

EDICIÓN ESPECIAL · ANIVERSARIO



ROCCO CAFÉ BISTRO & BAR · CAMPOS ELÍSEOS · CANTABRIA

Rocco cumple 26 años

Veintiséis años después, lo único que nos sale es dar las gracias.

POR LA REDACCIÓN DE ROCCO TIMES

Este octubre, Rocco cumple 26 años. Han sido años de desayunos, de cafés largos, de comidas de trabajo y de celebraciones familiares. En todo ese tiempo, Juárez nos ha dejado ser parte de su vida diaria, y eso no se da por sentado.

HONEST FOOD: ASÍ COCINAMOS

Desde el primer día, nuestra forma de cocinar tiene nombre: **Honest Food**. Comida honesta: ingredientes de verdad, preparados con cuidado y servidos como nos gustaría comer en casa. Sin atajos ni

apariencias. **#HonestFood** no es un lema, es la manera en que trabajamos cada día.

GRACIAS A NUESTROS CLIENTES

A quienes llegan cada mañana por su café, a quienes celebraron aquí un cumpleaños, cerraron un trato o simplemente se quedaron a platicar: ustedes son la razón de Rocco. Gracias por su confianza y por volver.

GRACIAS A NUESTROS PROVEEDORES

Detrás de cada plato hay productores, distribuidores y socios que nos acompañan

con calidad y puntualidad. Sin ellos, nada de lo que servimos sería posible, y gracias a ellos podemos ser fieles a la comida honesta.

GRACIAS A TODO EL EQUIPO ROCCO

En cocina, en barra, en piso y en administración, en Campos Elíseos y en Cantabria: gracias a cada persona que con su trabajo y su buen trato hace Rocco todos los días. Este aniversario es suyo.

Por muchos años más de comida honesta, juntos. **#HonestFood**

#HonestFood

INGREDIENTES DE VERDAD · HECHOS CON CUIDADO · 26 AÑOS EN JUÁREZ

EN ESTA EDICIÓN, P. 2: ECONOMÍA Y MUNDO · P. 3: SALUD Y VIDA, «EL PODER DE SER AGRADECIDO» · P. 4: FRASE CÉLEBRE Y ROCCO

«Jesús en ti confío»

ECONOMÍA Y MUNDO

MÉXICO EN CIFRAS · 20 DE OCTUBRE DE 2026

+3.7%ACTIVIDAD ECONÓMICA,
SEPTIEMBRE VS. SEPT. 2025
(IOAE, ESTIMACIÓN
PRELIMINAR)**+0.1%**VARIACIÓN MENSUAL VS.
AGOSTO**+4.0%**SERVICIOS Y COMERCIO
(TERCIARIAS), ANUAL**+3.6%**INDUSTRIA (SECUNDARIAS),
ANUAL**≈18.45**PESOS POR DÓLAR (FIX
PUBLICADO HOY EN EL DOF:
18.4253)

El IOAE es la estimación anticipada del INEGI sobre el IGAE, la referencia mensual del PIB; cifras desestacionalizadas que se confirmarán con el dato oficial. **Fuentes:** INEGI, Boletín IOAE 629/26 (20 oct 2026); Reuters vía MarketScreener (20 oct 2026); Banxico/DOF, tipo de cambio al 20/10/2026.

MUNDO · ENERGÍA

El petróleo sube a máximos de cinco meses por la tensión en el Golfo

El Brent rozó los 111 dólares tras los ataques hutíes contra instalaciones saudíes y barcos. Qué puede significar para la gasolina en ambos lados de la frontera.

REDACCIÓN ROCCO TIMES · CON INFORMACIÓN DE CNBC/REUTERS, MINISTERIO DE DEFENSA BRITÁNICO, AP Y AL JAZEERA

El petróleo amaneció caro este martes. El crudo Brent, la referencia internacional, llegó a 111.05 dólares por barril, su nivel más alto desde mayo, y a media mañana en Europa se cotizaba en 110.80 dólares, 1.1% arriba. El WTI estadounidense, el que más se mira en esta frontera, tocó 104.94 dólares, máximo desde septiembre.

El motivo es el riesgo. Los rebeldes hutíes de Yemen, alineados con Irán, dijeron el lunes haber atacado objetivos energéticos, aeroportuarios y militares en Arabia Saudita: una instalación de Aramco en Yanbu, el campo petrolero de Shaybah y los aeropuertos de Riad y Abha. Las autoridades saudíes no confirmaron de inmediato esos ataques y Reuters no pudo verificarlos por su cuenta.

BARCOS BAJO FUEGO

A eso se suma el mar. Según la firma de rastreo marítimo Kpler, al menos 18 embarcaciones habrían sido atacadas en dos semanas, lo que mantiene alta la llamada «prima de riesgo» del crudo. Los analistas de ING señalaron que el mercado está cobrando ese riesgo por la volatilidad de la situación, y que solo bajaría poco a poco si el flujo de petróleo sigue sin interrupciones. Por ahora, dicen, no hay señales de eso.

REINO UNIDO MANDA CAZAS

El mismo martes, el Ministerio de Defensa británico anunció que aviones Typhoon de la Real Fuerza Aérea volarán misiones defensivas sobre Arabia Saudita para ayudar a proteger ciudades e infraestructura crítica de misiles y drones hutíes. Londres subrayó que los aviones no atacarán objetivos en tierra. También enviará un avión de transporte A400M y

asesores militares, y ampliará el apoyo de reabastecimiento en vuelo.

¿Y EN JUÁREZ?

Un barril más caro tarde o temprano se nota en la bomba. En El Paso, el precio de la gasolina sigue de cerca al mercado y puede reaccionar en días. En México, el precio final depende también de los estímulos fiscales que aplica Hacienda, que en el pasado han amortiguado los saltos del petróleo, aunque eso tiene un costo para las finanzas públicas.

Para una ciudad fronteriza, el efecto va más allá del tanque: transporte de mercancías, fletes de la maquila, insumos de restaurantes y comercios. Si los precios del crudo se mantienen arriba de 100 dólares, la presión sobre la inflación puede sentirse en el resto de la cadena. Por eso esta semana también importan las cifras de inflación de la primera quincena de octubre.

EL CRUDO HOY · MARTES 20 DE OCTUBRE

US\$111.05MÁXIMO DEL BRENT, EL MÁS ALTO
DESDE MAYO**US\$104.94**MÁXIMO DEL WTI, EL MÁS ALTO
DESDE SEPTIEMBRE**18**BARCOS ATACADOS EN DOS
SEMANAS, AL MENOS (KPLER)**+1.1%**ALZA DEL BRENT EN LA MAÑANA
(08:10 GMT)

GLOSARIO

Brent: petróleo de referencia extraído del mar del Norte; sirve de precio base para Europa y buena parte del mundo.

WTI (West Texas Intermediate): crudo de referencia de Estados Unidos.

FIX: tipo de cambio peso-dólar que determina el Banco de México y se publica en el Diario Oficial de la Federación (DOF).

SALUD Y VIDA

EL PODER DE SER AGRADECIDO

Dar gracias también se nota en el cuerpo

Lo que la ciencia ha descubierto sobre la gratitud y por qué vale la pena practicarla a diario.

FRASE CÉLEBRE

«*La gratitud no solo es la mayor de las virtudes, sino la madre de todas las demás.*»

MARCO TULIO CICERÓN
PRO PLANCIO, 80 (54 A. C.)

REDACCIÓN ROCCO TIMES

SALUD Y VIDA

Este mes en Rocco cumplimos 26 años, y lo primero que nos sale es dar las gracias. Pero agradecer es más que un gesto de cortesía. Desde hace más de veinte años, psicólogos y médicos lo estudian con rigor, y lo que han encontrado invita a convertirlo en hábito.

CONTAR BENDICIONES, NO CARGAS

El estudio que inició el campo lo publicaron en 2003 los psicólogos Robert Emmons (Universidad de California, Davis) y Michael McCullough en el *Journal of Personality and Social Psychology*. Durante varias semanas, un grupo de voluntarios anotó cosas por las que se sentía agradecido, otro anotó molestias y otro solo sucesos neutros. Quienes escribían sobre gratitud se sintieron mejor con su vida en general, se mostraron más optimistas, reportaron menos síntomas físicos y hacían más ejercicio. En uno de los experimentos, con personas que vivían con enfermedades neuromusculares, el grupo de gratitud dijo dormir más horas y descansar mejor.

LA VISITA DE GRATITUD

En 2005, Martin Seligman, considerado el padre de la psicología positiva, probó con su

equipo varios ejercicios en línea. El que dio el impulso más fuerte e inmediato fue la «visita de gratitud»: escribir una carta a alguien a quien nunca le dimos las gracias como se merecía y leérsela en persona. La felicidad subió y los síntomas depresivos bajaron durante cerca de un mes, aunque el efecto se fue apagando a los tres meses. Otro ejercicio, anotar cada noche tres cosas que salieron bien y por qué, mostró beneficios hasta seis meses después.

Agradecer es sencillo, no cuesta nada y cualquiera puede practicarlo.

ROCCO TIMES

DORMIR MEJOR

Un estudio de 2009 de Alex Wood y colegas (*Journal of Psychosomatic Research*) encontró que las personas más agradecidas duermen mejor. Según los autores, se debe a que antes de dormir tienen pensamientos más positivos y menos preocupaciones.

EL CORAZÓN TAMBIÉN LO REGISTRA

En 2016, un equipo de la Universidad de California en San Diego, encabezado por Laura Redwine, pidió a pacientes con

insuficiencia cardíaca llevar un diario de gratitud durante ocho semanas. Comparados con quienes recibieron la atención habitual, mostraron mejoras en la variabilidad de la frecuencia cardíaca (un indicador de salud del corazón) y en algunos marcadores de inflamación. Fue un estudio piloto pequeño, pero prometedor.

SIN EXAGERAR

Los análisis que reúnen decenas de estudios, como el de Cregg y Cheavens (2021) y el de Diniz y colegas (2023), coinciden en que los ejercicios de gratitud ayudan, aunque con efectos modestos sobre la ansiedad y la depresión. No sustituyen un tratamiento médico ni psicológico. Su valor está en que son sencillos, no cuestan nada y cualquiera puede practicarlos.

Como resume el Greater Good Science Center de la Universidad de California en Berkeley, la gratitud nos ayuda a fijarnos en lo bueno que ya tenemos y nos acerca a los demás. Para muchos de nosotros, esa misma confianza tiene un nombre: *Jesús en ti confío*.

TRES MANERAS DE EMPEZAR HOY

- Tres cosas buenas.** Antes de dormir, anota tres cosas que salieron bien en el día y por qué pasaron. Bastan cinco minutos.
- Una carta pendiente.** Piensa en alguien que marcó tu vida: un maestro, tu mamá, un amigo. Escríbele y, si puedes, léele la carta en persona.
- Agradece con nombre.** Al mesero, al compañero de trabajo, a quien te atiende: un «gracias» mirando a los ojos, diciendo qué valoraste.

En Rocco, hoy nos toca a nosotros: gracias a nuestros clientes, a nuestros proveedores y a todo el equipo que lleva 26 años haciendo esto posible.

THE NEW YORK TIMES Y OTROS MEDIOS · 20 DE OCTUBRE DE 2026

Irán se burla de Trump por la gasolina cara y se prepara para lo que venga tras el voto

A dos semanas de las elecciones intermedias del 3 de noviembre en EE.UU., Teherán usa el precio del combustible como arma política. Es la otra cara del petróleo caro de la página 2.

REDACCIÓN ROCCO TIMES · CON INFORMACIÓN DE THE NEW YORK TIMES (RESUMEN), UOL, AL JAZEERA, REUTERS/YNET Y CNN

The New York Times tituló este martes una nota de su sección de política: «Burlándose de Trump por los precios de la gasolina, Irán se prepara para las secuelas del voto en EE.UU.». El texto completo está tras un muro de pago y no pudimos leerlo; lo que sigue proviene del resumen publicado y de otros medios que la citan o reportan lo mismo.

LA GASOLINA COMO ARMA

Según el resumen del Times difundido por UOL y Zetik, la prensa estatal iraní y altos funcionarios se están burlando abiertamente de Trump por los altos precios de la gasolina en EE.UU., y presentan el enojo de los votantes como costo político de su conflicto con Irán. La agencia Fars ha difundido encuestas que muestran la frustración de los electores.

La Guardia Revolucionaria acusó a Trump, en una carta abierta, de mentir sobre la economía y sobre una próxima baja

de precios. Y el presidente del Parlamento, Mohammad Bagher Ghalibaf, se burló del alza en los rendimientos de los bonos del Tesoro: prometió a los estadounidenses tasas de los años setenta, gasolina cara y escasez de diésel.

PRECIOS RÉCORD

Al Jazeera reportó el 16 de octubre que, según la Asociación Automovilística Estadounidense (AAA), el diésel en EE.UU. llegó a un récord de 6.33 dólares por galón y la gasolina a 4.33, cuando antes de la guerra costaba menos de 3. Desde el inicio del conflicto, el 28 de febrero, Irán ha perturbado el tráfico en el estrecho de Ormuz. Es la misma presión que hoy empuja al crudo a máximos de cinco meses (ver página 2).

LO QUE VIENE DESPUÉS DEL 3 DE NOVIEMBRE

De acuerdo con Reuters, citado por Ynet, Trump anunció que EE.UU. no bombardeará

Irán antes del 3 de noviembre, fecha de las elecciones. Funcionarios iraníes dijeron a esa agencia que Teherán está convencido de que Washington planea reanudar la guerra y que se prepara para nuevos ataques de EE.UU. e Israel, no para un acuerdo. Esperan que los bombardeos vuelvan «tarde o temprano».

El resumen del Times añade dos matices: Irán sufre fuertemente por las sanciones y el bloqueo naval estadounidenses, y hay señales de que la presión económica y política frenó a Trump en una mayor escalada. El resultado de la elección podría definir el siguiente paso de Washington.

POR QUÉ IMPORTA AQUÍ

Para Juárez y El Paso, la pelea se mide en la bomba de gasolina. Mientras siga la tensión en Ormuz y en el mar Rojo, el combustible caro seguirá siendo parte de la conversación, a ambos lados del puente.

FUENTES: The New York Times, «Taunting Trump Over Gas Prices, Iran Braces for Aftermath of U.S. Vote», 20 oct 2026 (solo titular y resumen; texto completo con muro de pago) · UOL, 20 oct 2026 · Zetik (resumen de NYT) · Al Jazeera, 16 oct 2026 · Reuters vía Ynet, 20 oct 2026 · CNN, 14 oct 2026.

ROCCO®

café | bistro & bar

Cheesecake Vasco

ENTERO · 8 REBANADAS · DESDE EL 24 DE OCTUBRE

\$820 MXN

PEDIDOS POR WHATSAPP

656 215 6619

«Jesús en ti confío»

ROCCO®

café | bistro & bar

Gracias por 26 años y por leer **Rocco Times**, el periódico de nuestra casa. Ven por tu desayuno, tu comida o tu cóctel de la tarde, y quédate a platicar las noticias.

◆ Campos Elíseos
◆ Cantabria

RESERVACIONES Y EVENTOS · WHATSAPP

656 215 6619

TE ESPERAMOS · CIUDAD JUÁREZ