

EJEMPLAR GRATUITO



ORGULLOSO
PATROCINADOR
DE LOS
HOUSTON
ASTROS™

MAGAZINE

Arandas

Año 3 / Número 29 / Junio / 2022

¡Festejamos
a papá!

Consejos
para dormir
mejor

JEREMY PEÑA
Shortstop del momento



**Cancún, Quintana Roo,
México**



Arandas
Sports Bar

TAQUERIAS
ARANDAS
¡Sabroso...sabrosito!

OSTIONERIA
ARANDAS
SEAFOOD
OYSTER BAR & GRILL

TAQUERIAS
Arandas
EST. 1981

ARANDAS
Bakery

ARANDAS
Bakery
express

ÍNDICE

PARA CAMPEONES

Taquerías Arandas ofrece sus platillos más famosos dentro del Minute Maid Park. ¡Visítanos!

Menú Pág. 24



VERANO AL ROJO VIVO

Mamá Silvia nos comparte un fresco, nutritivo y delicioso licuado con cerezas, la fruta favorita del verano

Mamá Silvia Pág. 8

5 IMPERDIBLES EN LA CDMX

Con contaminación o tráfico, la Ciudad de México será un destino que no puedes perderte nunca

VIAJAR Pág. 28

DIRECTORIO

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

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

Editora General
Claudia Vieyra
cuerno@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: cuerno@aol.com

Anuncios: Ana.corona@arandasfranchises.com

Daniel Martín
Colaboración especial



DESDE MI ESCRITORIO

Hemos comenzado esta temporada con una campaña y el apoyo de uno de los atletas latinos más populares, “La Tormenta” Jeremy Peña, quien juega en el campocorto de los Astros de Houston.

Jeremy Peña incluso visitará una locación y nuestros clientes tendrán la oportunidad de pasar unos momentos con él y tomarse una foto. Visite nuestro sitio web para ganar esta oportunidad.

Durante el Día del Padre sorteamos dos pares de boletos para ver a los Astros de Houston en el Minute Maid Park. De hecho, si están viendo los juegos, realmente disfrutarán de nuestro último concepto: Arandas Sports Bar. Te invitamos a venir y disfrutar de nuestra excelente comida, mientras ves el partido.

Una nueva sección de la revista se centra en “El poder de la mujer”. En ella podrás leer historias de líderes en varios puestos, desde el interior de Arandas, como han superado sus retos.

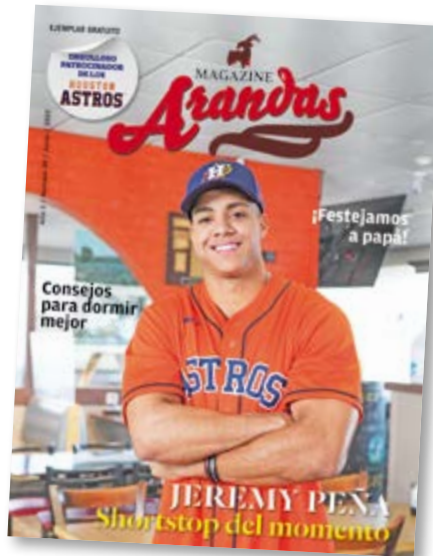
En agosto comenzaremos nuestras diversas exposiciones de panadería, así que manténgase atento a más detalles por venir. Como siempre, agradecemos su preferencia.

FROM MY DESK

We have started this season with a campaign and the support of a most popular Latino athlete, “La Tormenta” Jeremy Peña, whom plays shortstop for the Houston Astros.

Jeremy Peña will even visit a location, and our clients will have the opportunity to spend a few moments with him, and grab a photo at the same time. Visit our website, check out our app, or register to win a change at any of our locations.

During Father’s Day, we raffled 2 pair of tickets to see the Houston Astros at Minute Maid Park. In fact, if you are watching the games, you will really enjoy or latest concept – Arandas Sports Bar. We invite you to come by and enjoy our great food, while watching the game.



A new section to the magazine is focused on “The power of women”. In this section, you will hear about stories, from various leaders in various positions, from the inside of Grupo Arandas. You will hear about their overcoming of barriers, and triumph.

Coming in August, we will begin our various Bakery Expos, so stay tuned on more details to come. As always, we thank for your preference.

Saludos

Rob Clair

COO Arandas Restaurants

EN JULIO

VEN A ARANDAS BAKERY



Y CELEBRA CON NUESTRA PANADERÍA



Porque nuestros clientes merecen lo mejor, este Día del Padre agasajamos a los reyes del hogar, quienes eligieron nuestra Taquerías Arandas para festejar esta fecha tan importante. Familias completas disfrutaron de nuestros platillos y apapacharon a papá.

Consentimos / a papá



EL RINCÓN DE MAMÁ SILVIA

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

HOLA QUERIDOS LECTORES, hoy les compartiré una receta sencilla, deliciosa y refrescante para este verano. Es de fácil digestión, por lo que la puedes tomar a todas horas con la seguridad de que le estás dando a tu cuerpo los mejores nutrientes.

Conocí las cerezas frescas ya muy grande, cuando yo era niña, en México no había cerezas frescas, solo en conserva, que no me gustaban pero eran ¡tan bonitas! Los frascos transparentes dejaban ver esas bolitas llenas de color que solo se usaban de adorno en los pasteles y postres finos.

Estoy casi segura que la frase “la cereza del pastel” viene de esta costumbre.

Ahora han cambiado las cosas, en verano, las cerezas son las frutas más vendidas; jugosas, dulces, hermosas son muy versátiles. En pasteles, en almíbar, en sopas, salsas o para decoración, las cerezas se han convertido en un ícono veraniego o como dirían mis nietos: un must del verano.

Hoy les propongo un licuado que le hago a toda mi familia solo en esta temporada, donde encontramos esta fruta fresca y de muchas variedades. Para dar textura y resaltar el sabor de las cerezas complemento este batido con almendras molidas.

Con amor

Mamá Silvia



El verano
de las
cerezas



Batido de cerezas y almendras

INGREDIENTES:

Para 5 vasos

- **1 litro** de leche de almendras
- **25 cerezas** sin hueso
- **½ taza** de almendras en polvo
- **1 taza** de hielo
- **Miel** o azúcar al gusto
- **Hojas** de menta fresca (opcional)

MANERA DE HACERSE:

- En una licuadora, mezclar todos los ingredientes hasta que el hielo quede perfectamente bien triturado.
- Probar y rectificar el azúcar, se puede agregar más hielo y más azúcar para lograr la consistencia deseada.
- Reparte el batido en 4 o 5 vasos y adorna con una hoja de menta.

CEREZAS, la SUPER fruta

Debido a sus propiedades para la salud, las cerezas se han ganado el sobrenombre de superfruta; es una de las pocas que contiene melatonina, que te ayuda a regular el ritmo cardiaco y el sueño.

Sus propiedades antioxidantes, llamadas antocianinas, ayudan en la reducción de enfermedades cardíacas y el cáncer. Pueden reducir la inflamación, los síntomas de la artritis y la gota.

APTA PARA DIABÉTICOS

Es una de las frutas que los doctores recomiendan a los pacientes con diabetes por su bajo contenido de glucosa (ojo, siempre consulta a tu médico primero si tienes esta u otra enfermedad).

SON “EL ALIMENTO DEL CEREBRO”

Por su alto contenido en vitaminas del complejo B y magnesio se cree que las cerezas ayudan a prevenir enfermedades como el alzheimer.



*Este verano,
¡comamos
cerezas queridos
amigos!*



Y más...

• 100 gramos de cerezas aportan solo 100 calorías.

• Altas en fibra para mantener buena salud intestinal.

• Excelente fuente de beta caroteno (vitamina A) que ayuda con la vista y el sistema inmunitario.



PODER DE LA MUJER

AMOR

PASIÓN

TENACIDAD

CORAJE

RESISTENCIA

FUERZA

CAPACIDAD

Patrocinado por





“ Mis hijos están lejos físicamente pero estamos muy unidos con el corazón, ellos son mi motor cada día”

Su superpoder: trabajar sin descanso por el amor de sus hijos

Por Jessica González

MEXICANA DE NACIMIENTO, Yacel Pérez Flores dejó todo, en plena pandemia, para sacar adelante a sus cuatro hijos, que aunque físicamente lejos, la apoyan incondicionalmente y reconocen su esfuerzo.

Yacel, ¿a qué te dedicas en Houston?

Trabajo en Arandas desde mayo de 2020. Hoy soy pastelera decoradora, pero cuando llegué me dedicaba a la limpieza de la panadería.

Te veniste a Houston en plena pandemia, ¿por qué?

Para sacar adelante a mis hijos, tengo cuatro, la más grande de 21 y el más pequeño de siete. Tengo dos hijos en la universidad,

estudiando relaciones internacionales; mi hijo está en educación media superior con especialidad en contabilidad.

¿Cómo vives la lejanía con tu familia?

La primera persona que me apoyó para venirme fue mi hija mayor: “vale la pena mamá”. Yo les prometí una casa, estábamos muy inestables desde que me separé de su padre; vivimos un tiempo con mi mamá, otro con una hermana, y así de un sitio a otro.

Pareces la hermana de tus hijos.**¿A qué edad fuiste madre?**

Me casé a los 15 años y estuvimos viviendo con mi suegra ocho años. El papá de mis hijos terminó de estudiar, se compró una casa y yo únicamente estaba con mis cuatro hijos; un día me dí cuenta que tenía otra pareja, así que tomé la decisión de separarme y fui a terapia.

La terapia me ayudó a tomar la decisión, pero no tenía estabilidad económica y por lo tanto vivíamos (mis cuatro hijos y yo) un tiempo en casa de algún familiar, otro en otra casa y así pasamos un buen rato.

¿Cuándo te estableciste en tu propia casa?

Ya estábamos cansados de ir de un lado para el otro, así que renté un departamento muy modesto, pero era nuestra casa. El padre de mis hijos no se hizo responsable de ellos y nos ayudaba muy poco.

Trabajaba mucho y apenas entró la pandemia cerraron muchas cosas y yo me quedé sin empleo. En el momento que más desesperada estaba salió el sol y ahora solo veo para el futuro.

¿Estás orgullosa de sacar adelante a tus hijos?

Aunque ha sido muy difícil, nunca perdí la esperanza, y el motor de todo lo que hago son mis hijos. La mayor parte de los gastos los llevo yo, y por ahora su padre los cuida en la Ciudad de México.

Tengo el amor incondicional de mis cuatro hijos, eso me mantiene en pie y feliz, me motiva a trabajar mucho, a no cansarme, a estar contenta. Porque, a pesar de estar lejos de ellos, estamos muy cerca en el corazón.

¿Estás contenta en tu trabajo?

Estoy feliz y, sobre todo, muy agradecida, aquí en el trabajo he aprendido y encontrado una segunda familia. Es un ambiente muy bonito el que aquí se respire.

¿Estás agradecida con tu nueva situación a pesar de estar lejos de tus hijos?

Si, mucho. Agradezco mi trabajo, a Doña Silvia, a quien admiro por trabajadora y que es un ejemplo para mí, a mi tía, a mis compañeros de trabajo que me han enseñado lo que sé.



“Vivo en el presente, rodeada del amor de mis hijos, doy todos los días lo mejor de mí en el trabajo y como madre a distancia”



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

¡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.

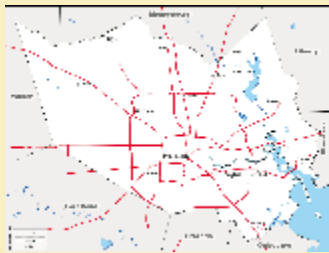


Transporta naranjas, para hacer la famosa bebida emblemática de Minute Maid

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.

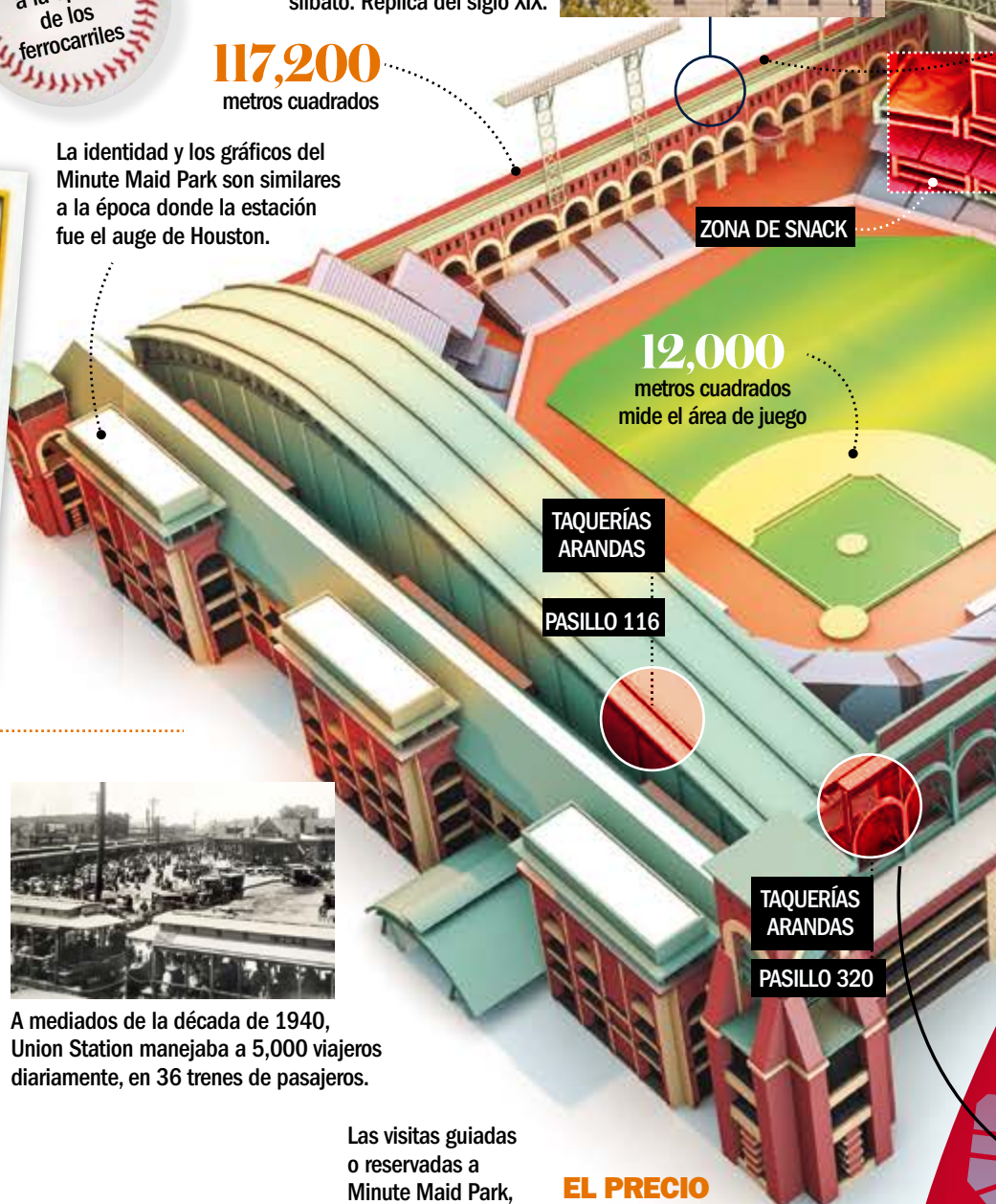


A mediados de la década de 1940, Union Station manejaba a 5,000 viajeros diariamente, en 36 trenes de pasajeros.

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

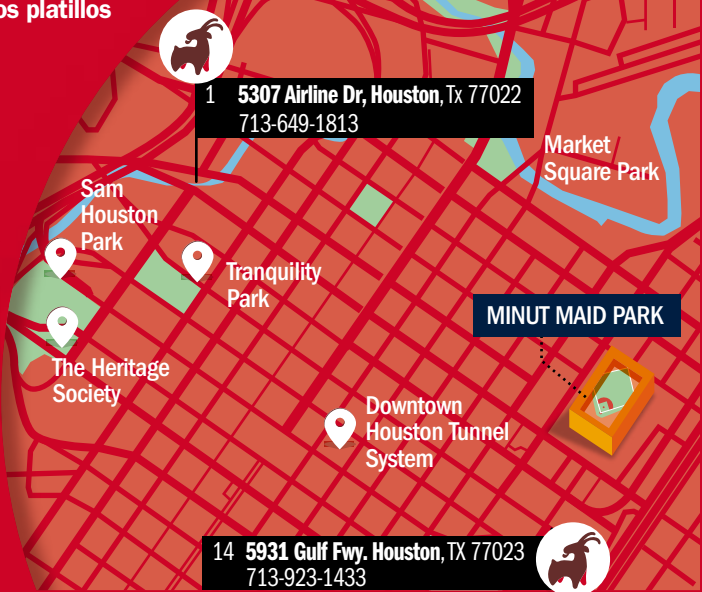
Te llevamos hasta la casa del béisbol lo mejor de nuestra repostería, que será la cereza del pastel.

¿DÓNDE NOS ENCUENTRAS?

Tendremos dos locales dentro del estadio. ¡Búscanos!

PASILLO 154

PASILLO 320



1 5307 Airline Dr, Houston, Tx 77022
713-649-1813

Market Square Park

Sam Houston Park

Tranquility Park

The Heritage Society

MINUT MAID PARK

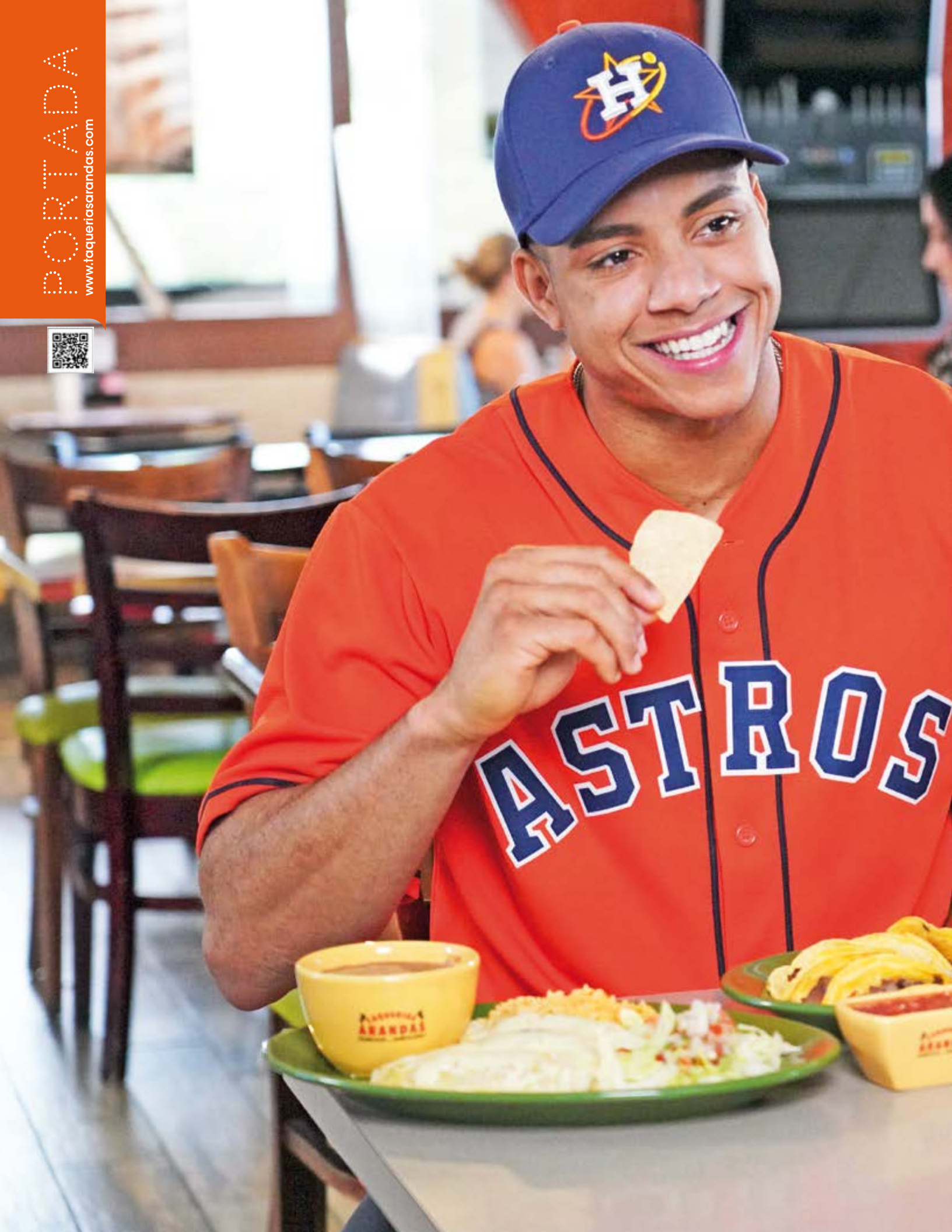
Downtown Houston Tunnel System


14 5931 Gulf Fwy. Houston, TX 77023
713-923-1433



¡QUE ORDENAR!

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



A person wearing an orange polo shirt is seated at a table in a restaurant. The table is set with a green plate of food, including fried chicken, rice, and vegetables. There is a tall glass of red iced beverage, a glass of yellow juice, and several small yellow condiment containers. In the background, another person is seated at a table, and the restaurant's interior is visible.

Jeremy, de origen dominicano, ocupó la vacante de short stop (campo corto) en los Houston Astros y sus números no mienten. En esta corta temporada, el dominicano ya es uno de los principales candidatos al premio Novato del Año de la Liga Americana.

JEREMY PEÑA

Una tormenta de talento

Orgullosamente latino, Jeremy Peña, “La Tormenta”, se consolida como uno de los jugadores más queridos por los seguidores de los Houston Astros, así como de los medios de comunicación deportivos, a escasos meses de dar inicio la temporada beisbolera de las Grandes Ligas

Por Montse Peregrino

EL COMIENZO DE UN CAMPEÓN

Jeremy Peña nació en Santo Domingo, República Dominicana, en 1997. Creció entre la comida de su madre, las albóndigas de su abuela y la pasión por el béisbol de su padre.

Recién cumplidos los 9 años, se mudaron a Providence, Rhode Island. Y ahí empezó su primer reto: hablar inglés.

Su padre, a quien cariñosamente llama “Pepín”, le transmitió el amor y la pasión por el béisbol -él fue un prospecto en las grandes ligas- y desde su llegada a Estados Unidos, Jeremy empezó a jugar al rey de los deportes y aprender inglés al mismo

tiempo. Su vida entera soñó con estar en las Grandes Ligas.

Hacia 2015, fue a la Universidad de Maine, además de crecer como jugador, batallar con la nieve y clima frío viniendo de un país tropical, siguió forjando su carácter. Fue en esta temporada cuando empieza a profesionalizarse, nutrirse adecuadamente y a prepararse física y mentalmente para el éxito.

Buscador incansable de oportunidades, Jeremy jugó en su país natal, en el torneo de pelota invernal dominicana 20-21 Estrellas de Oriente, donde tuvo varias nominaciones.

ARANDAS BAKERY



“Es un atleta que hace de todo, tiene todas las herramientas. Puede correr, tiene un buen brazo, puede darle a la pelota con poder. En poco tiempo, creo que será una superestrella”

Yulli Gurriel
Compañero de equipo

- Una de las camisetas más vendidas en la tienda de los Houston Astros es la que porta Jeremy Peña.
- Gracias a su talento y natural carisma se ha colocado como uno de los jugadores más queridos por el público seguidor de las grandes ligas.
- Jeremy es un ser conectado con el cielo: fue jugador en Estrellas de Oriente y pasó a formar filas de Houston Astros



En los entrenamientos de primavera de los Houston Astros -2019 y 2020- estuvo en el Taxi Squad como jugador de reserva durante la postemporada y fue en este momento donde tuvo a un gran mentor: Carlos Correa, a quien posteriormente reemplazó.

Luego de varios meses como jugador de grandes ligas, Peña ha impresionado a los funcionarios de los Houston Astros, a sus compañeros y a su público, no solo con su potencial y su producción, sino también con su comportamiento, su actitud, humildad y respeto.

Taquerías Arandas, Arandas Bakery y Ostionería Arandas están orgullosos de apoyar al talento latino Jeremy Peña “La Tormenta” y ser orgullosos patrocinadores de los Houston Astros.

SUS LOGROS Y PREMIOS

- Shortstop titular en 2022 para los Houston Astros.
- Conectó su primer home run y tuvo 6 hits en 16 turnos al bate durante la serie de apertura del fin de semana para comenzar su temporada de novato.
- Clasificado como el mejor prospecto (#16) en 2022 por Baseball Prospectus.
- All-Star de la Organización MiLB.com 2019–Houston Astros.
- Novato del Año de la Liga Dominicana de Invierno 2020.
- All-Star de mitad de temporada MID 2019.
- All-Star de mitad de temporada del NYP 2018.





Las posiciones del béisbol están organizadas de la siguiente manera:

- | | | | | |
|------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|--|---|
| 1 Pitcher
Lanzador | 3 First base
Primera base | 5 Third Base
Tercera base | 7 Left fielder
Jardinero izquierdo | 9 Right fielder
Jardinero derecho |
| 2 Catcher
Receptor | 4 Second base
Segunda base | 6 Shortstop
Campocorto | 8 Center fielder
Jardinero central | |

Nota: localiza nuestras dos localidades dentro del Estadio Minute Maid (ver mapa).



¿De juego?



CINCO TAQUITOS

Para aquellos que gustan de buena carne, los Cinco Taquitos es una oportunidad para saborear carne fresca y jugosa a la plancha, ligeramente sazonada que hace resaltar su sabor .

La carne con la que están elaborado: beef americano jugoso, es cortada “al hilo” por los parrilleros de Arandas, sazonada y cocinada a la

parrilla con un mínimo de grasa.

TIP: Pide a tu meser@ el término de la carne que deseas (nosotros somos fans de la carne bien cocida).

Los fans de los Cinco Taquitos afirman que con este platillo sienten el estómago ligero, son fáciles de comer, les da energía y se quedan listos para seguir gritando !Go ASTROS, Go!

Anótate un home run con la mejor cocina mexicana en el estadio Minute Maid

Por Montse Peregrino

NUESTRO MENÚ está pensado para que tu experiencia en el juego sea aún mejor, platos sencillos y fáciles de comer, con todo el sabor y calidad de Taquería Arandas y Arandas Bakery



QUESADILLAS

Para aquellos que aman el queso y la carne, res o pollo asado, este es su platillo. Disfruta de una tortilla de harina rellena de queso fundido y jugosa proteína a la plancha. Y aderezos al gusto, salsa y guacamole.



BURRITOS

Un clásico de Taquerías Arandas, el Burrito que ya es famoso en todo Texas. Una enorme tortilla de harina de trigo, rellena de la carne de tu elección, lechuga, tomate y frijoles refritos.

Todo un platillo completo si tienes un apetito feroz.



TORTAS

Con un delicioso bolillo de nuestras Arandas Bakery especial para tortas. Elige tu relleno, cubana, de pollo, carne. Aderezada con salsa y aguacate y queso derretido. ¡Para chuparte los dedos!

¡Y para el final!

Festeja lo dulce de cada partido con un postre de Arandas Bakery, que trae al estadio sus platillos más populares:



EL CLÁSICO 3 LECHEs, POSTRE OFICIAL DEL VERANO

Una rebanada de esponjoso pastel bañado de nuestra mezcla tres leches y cubierto con deliciosa crema chantilly, sacado del frigorífico para que te refresque este cálido verano.

Viene en una presentación ideal para saborearlo sentado viendo el juego, en el medio tiempo.

¡Celebra un dulce momento viendo a tu equipo favorito jugar!



CHOCOFLAN

Un auténtico reto de la gastronomía mexicana. Disfruta de una rebanada del "pastel imposible" o chocoflan Arandas. Una capa de pastel de chocolate cubierta con un cremoso flan de vainilla. Además está hecho con un método diferente al tradicional, donde el flan sale limpio, cremoso y firme. Esta combinación de pastel de chocolate y flan napolitano. ¡Definitivamente un postre que te encantará!



NAPOLITANO

Si lo que deseas es un postre con textura, cremoso y ligero, una rebanada de Napolitano es lo tuyo. Nutritivo, hecho a base de huevo, leche y vainilla, pide tu rebanada recién salida del frigorífico para obtener esa explosión de sabor en tu boca.



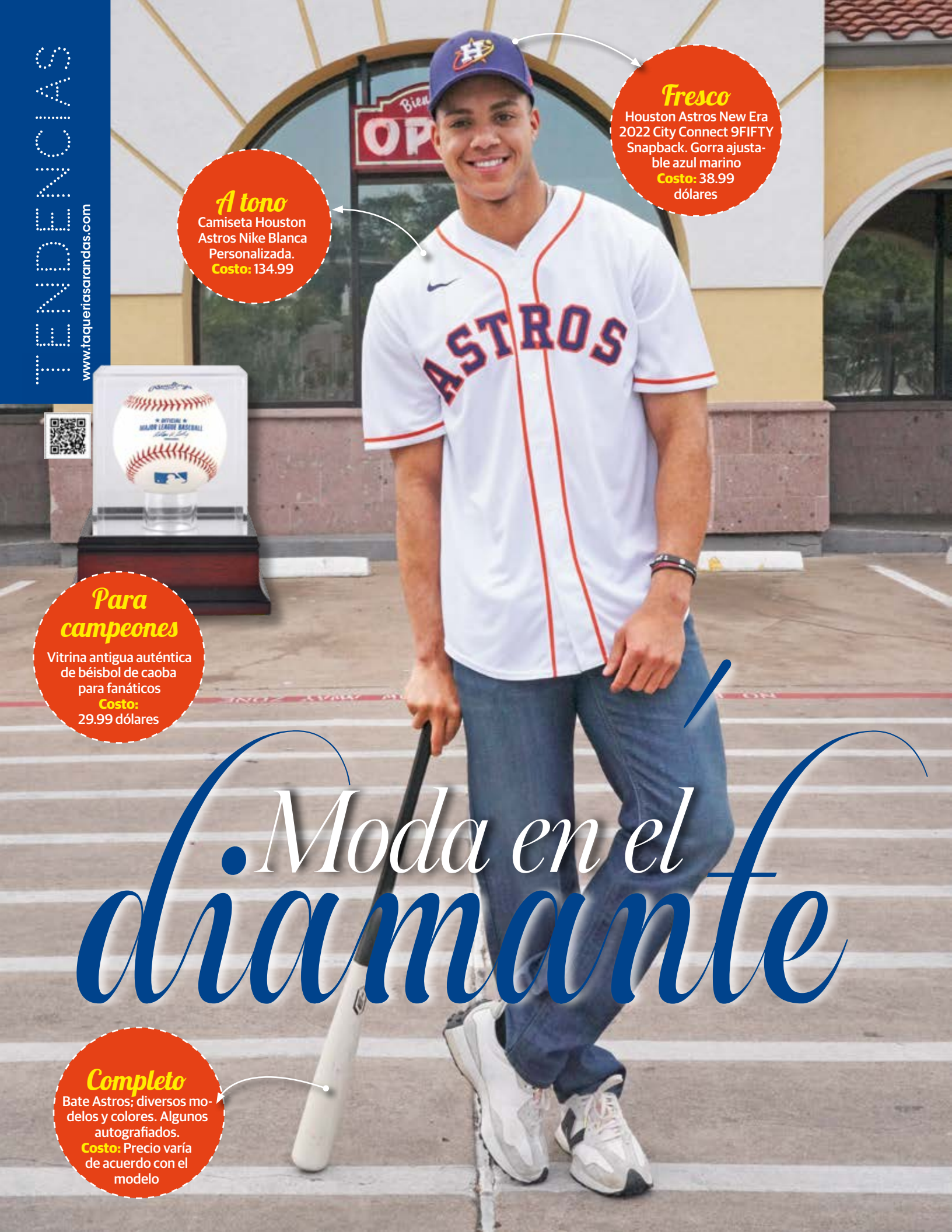
A tono
Camiseta Houston
Astros Nike Blanca
Personalizada.
Costo: 134.99

Fresco
Houston Astros New Era
2022 City Connect 9FIFTY
Snapback. Gorra ajusta-
ble azul marino
Costo: 38.99
dólares

**Para
campeones**
Vitrina antigua auténtica
de béisbol de caoba
para fanáticos
Costo:
29.99 dólares

Completo
Bate Astros; diversos mo-
delos y colores. Algunos
autografiados.
Costo: Precio varía
de acuerdo con el
modelo

Moda en el diamante



Si eres fanático de nuestro equipo, luce como todo un campeón

Por María Castro

Y para ellas...



Femenina

Collar y aretes de béisbol con cristales de Swarovski de los Houston Astros
Costo: 165 dólares



Sexy

Camiseta Houston Astros Nike Orange Alternate
Costo: 114 dólares

Juvenil

Gorra ajustable de la colección Fanatics Branded Grey Cooperstown
Costo: 25.99 dólares



Cómoda

Zapatillas deportivas muy femenina con purpurina brillo azul de Foco
Costo: 59.99 dólares

Ligera

Cartera tipo bandolera con triple cremallera de Dooney & Bourke Game
Costo: 148.00 dólares







Imperdibles de la CDMX

La Ciudad de México es una urbe enigmática: tiene historia, fiesta, buena gastronomía y mucho, mucho folclor

Por María Castro

TRÁFICO, SÍ; UN POCO DE MAL OLOR

-bueno eso dicen los visitantes, porque los chilangos ya no lo sentimos- sí, y contaminación, también, pero todo, todo se olvida al recorrer esta enigmática Ciudad de México.

Pero, qué hacer si las visitas de pisa y corre, te damos los cinco puntos que no puedes dejar pasar.

EL CORAZÓN CAPITALINO

Lo primero que deberías conocer al visitar la ahora CDMX es su Centro Histórico y su Zócalo, que resguarda la hermosa Catedral, el Palacio Nacional -ahora residencia del presidente de México- el ayuntamiento y la bandera monumental.

Si caminas por la calle de Madero, la más

européa de la ciudad, encontrarás edificaciones hermosas que resguardan tiendas, restaurantes y antros. Al final de esta hermosa avenida encontrarás el Palacio de Bellas Artes -donde si tienes oportunidad, acude a disfrutar del ballet folclórico o alguno de los espectáculos que ahí se presentan-; a su lado está la alameda central.

Ahí aprovecha para subirte a la Torre Latinoamericana y contemplar la zona desde el piso 48.

Si sigues de frente podrás recorrer la avenida reforma, la cual te llevará hasta el mundialmente famoso Ángel de la Independencia.

Este es solo el principio, porque la aventura apenas comienza. ¡Buen viaje!



CHAPULTEPEC: EL PULMÓN DE LA CIUDAD

La CDMX tiene sitios emblemáticos vestigios de antiguas civilizaciones, el bosque de Chapultepec es uno de ellos, tiene una historia que se remonta a tres mil años. Piezas de cerámica y entierros del periodo Preclásico son testimonios que nos hablan de los primeros pobladores a las orillas del

lago de Texcoco.

La transformación del bosque de Chapultepec, hasta convertirlo en uno de los parques más bellos y famosos del mundo en el siglo XX, es una de las obras del Gobierno del general Porfirio Díaz. En 1895, se formó una comisión con el fin de hacer de aquel hermoso

lugar un verdadero sitio de recreo, abierto a todo público.

Hoy es el principal pulmón de la ciudad y también refugio del Castillo de Chapultepec,

que en el mundo prehispánico fue un lugar sagrado y en tiempos de la Nueva España, sitio ocupado por una docena de virreyes, emperadores y presidentes mexicanos durante muchos años.

GARIBALDI, MÚSICA Y TRADICIÓN

La vida en esta ciudad puede ser extenuante en muchos sentidos. Pero todo cambia al entrar a la Plaza Garibaldi, especialmente en sus noches.

En este sitio se conjugan muchas energías, pero el medio por el que todas se propagan es la música. Claro, el mariachi es el principal género que aquí se escucha.

Hay dos sitios imperdibles: el Tenampa, un salón donde podrás disfrutar de música, tequila y antojitos, entre siglos de historia que incluyen grandes escritores, artistas y músicos que han pasado por sus puertas.



Este espacio acogió algunas de las mejores parrandas de gente como León Trotsky y Carlos Fuentes, José Alfredo Jiménez y Pedro Infante, por mencionar algunos.

Otro es el Museo del Tequila y

del Mezcal, en donde es posible encontrar exposiciones y documentación sobre estos destilados tan representativos y también se brinda información sobre la propia historia del mariachi.

VIAJE EN TRAJINERA

Si le preguntas a los capitalinos sobre los lugares turísticos obligados a visitar en la ciudad de México, tal vez todos tengan en mente a Xochimilco, que suena a música, sabe a antojitos mexicanos y es una experiencia única en todo el país.

Sus viajes en trajinera, ancestrales chinampas, el mercados de flores y plantas, sus leyendas, tradiciones y oferta gastronómica lo convierten en un sitio



clave en tu visita a la CDMX.

Los canales de Xochimilco y el sistema tradicional de cultivo de chinampas son Patrimonio Cultu-

ral de la Humanidad.

Da un paseo en trajinera por sus canales, prueba los antojitos mexicanos y escucha al mariachi a bordo de ellas, será una gran experiencia.

Además, podrás conocer los famosos ajolotarios, sitios donde diversas organizaciones luchan por el cuidado y preservación del ajolote, animal mexicano endémico en peligro de extinción que solo podrás encontrar en este destino.

LA VISITA A LA MORENITA

Más allá del culto o la religión, la Basílica de Guadalupe es punto de encuentro de miles de personas que llegan hasta el templo mariano a visitar a la emperatriz de América.

El Santuario del Tepeyac, del que la imagen de la virgen María de Guadalupe es el corazón, ya desde el siglo XVI ha sido meta

continua de peregrinos, procedentes no solo de México, sino también de todo el Continente Americano, quienes llegan a rendir culto a la morenita no solo el 12 de diciembre, su día, sino todo el año.

Además, es el recinto mariano más visitado del mundo -entre 17 y 20 millones de visitantes al año- solo superado por la Basílica de

San Pedro en el Vaticano.

El gran edificio circular de la nueva basílica resulta impactante por su grandiosidad. Obra del arquitecto Pedro Ramírez Vázquez, su construcción comenzó en 1974 y terminó en 1976. Su cubierta circular es una alusión al manto de la virgen, elemento protector para la iglesia católica.





Dormir... ¿ic con calcetines?!

*Muchas personas no los dejan ni para ir a la cama, te
decimos los beneficios de esta “rara” costumbre*

Por María Castro

DORMIR EL NÚMERO DE HORAS NECESARIAS, tener hábitos correctos, no automedicarse para conciliar el sueño y dejar de pensar que roncar es un acto normal, son algunas de las consideraciones que debemos tomar al descansar.

Pero... ¿y los calcetines, debemos dormir con o sin ellos? Si eres de las personas que no los dejan ni para irse a la cama, te tenemos una sorpresa: el calor ayuda a aumentar la relajación, lo que permite que conciliemos el sueño más rápido.

Tener los pies calientes, gracias a los

calcetines, hace que los vasos sanguíneos se dilaten y que el cerebro interprete esa sensación como una señal que indica que es la “hora de dormir”, ya que existe una relación directa entre esa dilatación y la rapidez con la que nos dormimos.

Aunque se cree que usar calcetines en la cama no es un acto antihigiénico, se debe elegir un par no muy apretado, porque podría afectar a la circulación. Hay que evitar los de compresión, a no ser que un médico indique lo contrario. También ayuda a la regulación de la temperatura interna del cuerpo.

PON ATENCIÓN EN EL MATERIAL

También debemos cuidar que sean de fibras naturales como hilo o algodón, pues evitaremos que los pies suden durante la noche y ayudará a que se mantengan secos y sanos.

Además, hay estudios que indican que los calcetines actúan como una barrera protectora entre la piel del pie y las sábanas, lo que puede evitar contagios o infecciones, especialmente cuando dormimos fuera de casa.

LOS QUE NO

A pesar de todos los beneficios, hay personas que no soportan los calcetines. Si es tu caso deberías tener en cuenta otras opciones:



• **Utilizar pantuflas** un rato antes de irte a la cama.



• **Dormir con una manta** en el pie de la cama.



• **Meter los pies** en agua caliente antes de acostarte.



• **Descansar** con una bolsa de agua caliente cerca de los pies.





PARA UN BUEN DESCANSO

1. ¿Cuántas horas debe dormir una persona?

7-8 horas un adulto

9-12 horas un adolescente

10-14 horas un menor de 10 años

12-18 horas un bebe

2. ¿Cuál es la hora ideal para dormir?

7-8 pm, para un adulto con muchas ocupaciones máximo 10:00 pm

3. ¿Es bueno tomar siestas?

Si, es una práctica estupenda para recargar la energía.

4. ¿Es más fácil dormir en un lugar oscuro?

Efectivamente un lugar sin luz fomentará el descanso y la secreción de la melatonina que es la hormona del sueño.

5. Recomendaciones para conciliar el sueño:



• **Detener el uso de dispositivos electrónicos** mínimo una hora antes de dormir



• **No comer en exceso** y hacerlo una hora antes de acostarse



• **Prácticas de relajamiento** y meditación



• **Integrar ejercicio** en la rutina diaria

Sudoku

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

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

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

Sopa de letras

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

Num. Para buscar

- | | | | |
|----|-----------|-----|-------|
| 1. | agua | 6. | aire |
| 2. | obra | 7. | cosa |
| 3. | amor | 8. | vino |
| 4. | verdad | 9. | señor |
| 5. | caballero | 10. | voz |

Recuerda: es mejor prevenir



CÁNCER (21/Jun-22/Jul).

Tienes una faceta oculta que solo muestras en la intimidad, pero pasas por fases que van de la euforia a la melancolía en cuestión de segundos. Eres sensible, emprendedor y adorable.

La familia es tu mayor tesoro, pero también son muy importantes tus mascotas y tus amigos, quienes gozan de tu compañía, tu lealtad y tu empatía.

En el amor, quieres una pareja fuerte, comprometida y que comprenda tus cambios anímicos; podría estar por llegar.

Tendrás chispazos de intuición y de certezas para guiar tus pasos hacia un

mejor trabajo y futuro. Surgirán oportunidades inesperadas o encuentros con amigos que hace mucho no veías. Aprovecha los momentos de cambio, originalidad y creatividad.

Tu salud es buena, pero debes cuidarte. Recuerda que es mejor prevenir que curar. Tienes opciones infinitas: come saludable, haz ejercicio todos los días, duerme al menos 7 horas y disfruta más del sexo... ¡Tú decides! No olvides que invertir en ti es lo mejor que puedes hacer a corto y, sobre todo, a largo plazo. Si quieres cambiar de trabajo busca a tus contactos, serán mejores que tu CV para conseguir tu meta.

Algo cambia en la manera como te relacionas y eso podría ayudar a mejorar tu relación de pareja. Podrá ser duro, intenso, caótico o favorable. Todo dependerá del tipo de relación que tengas.

SOFÍA VERGARA
10 de julio



¿QUÉ SE TE ANTOJA COMER HOY?



**Elige como Jeremy Peña
uno de nuestros famosos platillos**

