMPIEZA LA HOLIDAYS SEASON

De octubre al 31 de diciembre.

LA LIGA DEL SAZÓN · TABLA DE POSICIONES DE LOS PLATILLOS

HUEVOS CON JAMÓN DA EL BRINCO

Del lugar 18 al subliderato en el arranque de octubre. Arriba, el Omelette Especial recupera la punta; abajo, los Chilaquiles Divorciados suben 32 escalones de un jalón.

#	PLATILLO	MOV.	DE CADA 100 PLATILLOS
1	Omelette Especial	▲ 1	15.8
2	Huevos con Jamón	▲ 16	10.9
3	Sandwich Real	▲ 18	5.0
4	Chicharrones Rancheros	▲ 7	5.0
5	Omelette de Chicharrón	▲ 19	4.0
6	Chilaquiles Divorciados	▲ 32	4.0
7	Chilaquiles Rojos	▲ 5	4.0
8	Carnes en su Jugo	▲ 7	3.0
9	Tacos Cocoteros	▼ 3	3.0
10	Machaca a la Mexicana	▼ 5	3.0

Posiciones por platillos servidos del jueves 1 al domingo 4 de octubre de 2026; las flechas comparan contra todo septiembre. Son cuatro días: tómese como conteo rápido, no como resultado final. Compitieron 38 platillos y los 10 de arriba se llevan 57.7 de cada 100.

ASCENSOS

Chilaquiles Divorciados · del 38 al 6. Treinta y dos lugares: se divorciaron del sótano.

Huevos con Jamón · del 18 al 2. Ya juntan 10.9 de cada 100 platillos; en septiembre, 1.7.

Sandwich Real · del 21 al 3. Estaba en el parte médico de la edición pasada. Dado de alta.

PARTE MÉDICO · LESIONADOS

Avocado Toast · del 3 al 19. Mal arranque de un inamovible. Se receta paciencia y limón.

Grilled Cheese con Sopa de Tomate · del 4 al 27. Con 38 grados afuera, la sopa pide tiempo fuera.

Machaca a la Mexicana · del 5 al 10. Tropezón, no caída: sigue entre los diez primeros.

MERCADO DE FICHAJES

Dos que no jugaron en septiembre y ya se uniformaron: **Sopa de Tortilla**, que entra directo al lugar 16, y **Queso Fundido**. Se les desea suerte y clientela.

CRÓNICA DE LA JORNADA



Se fue la Nogada y la tabla se acomodó sola. El Omelette Especial, que en septiembre esperaba turno en el segundo lugar, amaneció líder el primer día de octubre y no ha soltado la punta: 15.8 de cada 100 platillos.

La nota la dieron los Huevos con Jamón. Andaban en el lugar 18, sin hacer ruido, y en cuatro días se plantaron en el segundo. Entre el Omelette, los Huevos con Jamón y el Sandwich Real se llevan 31.7 de cada 100 platillos: el podio completo huele a desayuno.

Y no es casualidad. En este arranque, 80.6 de cada 100 platos fuertes fueron desayunos; en septiembre eran 65.8. Sin la Nogada jalando la comida, Culiacán volvió a lo suyo: desayunar en serio.

En el clásico de los chilaquiles hubo volteretas: los Divorciados (lugar 6) y los Rojos (lugar 7) mandan; los Suizos bajaron del 8 al 18. Con cuatro días jugados, nadie canta victoria.

EL DUELO DE LAS BEBIDAS

EL AMERICANO SE AGRANDA

Ya son 36.6 de cada 100 bebidas y ni juntando a las seis que le siguen lo alcanzan. De paso, las calientes le voltean el marcador a las frías.

LA FAVORITA

CAFÉ AMERICANO

36.6

de cada 100 bebidas

VS

EL RETADOR

LATTE

8.6

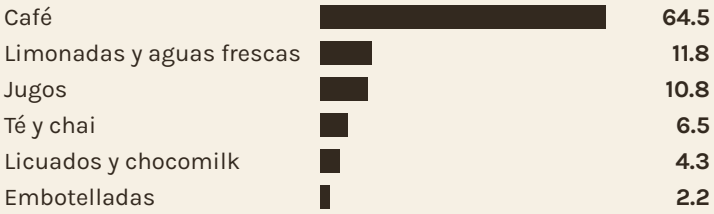
de cada 100 bebidas · subió del lugar 6 al 2

CALIENTES CONTRA FRÍAS



En septiembre ganaban las frías (53.9 contra 46.1). Octubre arranca al revés, y eso que el termómetro marca 38. En Culiacán el café no le pide permiso al clima.

POR FAMILIA



De cada 100 bebidas servidas en octubre de 2026, primeros 4 días.

DATO PARA LA SOBREMESA

Por cada 10 platillos salen 9.2 bebidas; en septiembre eran 8.5. Cada vez menos gente desayuna a secas. Vamos bien.



#	BEBIDA	MOV.	DE CADA 100
1	Café Americano	=	36.6
2	Latte	▲ 4	8.6
3	Latte a las Rocas	▲ 4	7.5
4	Capuchino	▲ 1	7.5
5	Chocomilk	▲ 24	4.3
6	Limonada Mineral	▲ 2	4.3
7	Jugo de Toronja	▲ 10	3.2
8	Té Chai	▲ 3	3.2

CRÓNICA DEL DUELO

Si en septiembre no hubo pelea, en octubre menos. El Café Americano pasó de 27.6 a 36.6 de cada 100 bebidas y le saca 4.2 veces al segundo lugar. Para alcanzarlo habría que juntar al Latte, al Latte a las Rocas, al Capuchino, al Chocomilk, a la Limonada Mineral y al Jugo de Toronja… y no llegan.

Detrás hay golpe de timón: la familia del café completa ya suma 64.5 de cada 100 bebidas (en septiembre, 48). El Latte trepó del sexto al segundo lugar y su versión a las rocas, del séptimo al tercero.

La sorpresa se llama Chocomilk: del lugar 29 al 5, veinticuatro escalones. Esta redacción sospecha de los adultos que lo piden «para el niño». La Limonada, heroína de septiembre, cayó del 3 al 19; su prima la Limonada Mineral aguanta en el sexto.

ENTREVISTA EXCLUSIVA · REGRESÓ LA CHEF

LA CHEF YA ATERRIZÓ

Cuarenta días en Canadá, un postre francés aprendido y pasta phyllo en la maleta. Esta redacción la interrogó por WhatsApp antes de que pasara migración.



Lizz Guemez

CHEF DE ARTE SANO · DE VUELTA EN LA COCINA EL MARTES 6 DE OCTUBRE

Se fue 40 días a Canadá y la cocina la extrañó. El **martes 6 de octubre** la chef Lizz Guemez vuelve a ponerse el mandil en Arte Sano, y no regresa con las manos vacías.

El Arte-Sano Times le mandó un cuestionario por WhatsApp. Contestó entre vuelos, sin rodeos y sin soltar todavía las recetas. Aquí sus respuestas, tal como llegaron.

¿APRENDISTE ALGO NUEVO DE GASTRONOMÍA?

«Sí. Diferentes maneras de hacer tortillas, postres, entradas.»

¿NOS DAS MÁS DETALLES?

«Aprendí a hacer un postre francés que se llama vacherin glacé de frambuesa y vainilla. Hice con mi inspiración un suppa de higo y pistaches.»

¿ALGO DE ESO QUIERES TRAER A LA MESA DE ARTE SANO?

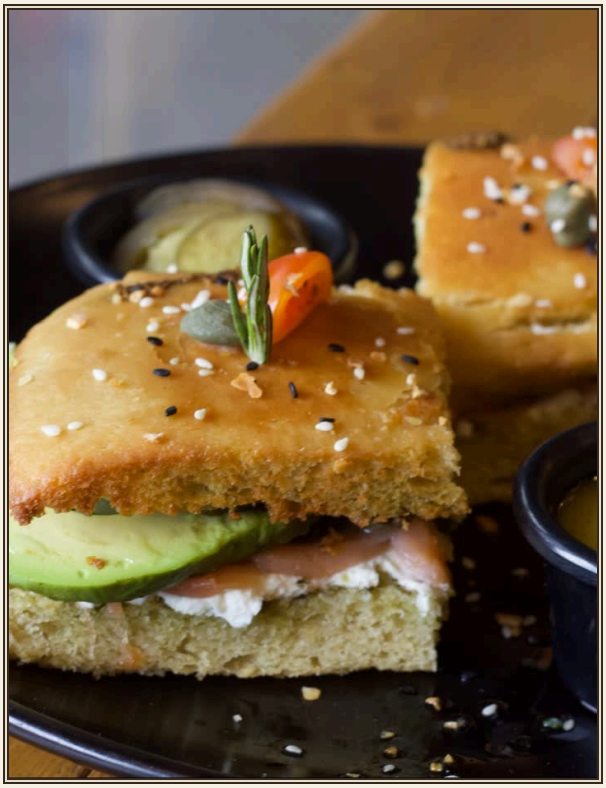
«Creo que el vacherin sería bueno, y entradas como la canasta de salmón. También manejé la pasta phyllo y me encantó.»

¿Y PARA LAS TARDES?

«Puede ser una o dos opciones: pasta al pesto, pasta Alfredo.»

Aclaración de la redacción. Lo anterior es lo que la chef trae en la maleta, no un anuncio de carta: nada de esto tiene fecha todavía. Cuando un platillo se confirme, saldrá primero en los avisos oficiales de este periódico.

MARTES DE SUBESTIMADOS · EL TALENTO INCOMPRENDIDO DE LA SEMANA



FOCACCIA DE SALMÓN AHUMADO: MERECE MÁS

Nueva sección. Cada martes, este periódico saca del anonimato a un platillo que la tabla trata peor de lo que merece. Abre la **Focaccia de Salmón Ahumado**: lugar 25 de 38 en el arranque de octubre, y eso que viene subiendo (en septiembre andaba en el 43).

Salmón ahumado, aguacate y queso entre dos piezas de focaccia dorada, con su aderezo aparte. Quien la pide, repite; el detalle es que pocos se animan a la primera. Usted puede corregir esa injusticia hoy mismo: pídala y cuéntenos en Instagram si esta redacción exagera.

COMPORTAMIENTO DEL CONSUMIDOR · LA VOZ DEL COMENSAL

EL PUEBLO HA HABLADO

Tres reseñas por edición, tal como llegaron a Google. Sin retoque, sin dedazo y con acuse de recibo.

★★★★★

«Unos chilaquiles Guemez fuffff que anda haciendo, desayuna uno riquisimo, y un rol de canela, cierre con broche de oro.»

EL NETO CONSEJOS · RESEÑA EN GOOGLE

ACUSE DE LA REDACCIÓN. Esta redacción hace notar que esos chilaquiles comparten apellido con la chef que regresa esta semana (pág. 4). No creemos en las coincidencias. El «fuffff» queda asentado en actas.

★★★★★

«Encantada con el avocado toast de mis favoritos»

ANNA I. · RESEÑA EN GOOGLE

ACUSE DE LA REDACCIÓN. El Avocado Toast agradece el apoyo: lo necesita, que en este arranque anda en el lugar 19 (pág. 2). Con aficionadas así, remonta.

★★★★★

«muy buena comida y local bien agusto»

JESUS L. · RESEÑA EN GOOGLE

ACUSE DE LA REDACCIÓN. «Bien agusto» queda reconocido como unidad oficial de medida de esta casa.

¿Y LA SUYA, PARA CUÁNDO?

Deje su reseña en Google: esta redacción las lee todas y cada semana publica tres. Escanee el código y díganos cómo le fue.

EL COMENSAL EN SU HÁBITAT DIGITAL · ESTUDIO DE INSTAGRAM

5.8 mil

VISTAS DEL AVISO DE CHAPULTEPEC

AUDIENCIAS

LA NOTA MÁS LEÍDA DEL MES

El aviso de la casa nueva fue lo más visto de @arte_sanocln en 30 días, con 150 «me gusta». Y 19 personas empezaron a seguirnos por él.

6 a 9

DE LA NOCHE: HORA PICO EN INSTAGRAM

CRONOBIOLOGÍA

PISTA PARA EL EXP. 004

Seguimos sin saber a qué hora se llena el comedor, pero ya sabemos a qué hora nos ven: de noche, con hambre de mañana.

82.4

DE CADA 100 SEGUIDORES SON MUJERES

DEMOGRAFÍA

ELLAS MANDAN

Se exhorta a los caballeros a ponerse al corriente. No es competencia, pero van perdiendo.

71.8

DE CADA 100 TIENEN ENTRE 25 Y 44

DEMOGRAFÍA

EDAD DE DESAYUNAR BIEN

La edad exacta en que uno deja de «comer cualquier cosa» y empieza a pedir extra de aguacate.

Fuente. Estadísticas de Instagram de @arte_sanocln, últimos 30 días al 4 de octubre de 2026.

AVISOS OFICIALES DE ARTE SANO

SE INFORMA A LA POBLACIÓN

Comunicados de la Dirección General de Antojos. Publíquese y cúmplase.

BOLETÍN AS-004 · DIRECCIÓN GENERAL DE TEMPORADAS

NUEVA TEMPORADA

QUEDA INAUGURADA LA HOLIDAYS SEASON

Concluida la Nogada Season el 30 de septiembre, como cada año, se declara abierta la **Holidays Season**, que corre de octubre al 31 de diciembre. El programa se dará a conocer por entregas, edición por edición. Se recomienda a la población ir guardando hambre.

BOLETÍN AS-002 · TESORERÍA DE REGALOS

VIGENTE

MÁS DE 70 YA GIRARON LA RULETA

La Ruleta de Regalos de la inauguración de Chapultepec rebasó los 70 participantes en sus primeros días. Quedan regalos: 8 premios de la casa, del espresso al Grilled Cheese. Se gira una sola vez en **artesanocln.mx/regalo**, hasta el día de la apertura; el canje es del 2 al 22 de noviembre.

ESCANEE AQUÍ

BOLETÍN AS-001 · SECRETARÍA DE EXPANSIÓN TERRITORIAL

PRÓXIMAMENTE

CHAPULTEPEC YA SE VISTIÓ

La casa nueva de Arte Sano, en Josefa Ortiz de Domínguez esquina con Vicente Suárez, ya luce sus lonas en la fachada. La apertura es en octubre; la fecha exacta se dará a conocer en Instagram (@arte_sanocln).

CULIACÁN EN BREVE

38 GRADOS Y CULIACÁN PIDE CAFÉ CALIENTE

Para el lunes 5 se pronostica máxima de 38 °C, mínima de 27 y humedad de 79%. Aun así, 60.2 de cada 100 bebidas que salen de la barra de Arte Sano son calientes. La ciencia no lo explica; el Americano, sí.

Fuente: Panorama Web, pronóstico del clima en Culiacán Rosales para el lunes 5 de octubre de 2026 (panoramaweb.com.mx).

DIEZ DÍAS PARA EL PLAYBALL

Los Tomateros abren la temporada con clásico sinaloense: el 14 de octubre en Mazatlán y el 15 en el Estadio Tomateros. Esta redacción recomienda llegar desayunado; el Omelette Especial, líder de la tabla, se ofrece de abridor.

Fuente: Club Tomateros de Culiacán, «Clásico sinaloense, gran inauguración garantizada» (tomateros.com.mx).

SEGUIMIENTO

EXPEDIENTES ABIERTOS

Primer caso resuelto en la historia de este periódico. Los demás siguen su curso; el de la hora pico (EXP. 004) espera todavía el reporte de ventas por hora.

EXP. 001

CASO CERRADO: EL TRONO ES DEL OMELETTE

Se preguntó quién heredaría la corona de la Nogada. Respuesta: el Omelette Especial, sin disparar un solo huevo. La Reina vuelve el año que entra; el expediente se archiva.

EXP. 002

LA MACHACA: ¿LLAMARADA O VA EN SERIO?

Bajó del 5 al 10 en el conteo rápido. No es sentencia: son cuatro días. El veredicto, a fin de mes.

EXP. 003

LIMONADA CONTRA REFRESCO: SE ESFUMARON LAS DOS

La Limonada cayó del 3 al 19 y el Refresco ni se presentó al arranque de octubre. Se les busca. Mientras tanto, el Latte se quedó con el subliderato.

EXP. 005

¿QUÉ SALE PRIMERO DE LA MALETA DE LA CHEF?

Nuevo. Hay vacherin, canasta de salmón y pastas en la lista de sospechosos. Esta redacción vigilará la cocina y reportará el primer avistamiento.

OPERACIÓN RESCATE · ESPECIE EN PELIGRO DE EXTINCIÓN

Enmoladas Poblanas

Avistadas una sola vez en lo que va de octubre. Los biólogos de la casa no entienden cómo un mole así puede andar tan solo.

Usted puede ayudar a conservar la especie: pídalas a la hora de la comida. Vienen bañadas, no muerden y agradecen la compañía.

AVISO CLASIFICADO · OCASIÓN

SE BUSCA Limonada, vista por última vez en el tercer lugar. Responde al grito de «¡qué calor!».

BIENVENIDA. La cocina recibe a su chef con el horno prendido. Favor de no preguntarle por el clima de Canadá: aquí hay 38 grados.

SE SOLICITA valiente para Focaccia de Salmón Ahumado. Requisitos: hambre y buen gusto. Informes en su mesa.

CAMBIO lunes pesado por Huevos con Jamón. Oferta por tiempo indefinido.

HORÓSCOPO GASTRONÓMICO

ARIES. Llegarás con prisa y pedirás «lo más rápido». Los astros te sirven Huevos con Jamón.

TAURO. Regresa alguien que extrañabas. No es tu ex: es la chef.

GÉMINIS. Tu indecisión por fin rinde frutos: los Chilaquiles Divorciados subieron por gente como tú.

CÁNCER. Semana para consentirte. Empieza con un Latte y que el día decida lo demás.

LEO. Recuperarás lo que es tuyo, como el Omelette. Camina derecho, que la corona pesa.

VIRGO. Deja de planear la Navidad en octubre. O mejor no: ya es Holidays Season.

LIBRA. ¿Caliente o frío? Esta semana la balanza se inclina por el café. Hazle caso.

ESCORPIÓN. Pedirás Chocomilk «para el niño». No hay niño. Los astros guardan el secreto.

SAGITARIO. La suerte gira a tu favor. Literal: todavía no has girado la ruleta.

CAPRICORNIO. Alguien te dirá que el salmón no es desayuno. Ignóralo con una focaccia en la mano.

ACUARIO. Probarás algo que nunca pides. Te gustará. No digas que no te avisamos el martes.

PISCIS. Un Sandwich Real se cruza en tu camino. Déjate atropellar.

AS ARTE-SANO

Nos vemos en la mesa.
Hecho a mano, con mucho gusto.

Plaza Malecón, local 13 · Culiacán
@arte_sanocln · artesanocln.mx
Menú: artesanocln.github.io/menu