

Portal

magazine

**5 beautiful
places to enjoy
fall foliage**
Follaje otoñal

**HALLOWEEN VS.
DÍA DE LOS
MUERTOS**

**FIRST STEPS TO HEAL
Domestic violence
survivors**

IEP
(Individualized Educational Plan)



Fall - Otoño 2021



General Interest

- 8 Halloween vs. Día de los Muertos**
- 12 Five beautiful places to enjoy fall foliage**

Advertorial

4 IEP (Individualized Educational Plan)

Health

17 First Steps To Heal stands ready to help survivors of victims of abuse

Get involved

22 Recycle your breast pump!

DIY

22 Halloween decorations ideas

Entertainment

23 Language, games, and curiosities

Recipes

24 Beyond turkey

Publicidad

4 IEP (Plan Educacional Individualizado)

Salud

17 First Steps To Heal listo para ayudar a los sobrevivientes de víctimas de abuso

Involucrarse

22 Recicla tu extractor de leche

Hazlo tu mismo

22 Ideas de decoraciones para Halloween

Entretenimiento

23 Idioma, juegos y curiosidades

Recetas

24 Más allá del pavo

Fall - Otoño 2021
Vol. 9 - No. 20

Editor

Laura Saavedra

Co-Editor

Katrina Smith

Contributing Writers

Monica Mandell, LMSW
Spanish for Kids
Susan R. Eisenstein
Jaquetta Jenkins
Nanaz Khosrowshahi

Graphic Design

Two Points Design
www.twopointsdesign.com

Advertising

sales@portalmagazine.com
914-792-8483

Translation to English

Katrina Smith

Translation to Spanish

Spanish 4 Kids

Digital Content Development

www.twopointsdesign.com

Marketing

Rocío Vallejo
Two Points Design

www.PortalMagazineNY.com

info@portalmagazine.com

(914) 792-8483

Westchester, NY

Portal Magazine is published quarterly by Two Points Design LLC. Portal Magazine is distributed free of charge. Please, one copy per reader. We reserve the right to edit, reject, publish, or comment editorially on all submitted material. We cannot be responsible for the return of any submitted material. Portal Magazine is not responsible for the articles sources, nor of the content sent by the authors, readers, and / or advertisers.

Portal Magazine ©2013-2021. All rights reserved. Reproduction in whole or part without written permission is prohibited.

Follow Us



PortalMagazineNY



PortalMagazineNY

SPANISH CLASSES

Individual and Group Classes

Immersion and bilingual kids programs

Ages 3 to 16 - Second sibling 50% off



español

VIRTUAL AND IN-PERSON CLASSES

Locations:

- Online
- West Harrison and Stamford outdoor classes



(914) 984-3644 | info@spanish4k.com | www.spanish4k.com

IEP (Individualized Educational Plan)



Monica L. Mandell, LMSW
Bilingual Social Worker
Educational Advocate
MLM Advocacy
www.mlmadvocacy.com
914-308-0751

An IEP is a legal document that helps a student struggling at school to meet academic or social demands. The document is provided by a school district to those students who are not making academic progress. It is also required by Federal

and State Education laws to maximize the strengths of the student and to keep them with their peers.

An IEP reflects several evaluations including psychological and academic

reports, social history, and teacher input. Additional evaluations such as speech and language, occupational, physical, or assistive technology can also be conducted to determine eligibility. The IEP provides the services needed to help the student access the curriculum and master skills to meet goals. The document is valid on a year-to-year basis and is reviewed annually by parents and school staff.

Although an IEP may not provide a formal diagnosis, the information on it is based on evaluations conducted by school personnel. Probably the most important feature of an IEP is that it helps to ensure that a student has access to a curriculum based on their specific academic/social/assistive technology needs.

Is your child struggling in school

I can help: Monica Mandell, LMSW
914-308-0751
www.mlmadvocacy.com

In other words, an individualized educational plan can help a student be successful at school. If you feel that your child is failing at school talk to their teacher and find out what next steps can be offered to help. Never be afraid to ask questions because there is a community of professionals available to support you in helping your child. ■

IEP

(Plan Educacional Individualizado)

Un IEP es un documento legal que ayuda a un estudiante con dificultades en la escuela a cumplir con las demandas académicas o sociales. El documento es proporcionado por un distrito escolar a aquellos estudiantes que no están progresando académicamente. También es requerido por las leyes de educación federales y estatales para maximizar las fortalezas del estudiante y mantenerlo con sus compañeros.

Un IEP refleja varias evaluaciones que incluyen informes psicológicos y académicos, historia social y



aportes del maestro. También se pueden realizar evaluaciones adicionales como el habla y el lenguaje, tecnología ocupacional, física o asistencial para determinar la elegibilidad. El IEP proporciona los servicios necesarios para ayudar al estudiante a acceder al plan de estudios y dominar las habilidades para alcanzar las metas. El documento es válido de año en año y es revisado anualmente por los padres y el personal de la escuela.

Aunque es posible que un IEP no proporcione un diagnóstico formal, la información que contiene se basa en evaluaciones realizadas por el personal de la escuela. Probablemente la característica más importante de este es que ayuda a garantizar que un estudiante tenga acceso a un plan de estudios basado

en sus necesidades académicas/ sociales/tecnológicas.

En otras palabras, un plan educativo individualizado puede ayudar a un estudiante a tener éxito en la escuela. Si sientes que tu hijo está fallando en la escuela, habla con su maestro y averigua qué pasos se pueden ofrecer a continuación para ayudarlo. Nunca tengas miedo de hacer preguntas porque hay una comunidad de profesionales disponibles para acompañarte a ayudar a tu hijo. ■

¿Está su hijo con dificultades en la escuela?

Puedo ayudar: Monica Mandell,
LMSW 914-308-0751
www.mlmadvocacy.com

ZOOM / to the
NEW NORMAL

Clases para todos

Servicios virtuales de bajo costo
al alcance de la comunidad
latina.



Clases de:
Música,
Baile, Cocina
y más.



Profesionales:
Psicólogos,
Veterinarios, Nutrición
y más.



Clases de:
Idiomas, Artes,
Matemáticas
y más.

Envíanos un email o contáctanos por WhatsApp

+54 9 351 620 8869

info@zoomtothenewnormal.com

Halloween vs. Día de los Muertos:

How we celebrate two autumn cultural celebrations

BY KATRINA SMITH

People from other countries sometimes find it strange that in the United States we dress up our children in costumes and send them out at night on the last day of October to get candy from strangers. However, there is another cultural celebration with Mexican and European roots that occurs every year in the days right after Halloween. Día de los Muertos (Day of the Dead) is a time to celebrate lost loved ones and invite them back to the land of the living by creating an alter in their memory.

While Halloween can sometimes have a scary side, Día de los Muertos is a festive holiday where the dead are celebrated and death is viewed as a natural part of life. Both holidays have been celebrated to some extent for thousands

of years. Halloween stems from 2,000-year-old Pagan and Celtic traditions. Día de los Muertos was celebrated by ancient pre-Hispanic civilizations in the Americas more than 3,000 years ago. While skulls are an icon for Día de los Muertos, pumpkins, monsters, witches, and ghosts are seen in association with Halloween.

An alter created to honor loved ones on Día de los Muertos can be quite elaborate. They often have flowers such as Marigolds which



are associated with death. Petals can be used to create a path to the altar for departed relatives. Colors can also be important. While Halloween colors are traditionally orange and black, Día de los Muertos colors are white, yellow, and purple. White represents heaven, yellow represents earth, and purple represents mourning and grief.

Other important components an altar might include would be salt to purify the soul of the dead, candles to guide the dead home, photos or personal items, and food. While Halloween brings out the candy lover in everyone, popular foods during Día de los Muertos include pan de muerto (bread of the dead) and calaveritas de azúcar (sugar skulls) which honor the spirit of departed loved ones. La ofrenda

signifies other food offerings including the favorite food and drinks of the dead.

Anyone who has seen the 2017 Disney movie Coco was able to view the beautiful Día de los Muertos imagery. Papel picado are the paper flags sometimes used during the celebration. According to the website called: The Other Side of the Tortilla, “Papel picado represents the union between life and death and symbolizes the wind and the fragility of life. Designs are a form of folk art that are chiseled with skill into the tissue paper.”

Whichever holidays you celebrate this fall, it’s always an interesting experience to broaden your horizons and learn about something new. Sometimes our holidays have a similar foreign counterpart, as we see with Halloween and Día de los Muertos. ■





Halloween vs. Día de los Muertos:

Cómo festejamos dos celebraciones culturales de otoño

A las personas de otros países a veces les resulta extraño que en Estados Unidos disfracemos a nuestros hijos y los enviemos a la calle por la noche el último día de octubre para pedir dulces a extraños. Sin embargo, hay otra celebración cultural con raíces mexicanas y europeas que ocurre cada año en los días posteriores a Halloween. El Día de los Muertos es un momento para celebrar a los seres queridos perdidos e invitarlos a regresar a la tierra de los vivos creando un altar en su memoria.

Si bien Halloween a veces puede tener un lado aterrador, el Día de los Muertos es una festividad donde se celebra a los muertos y la muerte es vista como una parte natural de la vida. Ambas fiestas se han celebrado en cierta medida durante miles de años. Halloween proviene de tradiciones paganas y celtas de 2.000 años de antigüedad.

El Día de los Muertos fue celebrado por antiguas civilizaciones prehispánicas en las Américas hace más de 3.000 años. Si bien las calaveras son un ícono para el Día de los Muertos, se ven calabazas, monstruos, brujas y fantasmas en asociación con Halloween.

Un altar creado para honrar a los seres queridos en el Día de los Muertos puede ser bastante elaborado. A menudo tienen flores como las caléndulas que están asociadas con la muerte. Los pétalos se pueden usar para crear un camino hacia el altar para los familiares fallecidos. Los colores también pueden ser importantes. Mientras que los colores de Halloween son tradicionalmente naranja y negro, los colores del Día de los Muertos son blanco, amarillo y morado. El blanco representa el cielo, el amarillo representa la tierra y el púrpura representa el luto y el dolor.

CHRISTINA STONE, LCSW

Clinical Social Work/Therapist

Specialties

Anxiety, Depression, Stress
Relationship Issues, Divorce, Family Conflict
ADHD, Behavioral Issues
Coping Skills
Emotional Disturbance,
Life Transitions, Parenting
Self Esteem
Mental Health, Mood Disorders

Ages

Elders (65+)
Adults
Adolescents / Teenagers (14 to 19)

Services available in person or remotely



333 Westchester Ave, Suite E-106
White Plains, NY 10604
(347) 481-7617
cstonelcsw@gmail.com

Otros componentes importantes que un altar podría incluir son sal para purificar el alma de los muertos, velas para guiarlos a su hogar, fotos u objetos personales y comida. Mientras que Halloween deja en descubierto a los amantes de los dulces, las comidas populares durante el Día de los Muertos incluyen pan de los muertos y calaveras de azúcar que honran el espíritu de los seres queridos fallecidos. Las ofrendas incluyen la comida y bebida favorita del muerto.

Cualquiera que haya visto la película de Disney 2017 Coco pudo ver las hermosas imágenes del Día

de los Muertos. El papel picado a veces se usa durante la celebración. Según el sitio web: El otro lado de la tortilla, “El papel picado representa la unión entre la vida y la muerte y simboliza el viento y la fragilidad de la vida. Los diseños son una forma de arte popular que se cincelan con habilidad en papel de seda”.

Independientemente de la fiesta que celebre este otoño, siempre es una experiencia interesante ampliar los horizontes y aprender algo nuevo. A veces nuestras festividades tienen una contraparte extranjera similar, como vemos con Halloween y Día de los Muertos. ■



5 BEAUTIFUL PLACES TO ENJOY FALL FOLIAGE

Let's go out to enjoy the last days of light clothing to enjoy the beautiful autumn colors that our area is known for. Here are some places to visit:

SEVEN LAKES DRIVE

This scenic drive offers excellent fall foliage viewing. You can start at Lake Tiorati and then head to Silver Mine Lake. From there, you can continue to Bear Mountain State Park. On the way home, you can visit the Bear Mountain Scenic Overlook.

Peak foliage: mid-October.

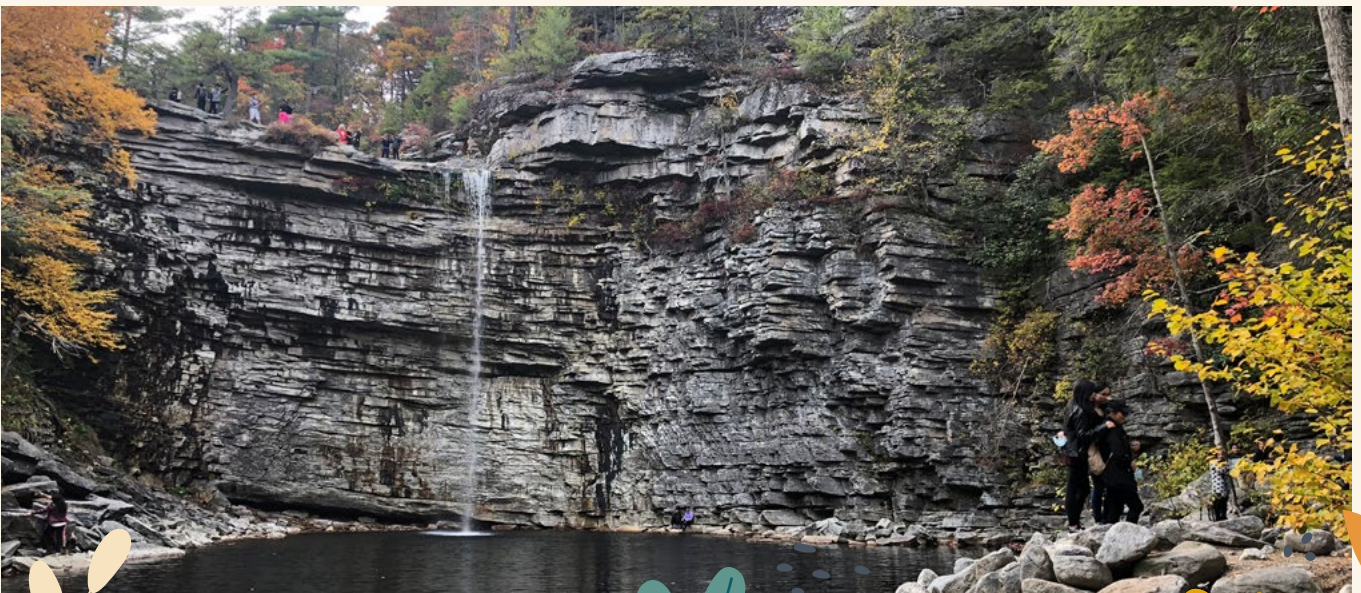




MINNEWASKA STATE PARK

This park rises more than 2,000 feet above sea level and is surrounded by rugged, rocky terrain. It features numerous waterfalls, three crystalline sky lakes, ledges opening to beautiful views, clear streams cut into valleys, and 50 miles of footpaths on which to bike, walk, and hike.

Peak foliage: mid-October.





WARD POUND RIDGE RESERVATION

This 4,310-acre park makes Ward Pound Ridge Reservation the county's largest park. With its varied terrain and miles of wooded trails, the park provides beautiful views for the fall season.
Peak foliage: around the end of October.



NYACK BEACH STATE PARK

Nyack Beach State Park offers a great panoramic view of the Hudson River. It consists of a riverfront along the Hudson in Rockland County. The most popular activities are hiking, bicycling, and fishing. Before returning home, don't forget to stop by the town of Nyack.
Peak foliage: the end of October.

IRVINGTON WOODS

The Irvington Woods has an extensive trailway system for hiking and biking which is accessible from several trail heads.
Peak foliage: the end of October.



5 LUGARES HERMOSOS PARA DISFRUTAR EL FOLLAJE OTOÑAL

Salgamos a disfrutar de los últimos días de ropa ligera y apreciar los hermosos colores otoñales que caracterizan nuestra área.

A continuación, algunos lugares para visitar:

MINNEWASKA STATE PARK

Se eleva a más de 2,000 pies sobre el nivel del mar y está rodeado por un terreno accidentado y rocoso. Cuenta con numerosas cascadas, tres lagos, hermosas vistas, arroyos y 50 millas de senderos para andar en bicicleta y caminar.

Pico del follaje: mediados de oct.

SEVEN LAKES DRIVE

Excelente vista del follaje otoñal. Este recorrido puede comenzarse en el lago Lake Tiorati para luego continuar en el lago Silver Mine, Bear Mountain State Park y Bear Mountain Scenic Overlook.

Pico del follaje: mediados de oct.

WARD POUND RIDGE RESERVATION

Este parque de 4,310 acres hace de Ward Pound Ridge Reservation el parque más grande del condado. Con su

terreno variado y millas de senderos boscosos, el parque ofrece hermosas vistas para la temporada de otoño.

Pico del follaje: finales de oct.

NYACK BEACH STATE PARK

Consiste en una ribera a lo largo del Hudson con una gran vista panorámica. Ideal para hacer senderismo, ciclismo y pesca. Antes de regresar a casa, no olvides de visitar la hermosa ciudad de Nyack.

Pico del follaje: finales de oct.

IRVINGTON WOODS

Irvington Woods tiene un extenso sistema de senderos para caminatas y andar en bicicleta al que se puede acceder desde varios senderos.

Pico del follaje: finales de oct.

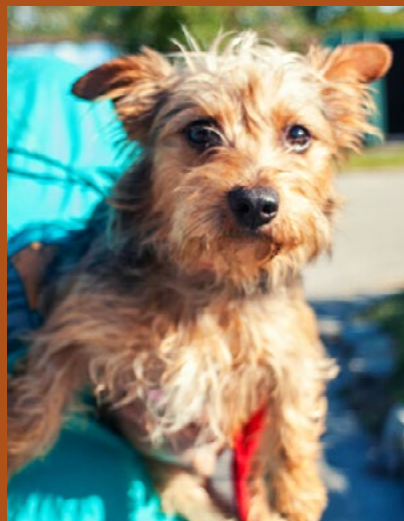




Our mission is to:

"RESCUE ONE BY ONE
UNTIL THERE ARE NONE"

At Paws Crossed, we believe that our mission is best fulfilled through rescue, rehabilitation, rehoming, advocacy, collaboration and education.



Adopt

(914) 372-7878

WWW.PAWSCROSSEDNY.ORG

100 WAREHOUSE LANE SOUTH, ELMSFORD, NY 10523

By Susan R. Eisenstein

FIRST STEPS TO HEAL

**Stands ready to help
survivors of victims of abuse**



First Steps to Heal, located in Elmsford, New York, provides immediate assistance and emergency shelter to no-income/low-income domestic violence survivors who need to escape a violent situation. The non-profit serves all survivors of intimate partner violence with minor children that reside in Westchester County and surrounding areas.

Domestic abuse can be physical, emotional, sexual, verbal, or financial. The purpose of abuse is to gain and maintain total control over another person. An abuser can use fear, guilt, shame, and intimidation to achieve their goal and keep someone under their thumb.

Some red flags to recognize intimate partner violence (IPV)

Your partner:

1. Bullies, threatens, or controls you
2. Controls your money
3. Cuts you off from family and friends
4. Physically abuses you
5. Sexually abuses you

More warning signs:

- Do you feel helpless or empty?
- Are you humiliated?
- Are you constantly checked up on where you go or who you see?
- Do you avoid certain topics because you are afraid to bring them up?
- Do you feel that you cannot do anything right and that you deserve punishment?
- Do you feel you are going to be hurt?

About

First Steps to Heal is a 501(c)(3) non-profit charity organization located in Westchester County. Jaquetta Jenkins, Executive Director, knew she wanted to help domestic violence survivors, but she didn't know exactly how she was going to help them. She launched the non-profit in the wake of the Covid-19 pandemic after the world was

forced to shelter in place. Starting a business accelerator program, Westchester County's Launch1000, was exactly the platform she needed to save survivors of intimate partner violence. Jaquetta worked hard to design a non-profit that meets the need for what the county is lacking.

“Unfortunately, domestic violence is on the rise and does not discriminate. It can affect people of any race, age, gender, sexuality, religion, education level, or economic status. If I can help one survivor get out of a violent situation and get them into a safer environment, then I'll consider my idea successful”, says Jenkins.

First Steps to Heal seeks to help survivors of intimate partner violence by providing immediate assistance and emergency shelter to those who need to flee a violent situation. The most dangerous time for a domestic violence survivor is when they are planning to leave or are leaving. First Steps To Heal is available 24/7 to provide assistance. Funding is paid directly to the hotel for immediate occupancy of an initial two-week hotel stay. For families that need more time to “get on their feet” First Steps To Heal will provide funding for an extended hotel stay of three months.

www.FirstStepsToHeal.org
contact@firststepstoheal.org

FIRST STEPS TO HEAL

Está listo para ayudar a los sobrevivientes de víctimas de abuso

First Steps to Heal, ubicado en Elmsford, NY, brinda asistencia inmediata y refugio de emergencia a sobrevivientes de violencia doméstica sin o bajos ingresos que necesitan escapar de una situación violenta. La organización sin fines de lucro sirve a todos los sobrevivientes de violencia de pareja íntima con hijos menores que residen en Westchester y áreas circundantes.

El abuso doméstico puede ser físico, emocional, sexual, verbal o financiero. El propósito del abuso es ganar y mantener un control total sobre otra persona.

Un abusador puede usar el miedo, la culpa, la vergüenza y la intimidación para lograr su objetivo y mantener a alguien bajo su control.

Algunas señales de alerta para reconocer la violencia de pareja íntima (IPV)

Tu pareja:

1. Te intimida, te amenaza o te controla
2. Controla tu dinero
3. Te aleja de tu familia y amigos
4. Te maltrata físicamente
5. Te abusa sexualmente

Más señales de advertencia:

- ¿Te sientes desamparado/a o vacío/a?
- ¿Estás humillada/o?
- ¿Te controlan constantemente dónde vas o a quién ves?
- ¿Evitas ciertos temas porque tienes miedo de sacarlos a relucir?
- ¿Sientes que no puedes hacer nada bien y que mereces un castigo?
- ¿Sientes que te van a lastimar?

Acerca de Nosotros

First Steps to Heal es una organización benéfica sin fines de lucro 501 (c) (3) ubicada en el condado de Westchester. Jaquetta Jenkins, directora ejecutiva, sabía que quería ayudar a los sobrevivientes de violencia doméstica, pero no sabía exactamente cómo iba a ayudarlos. Ella lanzó la organización a raíz de la pandemia Covid-19 después de que el mundo se viera obligado a refugiarse en su hogar. Comenzar un programa acelerador de negocios, Launch1000 del condado de Westchester, era exactamente la plataforma que necesitaba para salvar a los sobrevivientes de la violencia de pareja íntima. Jaquetta trabajó duro para diseñar una organización sin fines de lucro que satisfaga la necesidad de lo que le falta al condado.

“Desafortunadamente, la violencia doméstica va en aumento y no discrimina. Puede afectar a personas de cualquier raza, edad, género, sexualidad,

religión, nivel educativo o situación económica. Si puedo ayudar a una sobreviviente a salir de una situación violenta y llevarlos a un entorno más seguro, entonces consideraré que mi idea fue exitosa “, dice Jenkins.

First Steps to Heal busca ayudar proporcionando asistencia inmediata y refugio de emergencia a quienes necesitan huir de una situación violenta. El momento más peligroso para un sobreviviente de violencia doméstica es cuando planea irse o se está yendo. First Steps To Heal está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana para brindar asistencia. Los fondos se pagan directamente al hotel para la ocupación inmediata de una estadía inicial de dos semanas. Para las familias que necesitan más tiempo para “ponerse de pie”, First Steps To Heal proporcionará fondos para una estadía prolongada en el hotel por tres meses.

www.FirstStepsToHeal.org
contact@firststepstoheal.org

Creating design since 2003



WEB AND GRAPHIC

Professional Design Services

Web Design
Web Development
SEO
(Search Engine Optimization)
Social Media

Business Branding & Identity
Print Collateral
Magazine Design
Packaging Design
Video and Animation

HABLAMOS ESPAÑOL

TWO POINTS Design

(914) 924-9738
WWW.TWOPPOINTSDESIGN.COM

Halloween decorations ideas

Spider in a jar



You will need:

- 1 jar and 1 spider
 - White fabric
 - Black thread
 - Black ribbon
- 1 frasco, tela blanca
hilo negro, 1 araña de
plástico y lazo negro

Flags



You will need:

- Black and orange paper
 - Black thread
 - Scissors
- Papel negro y naranja,
hilo negro
y tijeras

Roll Monsters



You will need:

- Toilet paper tubes
 - Colored papers
 - Scissors and glue
- Tubos de papel higiénico,
papeles de colores,
marcador negro, tijeras y
pegamento

Recycle your breast pump!

Wondering what to do with your old breast-feeding supplies

Instead of storing your breast pump in the attic or basement after your baby has grown, consider donating it. Here is some advice about what you can do:

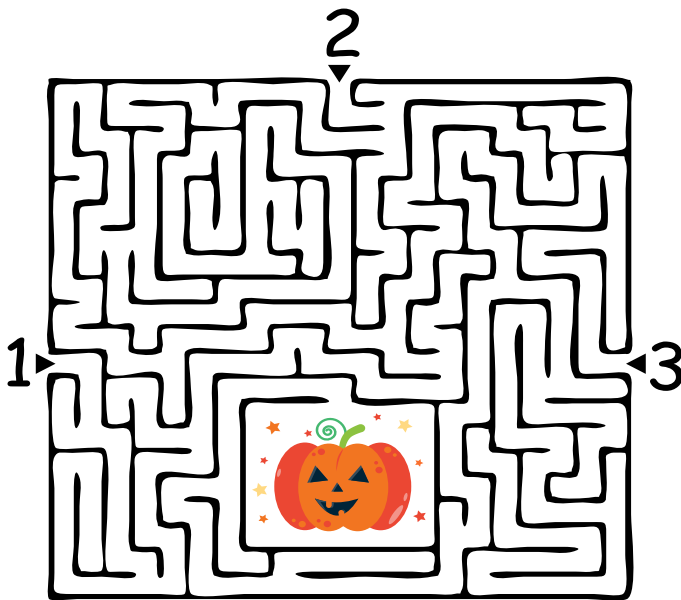


Donating

Homeless shelters, women's organizations, and domestic violence shelters might be able to use them despite the risk of contamination

from a used pump. Currently, the company Medela has a breast pump recycling program available online. Medela does not cover the cost of shipping, nor does it provide a shipping label. However, they will take back used breast pump motors and power cords. The parts are then broken down and recycled by a third-party provider. Freecycle.org, Craigslist, and OfferUp are websites where people offer free items. Facebook Marketplace restricts the posting of breast pumps for sale or as a donation in their online groups...

[Continue Reading >](#)



Find 10 differences
Encuentra las 10 diferencias



EVERYDAY VS EVERY DAY

When to Use Everyday

“Everyday” is used as an adjective. It describes a person, place, or thing. We can use the word “everyday” to describe something general or common.

These cups are for everyday use.

When to Use Every Day

“Every day” is used as an adverbial phrase. It describes the frequency. We use these words to say that someone does something or that something happens on a daily schedule. It can also mean “each day” or “all days.”

I study English every day.

EL AGUA ES FEMENINO

El sustantivo agua es de género femenino, pero tiene la particularidad de comenzar por /a/ tónica. Por razones de fonética histórica, este tipo de palabras seleccionan en singular la forma EL del artículo, en lugar de la forma femenina normal LA.

Ejemplos:

el agua, el área, el hacha.

Beyond turkey

The cultural mixture of our society has brought new eating habits to the celebration of Thanksgiving. Which dishes from other cultures can accompany the typical turkey and pumpkin pie? Here are some examples:

Spain: A delicious tortilla de papas, onions, and eggs is an ideal dish to accompany the turkey.

Italy: Why not start with a plate of antipasto? This includes a variety of salami, cheeses, olives, ham, and tomatoes. This is also very traditional in the eastern part of South America.

Argentina, Uruguay, and Paraguay: Grilled meats and empanadas are always a favorite! After dinner, try cornstarch

alfajores stuffed with dulce de leche.

Brazil: You will always find pork, rice, and beans at any large meal. Everyone serves from a central table and then the diners sit where they can.

Colombia: The paisa tray is a big deal here. Its ingredients include white rice, meat, chicharrón, sausage with lemon, arepa, fried egg, banana, hogao with tomato and onion, beans, sliced tomato and avocado.

Venezuela: Arepas are always at every meal! They are made from a mixture of precooked corn flour, water, and salt. They can be cooked roasted, fried, or baked. On Thanksgiving, you will find them stuffed with turkey.

Mexico: Tamales are a favorite! This is a corn



dough stuffed with vegetables or meats, wrapped and tied in leaves of corn and cooked in water or steamed.

Puerto Rico and the Caribbean: Everyone loves arroz con gandules! This is a dish with rice, pigeon peas, and pork cooked in the same pot with a sofrito (colored peppers, onions, garlic, oregano, cilantro, vinegar, tomato paste, and water). ■

Más allá del pavo

Las mezclas culturales en nuestra sociedad han traído acompañado nuevos hábitos alimenticios a la hora de celebrar Acción de Gracias. ¿Cuáles son esos platos típicos de otras culturas que acompañan el típico pavo y pastel de calabaza?

Aquí algunos ejemplos:

España: Su deliciosa tortilla de patatas, cebollas y huevos es un plato ideal para acompañar con el pavo.

Italia: ¡Cómo no comenzar con antipasto! Variedad de salames y quesos, aceitunas, jamones y tomates entre otros. También muy tradicional en el este de América del sur.

Argentina, Uruguay y Paraguay: ¡Siempre carnes asadas y

empanadas! Para el café, alfajores de maicena rellenos con dulce leche.

Brasil: Nunca faltará el chanco, el arroz y los frijoles. La comida se sirve de una mesa principal y los comensales se sientan "donde pueden".

Colombia: Nada más grande que la bandeja paisa. Sus ingredientes: arroz, carne, chicharrón, chorizo, limón, arepa, huevo frito, plátano, hogao con tomate y cebolla, fríjoles, tomate en rodajas y aguacate.

Venezuela: ¡Arepas a toda hora! Alimento relleno a base de harina de maíz precocida mezclada con agua y sal. Pueden cocinarse asadas, fritas u horneadas. En esta festividad, las encontrarás rellenas de pavo.



México: ¡Tamales! Masa de maíz rellena con vegetales y carnes envuelta y atada en hojas vegetales de maíz, cocidos en agua o vapor.

Puerto Rico y zona del caribe: ¡Arroz con gandules! Este plato está compuesta de arroz, gandules y cerdo cocidos en una olla con un sofrito (pimientos, cebollas, ajo, orégano, cilantro, vinagre, pasta de tomate y agua). ■