

EJEMPLAR GRATUITO

ORGULLOSO
PATROCINADOR
DE LOS
HOUSTON
ASTROS™



MAGAZINE

Arandas

Año 3 / Número 27 / Abril / 2022

**Conoce
el Poder
de las Mujeres**

**Disfrutaron
Pascua
en Arandas**

**Flores
para mamá**



Xochimilco,
Ciudad de México

TAQUERIAS
ARANDAS
¡Sabroso...sabrosito!

OSTIONERIA
ARANDAS
SEAFOOD
OYSTER BAR & GRILL

TAQUERIAS
Arandas
EST. 1981

ARANDAS
Bakery

ARANDAS
Bakery
express



ÍNDICE

HALO

La exitosa adaptación del videojuego Halo Xbox* dramatiza un conflicto épico del siglo 26 entra la humanidad y una amenaza alienígena conocida como el Pacto

ENTRETENIMIENTO Pág. 33



FRESCAS DELICIAS

Con la primavera se antojan platillos frescos, pero exquisitos, por eso Mamá Silvia nos invita a probar un delicioso y nutritivo ceviche de champiñones

MAMÁ SILVIA Pág. 24

PREVÉN ALERGIAS

Aunque son difíciles de aguantar, las alergias se pueden controlar con acciones nada complicadas. Te damos algunos consejos para sobre llevar la situación

BIENESTAR Pág. 30



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

Anuncios: Ana.corona@arandasfranchises.com

Daniel Martín
Colaboración especial



DESDE MI ESCRITORIO

Estamos muy emocionados por ser patrocinadores oficiales de los Astros de Houston. Continuamos con dos locales dentro del estadio vendiendo tacos, tortas, burritos, quesadillas, pastel de tres leches y choco flan (una nueva edición). Estaremos en el primer piso en la sec 154, así como en el tercer piso, en la sec 320. ¡Vamos, Astros!

Esperamos que disfruten de nuestra promoción junto a La Vaquita. Tenemos algunos platillos nuevos usando su ingrediente número 1: queso fresco, y uno de los nuevos platillos es el elote estilo Arandas. Una deliciosa mezcla de maíz, crema mexicana y queso fresco, cubierta con un poco de chile picante.

Una promoción adicional especial durante los próximos meses incluye sorteos de boletos para los Astros de Houston. Todo lo que tienes que hacer es descargar nuestra aplicación, hacer clic en promociones y registrarte para ganar.

Como siempre, gracias por su preferencia al elegir Taquería Arandas, Arandas Bakery & Ostionería Arandas para su elección gastronómica.

FROM MY DESK

We are so excited to be an Official Partner of the Houston Astros. We continue to have two locations inside the stadium selling tacos, tortas, burritos, quesadillas, tres leches cake and choco flan (a new edition). We will be on the first floor in Sec 154 as well as the third floor at Sec 320. Go 'Stros!

We hope you enjoy our newest promotion with our partner La Vaquita. We have a few new dishes using their #1 ingredient, queso fresco, and one of the new items is elote style Arandas. A mouthwatering blend of corn, mexican cream and queso fresco, topped with some spicy chile.

A special added promotion over the next few months, includes ticket giveaways to the Houston Astros. All you have to do is download our app, click on promotions and register to win.

As always, thank you for your preference in choosing Taquería Arandas, Arandas Bakery & Ostionería Arandas for your dining choice.



Saludos

Rob Clair

COO Arandas Franchises

CUÉNTANOS TU HISTORIA

Inspira a otras mujeres con tu historia y cuéntanos cómo es que lograste conseguir tus sueños lejos de casa; cómo has salido adelante gracias a tu esfuerzo, amor, coraje... pasión

ESCRÍBENOS A: arandasmagazine@gmail.com y nosotros te contactaremos para que nos narres tu historia






Flares, flores... flores



Una guía para
regalar a mamá
la flor perfecta, en
esta fecha donde lo
más importante es
agasajarla





*Que el clavel y la rosa,
¿cuál era más hermosa?*

*El clavel, lindo en color,
y la rosa todo amor;
el jazmín de honesto olor,
la azucena religiosa,
¿Cuál es la más hermosa?*

*La violeta enamorada,
la retama encaramada,
la madreelva mezclada,
la flor de lino celosa.
¿Cuál es la más hermosa?*

*Que el clavel y la rosa,
¿cuál era más hermosa?*

Que el clavel y la Rosa,
Poema de Tirso de Molina

Por Jessica González

¿PIENSAS SORPRENDER A MAMÁ CON UN ARREGLO? Las flores tienen un lenguaje muy particular, es casi como si hablaran y puede ser una gran idea. Por algo muchos son los poetas que han dedicado sus obras a las flores; están como base en muchos perfumes y bebidas; están estampadas en la ropa y secas las ponemos hasta en cuadros.

Especialmente en primavera, nos delei-

tan por todas las calles, en los árboles, en las ventanas. Silvestres o cultivadas, en un enorme ramo o en una delicada pieza. Todas por igual son un agasajo a nuestros sentidos y penetran hasta el alma. Son capaces de recordarnos el pasado y de arrancarnos una sonrisa y un suspiro hondo.

Con la flor adecuada, puedes expresar tus sentimientos a mamá, a abuelita o a esa persona que ha estado cerca de ti toda la vida, que sin ser tu madre, lo ha sido.



*Era un cautivo beso enamorado
De una mano de nieve que tenía
La apariencia de un lirio desmayado
Y el palpitar de un ave en agonía*

Fragmento del poema "**Metamorfosis**", de Luis González

LIRIOS

Significan pureza y belleza. Los lirios son una flor de larga duración, con raíz, cortada dura poco. Los colores más comunes son blancos y morados y aptos para tener dentro y fuera de casa.



CLAVEL DE LOS DIOS

El clavel significa "flor de dioses" o "flor del amor". Es tan bello que es la flor nacional de países como España. Representan el dolor de María en la crucifixión de Jesús y se cree que el primer clavel floreció en la tierra por las lágrimas derramadas al morir su hijo.

Por ello es una flor que se asocia al amor de una madre y significa belleza y admiración. Si sientes una admiración especial por tu madre, regalale claveles.



GERBERA PARA LA MÁS BELLA

Las gerberas son flores que simbolizan belleza e inocencia. Están muy relacionadas con la amistad y con la pureza del amor verdadero. Regalarle una a tu mamá significa que la consideras la más hermosa, un amor inocente y profundo, ese que solamente se da entre una madre y sus hijos.

La gerbera ya cortada es muy duradera, ya sea en un arreglo floral, de un solo color o en un ramo de diferentes tonos, pues puedes encontrar una gran variedad: amarilla, roja, naranja, rosa claro y magenta. Elige la que mejor vaya con el estilo de tu mamá o de su decoración.

ROSAS, SIEMPRE ROSAS

Femeninas y delicadas, las rosas tradicionalmente indican agradecimiento. Transmiten cariño, respeto, simpatía y pueden usarse para señalar admiración. Todas las madres llevan en su corazón una hermosa rosa de color rosa.

Son flores muy aromáticas y dependiendo de la especie y sus cuidados pueden durar semanas frescas. Si tienes duda de la flor para regalarle a mamá, con una rosa rosada acertarás.

TIP: También puedes regalar a mamá un kit con todo lo necesario para plantar su flor favorita: semillas, tierra, maceta, pero solo si sabes que ella disfruta de la jardinería.



DALIA

El lenguaje de las flores de la época victoriana ha sobrevivido, por lo que cuando la entregas como regalo, esta flor expresa cariño, dignidad y elegancia.

También puedes combinar estas hermosas flores con tulipanes que simbolizan el amor perfecto, como el de una madre.

Si es malva ofrece agradecimiento; la violeta expresa amor duradero y leal y rojas puedes expresar amor por siempre.

Además, la dalia es la flor nacional de México.

¿QUÉ
realmente
QUIEREN
las madres?





¿Una comida, un beso, un bolso, ropa... es eso lo que realmente quiere mamá? Según encuesta de Arandas Magazine las mamás prefieren: Olvidarse de sus obligaciones, recibir amor ... y un obsequio

Por Montse Peregrino

GRACIAS , LA PALABRA CLAVE EN EL DÍA DE LA MAMÁ. Sorprendentemente, mamá espera que su gestión en casa sea reconocida más que cualquier otra cosa en su día. Puede ser un hermoso y significativo regalo que ella nunca olvidará si sabes como expresarlo.

A veces expresarse no es tan fácil como parece, pero una vez que te sientes por algunas minutos delante de una hoja en blanco y pienses en escribir cinco cosas por las que agradecerle a tu progenitora, tu corazón se abrirá y casi como por arte de magia empezarán a salir de tu corazón muchas más razones por las que hay que

darle las gracias a ese ser que te dió la vida.

No temas tachar o reescribir algo, deja que afloren tus sentimientos (yo por ejemplo suelo llorar mucho cuando escribe). Una vez que creas que es suficiente, pasa en limpio tus pensamientos, que puede ser en una linda tarjeta y junto con una flor entrégasela temprano por la mañana o déjasela cerca de su cama, para que cuando se despierte sea lo primero que vea.

Un día libre de sus obligaciones, otro regalo muy apreciado

Dejar de ser mamá por un día, es otra de los mejores regalos que le puedes hacer, sobre todo si tiene hijos pequeños.



Para este regalo solo se requiere actitud colaborativa, relevarla de sus tareas cotidianas como hacer las comidas y las labores domésticas, cuidar a los chicos, etcétera.

Se puede empezar por preparar el desayuno (y recoger la cocina), no se necesita algo sofisticado, el simple hecho de esforzarte por una presentación bonita y cocinar para ella será un regalo que nunca olvidará.

También puedes organizar una salida "todo el día" con itinerario; sorpréndela con tu creatividad, no necesitas gastar mucho, puedes organizar un desayuno hecho en casa y llevarla a un parque a comerlo, por ejemplo; tomar fotos de ese momento, después llevarla a algún museo o a un lugar que ella siempre quiere ir pero no tiene tiempo o está muy cansada.

Cuando llegues a casa prepárale una ducha y una bebida caliente o fría (depende de sus gustos), arreglele la cama como en los hoteles y déjale una nota en su cama, una frase como te quiero, gracias por ser mi mamá, le arrancará una sonrisa a tu progenitora.

El especialista recomendó realizar este tipo de acciones, no solo el Día de la Madre, sino una vez a la semana, es decir, valorar lo que ella hace, ya sea como ama de casa, trabajadora, soltera o con pareja.

Sin importar el valor del regalo, que puede ser desde una tarjeta (cuando son niños pequeños), las opciones van desde un coche, joyería, ir a comer o un paseo, pero que sea de corazón; es indispensable hacerle saber a las mamás que son parte importante en la vida.

Aquí el límite es tu ¡creatividad!
Deja que tu corazón te guíe; el valor del regalo no importa

Para el doctor de psiquiatría William Holcomb, cualquier detalle que se tenga con mamá, por grande o pequeño que sea, debe salir del corazón, comprarse y entregarse con cariño, no adquirirlo solo “para salir del paso”, eso no es un acto de amor y las mamás se darán cuenta.

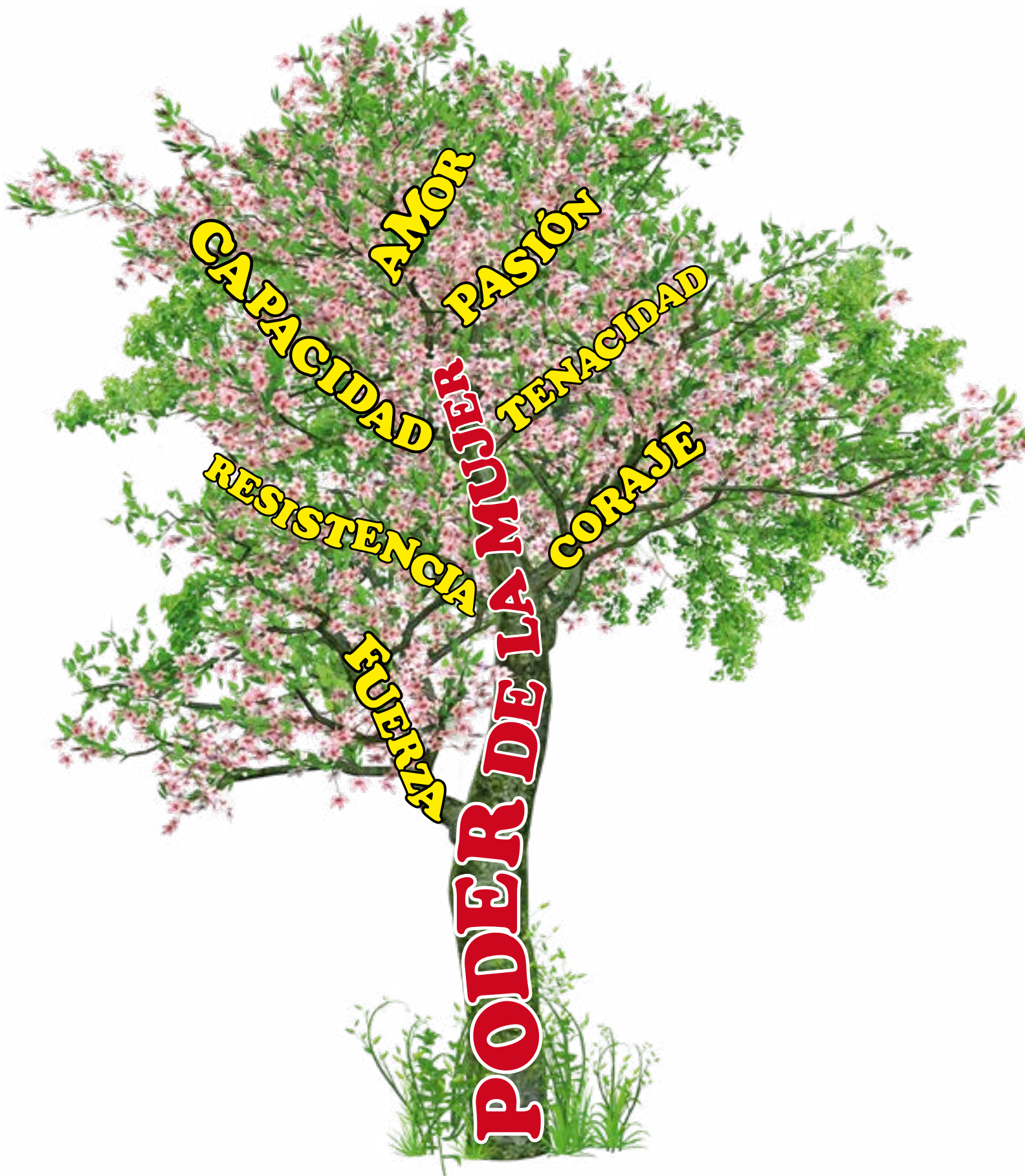
“Las madres están dispuestas a dar todo a los hijos hasta cierta edad, pero llega un momento donde empiezan a

sentir que éstos no corresponden. Les gustaría que se preocupen más por ellas, no que dejen de realizar pequeñas acciones como avisar cuando llegan tarde”.

Para las mamás que tienen hijos pequeños y pareja, ésta tendrá una buena fuente de información para saber si lo que le dá es la posibilidad de descansar de sus obligaciones, ya sea llevarle el desayuno a la cama, limpiar la casa, lavar el coche o salir con los niños para que realmente descanse.

Una persona que no tiene recursos económicos, pero regala una flor “con todo su corazón”, tiene más valor que una persona que obsequia un carro por salir del paso.





AMOR
PASIÓN
TENACIDAD
CAPACIDAD

RESISTENCIA
CORAJE

FUERZA

PODER DE LA MUJER

Su superpoder: !GANAS DE TRIUNFAR!

*Gaby demuestra su fuerza, tenacidad y perseverancia
cada día de trabajo en Arandas Bakery*

Por Jessica González

GABY GUERRA LLEGÓ A ARANDAS BAKERY con un propósito: servir a los demás y dar el 100% de su esfuerzo

¿Qué puesto desempeñas en Arandas Bakery?

Actualmente soy manager (gerente) del turno de la tarde. Entro a las 3 de la tarde y salgo a las 10 de la noche.

Me encargo de supervisar que todo esté marchando bien, en la cocina, en los hornos, en las cajas. No paro un segundo. Es un momento donde tengo que poner toda mi atención en cada detalle de la panadería.

Arandas Bakery me abrió las puertas como cajera en septiembre de 2021, en el momento que más lo necesitaba. Antes iba a comprar pan todos los días allí (a mis hijos y a mi nos encanta el pan de Arandas) y fue así como los conocí.

Me gusta aprender, así que en mis ratos libres empecé a aprender de otras áreas. Después de ser cajera me pasaron a cocina y yo seguí aprendiendo de otras áreas. Y ahora soy manager del turno de la tarde.



¿Cómo llevas ser madre de 3 pequeños y trabajar tanto?

Tengo que estar muy orientada al logro, cuando estoy en el trabajo muy enfocada al trabajo, cuando estoy en casa, muy enfocada en casa. Aunque he de confesarte que si en casa necesitan algo del trabajo ahí estoy y en el trabajo trato de estar al pendiente por si se llega a ofrecer algo en casa.

Mi mamá es un pilar muy importante en mi vida, desde que llegué de El Salvador he contado con su apoyo incondicional y ahora ella me ayuda con mis hijos.

¿Cuál es tu mayor reto hoy?

Como madre soltera, sacar adelante a mis tres hijos: Rafael, Arleth y Scarleth, con 6, 4 y 3 años, respectivamente.

¿Cuál es tu mayor motivación?

Mis hijos. Ellos han sido mi bandera para hacer cada día mejor las cosas.

Hubo un período donde me dediqué exclusivamente a su cuidado, en esos 5 años, estaba como dormida y desperté de ese sueño para poder darles un sustento como ellos se lo merecen.

¿Qué te ha dado tu trabajo?

Confianza en mí misma. Me siento muy bien todos los días al llegar a la panadería y darme cuenta que mi trabajo es valioso.

Además, somos como una gran familia, empezando por doña Silvia, quien me ha apoyado y enseñado con su ejemplo que hay que tener valor, pasión y entrega por cada cosa que se hace en la vida.

¿Qué dificultades has tenido que superar?

El miedo. Es la única dificultad, ahora que lo superé con mi madre apoyándome y con la confianza que me han depositado en Arandas Bakery me siento imparabile.

¿Qué satisfacciones has tenido?

La más valiosa es la satisfacción de sentirte útil, importante y eso me hace muy feliz. Me gusta que mis compañeros de trabajo a veces digan: "El mundo necesita mas personas como ella". Trato de conocer a cada uno de ellos, apoyarlos y darles ánimo.

¿Cómo te defines?

Una mujer trabajadora que me gusta el emprendimiento, comprometida con todo lo que hace, me gusta superarme todos los días. Me esfuerzo por ser una mujer amigable, amable y cariñosa.

¿Qué sueñas para tu futuro?

Comprarle una casa a mis hijos, ese es mi siguiente gran reto. Ya me compré mi camioneta, ya tengo como ir y venir del trabajo, recoger a mis hijos y pasear.

"Agradezco a Arandas la oportunidad de trabajar y demostrar todos mis talentos y confiar en mi. En especial a la señora Silvia Camarena, quien me ha dado esta gran oportunidad".



Mujeres empoderadas son aquellas que tienen la fuerza interna para lograr sus objetivos, sacrificio, entrega, valor coraje; quienes con valor enfrentan la vida para sacar adelante a sus familia, actitud, fortaleza, pasión, ambición... ganas de triunfar

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





*Cientes de
nuestras taquería
pasaron un
momento muy
agradable al
celebrar esta
peculiar tradición*

PASCUA en Arandas




TELEMUNDO HOUSTON



FIFA WORLD CUP Qatar2022

CANAL OFICIAL

21 NOVIEMBRE - 18 DICIEMBRE



APUNTA TU CÁMARA A ESTE CÓDIGO ¡CONÉCTATE AHORA!

HORARIO ESTELAR



La Casa de los Famosos EN VIVO

NUEVA TEMPORADA
10 MAYO 6PM



HASTA QUE LA PLATA NOS SEPRE

ESTREMO
10 MAYO 8PM



Pasión DE GAVILANES

9PM



NOTICIERO HOUSTON

5PM Y 10PM

UBALDO MARTINEZ CRYSTAL AYALA PABLO SANCHEZ



En Arandas Bakery
nuestro límite es tu
imaginación; ven y
te complaceremos



CUMPLIENDO
SUEÑOS





**EL
RINCÓN
DE MAMÁ
SILVIA**



CHAMPIÑONES: *frescos y saludables*

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

CON EL CALOR DE MAYO SE ANTOJAN COSAS FRESCAS. Hace algunos años, los hongos solo los encontraba frescos en la época de lluvias, cuando crecen silvestres en la humedad del campo, en la sombra de los árboles.

Solíamos salir con nuestras canastitas a recoger los hongos silvestres. Ahora en el mercado hay todo el año champiñones y algunas otras variedades como cremini y setas.

Mi ceviche de champiñones, es muy fácil de preparar, le doy un toque (el secreto de la casa) que fascina a toda mi familia. Una excelente opción para paladares vegetarianos y para cuidar nuestro bolsillo.

Que disfruten y pasen en familia ¡el mejor Día de la Madre!



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.



Ceviche

INGREDIENTES:

- **1 kilo** de champiñones lavados y cortados en rebanadas
- **2 tazas** de refresco de naranja
- **1-2 tazas** de salsa catsup (dependiendo del gusto)
- **½ taza** de jugo de limón agrio
- **2 cucharadas** de salsa maggi
- **1 cucharada** de salsa inglesa
- **1 chorrito** de aceite de oliva
- **1 cebolla** morada finamente picada
- **1 pepino** pelado y picado
- **1 jitomate** bola picado
- **Aguacate** en cuadritos
- **Sal** y pimienta al gusto
- **Salsa** tabasco o búfalo

MANERA DE HACERSE:

• Mezclar en un bowl el refresco, la salsa catsup, limón, maggi, salsa inglesa y aceite de oliva. Ya que está bien emulsionado, probar y agregar sal y pimienta al gusto. Agregar de cucharada a cucharada la salsa tabasco, ir probando hasta que el caldito esté bien sazonado (probablemente habrá que ponerle más limón o más sazonadores, dependiendo del gusto de cada quien).

• Agregar los champiñones a esta mezcla, la cebolla y el jitomate.

• Meter al refrigerador por una hora.

• Sírvelo bien frío inmediatamente adornando con el aguacate en vasos de cóctel.

TIP

• Acompáñalo con galletas saladas, totopos o tostadas.



Hongos contra la tristeza

Champiñones y depresión, lo que la abuela decía

Mi abuela decía que cuando uno está triste el mejor remedio es un caldo de hongos cocinado con mucho ajo bien picado y mucho epazote: “Los hongos espantan a los demonios que se nos suben a la cabeza por la noche, el epazote te cura las lombrices y el ajo evita los resfriados”.

Después de todo tenía razón, así tan radical como que espantan a los demonios, no lo sabemos; sin embargo, la ciencia a tomado muy en serio a los hongos, hay mucha evidencia que la de que cualquier clase comestible puede prevenir la depresión, y por eso en el mercado hoy he comprado varios kilos y de varios tipos.

Los hongos en general son ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes, pero existe un antioxidante en especial en los hongos, la ergotioneína, que los seres humanos solo podemos obtenerlo a través de la dieta y al parecer esta sustancia tiene efectos a nivel de salud neurológica.

En otros estudios esta sustancia también demostró su efecto en la digestión, donde también existe una red nerviosa que afecta el estado de ánimo, el nervio vago, otro día les hablaré de ello.

Aunque aún falta camino científico por recorrer, yo le doy crédito a la abuela y disfrutaré mis champiñones en un buen caldo, seguido de una quesadillas y por supuesto de ¡mi ceviche de hongos!

Nos vemos pronto.

Con Cariño

Mamá Silvia



- 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**

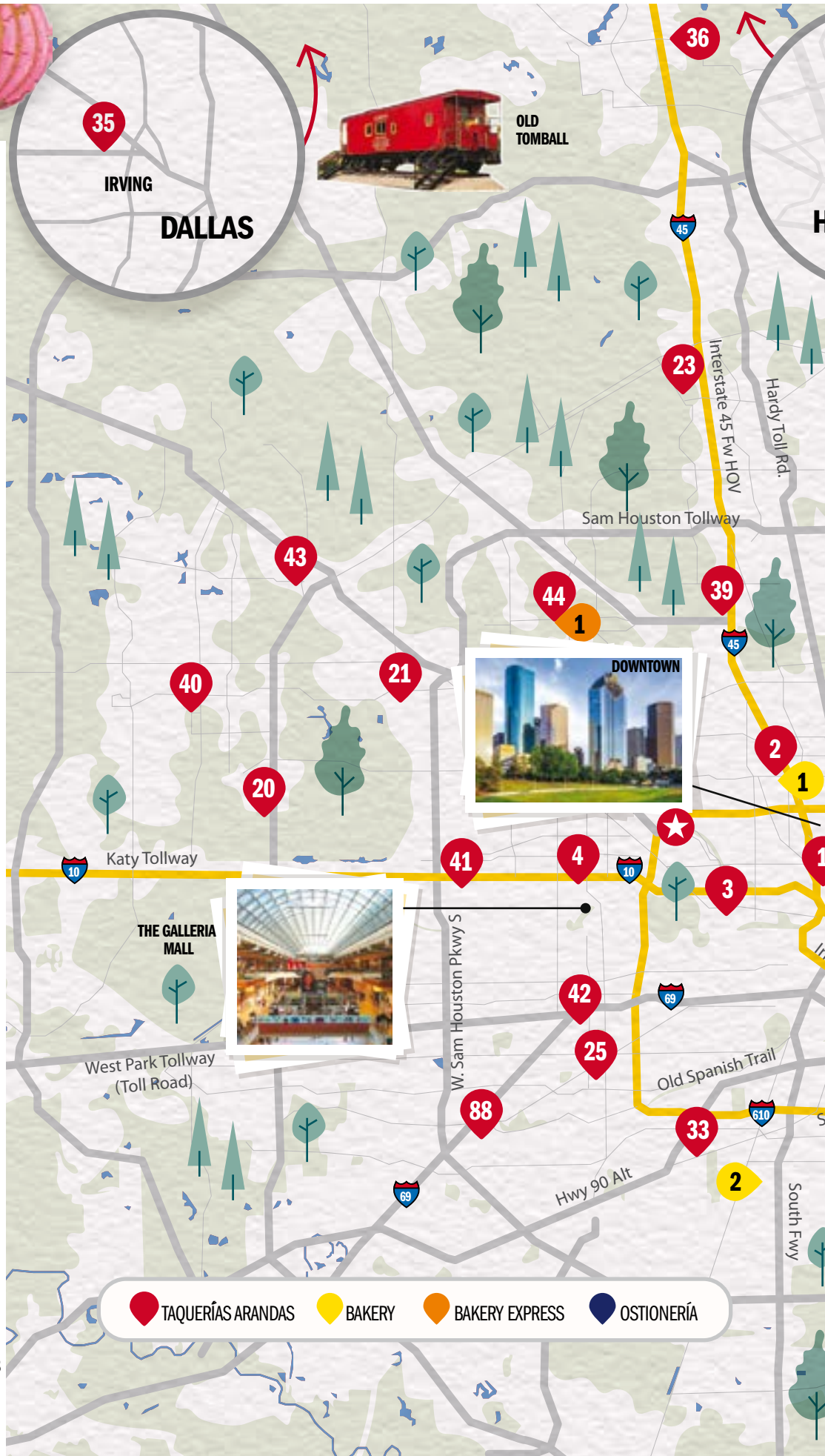


- 1 10511-East Fwy Houston, TX 77029
713-673-5522

ARANDAS FRANCHISE



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





- 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





NO LO DEJES PASAR

- **Identifica al enemigo.** Aunque el principal causante de las alergias primaverales es el polen, hay muchos tipos, tantos como plantas que florecen en esta época.
- **Cuidado con lo que comes.** Algunos alimentos provocan reacciones alérgicas cruzadas a las personas con alergia al polen.
- **Aprende a respirar.** Porque es esencial para purificar tus pulmones y tus vías nasales.
- **Hidrátate al máximo.** Porque si la alergia te causa mucosidad y lagrimeo, pierdes más agua de lo normal, por lo que también debes beber más agua.

Fuente: Vichy

LA comezon DE primavera



Cuando llega esta época del año, muchas narices piden ayuda a gritos; te damos algunas recomendaciones para las alergias

Por María Castro

**LOS EXPERTOS ASEGURAN QUE LA ALER-
GIA PRIMAVERAL** realmente no existe como tal, pero en esta época del año se agudizan los cuadros alérgicos respiratorios.

A qué se debe, de acuerdo con investigadores de la clínica Los Condes de Colombia, o se debe, en gran medida, a que en estas fechas se da la polinización de pastos, malezas y árboles, que son los que conforman los alérgenos o sustancias causantes de los trastornos más comunes.

Señalan que la comezón en párpados y nariz, la irritación de los ojos y el lagrimeo, son los signos y síntomas más comunes a la hora de manifestarse la alergia.

La calidad de vida se ve trastocada entre la personas que la padecen, no solo en lo físico, también en lo psicológico.



Ante la llegada de esta época del año los expertos recomiendan:



Debes tratar de evitar el contacto directo con el polen; es decir, salir al campo, cortar el césped, barrer jardines o aceras, etc. Si no lo puedes hacer, usa una mascarilla.



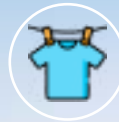
Aléjate de agentes irritantes como el humo de ambientadores o del tabaco, ya que pueden exponenciarse aún más a la alergia.



En la primavera se incrementa la ingesta de frutas o vegetales frescos, lávalos muy bien antes de consumirlos, porque podrían tener polen.



Observa el reloj. Hay horas del día en que las plantas emiten mayor cantidad de polen, por lo que puedes evitar salir a la calle durante esas horas.



No seques la ropa al aire libre, porque el polen puede quedar en la ropa mojada o húmeda.



Si sales en auto, mantén las ventanillas cerradas.



Procura llevar gafas para el sol.



Si hay niveles altos de contaminación, procura no salir a la vía pública.

ENTRETENIMIENTO

www.taqueriasarandas.com



HALO

Basada en la icónica franquicia de Xbox® y protagonizada por Pablo Schreiber, está disponible exclusivamente en Paramount+

TRASPASA LA CONSOLA

Por María Castro

EN SU ADAPTACIÓN PARA PARAMOUNT+, Halo tiene lugar en el universo que debutó por primera vez en 2001 con el lanzamiento del primer juego Halo de Xbox®.

Dramatiza un conflicto épico del siglo 26 entre la humanidad y una amenaza alienígena conocida como el Pacto, la serie Halo tejerá historias personales profundamente dibujadas con acción, aventura y una visión ricamente imaginada del futuro.

Nuevos episodios estarán disponibles cada jueves, exclusivamente en Paramount+.

La serie está protagonizada por Pablo Schreiber (“American Gods”) como el Master Chief, Spartan-117; Natascha McElhone (“Californication”) como la Dra. Halsey, la brillante, conflictiva e inescrutable creadora de los super soldados espartanos; y Jen Taylor (serie de juegos “Halo”, RWBY) como Cortana, la IA más avanzada en la historia de la humanidad, y potencialmente la clave para la supervivencia de la raza humana. Otras estrellas incluyen a Bokeem Woodbine (“Fargo”), Shabana Azmi (“Fire”),

Natasha Culzac (“The Witcher”), Olive Grey (“Half Moon Investigations”), Yerin Ha (“Reef Break”), Bentley Kalu (“Avengers: Age of Ultron”), Kate Kennedy (“Catastrophe”), Charlie Murphy (“Peaky Blinders”) y Danny Sapani (“Penny Dreadful”). También se unen al elenco como personajes originales Ryan McParland (“6Degrees”), Burn Gorman (“The Expanse”) y Fiona O’Shaughnessy (“Nina Forever”).

Paramount+ anunció que habrá una segunda temporada y que David Wiener (“Homecoming”, “The Killing”, “Brave New World”) se unirá a la serie como showrunner y productor ejecutivo de esta nueva temporada.

Halo reinventó la forma en que la gente piensa acerca de los videojuegos y se ha convertido en un fenómeno de entretenimiento global, con más de 82 millones de copias vendidas en todo el mundo y más de \$6 mil millones en ingresos totales por ventas.

Es producida por Showtime® en asociación con 343 Industries, junto con Amblin Television.

Sudoku

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

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

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

Num. Para buscar

- | | | | |
|----|--------|-----|--------|
| 1. | hija | 6. | oro |
| 2. | niño | 7. | libro |
| 3. | verdad | 8. | caso |
| 4. | cielo | 9. | clase |
| 5. | ojo | 10. | pueblo |

HORÓSCOPOS

Tauro
 (20/abr-20/may)
 El amor está en el aire y toca a tu puerta. Alguien anhela estar a tu lado. No lo dejes pasar, puede ser la oportunidad de formar una familia y con muy buenas expectativas.

Geminis
 (21/may-20/jun)
 Disfruta cada momento de tu vida. Son tiempos de ayudar y tú tienes mucho que dar. No dudes que en la vida hay que ser agradecido y regresar algo de lo mucho que tenemos.

Cancer
 (21/jun - 22/jul)
 Hay alguien cerca de ti que comparte tus gustos e intereses. Abre bien los ojos y acepta esta oportunidad que te ofrece la vida. Date la oportunidad de tener a alguien a tu lado.

Leo
 (23/jul-22/ago)
 Si ya tuviste pareja, el amor florecerá nuevamente a tu lado y con mejor suerte; olvida las malas experiencias pasadas y dale una nueva oportunidad a la vida. Mucho éxito!

Virgo
 (23/ago-22/sep)
 Pon todo de tu parte para conquistar a esa person@ que tienes cerca y que comparte los mismos sueños e intereses. No lo pierdas de vista.

Libra
 (23/sep-22/oct)
 Entre mayor confianza tengas en ti misma atraerás a una mejor persona para que te acompañe en el camino de la vida. No te resistas y aprende de los errores.

Escorpio
 (23/oct-21/nov)
 Tienes la suerte de tu parte, especialmente en el amor. Cumplirás ese anhelado deseo de tener a alguien a tu lado que te haga feliz. No pierdas el tiempo.

Sagitario
 (22/nov-21/dic)
 Con la primavera y el verano se activa tu vida social y se incrementan las oportunidades de conseguir una parej@ que te acompañe en el camino. Mucho ojo.

Capricornio
 (22/dic-19/ene)
 Toma tu tiempo para consentirte, quererte y valorarte. Mientras más te reconozcas lo valios@ que eres, atraerás a mejores personas a tu vida.

Acuario
 (20/ene-18/feb)
 Valórate para que te valoren. Sigue tu camino sin importar las críticas o el qué dirán. Así te abrirás al amor y llegará esa person@ que tanto has esperado.

Picis
 (19/feb-20/mar)
 Estás atorada con alguien del pasado y mientras no lo dejes ir, no permitirás que ese ser especial entre a tu vida; date la oportunidad de volver a ser feliz.

Aries
 (21/mar-19/abr)
 Conseguiré la estabilidad económica y sentimental. No desespere, pero trabaja en ti mism@ para atraer a la persona indicada. Sé feliz, lo mereces.



TAQUERIA ARANDAS

TAQUERIAS[®] ARANDAS[®]

¡Sabroso...sabrosito!

¡Franquicias disponibles!



CONTACTO: Rob.clair@arandasfranchises.com

Tel: 713-691-3373