

EJEMPLAR GRATUITO

Año 3 / Número 26 / Marzo 2022

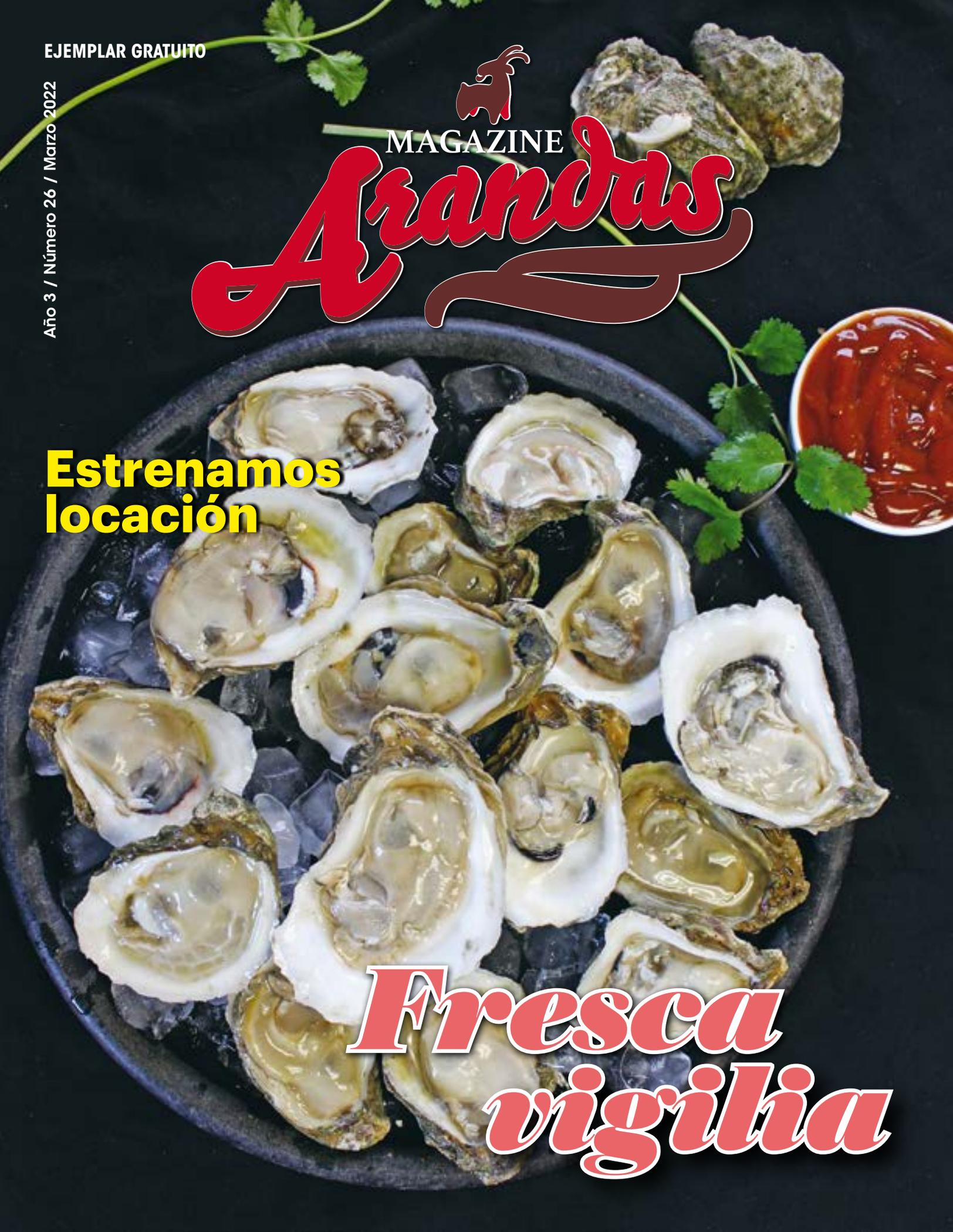


MAGAZINE

# Arandas

**Estrenamos  
locación**

**Fresca  
vigilia**





**Pirámide  
del Sol en  
Teotihuacán**

**TAQUERIAS**  
**ARANDAS**  
*¡Sabroso...sabrosito!*

**OSTIONERIA**  
**ARANDAS**  
**SEAFOOD**  
OYSTER BAR & GRILL

TAQUERIAS  
**Arandas**  
EST. 1981

**ARANDAS**  
**Bakery**

**ARANDAS**  
**Bakery**  
express

# ÍNDICE

## DELICIOSA JAMAICA

Con la primavera llega una flor rica en beneficios y muy sabrosa: la puedes tomar en agua fresca con hielos o en un té caliente endulzado con miel. Pero, además, puedes aprovechar la hoja, ya cocida, para unos taquitos... deliciosos. Mamá Silvia nos guía para prepararlos

**Mamá Silvia Pág. 22**



### ¡VÁAAAAMONOS!

México tiene uno de los viajes en ferrocarril más espectaculares del mundo: El Chepe, un tren que va de Los Mochis, en Sinaloa, a Chihuahua, Chihuahua; es espectacular

**Viajar Pág. 30**

### SUEÑOS CUMPLIDOS

A Brenda nada ni nadie le ha impedido que cumpla sus sueños, tan es así que, pese a todo, logró viajar desde El Salvador a EU para reunirse con su familia

**Historias de migrantes Pág. 25**



## DIRECTORIO

Chief Operating Officer  
**Robert Clair**  
Rob.clair@arandasfranchises.com

Ejecutiva de cuenta  
**Ana Corona**  
Ana.corona@arandasfranchises.com

Editora General  
**Claudia Vieyra**  
cuermo@aol.com

Editora  
**Ángeles Gutiérrez**

Diseño Editorial  
**Amelia González Q.**

Colaboradores  
**María Castro, JCRG,  
Jennifer González,  
Monse Peregrino  
Jesús Castillo  
Sofía Erreguerena**

### ACERCA DE NOSOTROS

Arandas Magazine nace en 2020 con una misión: difundir información bicultural (México-Houston) orientada a la preservación de la familia, costumbres y tradiciones, narrados con jorgullo mexicano!

**Contáctanos:** [cuermo@aol.com](mailto:cuermo@aol.com)

**Anuncios:** [Ana.corona@arandasfranchises.com](mailto:Ana.corona@arandasfranchises.com)

**Daniel Martín**  
Colaboración especial



# CELEBRA CON NOSOTROS LA CUARESMA

**Ven por tu capirotada... y mucho más**

**Esfuerzo, calidad y familia**

Pedidos online a través de Uber Eats, Grubhub,  
Door Dash o acude a la sucursal de tu preferencia

**DESDE MI ESCRITORIO**

Grupo Arandas, siempre buscando sorprender para nuestros consumidores, ha lanzado un platillo nuevo y delicioso: elote estilo Arandas, un elote tradicional en vaso, con el sabor Arandas, con toppings como queso y crema de La Vaquita.

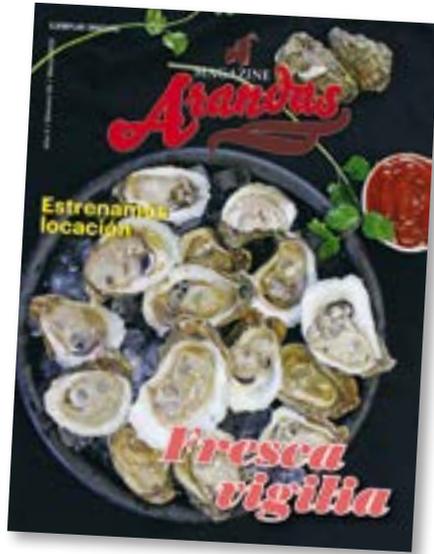
Este nuevo platillo se suma a las enchiladas potosinas, los 5 taquitos con queso fresco y las ya tradicionales enchiladas con queso fresco, que preparamos con los mejores quesos y crema del mercado, La Vaquita.

Los Astros pronto abren temporada y nosotros junto con ellos. Estamos muy emocionados por nuestro segundo año consecutivo en el estadio Minute Maid Park. Ubícanos en las secciones 154 y 130 (ver mapa en la revista).

Ofreceremos el menú que tuvo tanto éxito en la temporada 2020, tanto de la taquería como de nuestra bakery: 5 taquitos, torta, burrito, quesadilla, tres leches y chocoflan.

Como siempre los esperamos en cualquiera de nuestras sucursales, cada vez más cerca de ti.

*Gracias por su preferencia*



**FROM MY DESK**

Grupo Arandas, always seeking to surprise our consumers, has launched a new and delicious dish: Arandas-style esquites, a traditional corn in a cup, with

the Arandas flavor, with toppings such as de La Vaquita cheese and cream. This new dish has been added to the Enchiladas Potosinas, 5 taquitos with fresh cheese and the already traditional enchiladas with fresh cheese, which we prepare with the best cheeses and cream on the market, “La Vaquita”.

The Astros will soon open the season and we are along with them. We are very excited for our second year in a row at Minute Maid Park. Locate us in sections 154 and 130 (see map in the magazine). We will offer the menu that was so successful in the 2020 season, both from the Taquería and from our Bakery: 5 taquitos, torta, burrito, quesadilla, tres leches and chocoflan.

*Thank you for your preference*

**Saludos**

*Rob Clair*

COO Arandas Restaurants





# *Tiempo de* CUARESMA, *tiempo de* VIGILIA

*Para el mundo católico, que se prepara para la Semana Santa, una de las reglas es no ingerir carne, por eso, los pescados y mariscos son la mejor opción*

Por Montse Peregrino

**LA CUARESMA EMPIEZA EL MIÉRCOLES DE CENIZA** y dura 40 días (de ahí su nombre), termina el jueves Santo, fecha que se recuerda la muerte de Jesús.

Es un tiempo de purificación, no comer carne y ayunar; éste simboliza la purificación y, también, es una manera de imitar la vida de sacrificio que tuvieron figuras como Jesucristo.

El significado de la VIGILIA no es muy claro y está relacionado, por un lado, como símbolo de ostentación y riqueza, por otro, en algunos textos de la Biblia, la carne se representa como Jesús crucificado, y comerla en esta época sería pecado.

## **LAS 5 REGLAS NECESARIAS**

Si haces vigilia, ten en consideración lo siguiente:

- 1.** Hasta los 14 años cumplidos no hay obligación de guardar ayuno ni abstinencia.
- 2.** Desde los 18 y hasta los 59 años cumplidos existe la obligación de abstenerse de comer carne o de otro alimento todos los viernes del año (de Cuaresma y no) y también el Miércoles de Ceniza, el jueves y viernes santos.
- 3.** A partir de los 60 años desaparece la obligación de ayunar, pero sigue la obligación de abstenerse de la carne.
- 4.** En caso de padecer alguna enfermedad o si estás embarazada o en período de lactancia no se tiene obligación.
- 5.** Es tiempo de oración y de reflexionar sobre nuestro comportamiento.



### **¿CÓMO LLEVAR EL AYUNO?**

- Si haces ayuno recuerda no dejar de tomar líquidos para evitar la deshidratación.
- Al romperlo no te abalances sobre la comida, se te antojarán, muy probablemente, hidratos de carbono es decir: pan, pasta, tortillas. Resiste la tentación y empieza por un alimento rico en proteínas como pescados y mariscos.
- Complementa con alimentos ricos en fibra como verduras, frutas y pan integral.

### **¿QUÉ COMER EN ESTA ÉPOCA?**

El menú preferido es aquel que se compone de pescados y mariscos. Y no es para menos, ya estamos en plena primavera y la temperatura empieza a elevarse, el cuerpo te pide cosas frescas con alto contenido de agua y es una buena manera de tener una alta ingesta de proteína.

Como hace más calor, los alimentos pueden descomponerse más rápido, por ello es la época en la que se reportan más infecciones estomacales.

Si vas al mercado a hacer tus compras, no salgas sin tu hielera para mantener tus pescados y mariscos a buena temperatura,

Te mencionamos cuáles son los pescados más saludables por su bajo nivel de mercurio y porque aportan más nutrientes:

- Salmón
- Sardinas
- Arenque
- Trucha
- Tilapia (el mejor para mujeres embarazadas y lactantes según la FDA)
- Atún ligero en lata

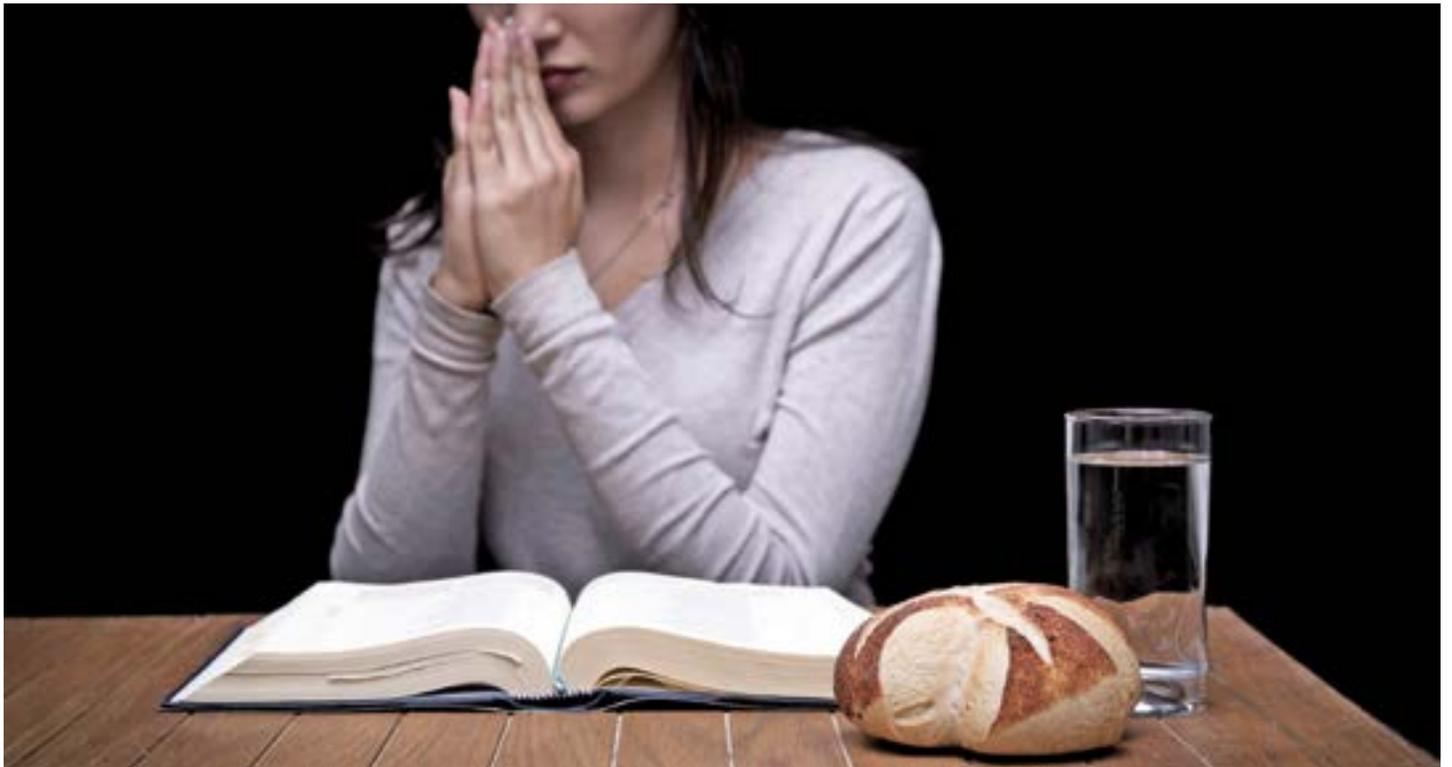
Si sales a comer a un restaurante, asegúrate que el lugar adopta buenas medidas sanitarias.

# *¡Buen provecho!*

*Disfruta de las delicias  
de vigilia en nuestra  
Ostionería Arandas, en esta  
Cuaresma y el resto del año*



# 6 cosas de PASCUA que debes saber



Por Jessica González

**PARA LA IGLESIA CATÓLICA Y SUS CREYENTES,** con la Pascua, Dios da a los cristianos la esperanza por la resurrección y una nueva forma de vida, representada en el regreso de Jesús de entre los muertos.

Pascua viene de la palabra Hebrea Pesaj que significa saltar o pasar de salto. Antes de Moisés, los hebreos celebraban el “salto” del invierno a la primavera. Después

de Moisés hasta hoy celebran el “salto” de la esclavitud a la libertad.

Según la tradición cristiana, Jesús dio el nuevo significado a la Pascua (Pesaj) del “salto” de la muerte a la vida.

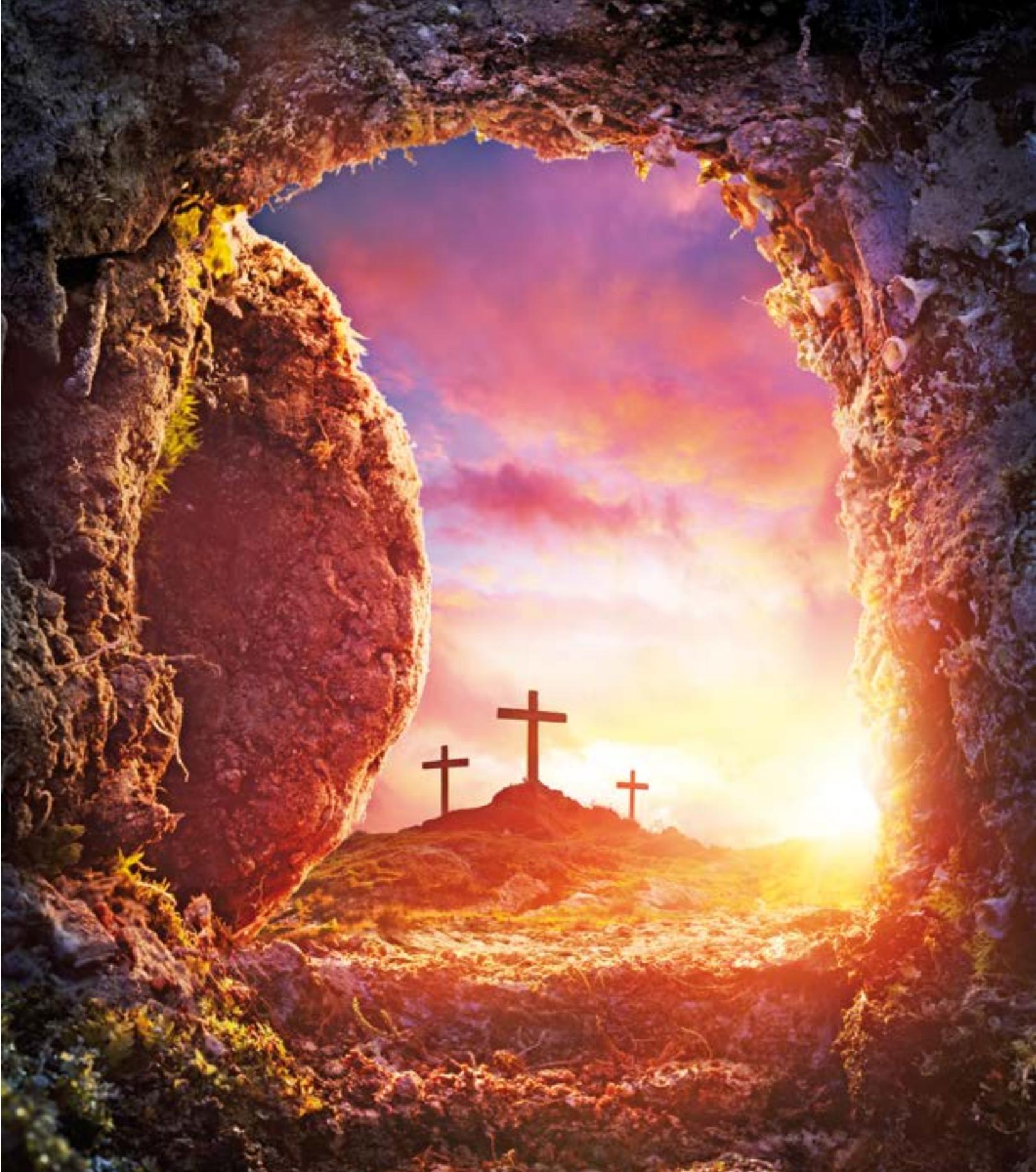
Otro significado de la Palabra Pascua o su equivalente Pesaj como salto, es el salto del ángel de la muerte por encima de cada una de las cabezas de los primogénitos de Egipto, la última de las 10 plagas en la víspera del éxodo.

**1.** Celebra la resurrección de Jesucristo al tercer día después de su crucifixión.

**2.** Tiene varios nombres: Día de Pascua, Domingo de Pascua, Domingo de Resurrección, Domingo de Gloria o Domingo Santo.

**3.** Es la celebración más importante de la Iglesia católica.

**4.** Con ella se termina la Semana Santa, días en los que se conmemora la crucifixión y muerte de Jesús, el Viernes Santo, y se celebra su resurrección y aparición ante sus discípulos el Domingo de Pascua.

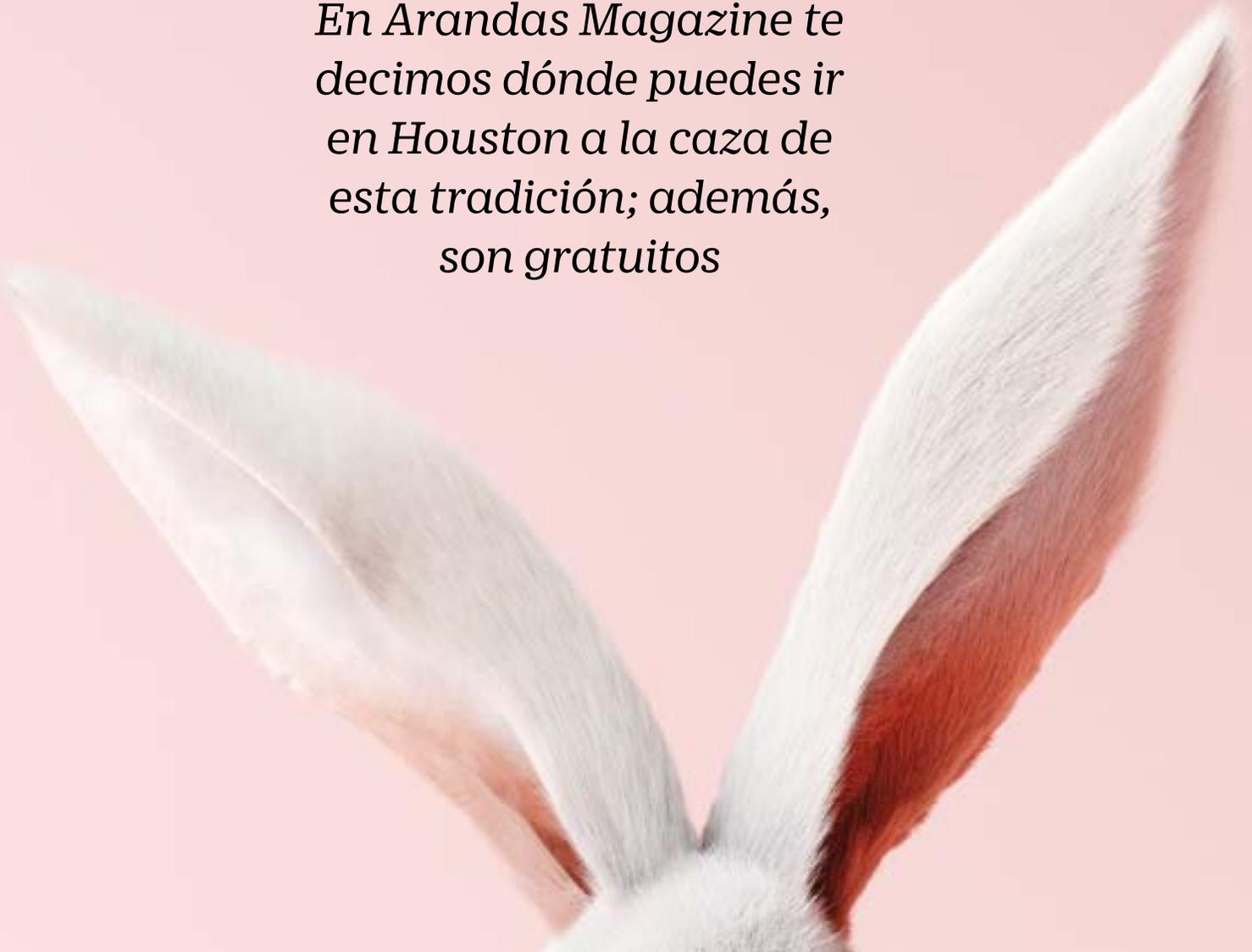


**5.** Inicia un período conocido como tiempo Pascual, que dura 50 días y que finaliza el Domingo de Pentecostés.

**6.** Vigilia Pascual es una celebración que conmemora la resurrección de Jesús y se lleva a cabo del Sábado Santo a la madrugada del Domingo de Resurrección. La vigilia significa pasar una noche en vela en recuerdo del pasaje bíblico en el que un grupo de mujeres llegan al sepulcro para terminar de embalsamar

# LA RECOLECTA hUEVOS DE Pascua

*En Arandas Magazine te  
decimos dónde puedes ir  
en Houston a la caza de  
esta tradición; además,  
son gratuitos*



Desde 1877 La más tradicional y emblemática celebración de recolección de huevos de pascua en Estados Unidos se celebra en la Casa Blanca, y es un lunes. El Presidente, la primera dama y el conejo de Pascua acompañan a los niños en la recolección de huevos que estarán escondidos en el jardín sur de este emblemático edificio. La oportunidad de asistir es por lotería.



Por Montse Peregrino

**¿QUIERES RECOLECTAR LOS TRADICIONALES HUEVOS DE PASCUA ESTE AÑO?** Encuentra el evento ideal para ti y toda la familia, hay muchos sitios a donde acudir y, lo mejor, son ¡GRATIS! . Arandas Magazine te recomienda los siguientes

#### **The Square**

El Memorial City Mall organiza una recolección de huevos para chicos de dos a diez años.

El centro comercial también ofrecerá hacer manualidades y pintarse la carita. Puedes registrar a tus hijos en su página para asegurar su lugar.

#### **Moody Gardens**

Aunque no está propiamente en Houston, este espacio es fabuloso para la recolección de huevos porque las actividades se ofrecen por edades. Habrá servicio de fotos con el conejo, y un zoológico pequeño.

#### **Calle del centro de Old Town Spring**

En Old Town Spring, los comerciantes de la zona patrocinan una “cacería” de huevos con premios. Mas información en [oldtownspring.com](http://oldtownspring.com)

#### **Helen Hall Library**

Una hermosa biblioteca que ofrece caza de huevos a niños con necesidades especiales. El evento se realizará de 3:00 a 5:00 pm.

#### **Iglesias**

Casi todas las Iglesias ofrecen esta celebración a sus seguidores. Estas dos son muy populares y fantásticas

#### **Way Church**

[waychurch.org](http://waychurch.org): el conejo tira en helicóptero alrededor de cinco mil huevos, además hay sorteos y rifas. Más información en [waychurch.org](http://waychurch.org)

#### **Lord of Life**

Esta iglesia luterana ofrece la caza de huevos una semana antes de Semana Santa. Esta iglesia ofrece comida, juegos y rifas. Regístrate en [lordoflifeonline.org](http://lordoflifeonline.org)

**¡No olvides tu canasta y tus orejas!**



*Arandas*  
**Sports Bar**



*Taquerías  
Arandas,  
siempre  
innovando,  
tiene un nuevo  
concepto en  
Conroe, Tx*

Estrenamos  
**LOCACIÓN**

# CUÉNTANOS TU

En Arandas Magazine queremos  
conocer tu historia de lucha y vida en este  
país que nos recibió y acogió

Escríbenos a [arandasmagazine@gmail.com](mailto:arandasmagazine@gmail.com)  
y te llamaremos para que nos cuentes  
cómo fue que te decidiste a venir a EU  
y cómo ha sido tu historia

# HISTORIA

ESPERAMOS TUS CORREOS

**FAMILIA, ORGULLO Y TRADICIÓN**



Por Montse Peregrino

**LA RECIENTE APERTURA DE TAQUERIA ARANDAS EN CONROE TX.** ha sido un gran éxito en la zona. Por fin los vecinos podrán disfrutar ahora de los tan famosos 5 taquitos, el burrito, nuestro tradicional plato no. 1 y toda la gastronomía mexicana que nos caracteriza.

**Arandas Sports Bar, una nueva experiencia**

Junto a la taquería, los clientes podrán pasar un buen rato en el nuevo concepto de Sports Bar equipado con pantallas donde podrán ver sus partidos favoritos de futbol, soccer, box, o tus días festivos, en un espacio confortable y deliciosamente mexicano.





Visítanos en 1906 N Frazier  
St. Conroe, Tx  
(al lado de Arandas Bakery)

**EXATLÓN**  
ESTADOS UNIDOS  
NUEVA TEMPORADA  
6PM

**HERCAI**  
AMOR Y VENGANZA  
SEGUNDA TEMPORADA  
8PM

**Pasión DE GAVILANES**  
NUEVA TEMPORADA  
9PM

LUNES A VIERNES

**NOTICIERO HOUSTON** 10PM

**TRABAJANDO PARA TI**  
telemundohouston.com

UBALDO MARTÍNEZ    CRYSTAL AYALA    ALEJANDRO MENDOZA    PABLO SÁNCHEZ

## ELOTES ESTILO ARANDAS

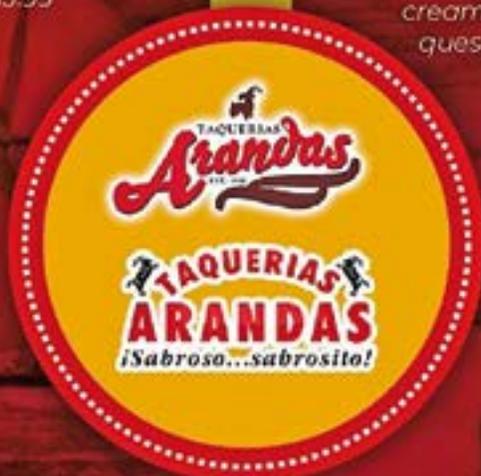


Elote, cebolla, mayonesa, crema agria, La Vaquita queso fresco y salsa.  
*Corn, onion, mayonaisse, sour cream, La Vaquita queso fresco and sauce... \$3.99*

## ENCHILADAS POTOSINAS



Servidas con fajita, aguacate, lechuga, papas, verdura, crema y La Vaquita queso fresco.  
*Served with fajita, avocado, lettuce, potatoes, vegetables, cream and La Vaquita queso fresco... \$10.49*



## ENCHILADAS CON QUESO FRESCO



Tres enchiladas rojas o verdes de queso fundido, pollo o fajita. Servidas con arroz, lechuga, pico de gallo, frijoles refritos y La Vaquita queso fresco.  
*Three red or green enchiladas, melted cheese, chicken or beef. Served with rice, lettuce, pico de gallo, refried beans and La Vaquita queso fresco... \$12.49*

## 5 TAQUITOS CON QUESO FRESCO



Tortillas de maíz con su selección de carne, servidos con deliciosa cebolla asada, frijoles charros y La Vaquita queso fresco.  
*5 Tasteful taquitos in corn tortillas with your choice of meat served with grilled onion, charro beans and La Vaquita queso fresco... \$9.99*



Follow us: @TaqueriasArandas



Made with the highest quality cheese and cream from La Vaquita  
Elaborado con queso y crema de la más alta calidad de La Vaquita



# PRUEBA Y ESPOLVOREA LA DIFERENCIA

ORGULLOSA ALIANZA CON TAQUERIAS ARANDAS





- 1 5307 Airline Dr, Houston, Tx 77022  
713-649-1813
- 2 8331 C Beechut St, Houston, 77036  
713-771-3616
- 3 9803 Gulf Fwy, Houston, Tx 77034  
713-941-0100
- 4 1919 Eastex Fwy, Houston Tx 77039  
281- 227- 3600
- 5 1906 N Frazier St. Conroe, Tx  
936-760-6677 aaaa



- 1 13807 SH 249, Houston, Tx  
832-850-7006



**ARANDAS  
BAKERY**

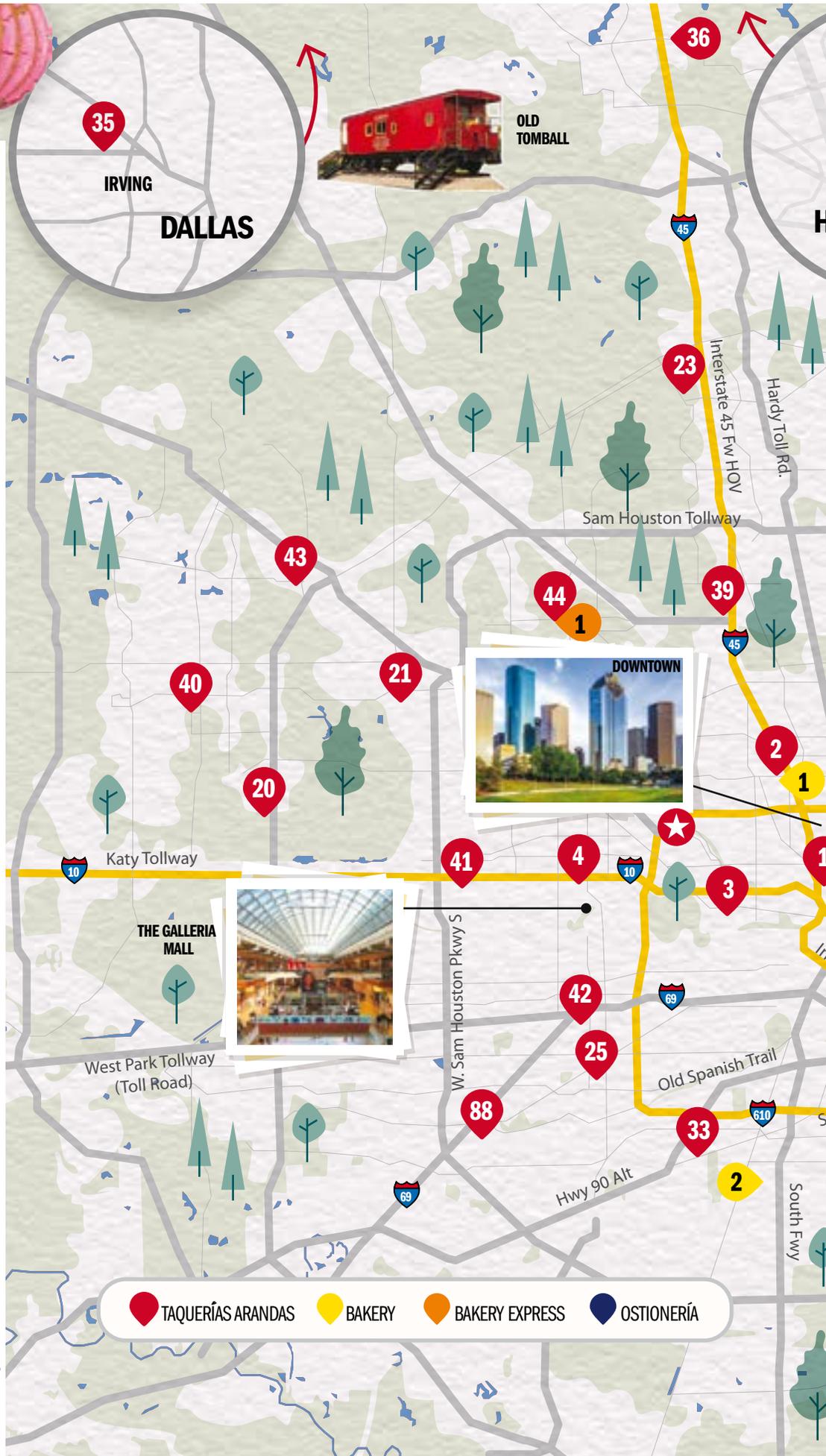


- 1 10511-East Fwy Houston, TX 77029  
713-673-5522

**ARANDAS FRANCHISE**



- ★ 2525 N Loop W  
610 Houston, TX 77008  
713-691-3373





Prox. 5  
CONROE

16 HOUSTON  
HILLCREST  
COLLEGE STATION



**¡YA ABRIMOS!**

# TAQUERIAS ARANDAS

*¡Sabroso...sabrosito!*



- 1 4601 Irvington Blvd. Houston, TX 77009  
713-699-2415
- 2 5826 Airline Dr. Houston, TX 77076  
713-697-0385
- 3 920 N. Shepherd Dr. Houston, TX 77008  
713-426-0804
- 4 1840 Wirt Rd. Houston, TX 77055  
713-681-1019
- 12 10403-A S. Gulf Fwy. Houston, TX 77034  
713-910-2905
- 14 5931 Gulf Fwy. Houston, TX 77023  
713-923-1433
- 15 920 Uvalde Rd. Houston, TX 77015  
713-451-6800
- 16 1816 S. Texas Ave. Bryan, TX 77802  
979-822-5533
- 18 3912 Garth Rd. Baytown TX 77521  
832-695-2840
- 20 4228 Hwy 6 N. Houston, TX 77084  
281-463-0099
- 21 16822 Northwest Fwy. Jersey Village, TX 77040  
832-243-0873
- 23 231 FM 1960 Rd. West Houston, TX 77090  
281-440-3377
- 24 11929 Eastex Fwy. Houston, TX 77039  
281-442-9700
- 25 5560 Gulfton St. Houston, TX 77081  
713-839-0090
- 27 1837 N. Main St. Pearland, TX 77581  
281-412-4165
- 32 19740 US-59 North. Humble, TX 77338  
281-446-2500
- 33 9401 S. Main St. Houston, TX 77025  
713-432-0212
- 35 1225 West Airport Fwy. Irving, TX 75062  
972-258-0789
- 36 25598-A I-45 N-Spring, TX 77386  
281-419-3582
- 39 10739 North Fwy. Houston TX 77037  
281-272-1556
- 40 18037 FM 529 Ste. A Cypress, TX 77433  
832-427-5688
- 41 1630 Gessner Rd. Houston, TX 77080  
713-468-7700
- 43 13802 Fleur De Lis Blvd. Cypress, TX 77429  
832-604-6690
- 44 13807 SH. 249, Houston TX  
832-850-7006
- 45 2828 Southmore, Pasadena Tx  
832-767-4633
- 46 Minute Maid Park, Houston, Tx  
PASILLO 116 Y 320
- 88 8111 S Gessner Rd. Houston, Tx 77036  
832-649-8060
- 89 112 Hwy 146 Suite G La Porte, TX 77571  
281-470-0455
- ✂️ 1906 N Frazier St. Conroe, Tx  
**¡YA ABRIMOS!**

MENÚ  
TAQUERÍAS  
ARANDAS





# EL RINCÓN DE MAMÁ SILVIA

*Un espacio donde  
cada consejo es como  
una carta de amor*

**ES INCREÍBLE LA NATURALEZA.** Con la llegada de la primavera veo los árboles florecer, los parques, de pronto, y como magia, se llenan de colorido, flores blancas, amarillas, rojas. El escenario de primavera no estaría completa sin el canto de los pájaros por las mañanas y antes de ponerse el sol

En esta época me encanta salir a los mercados de productores locales, el clima es estupendo para disfrutar de una mañana de sábado e inspirarme con todo el colorido del mercado.

El sábado encontré una flor de jamaica, o como muchos la conocen: hibiscus. Aromática, perfectamente seca y bien ácida, como debe de ser, para preparar una buena agua.

Siempre tengo jamaica en casa, es muy versátil y aprovecho todo.

Tiene muchos beneficios. Con ella hago agua fresca con muchos hielos, también la disfruto caliente en un buen té endulzado con miel. Y la hoja nunca la tiro, ya cocida, la frío con tantito aceite y hago unos taquitos... deliciosos. Ahora que es época de vigilia intenta preparar este espléndido y saludable platillo; te comparto mi receta.

Con amor

Mamá Silvia

# Taquitos de flor de jamaica

## INGREDIENTES

(10 a 12 unidades)

- **2 a 3 tazas** de flor de jamaica
- **1½ litro** (6 tazas) de agua hirviendo
- **¼ taza** de cebolla
- **10** tortillas
- **5 cucharadas** de aceite para freír
- **Sal** al gusto
- **Limón** al gusto
- **Salsa** pico de gallo o la de tu preferencia

## MANERA DE HACERSE

• Pon la jamaica en agua hirviendo. Cuando suelte todo su color (aproximadamente 10 minutos) sepárala del fuego y cuele las hojas. Para preparar el agua, agrégale hielos, más agua y endulza al gusto.

• Para los taquitos, pon a calentar un sartén con el aceite a fuego alto. Mientras tanto pica en trozos pequeños una taza y media de la flor de jamaica que usaste para el agua y vacíalos al sartén junto con la cebolla. Muévelos con una espátula con cuidado para que no se quemen, solo que consigan estar ligeramente crujientes (unos dos minutos).

• Sácalos del aceite y calienta las tortillas, agrega un par de cucharadas de la flor en cada tortilla, sal y limón al gusto y, claro, no olvides la salsa de tu preferencia (yo los acompaño con pico de gallo).

• Acompaña estos taquitos con un buen vaso de la refrescante agua de jamaica que reservaste.

• Y a disfrutar queridos amigos. No olviden expresar sus comentarios en mi e-mail: el [rincondemamasilvia@gmail.com](mailto:rincondemamasilvia@gmail.com)



Mi cocina es orgánica, natural y nutritiva. Diviértete cocinándola y compartiéndola, en cada receta incluyo un ingrediente para el alma, ese ingrediente especial es para hacer sentir bien a los que más quieres.



# 6 beneficios de la jamaica

He encontrado en internet mucha literatura acerca de la flor de jamaica o hibiscus, les comparto las investigaciones más serias con relación a sus propiedades.

Es una planta llena de propiedades medicinales y curativas. Desde tiempos remotos la han usado como remedio para:

- 1.** La digestión, porque es perfecta para combatir el estreñimiento además de la acidez estomacal.
- 2.** Se le atribuyen efectos diuréticos; usualmente se recomienda para las personas que retienen líquidos.
- 3.** Favorece la eliminación de toxinas y excedentes grasos a través de la orina, por ello

muchas personas la usan como complemento para adelgazar.

- 4.** Es un antioxidante y recientemente existen algunos estudios que avalan su capacidad para disminuir el colesterol.
- 5.** Aún está en estudio su capacidad para mejorar la salud cardiaca, aunque se cree que gracias a su composición rica en fenólicos puede mejorar la aterosclerosis e hipertensión.
- 6.** A la fecha no se han encontrado efectos secundarios aún tomada como agua de uso.

Recuerden queridos lectores, que yo siempre recomiendo prudencia, y en exceso ¡todo es malo!

**Con amor**  
**Mamá Silvia**

Fuente: Elsevier, compromiso con la difusión de la ciencia y el conocimiento.



Farmer Brothers

BEVERAGES  
to-go

	COFFEE	CAPPUCCINO
12oz	\$1.49	\$1.49
	\$1.89	\$1.8
		\$2.29

Venir a EU  
fue toda una  
aventura

## *Brenda siempre ha soñado, tan es así que logró reunirse con su familia en una ciudad ajena y convertirse en abogada*

Por Jessica González

**(BRENDA ARACELI MARTÍNEZ, MIS BRENDA,** hace 15 años salió del Salvador para reunirse con su familia, que no veía desde hacía más de 25 años. Hoy, con una gran sonrisa, en su casa de Conroe, llena de satisfacción y felicidad nos cuenta su aventura mientras se come una concha de Arandas Bakery.

Cuando Brenda nos comparte su historia, siento que estoy atrapada en un libro de Gabriel García Márquez. Su cantón, algo que no llega a pueblo -sin luz, sin agua ni servicios- en El Salvador ha quedado atrás. Ahora, al lado de sus seis hermanos, sus padres y su abuela abre el grifo del agua para prepararse un café, ajusta el termostato de la calefacción y saca de la bolsa sus piezas de pan favoritas que recién acaba de comprar.

### **¿Quién es Brenda Martínez?**

Nacida hace 49 años en un pequeño pueblo, en mitad de la nada como diría la abuela, Brenda dibuja una sonrisa al recordar sus momentos de infancia.

“Crecí en el cantón (así le llama al pequeño, casi pueblo, donde vivía) llamado San Miguel. Crecimos con muchas carencias, mi papá se vino cuando yo era muy pequeña a Estados Unidos y mi madre se hizo cargo de nosotros siete. Fui la quinta y única mujer, a corta edad tenía muchos deberes, cocinar, ir por agua a varios kilómetros de distancia, pero siempre quise estudiar, con mucho esfuerzo, y logré ser abogada penalista”.

### **¿Qué te ha impulsado en la vida?**

Mi familia. Yo recuerdo mi infancia con mucho cariño, todos jugábamos, éramos muy pobres pero éramos gente buena, sin vicios, ninguno de mis hermanos se metía en líos y mi madre era una mujer muy trabajadora y sin resentimientos. Yo siempre tuve el sueño de estudiar, no sé porqué.

No tuve posesiones materiales, pero lo que sí tuve fueron muchos, muchísimos sueños. Estudié en la primaria rural en el cantón y para seguir los estudios me fui al pueblo más grande. Ahí terminé la secundaria, trabajando y estudiando. Y seguí estudiando, hasta que me hice abogada y luego me especialicé en derecho penal.



*Cuando vengo a Arandas, siento ese sabor latino y ambiente que me recuerda a mi país también. Adoro las panaderías, sobre todo cuando es época de pan de muerto y rosca de reyes.*

### ¿Cómo llegaste a Houston?

Había mucha violencia en mi país, era muy difícil. Hacia el 2000 vivíamos en un clima de inseguridad en todo El Salvador. Mis hermanos, uno a uno, se habían venido a Estados Unidos. Mi mamá venía también a Houston con mi hija y, en mi despacho de abogados en mi país, la mafia llegó a pedirnos una cuota para protegernos. Lo cerramos y busqué la manera de venirme a reunir con mi familia y mi hija.

Esa época fue muy difícil y el viaje complicado, pero al llegar y ver a mi familia, a mi hija, mi madre, mis hermanos, mi tía, me dije: "Valió la pena".

### MI VIDA EN HOUSTON

Hoy tengo dos hijos, Gaby y Toñito. Vivo en una "trailer" que para mi es un lujo, tengo todo: luz, agua, calefacción en el frío y aire acondicionado en el calor, pero sobre todo tengo a mi familia cerca. Cuando salgo del trabajo, cansada, por las noches paso a Arandas Bakery por mi bolillo, pan de dulce y sobre todo, por las conchas. Me gusta compartir todas las noches una charola de pan dulce con la gente que más quiero y una buena taza de café.



“Fui la quinta y única mujer, a corta edad tenía muchos deberes, cocinar, ir por agua a varios kilómetros de distancia, pero siempre quise estudiar, con mucho esfuerzo, y logré ser abogada penalista”

# ¡QUE SUENE LA LOCOMOTORA!

Este 8 de abril, Taquería Arandas anota un home run en el famoso Minute Maid Park, la casa de los Astros de Houston, con dos puntos de venta.



Fundado en 1962 con el nombre de Houston Colts 45s.



**117,200** metros cuadrados

La identidad y los gráficos del Minute Maid Park son similares a la época donde la estación fue el auge de Houston.

La locomotora tiene un gran éxito dentro del Minute Maid Park. Cada vez que se anota una carrera el tren se desplaza y hace sonar sus campanas y el silbato. Réplica del siglo XIX.

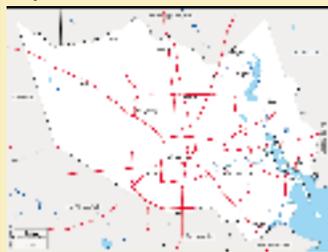


Transporta naranjas, para hacer la famosa bebida emblemática de Minute Maid

**22.6 ton.**  
Pesa la réplica de locomotora

## HISTORIA

En 1996 se plantea una campaña para financiar un estadio con inversión pública y privada. Catorce empresas importantes de la ciudad se unen para formar la Asociación de Instalaciones Deportivas en Houston



## LA ESTACIÓN UNIÓN

Es el vínculo más representativo entre el pasado de Houston y su futuro; es un edificio que se adaptó al nuevo estadio de los Astros, fungía como estación de trenes a principios del siglo XX.



Se dice que el ferrocarril creó a Houston, floreció el comercio y estableció las bases de la riqueza y la cultura, en 1910 constituía la industria más importante en la ciudad.

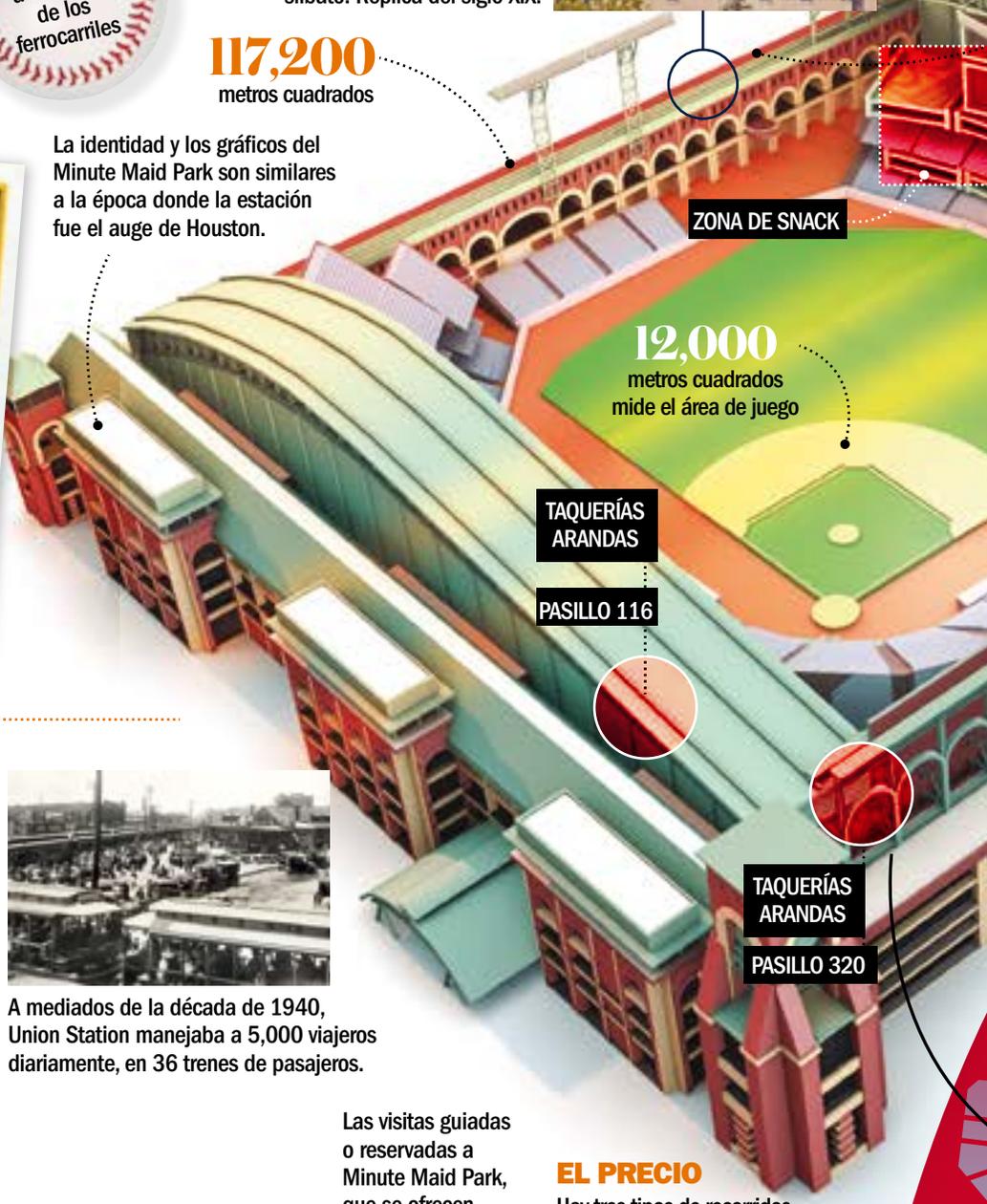


A mediados de la década de 1940, Union Station manejaba a 5,000 viajeros diariamente, en 36 trenes de pasajeros.

Las visitas guiadas o reservadas a Minute Maid Park, que se ofrecen durante todo el año, también comienzan en el lobby de Union Station.

## EL PRECIO

Hay tres tipos de recorridos y su costo oscila entre **\$15 a 25 dls.** Adultos  
**\$10 a 18 dls.** Niños





El lado oeste muestra un ventanal que permite ver la ciudad, aun con techo cerrado.

La pantalla es la cuarta más grande dentro de un estadio, en Estados Unidos.



El 24 de agosto de 2019, en una práctica de bateo, Yordan Álvarez dio un home run y pegó en la pantalla, la cual sufrió un daño.



**12 - 20**  
minutos en abrir y cerrar el techo

**41,000**  
Asientos disponibles



**400**

Bocinas repartidas en el inmueble y mil en todas las salas del interior.

# TAQUERIAS Arandas

EST. 1981

## ¡TE RECOMENDAMOS!

En Grupo Arandas estamos muy orgullosos de nuestra cocina mexicana, por eso te ofreceremos nuestros platillos emblemáticos.



## ARANDAS BAKERY

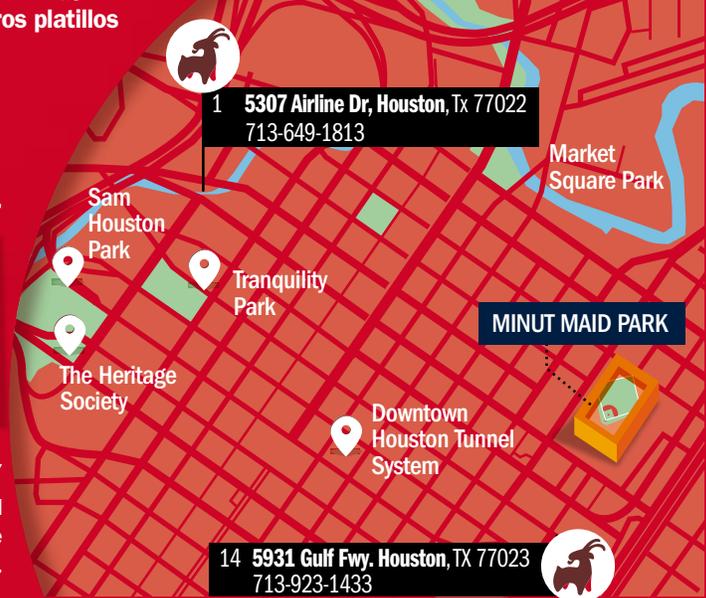
Te llevamos hasta la casa del béisbol lo mejor de nuestra repostería, que será la cereza del pastel.

## ¿DÓNDE NOS ENCUENTRAS?

Tendremos dos locales dentro del estadio. ¡Búscanos!

PASILLO 154

PASILLO 320



## ¡QUE ORDENAR!

No te pierdas los deliciosos tacos y flautas, con nuestras famosas salsas, y la torta hecha con pan original mexicano.





# iVá



# aaaaamonos!

*Uno de los viajes más bonitos es en tren, hoy te presentamos al Chepe, uno de los 5 ferrocarriles turísticos de México*

Por María Castro

**EL CHEPE, UNO DE LOS CUATRO TRENES TURÍSTICOS DE MÉXICO** -los otros son el de Tijuana, BC, y dos de Jalisco-, ofrece sus servicios 60 años después de su inauguración, lo que ha permitido que millones de turistas conozcan la belleza y riqueza cultural de la sierra Tarahumara a través de un recorrido panorámico de 653 kilómetros.

Lo que inició como un proyecto de expansión ferroviaria con la llegada de Porfirio Díaz a la Presidencia de México, pasó a que diversos estados del país organizaron compañías con empresarios locales para el tendido de las líneas férreas regionales.

Tras los primeros intentos en 1892, aproximadamente, en 1987 pasó a ser parte de la compañía Chihuahua Pacífico, de la cual provino el nombre de Chepe, que retomaría diversas vías ya construidas. Fue en 1961 cuando comenzó a dar servicios como ferrocarril turístico.

Actualmente, las vías atraviesan la sierra Tarahumara partiendo de Chihuahua a Los Mochis,

a través de seis túneles y 175 puentes; cuenta con 16 estaciones en el Regional y cinco en el Express, el cual permite a los turistas conocer la riqueza natural y cultural de Chihuahua y Sinaloa.

### **LAS BARRANCAS DEL COBRE**

Como parte del atractivo que atraviesa el Chepe están las barrancas del Cobre, donde habitan cuatro comunidades indígenas que aún mantienen sus tradiciones y valores culturales ancestrales:

**Rarámuris:** ubicados en la parte más alta de sierra Tarahumara, conservan su vestimenta tradicional y practican una versión sincrética de sus creencias originales y la religión católica.

Su estrecha relación y profundo respeto por la naturaleza forma parte de su cosmovisión, donde la naturaleza tiene un papel fundamental y ellos son los pilares del mundo.

**Tepehuanes:** Proveniente del náhuatl significa “habitantes de las montañas”; divididos en tres ramas, cada uno con lengua propia. Habitan principalmente en los municipios de Guadalupe y Guachochi.

**Guarojíos:** viven al sur de Chihuahua, colindando con Sonora. Parte de su cosmovisión, son víboras invisibles llamadas paisori, protectoras de los arroyos y agujeros para recordar a las personas la importancia de cuidar este vital líquido.

**Pimas:** pequeño grupo étnico que habita al suroeste del estado de Chihuahua, además de la agricultura se dedican a la minería. Orgullosos de su historia, se enfrentaron a los apaches durante el siglo XIX y se unieron a las filas villistas durante la Revolución.

### **TODAS LAS ESTACIONES CUENTAN CON DIVERSAS ACTIVIDADES,**

áreas culturales y una diversa gastronomía. Desde un paseo en lancha y pesca en la bahía de Topolobampo en los Mochis, espectáculo de danzas locales, caminata por el malecón en El Fuerte, así como museos y recorridos por diversas áreas naturales.





**GRAN ATRACTIVO TURÍSTICO** El Chepe moviliza a más de 200 mil visitantes cada año, y apoya el desarrollo turístico de la región, lo que permite una importante derrama económica.

El trayecto desde Los Mochis, Sinaloa, a Creel, Chihuahua, dura aproximadamente nueve horas con 40 minutos; con seis corridas al día, excepto sábados.

Inicialmente el Chepe Regional ofreció una alternativa de transporte para las poblaciones y comunidades de difícil acceso y transporte de grandes volúmenes de carga desde el medio oeste de Estados Unidos, hasta la costa del Pacífico.

En 2017, Ferromex remodeló los carros de pasajeros para ofrecer un nuevo servicio turístico denominado Chepe Express, que brinda una experiencia ecoturística y gastronómica de mayor confort.

**SI SE VIAJA DE LOS MOCHIS A CREEL,** o viceversa, se puede bajar en tres estaciones diferentes, sin costo adicional, y tomar el tren otro día, siempre y cuando se reserve anticipadamente, y venga descrito en el boleto.

En la estación que se decida bajar se debe permanecer dos noches como mínimo, por lo que es importante verificar los días de salida.



## Una a una

• **Dónde:** IG @rojoquetzal  
Piezas únicas hechas a mano en Zapopan, Jalisco. Emuñan el trabajo de los artesanos huicholes

# Pendientes de impacto

Un par de aretes perfectos puede transformar tu look y causar envidia



## Suspiro

• **Dónde:** IG @gabyvilchis  
Oaxaca es uno de los estados que mayor número de artistas ha dado al mundo; para muestra estos pendientes hechos a mano



## Arte

• **Dónde:** IG @elbaúdevalentina  
Par de aretes bordados a mano; los azul turquesa con hilo dorado y filigrana; tienen un baño de oro de 24 kilates



# Sudoku

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

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

Complete el recuadro de tal manera que cada fila, columna y cuadro de 3x3 tengan los números del 1 al 9.

# Sopa de letras

Q M D P I Á R X Ñ V A L Á L É Q  
 V K Á D P C P D T L Z O I G M A  
 G Y U N Y L T Á Á T Í P U F Q K  
 E Í L R F T Ú L B Ñ Y U Í L A Ú  
 Y Ñ R M B Í D Á A X G E H A J P  
 Í O Ñ Ó S Á É Ú P H W R L N Ñ I  
 T U É S Ñ Ñ Z Z E S I T I O P Í  
 P Ü K G R J P D P O Á A Ó R T R  
 Z S N R Ñ K S U E L O I S O É P  
 Á Ñ K M H G X D C K X H X É X F  
 M Ï O Ï R Z J A I R E Ü A M L Y  
 S D T M Á O P I F E F P Y U Q Á  
 I B P Q Z X I H O Y S N Á E D É  
 A U H E O É X O J L F V A Ú É X  
 Ü É G G C U W R Z S R U L É S I  
 E V W L C Q B A B R F Í C J C M

Num. Para buscar

- |    |       |     |        |
|----|-------|-----|--------|
| 1. | suelo | 6.  | hora   |
| 2. | duda  | 7.  | sol    |
| 3. | aire  | 8.  | sitio  |
| 4. | rey   | 9.  | oro    |
| 5. | hoy   | 10. | puerta |

## HORÓSCOPOS



**Aries**  
 (21/mar-19/abr)  
 Nunca pierdas el buen estado de ánimo que te caracteriza. Eres único y nadie puede hacerte creer lo contrario. La confianza que tengas en ti será la clave del éxito.



**Cancer**  
 (21/jun - 22/jul)  
 Vas por el mejor camino existente en lo que respecta a tu vida profesional, mientras superas con mucha entereza los fracasos vividos en nombre del amor.



**Libra**  
 (23/sep-22/oct)  
 Es el momento de que entierres el pasado y abras los brazos para recibir todo lo bueno que está próximo a llegar a tu vida. Confía en que el futuro te sorprenderá para bien.



**Capricornio**  
 (22/dic-19/ene)  
 Sentirás la imperiosa necesidad de compartir tiempo junto a los tuyos; los has mantenido muy lejos de ti. Recuperas la brújula y vas directamente a lograr tus metas.



**Tauro**  
 (20/abr-20/may)  
 Agradece a ese ser supremo en que crees o al universo cada día de tu vida y todos aquellos talentos con los que te ha dotado y que te pueden ayudar a superarte.



**Leo**  
 (23/jul-22/ago)  
 Aunque te resistes de momento, gente diferente entra en tu espacio para llenarlo de mucha alegría. Irás en busca de nuevos encuentros en lo amoroso, y con mucho éxito.



**Escorpio**  
 (23/oct-21/nov)  
 Dependerá de tu optimismo y de la fe que tengas en ti mismo si se abren esas puertas que han estado cerradas para ti. En el amor vienen grandes y muy agradables sorpresas.



**Acuario**  
 (20/ene-18/feb)  
 Una persona muy cercana a ti te ayudará a mejorar, a orientarte, tanto en lo referente a los estudios, como en lo profesional. Aprovecha esa oportunidad y el cariño con que lo hará.



**Geminis**  
 (21/may-20/jun)  
 Superarte cada día en todo aquello que sabes hacer te permitirá ser mejor persona. Permite que la luz brille en ti. Vienen éxitos profesionales muy buenos e importantes.



**Virgo**  
 (23/ago-22/sep)  
 Disfruta plenamente de todo lo que la vida te pone en el camino, pero sin olvidar que debes cuidar tu salud. Evita los excesos, ya que pueda resultar perjudiciales.



**Sagitario**  
 (22/nov-21/dic)  
 Con la llegada de la primavera y la Semana Santa se dan mayores oportunidades para pasar tiempo con tus seres queridos. No desaproveches esta oportunidad.



**Picis**  
 (19/feb-20/mar)  
 Pon en acción lo que tanto predicas y dedícale más tiempo a tu familia, lo necesita. Cada mañana empieza el día dando gracias a la vida por lo que tienes. Sé agradecido.

• Tacos de camarón

LLEGÓ

LA CUARESMA

....y de pescado

Pedidos online  
a través de Uber Eats, Grubhub,  
Door Dash o acude a la sucursal de tu preferencia

