

VAMOS A PESCAR

CON EL CAPITAN DIEGO TOIRAN

CON SALUD Y VIDA



MAKING COSTA RICAN FISH LEMONADE



Leyes y Consejos

Ejercicios para su salud

ELVIS CALDERÓN

La ciencia del sueño.

HENRY VILAR

SUS MEJORES RECETAS: Aporreado y croquetas de pescado



LAS ESPECIES NATURALES PARA MARISCOS Y MAS!



Llegó la Macarela Capitán Jorge Luis León

LA PESCA CON LA KIMBUMBIA... COMO TRABAJAR SU BARITA!!!



LA PESCA DE LA LOBINA NEGRA

Con el Capitán Yoan Alvarez



BENEFICIARIOS DE MEDICARE



En Leon Medical Centers, estamos orgullosos de **garantizar** los siguientes servicios a nuestros pacientes:



ATENCIÓN PRIMARIA

Le garantizamos que podrá ver a su médico primario en menos de 24 horas.



ESPECIALISTAS

Le garantizamos que podrá ver a un especialista en menos de una semana y, cuando sea necesario, podrá verlo ya.



ACCESO 24/7

Le garantizamos que podrá hablar con un médico en este mismo momento, las 24 horas del día y los 7 días de la semana.

LLAME YA Y DESCUBRA POR QUÉ

SÓLO HAY UN

LEON

(305) 642-LEON TTY: 711
5 3 6 6

SOLOHAYUNLEON.COM

A WAVE OF SABOR AT YOUR DOOR.



**DISCOVER OUR WIDE VARIETY
OF SEAFOOD OPTIONS.**

Shop in-store or place your order for pickup or delivery at sedanos.com.



Use code **WESHOPFORYOU** and get **\$10 OFF**
your first order over **\$35**. Can only be used
one time per user. Valid thru 12/31/23.



VALID ONLY FOR FIRST-TIME CUSTOMERS. VALID THROUGH DECEMBER 31, 2023. VALID ONLY ON PICKUP AND DELIVERY WHERE AVAILABLE; NOT VALID FOR IN-STORE PURCHASES. OFFERS SUBJECT TO CHANGE AT ANY TIME. OFFER NOT VALID FOR EXISTING PICKUP OR DELIVERY.

Vamos a Pescar 4

Agua y Fuego en la Sangre...

Desde niño en Varadero, el Salto y la Panchita empezó mi amor al mar siendo aguas saladas o frescas, ríos o manantiales. Pienso que esa admiración a lindas playas, aguas cristalinas, palmeras y pesca, es algo que a una gran mayoría de nosotros los Latinos lo tenemos en la Sangre. Al emigrar al sur de la Florida en los 70's, Miami Beach donde residí a dos cuadras de la playa continué mi cercanía al agua...

Al navegar por el Farito, Boca Chita y Elliot key en mi primera embarcación, un Tri-hull, Thunderbird de 19' que le pusimos "Chicken of the Sea", con un motor de 70 caballos, exploré las aguas saliendo desde el Miami Seaquarium, donde trabajé como buzo por varios años. El trabajo con Lolita, delfines, jicoteas y morenas todos los días aumentaba mi amor y siempre reafirmó mi pasión de estar cerca del agua.

Mi vocación de bombero, me llevó al fin de los Cayos, Cayo Hueso, donde por 32 años, 4 en la base Naval de Boca Chica y 28 años en KWFD, "mi pasión al fuego y el agua se unieron" en una combinación extraordinaria en mi vida.

Al tener 48 horas libres al salir del cuartel, me dió la oportunidad de estar en el agua, cambié tanques y patas de ranas por cañitas y anzuelos y empecé a pescar primero comercial y continúe en excursiones de pesca, ahí me di cuenta con mis clientes cuantos tenemos "Agua en la Sangre". En estos 15 años de "charter fishing" tuve la visión de producir un programa de pesca, surgiendo ahora ya por 18 años "Pescando en los Cayos y el Mundo" siendo un programa inicialmente producido para entretener y educar sobre la pesca, logrando desconectar con lindas escenas, música y viajes.

La razón de estos bellos e instructivos programas es compartir con todas esas personas que como yo, comparten mi misma pasión de: Agua en la Sangre. Desde aquí damos gracias a todos los patrocinadores que han creído y creen en la magia de nuestro show de televisión y ahora en la nueva revista "Vamos a Pescar" que tienen como única finalidad hacer feliz a la comunidad, trayéndoles regulaciones, conservación, historias, recetas, pesca, salud y mucho más.



NOVIEMBRE-DICIEMBRE 2023

DIRECCIÓN EDITORIAL
CAPITÁN DIEGO TOIRÁN
PAULINA ALY

PUBLICIDAD
vamosapescarsales@gmail.com

CAPT. DIEGO TOIRAN
WWW.PESCANDOENLOSCAYOS.COM

Esta revista se imprime en
SERGIO'S PRINTING
14265 SW 140th St. Miami, FL 33186
(305) 971-4161



PESCANDO EN LOS CAYOS Y EL MUNDO

FITK USA.com

PERFORMANCE APPAREL

FISHING IN THE KEYS

El nuevo vestuario Marino FITK USA a la venta en las siguientes tiendas:

The Reel Hooker
River Marine Supply
Sunshine Stations

También puede comprar el Vestuario Marino en
www.pescandoenloscayos.com
www.fitkusa.com



La Kimbumbia

**La Pesca con la Kimbumbia... como trabajar su Barita!!!
por el Capitan Diego Toirán**



Quién se acuerda de **La Kimbumbia**? Yo si, cuando era muy pequeño y apenas la jugué pero siempre oí a mis padres y abuelos hablar de la Kimbumbia y es ahí cuando me acuerdo, darle unos golpes en la acera y verla girar en el aire. Eran tiempos añorables cuando los varones jugaban La Kimbumbia, con trompos, chiringas, las bolas y las niñas con sus muñecas que tanto las cuidaban cuando en mi opinión mas se valoraban. Ese palo, hecho preferible de una rama de la mata de guayaba o Aroma por lo dura que es la madera. Era preferible un palo duro, para recibir palos, quien la bateaba mas lejos ganaba y de eso se trataba el juego. También la Chiringa irónicamente en esos tiempos se volaban con pita de pescar.

Las dos Kimbumbias se simulan también ya que a las dos le caen a palo, una en el aire y la otra en las profundidades del mar cual peces como atunes y bonitos les atrae el baile de este hierro, que hace 18 años se me ocurrió darle este nombre peculiar, **La Kimbumbia** conocido como el butterfly o vertical jig. Este señuelo, un hierro coloreado con anzuelos sumamente afilados es sumamente efectivo en las profundidades si se trabajan correctamente. Me refiero correctamente porque no es llegar al medio del mar, dejar caer y trabajarlo, no, para que sea efectivo hay varios factores.

Para trabajar y presentar el señuelo correctamente se usan cañas de jigging y carretes spinning o convencional...estas cañas son diseñadas para esta pesca porque son livianas, es la diferencia de poder presentarlas mejor, mas eficiente y con menos esfuerzo, ya que con una caña pesada es como una suegra amargada, difícil de trabajar, pero tráigale un pescacito y se la van a ganar! Al hacer el acto de subir y bajar rápidamente y sin parar, es un buen ejercicio de brazos, hombros y espalda, pero no a todos los pescadores les gusta hacerlo porque es trabajoso y muchas veces es no tienen el equipo apropiado que son cañas livianas como el Ocean Master jigging, diseñadas para esta pesca. Una caña pesada no es ideal ya que cansa y es mortal al trabajarla y le quita rápidamente las ganas a unos de **Kimbumbiar**.

Sigo con el tema de la caña porque es el factor #1 para los que le gusta esta pesca o la botará en el medio del mar... El carrete debe de ser ligero, fuerte y con frenos de calidad, ya que las presiones pueden ser significantes al pegar un buen pez como el poderoso Coronado o simplemente un tiburón que se tira con todo a la Kimbumbia al simular un pez herido. La presentación correcta es crucial para trabajar estos señuelos verticalmente.

Se dejan caer en las profundidades calibrando bien la corriente y el peso del señuelo para que se mantengan lo mas vertical posible y es por eso que los señuelos se fabrican de diferentes pesos desde 50 a 400 gramos. Estos pesos son los que les deja trabajar las mas livianos cerca de la superficie, a media agua o con los los mas pesados llegarle al fondo. Para trabajar el fondo, lugares mas rocosos donde encontraran los pargos y meros, es mejor trabajar el señuelo slow pitch, que los trabajan mas suave y en el fondo y los fast pitch estas deseando para mover rápido en la columna del agua cubriendo desde el fondo hasta arriba.

Tener un buen sonido con un transducer que marque correctamente las profundidades, estructuras o barcos hundidos es lo mas importante, de ello depende saber el fondo para Kimbumbiar con los señuelos apropiados siendo suave o rápido...Los invito a un seminario en Bass Pro Shops, este al tanto del día en el programa **Pescando en los Cayos y el Mundo**.



Vamos a Pescar 6

Presentar su metal y trabajar la kimbumbia sin marcar peses es 98%, perder su tiempo aún si quiere hacer un "work out" como recomienda Elvis con movimientos de brazos y hombros dele con ganas, pero si quiere que esta pesca sea mas efectiva al darle el baile correcto a su kimbumbia, tienen que marcar paces en la columna de agua, en la superficie cual las Tunas negras normalmente están arriba o a media agua al amanecer o al atardecer que es el mejor tiempo para pescar las tunas. A medio día con el sol brillando tienden a bajar teniendo que usar una Kimbumbia mas pesada para llegarles. Y en esas profundidades se encuentran los coronados o mejor dicho Burros. Son todas estas especies como el gallego y la picua que al pescarlas con la Kimbumbia la adicción a esta pesca incrementa.

La pita o línea para esta pesca son los carretes giratorios o convencionales es de línea trenzadas, braid. Estas pitas son muy fuerte ya que son hilitos juntos en una sogá bien fina que no estira como el monofilamento que no es recomendable usar. Es recomendable conectarse o amarrar de línea a línea con un nudo como el **Uni to Uni**. Hay quien usa quita vueltas para conectarse pero los nudos son mas limpios y corren por los guías.

Al trabajar el señuelo en profundidades y darle los gestos hacia arriba a la caña, el señuelo inmediatamente reacciona dandole el baile apropiado. De parada se usa Fluorocarbon de 3' a 5' de 40, 50, 60 y hasta 80 libras para los burros en 400'. En el invierno o cuando hay peces con dientes como sierras o picuas, es recomendable usar cable de parada, lo malo es que en esa acción, el baile es afectado por el cable pero muchas veces cuando hay picuas, sierras o tiburones cortan el Fluorocarbon solo de mirarla! Paradas de Fluorocarbon es mas fuerte que monofilamento pero peces con dientes afilados es como una X esposa, peligrosa! Esta pesca con la Kimbumbia se practica al deriva y no anclado, moviendose con la corriente.

En ocasiones cuando hay mucha corriente con un motor eléctrico pueden controlar el derribe y con el sistema de ancla mantenerse posicionado encima de un fondo, un naufragio al marcar la escuelas de peces a los cuales rápidamente le presentan el señuelo y pueden presentar y trabajar el jig posicionados y aprovechar mas su presentacion del metal. El uso de motores eléctricos es un gran beneficio para esta pesca.

Lo dejan caer estimando donde vio la marca de peces, si es a media agua quiere estar seguro que pasen esta marca y rápidamente cerrar el freno y comenzar a trabajar la caña dandole acción al jig. Si la línea tiene mucho ángulo y no se trabaja vertical, el señuelo no sube y cae que es lo que le da el baile simulando un pez herido. Al trabajar su Kimbumbia correctamente y erráticamente simplemente le da una acción que estos peces de profundidad les atacan como reacción al simular un pez herido.

Para llegarles a profundidades de 300' o 400' o mas tienen que usar un "jig" pesado, 200 o 300 gramos cual se les hace un poco difícil al subir y trabajar, pero si quieren trabajar desde el fondo hay que llegarle y lo mas rápido posible. Enseguida que toque el fondo, empezar a **Kimbumbiar** hacia la superficie como si la presentación y baile es acogedor regresara con unas quijadas enganchadas. Siempre es beneficioso tener unas kimbumbias livianas de pesos como los Knife jigs de Offshore Angler de 100 gramos para la pesca de Dorados.

Cuando se aparezca la mancha, simplemente déjenselo caer unos 30 a 40 pies y trabájenlos rápido y verán y sentirán una explosion al darle, ya que el Dorado se siente atraído por este espectáculo trabajado erráticamente. En este caso también pueden usar los nuevos señuelos de AFTCO Crossbreed y Hybrid y estos si se trabajan horizontal, lo cual llama las macarelas, serruchos y picuas. Al entender como trabajar su barita, los carretes, las pitas y los diferentes señuelos encuentran que es una pesca productiva en si, sin engo y sin carnadas. Es ahí cuando van reconociendo que su adicción comenzó y se van calificando como un **Kimbumbero!! Vamos a Pescar.**



EL DORADO

FURNITURE

Catch your
best sleep

Captura tu mejor sueño



Mattress Sweepstake



Scan to Win a
Carlo Perazzi Mattress

 ElDoradoFurniture.com

State Street King Platform Bed



La Ciencia del Sueño: Por qué es Importante para tu Salud.

Por Henry Vilar
Sleep International



El sueño es una de las funciones más fundamentales de la vida humana, y aunque a menudo no se le da la importancia que merece, desempeña un papel crítico en nuestra salud y bienestar general. En este artículo, exploraremos la ciencia detrás del sueño y por qué es esencial para todos nosotros.

El sueño no es solo un momento en el que cerramos los ojos y desconectamos del mundo; es un proceso biológico complejo que afecta a nuestro cuerpo y mente de muchas maneras. Un sueño de calidad es esencial para nuestra salud física y mental, y aquí está el porqué:

Beneficios Físicos del Sueño de Calidad

Un sueño reparador es fundamental para la restauración y reparación de nuestro cuerpo. Durante el sueño profundo, nuestras células se regeneran, los tejidos se reparan y nuestro sistema inmunológico se fortalece. Además, el sueño adecuado es crucial para mantener un peso saludable y prevenir enfermedades como la diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Las estadísticas son reveladoras: un gran número de personas sufre de insomnio y privación del sueño. El estrés, los horarios de trabajo irregulares y el uso excesivo de dispositivos electrónicos son solo algunas de las razones detrás de estos problemas. Sin embargo, comprender la importancia del sueño es el primer paso hacia una vida más saludable.

Beneficios Mentales del Sueño de Calidad

No podemos subestimar el impacto que el sueño tiene en nuestra salud mental. Una noche de sueño reparador mejora nuestra concentración, memoria y toma de decisiones. También es esencial para regular nuestras emociones y prevenir trastornos como la depresión y la ansiedad. El estrés y la presión de la vida cotidiana pueden afectar negativamente la calidad de nuestro sueño, lo que crea un ciclo perjudicial. Cuanto más estrés experimentamos, más difícil es conciliar el sueño, lo que a su vez aumenta nuestro nivel de estrés. Romper este ciclo es crucial para nuestra salud mental. En resumen, el sueño de calidad es una necesidad, no un lujo. Todos debemos tomar medidas para priorizar nuestro sueño y mejorar nuestra salud y bienestar. En los próximos artículos, exploraremos cómo elegir el colchón adecuado y otras estrategias para garantizar un sueño reparador. ¡Sigue atento!

Cómo mantener nuestra fuente de salud y vida.

por Elvis Calderon

Nuestra fuente de salud y vida es nuestro cuerpo humano. Y para mantener un cuerpo sano es vital, importante y necesario hacer cualquier tipo de actividad física, como por ejemplo caminar, jugar algún deporte, ir de pesca o jugar golf entre otros.

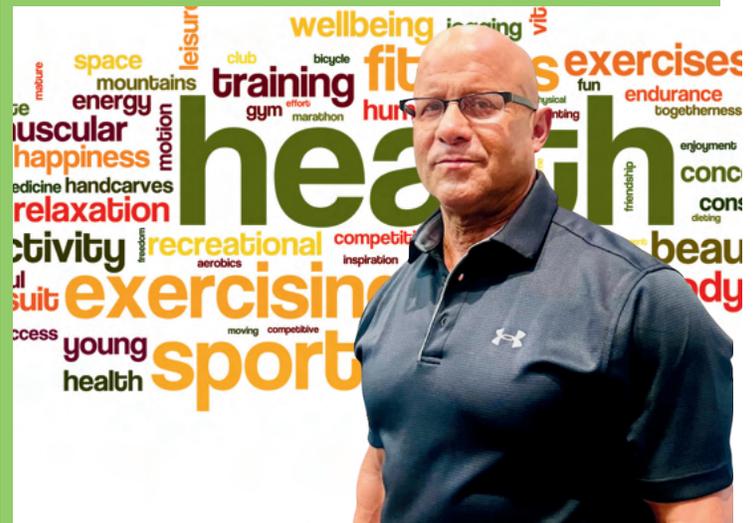
El entrenamiento con pesas es también muy importante para mantener el cuerpo fuerte y los huesos sanos. Esto acompañado de una dieta saludable, nutritiva y balanceada es la clave perfecta para mantenerse saludable. Así mismo, los ejercicios con pesas aportan un sin fin de beneficios a nuestra salud. Entre dichos beneficios podemos mencionar algunos como el aumento de la densidad muscular, la densidad en la estructura ósea y como también un sin fin de beneficios del sistema vascular entre otros.

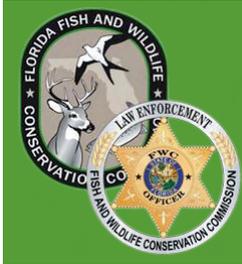
Es importante saber elegir cuales ejercicios son los más adecuados para la persona tomando en cuenta, la edad, el estado físico y la meta de la persona para así lograr los resultados deseados.

La constancia y la dedicación también son muy importante. Nosotros podemos acondicionar nuestro cuerpo con ejercicios ya sean de flexibilidad, cardiovascular/aeróbicos y/o estiramientos entre otros.

Los ejercicios cardiovasculares son excelentes para mejorar la condición cardíaca y a su vez ayudan con la pérdida de peso y de grasa. También ayudan a mantener un corazón fuerte y saludable para tener una mayor calidad de Vida. Este tipo de entrenamiento es ideal para cualquier persona y cualquier edad. Los entrenamientos deben ser con una intensidad moderada y un tiempo estipulado para cada persona. Estos ejercicios se pueden hacer tanto al aire libre como en gimnasios. Hay gran variedad entre los cuales podemos elegir como caminar, bicicleta, remo, correr etc.

Recuerden siempre de consultar con su médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicios.





CINCO CONSEJOS PARA UNA MEJOR NAVEGACIÓN.

por el oficial Reynaud



Uno: Use su chaleco salvavidas

- ¡Los chalecos salvavidas salvan vidas!
- La ley exige tener a bordo un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera para cada pasajero, pero la mejor manera de estar más seguro es usarlo todo el tiempo mientras esté en el agua.

Cuando ocurre una emergencia, el mejor lugar para colocar un chaleco salvavidas es el cuerpo. Las riñoneras inflables, los chalecos salvavidas con tirantes y los chalecos salvavidas específicos para recreación de hoy en día son más cómodos que nunca, así que no los tenga simplemente: úselos.

Dos: Presta atención

- Preste atención mientras opera un barco.
- Sea consciente de 360°: sepa lo que sucede alrededor de su barco. El descuido y la falta de atención son la principal causa de accidentes de navegación.
- No dejes que un momento de distracción arruine un gran día en el agua.

Tres: La navegación y el alcohol no se mezclan.

- Navegar bajo la influencia (BUI) de alcohol o drogas que afecten su tiempo de reacción puede ser fatal.
- Su teléfono le permite denunciar a navegantes con problemas, infractores de las leyes de vida silvestre o navegantes en peligro a Wildlife Alert (1-888-404-3922).

Cuatro: Verifique su equipo de seguridad

- Siempre se debe revisar el equipo de seguridad antes de entrar al agua.
- Además de los chalecos salvavidas, debe tener un dispositivo que produzca sonido (es decir, un silbato o una bocina), debe asegurarse de que las luces de navegación y los sistemas de ventilación funcionen correctamente y que tenga señales de socorro visuales (por ejemplo, bengalas). Tipo IV PFD y un extintor de incendios según sea necesario.



Cinco: Aprende todo lo que puedas

- Asegúrese de haber recibido la capacitación educativa necesaria sobre seguridad en la navegación.
- Si nació a partir del 1 de enero de 1988 y opera una embarcación con un motor de 10 hp o más, debe tener una Tarjeta de identificación de educación sobre seguridad en la navegación (Boating Safety Education Identification Card) que demuestre que completó con éxito un curso aprobado (consulte MyFWC.com) para obtener una lista de cursos.
- Realice un curso, incluso si no está obligado a realizarlo.

BUENO AMIGOS LLEGÓ LA MACARELA.



Capitán Jorge Luis León

El mes de Octubre hasta Marzo comienza la temporada de la pesca de Macarela aquí en el sur de la Florida y en los Cayos. En estos primeros frente fríos la Macarela empieza a emigrar y es abundante tanto en el Atlántico el Golfo de México como en Florida Bay. La macarela se puede pescar en el área de Miami en el famoso hueco de los cubanos coordenadas GPS # N 25.44.567 -W 80.05.172 también en el área de stillsville en el famoso marcador #21 situado coordenadas GPS N25.39. 337 - W 80.11.176, al igual que en el área de los canalones de los famosos Five finger channel en Miami, donde podrán coger variedad de pescados como la macarela, cubera, pargo, civiles conocido como yellow jack y barracudas. La famosa pesca de la macarela la pueden coger con variedad de cucharitas plateadas o color oro. También con pollito jigs colores blanco, amarillo, verde y rosados. Otra variedad de señuelos imitación a pescados como rapalas x rap, ghost como le gusta al Capitan Diego.



A los pollito jigs y señuelos si se le recomienda usar un pedazo de alambre de por lo menos de 6 a 8 pulgadas de largo motivo que no pierden el avio, pues la macarela es un pescado de vuelo y come a una velocidad rápida y sus dientes son bien grandes y afilados. Una de las mejores técnicas que yo he usado por años pescando la macarela es la siguiente:

Una barita de pesca de 7 pies con línea 20 lb monofilamento color blanca o rosada "pink" marca Ande un quita huerta pequeño color negro, y un areo "leader" de 30lb flurocarbono o monofilamento color blanco, anzuelo pata larga # 5 o #6 marca Eagle claw o Mustard. También pueden usar línea braid de 20 lb y usar un areo leader de 30 lb flurocarbono o monofilamento. Como carnada se puede usar camarones vivos o muertos, mientras que sean frescos, no congelados. También sardina viva, ballyhoo vivo o toyitos cortados, calamares cortados en fileticos largo de 3 a 4 pulgadas, por ejemplo para una pesca de macarela en los Cayos en Marathon, Florida. Para un día de pesca, ejemplo pesquería de 7:00am a 3:00pm con 4 personas en el barco recomiendo que lleven 4 cajas de manchuelo, 1 caja de calamar, 20 docenas de camarón vivo y de 3 a 4 cajas de Tournament Master chum, el engo Tournament rinde mas. Para la pesca de la Macarela se puede usar la técnica de una bollita para mantener la carnada a media agua conocido como un flotador o se puede pescar free line sin bollita al vuelo solo el anzuelo y la carnada. También recomiendo tomar el tiempo antes de llegar al pesquero de las Macarela y pescar unos cuantos "pin fish" chopitas, muchos pescadores la ignoran y la chopa es una de las carnadas muy buenas para todo tipo de pesca tanto viva picada en toyitos o viva es excelente! y no se muere rápido como la sardina y el ballyhoo. es duradera y se mantiene viva por largo rato.

Preparen una varita convencional con un pin fish vivo porque en estas aguas junto con la Macarela viene la cobia, serruchos grandes al igual que cherna, cubera y viajaibas conocida como lane snapper. Así que un pin fish pequeño puede traerle una buena pieza inesperadamente.

Los pases anuales son individuales o familiaresyo recomiendo que compren el familiares porque cubre a todas las personas que van en sus vehículos o camión. Las personas adultas o senior mayor de 65 años pagan mas barato el pase anual. Aprovechen y vayan a sacar el pase rápido porque el gobernador DeSantis acaba de firmar una orden ejecutiva dando un descuento de 50% a todas las personas que saquen el pase de Florida State Park. Aprovechen que caduca Enero 13, 2024. Bueno con esta simple información de buen provecho informativo me despido.

Ahora a pescar la macarela y conejo pal sacco!

Saludos amigos!

Capitan Jorge Luis Leon

Buenos amigos también quiero hacerles saber tristemente que para los aficionados macarelero de Miami que pescan y tiran su barco en Marathon en la rampa de la 33 st ahora tienen que pagar \$25.00 por usar la rampa y tirar su bote también deben pagar \$25.00 dólares cuando regresen a la rampa y \$20.00 dólares por el parqueo cual el parqueo está bien limitado y el costo total es \$70.00 dolares, esto es un abuso para los aficionados a la pesca de la Macarela que viajan desde Miami hacia Marathon todas las temporadas para la famosa y exquisita pesca. No se desencanten, todo tiene solución, yo les recomiendo que saquen el pase anual de los parques estatales que es mucho más económico. Recuerden que son 15 macarelas por persona conocidas como la pintadilla y la macarela española. La macarela cero no tiene restricción de límite. La macarela Española se reconoce con pintas redondas y la cero tienen rayas, también están cobrando en otras marinas públicas la misma tarifa por usar la rampa en los cayos. El pase anual de Florida State Park es muy barato, entonces usen la rampa de Bahía Honda State Park para pescar la macarela en el área de Marathon. La personas interesadas para comprar el pase anual y viven en área de Miami deben ir personalmente ir al farito en Grandon Park para comprar el pase anual y con ese pase pueden entrar a cualquier parque estatal de la Florida y usar la rampa como la de John penecamp en Key Largo y la de Bahía Honda State Park.



Vestuario Marino
www.pescandoenloscayos.com

Maneras de preparar la Macarela?

Simple se puede hacer ruedas fritas, se puede filetear y poner el filete en el barbecue con un simple sazón como mantequilla derretida, sal, pimienta, limón y ajo. También es un exquisito filete empanizado para hacer fish taco o blackened, claro siempre acompañada con una buena cerveza bien fría.....

Para los aficionados macareleros que no tienen barco pueden ir a pescar a diferentes puentes como en Crandon Park en Key Biscayne, Dania fishing pier, en Islamorada, puente channel #2 y #5 y el famoso puente de Long Key conocido como el puente de las 3 millas. Todos estos puentes de pesca son excelentes para las personas que no tienen barcos para la pesca de la macarela.



FOLLOW US ON



WWW.SERGIOSPRINTING.COM

PRODUCTION@SERGIOSPINTING.COM

305.971.4161

14265 SW 140th ST. Miami, FL 33186

FLATBED PRINTING SERVICES CNC CUTTING



BEST PRICE GUARANTEE

- STATIONARY
- BROCHURES
- POSTCARDS
- BOOKLETS
- BUSINESS CARDS
- PRESENTATION FOLDERS
- DISPOSABLE MENU
- MAGNET CALENDARS
- CAR MAGNETS
- PARTY SIGNS
- ROLL-UP BANNERS
- BANNERS
- PROMOTIONALS
- POLITICAL MARKETING
- ACRYLICS
- DOOR HANGERS



ORDER NOW DISC. 20% TO ALL SPONSORS



We Deliver!



WE PRINT AND CUT ALL MATERIALS SUCH AS:

WOOD | LAMINATE | GLASS | ACRYLIC | ALUMINUM | POLYSTYRENE | & MORE



CUSTOM GRAPHIC design



SERGIO'S PRINTING YOU DREAM IT, WE CREATE IT



SOUTH FLORIDA SEAFOOD.COM



CONCH



WAHOO



SNAPPER



OCTOPUS



LOBSTER



MAHI MAHI



WWW.SOUTHFLORIDAFOODS.COM

FREE LOCAL DELIVERY

PROMO CODE: MIAMI LOCALS



FOLLOW US ON INSTAGRAM

Aporreado

Hola, hoy les traigo este rico y gustoso aporreado de pescado a lo cubano, muchos usan el pescado entero hirviéndolo, yo en esta ocasión usaré filetes ya sin espina pues era lo que tenía a mano, así que veamos los ingredientes.

2 Filetes de pescado merluza por persona (puedes usar el que te guste, regúlate la cantidad por el tamaño del filete)

Sal

3 cdas de pure de tomate

2 dientes de ajo

1/2 cebolla

1/2 aji grande

pimientón

1 chorrito de vino blanco

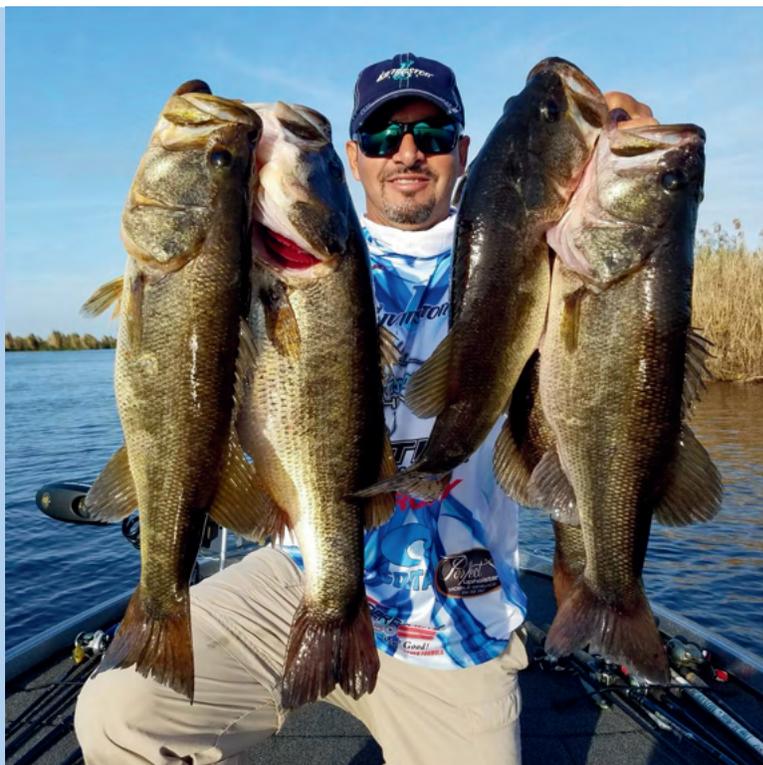
aceite de oliva

Ponemos un poco de aceite en el sartén, y vamos a cocinar los filetes un poco, le puedes ya poner un poco de sal, una vez cocidos los pasas a un plato y los puedes romper con el mismo tenedor. Hacemos ahora el sofrito, picas el ajo, la cebolla y el aji bien chiquito.

En el mismo sartén donde cocinaste el pescado añades otro poco de aceite pones el sofrito, cocinas unos minutos, añades el pescado desmenuzado y después el tomate, cocinas unos minutos, regulas de sal y pimienta si deseas, pones el pimientón y un chorrito de vino, lo dejas unos minutos mas y listo.

Lo puedes acompañar con pan, o arroz blanco, yo tenía cous cous hecho (no es cubano lo sé) pero me sirvió igual, jajaja, A disfrutar ahora de este rico aporreado de pescado a lo cubano.

Lo puedes acompañar con pan, o arroz blanco, yo tenía cous cous hecho (no es cubano lo sé) pero me sirvió igual, jajaja, A disfrutar ahora de este rico aporreado de pescado a lo cubano.



Hola mi gente, le escribe El Capitan YOAN, hoy les quiero hablar sobre la pesca de la lobina (la trucha) como la conocemos mis hermanos cubanos. En los meses de otoño la lobina se encuentra lista para comenzar su camino para el desove por lo que comienzan a migrar desde aguas más profundas que estuvieron más frescas hacia aguas más bajas, en este proceso ellas necesitan alimentarse bien por lo que siguen los grupos de camadas que se mueven por los lagos normalmente temprano en la mañana o adentrada la tarde .

Independientemente de dónde estés pescando estas son las áreas que debemos buscar, lugares con cobertura de yerba árboles o cualquier otra estructura pero lo principalmente que se encuentre cerca de aguas mas profundas, las escuelas de camadas se concentran allí por lo que las lobinas le siguen.

Como las atrapamos? Mis señuelos de preferencia son, señuelos de superficie como los Livingston lures (Walking boss). La famosa Rana la cual puedo tirar sobre la yerba o otras estructuras, spinners baits con sus paleticas plateadas o doradas son muy buenas por que imitan camadas en movimiento.

Si deseas conocer más sobre la pesca de la lobina sigue mis redes sociales :

Vestuario Marino

www.pescandoenloscajos.com

Instagram: [alvarezfishing](https://www.instagram.com/alvarezfishing)

Facebook page : [alvarezfishing](https://www.facebook.com/alvarezfishing)

O si quieres un día de pesca conmigo visita

Professionalhookerfishingtrips.com





SERVING AUTHENTIC CUBAN FOOD SINCE 1975

Sergios is known for the unique combination of our family's authentic recipes with typical Cuban and American dishes. Its the fusion of these two worlds that define not only the food we serve but the culture of "mi gente" that makes up the Sergio's familia...Cuban roots mixed with new American culture. We know both the Spanish and the English language and we speak them interchangeably because sometimes there is nothing better than a particular Spanish word to finish a thought or describe something. Our unique personality represents the way we talk, the way we live and the way we cook. Bienvenidos a Sergio's.



ORDER NOW





Secretos de mi abuela por Eladio Calvo

Ingredientes

- 3 libras de filete de Pescado oscuro (cortado en dados y sin piel)
- 1 taza de cebolla amarilla picadita en dados pequeños
- 1 ramo de perejil cortado finamente
- 8 dientes de ajo machacados
- 2 tazas de leche regular
- 6 huevos
- 50 gramos de mantequilla (1/2 barra pequeña)
- 3 cucharadas de Aceite oliva
- 4 tazas de harina
- 2 libras de pan rayado
- Nuez moscada (al gusto)
- Pimienta Negra (al gusto)
- Sal (al gusto)
- 3 hojas de laurel

CROQUETAS DE PESCADO



Esta receta la recuerdo de niño yendo a la cocina de mi abuela materna Maria, nacida en Huelva, España cual fue la mayor inspiración para mi en la cocina durante mi infancia... atraído por un fuerte olor a Pescado mientras hervía mientras que yo esperaba con ansia para probar de ese exquisito manjar. En esos tiempos de escases, se aprovechaba todo al máximo y la mejor manera que te rindiera el Pescado de la bodega era hacienda croquetas (mira que mataron el hambre)! Esta receta es una buena opción para esos Pescados de carne oscura que muchas veces desechamos o usamos para carnada.

Metodo

1. Poner a hervir el filete en agua con un pisco de sal, por 10 minutos con las hojas de laurel.
 2. Sacar el Pescado, guardar el caldo del Pescado para usar después.
 3. En un sartén grande (donde debe caber nuestra masa de croquette), poner a sofreír la cebolla con el aceite oliva y la mantequilla en fuego alto, hasta quedar translúcida.
 4. Agregar el ajo y el perejil, continuar sofrriendo por 1 o 2 minutos.
 5. Agregamos el Pescado al mismo sartén a fuego mediano alto y agregar las 2 tazas de leche y 2 tazas de caldo de Pescado.
 6. Una vez empiece a hervir la mescla, empezamos a agregar la harina de manera uniforme hasta que la masa empiece a despegar del fondo del sartén.
 7. En ese momento, agregue su nuez moscada, pimienta Negra y sal al gusto.
 8. Quitar del fuego y pasar la masa a otro recipiente para enfriar.
 9. Una vez este fría el ultimo paso seria moldearlas, pasarlas por huevo y empanizarlas con el pan rayado.
- Puede frisarlas o frielas al momento (recomendado) en aceite de maíz para evitar el olor en la casa. Servilas con una mayonesa de ajo fresca o una salsa de cilantro.

LISTA TU CASA CON S.E.I BROKERS

Elegir al agente inmobiliario correcto para vender su casa es una de las decisiones más importantes que tomará. Puede marcar la diferencia entre su casa en el mercado durante meses o venderla rápidamente, por miles de dólares más. Su casa es un activo muy personal, importante y valioso, y venderla puede ser una tarea emocional y complicada, especialmente en el desafiante mercado actual. Todos los matices y sutilezas marcan la diferencia entre el fracaso y una venta exitosa.

S.E.I BROKERS es verdaderamente una agencia de Real Estate de servicio completo, y Armando Dominguez no es solo un agente de bienes raíces, es un Broker de bienes raíces con licencia y con experiencia en Miami y los Cayos de Florida. Él y su equipo tienen un historial comprobado de éxito, no solo en vender casas, sino también en lograr resultados récord para sus clientes.

Comprar con S.E.I BROKERS

Comprar una casa es una de las decisiones más importantes que tomará y el asesoramiento y la orientación adecuados son primordiales. La experiencia y los conocimientos son importantes y pueden marcar una diferencia significativa a la hora de garantizar que no sólo encuentre la casa adecuada, sino que también pague el mejor precio.

En S.E.I BROKERS, tenemos un conocimiento profundo del mercado. Escucharemos sus necesidades y le encontraremos el hogar perfecto y nos aseguraremos de que tome una decisión informada y educada. Una vez que elija una propiedad, representaremos sus intereses a gritos durante todo el proceso de compra, negociando el mejor precio de compra posible, gestionando y defendiendo por usted durante las inspecciones, el depósito en garantía, el título y el cierre. También le asesoraremos sobre cómo mejorar aún más la casa, incluidos diseño, y posibles ideas de remodelación y ampliaciones cuando sean beneficiosas.

En S.E.I BROKERS, trabajamos con prestamistas que tienen la habilidad de encontrar el producto exacto para ti, programas de préstamos sin income tax, programas para trabajadores por cuenta propia y programas para inversionistas, aun con mal crédito podrías calificar. Llamanos hoy al 786-451-5037, yo te atenderé en persona y haremos el mejor negocio para ti.



786-451-5037





Visit us on Instagram
@sabrinelisseasonings'

FROM OUR KITCHEN TO YOURS

Sabrinelli's
SEASONINGS

TWO RECIPES IN ONE!!!

From our Kitchen to yours...

Frutti Di Mare or Frutti Di Mare Fra Diavolo

You'll need:

- 1 lb shrimp tail on /deveined
- 1 lb stone crab claws
- 1 lb scallops
- 1 lb mussels
- 1 lb Fettuccine
- 16 oz tomato sauce
- 1/4 cup olive oil
- 1 cup red wine

Sabrinelli's Seafood Style Seasoning

*Sabrinelli's Torito - for Fra Diavolo version

In a Large pot add your tomato sauce, oil and wine

Start to cook on medium heat

Add your seafood plus 1 tablespoon of Sabrinelli's Seafood Style Seasoning*

Bring heat to medium high, stirring gently occasionally until all your seafood is cooked.

Lower heat to a simmer.

*For Fra Diavolo (with a little heat) add 1 tsp our Torito Seasoning to your sauce.

In a separate pot prepare your Fettuccine Al Dente as you normally would.

Don't forget adding a dash of olive oil and a pinch of salt to the water.

Once done, drain the pasta and add to your sauce along with a couple tablespoons of the pasta water.

Allow the pasta to absorb the flavor by cooking in the sauce for a minute or so. (Don't overcook it)

Serve the pasta and seafood in a wide, shallow bowl.

Add a nice crusty bread and some red or white wine to your table and you'll thank us!!

\$150
VUELA 30 MIN.

*Diles que te envió
Capitán*

Paramotor Instructor
Where dreams of flying become reality

www.PoweredParaglider.com
786-514-8688 @PARAMOTORINSTRUCTOR

\$250
VUELA 30 MINUTOS

*Diego
y llévate tu camiseta
de regalo ...*

FLYGYROMIAMI.COM

305 216 0687 @FLYGYROMIAMI



EL MÚSICO Y EL PESCADOR



Frank Díaz nació en la Habana, Cuba, en el barrio del cerro. Comenzó su carrera como cantante a la edad de cuatro años como el niño cantante del conocido grupo español "Los Gracia."

A la edad de cinco años popularizó en Cuba el pasodoble "Palomo Linares" que se mantuvo en la primera posición radial por muchas semanas. A esa corta edad trabajó en muchos teatros a través de la isla e hizo programas de televisión. Entre ellos, "en vivo" con Verónica Lynn y German Pinelli. También trabajó con el conocido productor Gaspar Pumarejo, el cual lo llevó por una gira extensa por toda la isla de Cuba la cual culminó con muchos éxitos en los hoteles oasis e internacional de Varadero. Todo esto con solo cinco añitos de edad. Frank viene de una familia de músicos siendo su tío Angelito Díaz, reconocido como el mejor acordeonista del Acordeón piano de Cuba, y posiblemente, del mundo. Desde temprana edad Frank compone--no tiene límites musicalmente--es capaz de interpretar una balada, un son, un tango, una rumba flamenca y muchos otros géneros, tal como la pentagora música china! Domina a la perfección el acordeón y se puede sentar ante un piano e interpretar "Andalucía" del maestro Lecuona o "La Polinesia" de Chopin. Al llegar a los Estados Unidos en 1995 compitió entre unos 400 concursantes en el concurso de música "Acca" llegando a las eliminatorias, después a los finales, y conquistó el primer premio interpretando el tema "Amor fugaz" de Benny More. Desde 1999 es el director de la charanga "Havana Soul" que con tanto éxito se ha presentado en los Estados Unidos. Se han presentado con Willy Chirino, Albita, y Oscar de León, entre otros. "Havana soul" fue la única orquesta cubana invitada al festival del reggae en Nueva Orleans donde finalizaron su actuación con una conga donde los 10,000 invitados se unieron al baile en el City Park de Nueva Orleans. Está haciendo planes para presentarse en una competencia mundial de acordeonistas en Roma, Italia, donde escogerán el mejor acordeonista del mundo, su sueño, llegar a ganar el primer premio del concurso. También colabora y le pone la música al muy visto programa televisivo "Pescando en los Cayos" dirigido por el Capitán Diego Toirán. En noviembre saldrá su cd titulado "De todo un poco" con muchos números de su autoría. Promete ser un éxito.



Al llegar a la 18 temporada de producir *Pescando en los Cayos* y *el Mundo* la música sigue igual! Unas de las motivaciones en producir el programa siempre fue la música y música con sentido! Esa música del pasado, del olvido que nos toca el corazón con temas como "A las seis es la cita por Panchito Riset" y "Cienfuegos" por el gran Benny Morre... Juntos a Frank Díaz y su piano y acordeón seguimos lo que empezamos al producir el programa con buena música, inolvidable y añorarle!

Los invito todos los Domingos canal 41 9:30am, Estrella TV 8am y en la programación de TeleMiami durante las semana, Sabados y Domingos, el canal de YouTube que con *Pescando en los Cayos* seguimos con buena pesca y buena música!

Para más informes: 786-346-3149

Havanasoul@aol.com

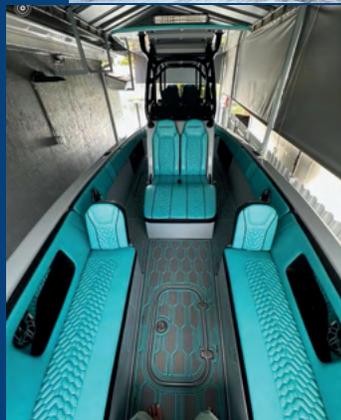
MARINE CUSTOM
MCO
OUTFITTERS

786-470-0790

ACCESS HATCHES • BOAT DASH • ACCESSORIES • CUSTOM PARTS

www.marinecustomoutfitters.com

MI CASA PARA PRODUCTOS DE BARCOS Y MAS



- SWITCH PANELS
 - CHUM BOXES
 - ACRYLIC DOORS
 - FISH CLEANING TABLES
 - CUSTOM WORK AND TACKLE BOXES
 - FOAM DECKS
-



MAKING COSTA RICAN FISH LEMONADE

by Todd Staley

As we rounded the corner at Matapalo in a light drizzle, we saw a disappointing sight. We had yellowfin tuna on our minds but looking out to the open ocean, it was socked in. Visibility was barely 100 yards. Not exactly ideal for spotting birds, frenzied fish or pods of hundreds of spinner dolphins that work together with tuna hunting baitfish. The weather forecast called for 99% chance of rain all day. Tomorrow the forecast only called for a 60% chance of rain.

We had looked at PezCA, a free fishing App for Central America that has all the fishing and satellite information needed to aid a fisherman. We saw we had a rising moon, a high falling tide and a gentle tide. Ideal conditions for inshore fishing. The decision was made that if the weather gave us lemons, it was appropriate to make lemonade. We will take our chances on the weather tomorrow to look for tuna and fish inshore today.

In Costa Rica we have a lime call "Limon Mandarin," that when sliced open looks more like an orange than a lime. Many are surprised by the tartness of the fruit when trying them for the first time. They make for a tangy lemonade, enhance the taste of a whole fried snapper, put sharp taste in a cold beer, or make for some of the best ceviche you have ever had in your life.

We picked a spot about a mile off the beach in 120-foot of water with 10- or 12-foot break of volcanic rock that stacked with baitfish. Almost all the fishing on this type of structure is done by motor fishing because that type of bottom has stolen many anchors from people learning to fish volcanic structure.

We could not have made a better choice. It is rare when you can go to a spot in the morning to make the first drop and be in the same spot when the captain says bring up in, its time to go home.



It was like each species had a feeding schedule and when one species slowed down a different got more active. It started with Pacific yellow tail snapper, quite different from the Atlantic version that shares the same name. They are not one of the larger snappers but certainly one of the best tasting, so we kept a few for dinner. Then came the almaco jack which we caught to 35 or 40 lbs. Cubera snapper followed. It didn't matter if we dropped live bait, dead bait, or worked a jig, it wasn't going to spend much time near the bottom without getting nailed.

It is not often the fish God's bless us with a day that is etched in our minds your years as we daydream about fishing, especially while filming but we turned a smorgasbord of fish into TV stars. Four types of snappers, almaco jack, jack crevalle, roosterfish, Sierra mackerel, African Pompano, and bluefin trevally. And multiples of each species.



We were so fortunate to change our plan and fish inshore. Anyone fishing Costa Rica multiple days should spend at least one day inshore. The roosterfish is a powerful exotic looking fish and cubera snapper and many species that takes miles of travel offshore to catch in the states are available right off the beach.

When it comes to inshore fishing or Limons, Costa Rica is Pura Vida!

Note: to see what species are available or keep up with current conditions in Costa Rica and Central America go to PezCa.org or Fecop.org. You can also find it at the Apple store or at Google Play



Rain or shine fishing is always memorable in Costa Rica, Pura Vida!
Capt D.





POLO NORTE

PIZZERIA • RESTAURANT • HELADERIA



ORDER TAKEOUT



POLONORTE.COM

KENDALL • MIRAMAR • PALM SPRING NORTH • HIALEAH • FLAGLER • CORAL WAY



MILE 66

ORDER NOW

AT THE EDGEWATER LODGE
65651 Overseas Highway,
Long key FL 33001

Serving the Florida Keys, Dade, Broward and Palm Beach. FLORIDA'S PREMIER DISTRIBUTOR



SOUTH FLORIDA'S LEADER IN COMMERCIAL FUELS



SUNSHINE

MARINE AND COMMERCIAL FUELS

Quality is our Gift to You.

Happy Holidays!



MR-GLASS®



FIND A DEALER

WWW.MRGLASSWINDOWS.COM

305.764.3963    **@mrglasswindows**

