

EJEMPLAR GRATUITO

ORGULLOSO
PATROCINADOR
DE LOS
HOUSTON
ASTROS™



MAGAZINE

Arandas

Año 3 / Número 30 / Julio / 2022

Detox a la
mexicana



Expo
Pastel



Esquites

con el inigualable sabor de Arandas

Mérida, Yucatán,
México



Arandas
Sports Bar

TAQUERIAS
ARANDAS
¡Sabroso...sabrosito!

OSTIONERIA
ARANDAS
SEAFOOD
OYSTER BAR & GRILL

TAQUERIAS
Arandas
EST. 1981

ARANDAS
Bakery

ARANDAS
Bakery
express

DESDE MI ESCRITORIO

En las Taquerías Arandas, desde agosto y hasta finales de diciembre, tendremos nuevos platillos en el menú, y resulta que son los tacos favoritos de Jeremy Peña.

Visita cualquiera de nuestras sucursales y disfruta de estos nuevos tacos.

Dos favoritos son nuestros deliciosos Alambre Norteño y Alambre Gringo.

Mientras disfruta su comida, no olvide registrarse para ganar una camiseta, un bate de béisbol o una pelota firmada. Jeremy Peña firmará artículos que regalaremos al afortunado ganador, en agosto.

Cada domingo, durante agosto, tendremos la Expo Pastel de Arandas Bakery, de 12 a.m a 5 p.m. Puede consultar las fechas y sucursales más adelante en la revista más adelante.

En esta Expo, tendrá la oportunidad de disfrutar nuevos sabores y formas de nuestros pasteles, sabores únicos confeccionados especialmente para este evento, además de música en vivo y comida gratis patrocinada por Taquerías Arandas.

Aproveche la oportunidad, dentro de la Expo, de registrarse para ganar un vestido de quinceañera.

Cada panadería continúa con un especial mensual, en agosto disfrutarás de dos exquisitos y tradicionales Marranitos por 1 dólar. De 1 p.m a 5 p.m, de lunes a viernes.

Agradecemos su preferencia y gracias por su lealtad.



FROM MY DESK

In the Arandas Taquerias from august, until the end of december, we will have new menu items, and they happen to be Peña's Favorite Tacos. Come by any location and enjoy these new tacos. Two favorites include our new Alambre Norteño & Alambre Gringo tacos.

While you are enjoying your meal, do not forget to register to win a signed jersey, baseball bat or baseball. Jeremy Peña will be signing items that we will give away to a lucky winner in august.

Each sunday during august, we will have a Cake Expo from 12-5. Be sure and stop by (dates and times are on a separate page in this edition) and enjoy the different flavors, live music, free food catered by Taqueria Arandas, and register to win a quinceañera dress.

Each bakery continues with a special every month, so enjoy 2 Marranitos for 1 dll. during august, from 1-5pm, monday thru friday.

We appreciate your preference and thank you for your loyalty.

Saludos

Rob Clair

COO Arandas Restaurants

***Rob Clair** es Chief Operating Officer de Arandas Franchises, Inc. y Arandas Restaurants, LLC.





Marranitos



***VÁLIDO TODO EL MES DE AGOSTO**
Hasta agotar existencia

Lunes a viernes | Limitado a sólo 6
1pm a 5pm | piezas por persona

www.ArandasBakery.com

DETOX

Te damos una receta muy mexicana que no solo es deliciosa y saludable, te ayudará para conseguir una limpieza intestinal: la ensalada de nopales con jitomate

Mamá Silvia Pág. 20



HISTORIAS DE ÉXITO

Cris llegó de El Salvador y demostró que hay una mejor vida

El Poder de la Mujer Pág. 24

REGRESO DE VACACIONES

¿Necesitas vacaciones de las vacaciones? Te decimos cómo volver a trabajar sin estrés o fatiga

Bienestar Pág. 27



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,
Montse Peregrino
Jesús Castillo
Sofía Erreguerena
Daniel Martín**
Colaboración
especial

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





Esquites:

la botana
más popular
de México

*No hay ciudad del país,
donde no los encuentres;
las recetas son variadas,
pero al final el delicioso
sabor no cambia*

Por Montse Peregrino

CONOCIDO COMO CHASCA, VASOLETE O ESQUITE, dependiendo de la región del país donde se consume, esta deliciosa y popular botana ha deleitado los paladares de chicos y grandes en todo México por más de 500 años.

Solo pensar en un vaso de esquite, con limón, chilito en polvo, queso y crema se hace agua la boca.

Es frecuente encontrarse en la Ciudad de México, y en muchas regiones de la República, con puestitos callejeros que venden esta deliciosa bota-

na. Basta un anafre con carbón que caliente una olla de barro con miles de granos de elote guisados con la receta tradicional o con una “secreta” que los hace únicos.

Cuando pides un esquite “con todo” (esto dependerá de cada puesto) te dan un vaso con esta deliciosa botana que disfrutarás caminando por la calle, casi como lo saboreaban nuestros antepasados aztecas, aunque ellos los servían en las hojas del elote. El maíz es la base de nuestra cultura en muchos sentidos y esta es la historia del esquite.



La palabra esquite viene de izquitl, vocablo náhuatl que significa tostar

Los esquites, cuenta la leyenda, fueron creados por Tlazocihuapilli, una mujer que gobernó al pueblo Xochimilca y que, junto al esquite, creó otros platillos como atole con miel, tlapiques y tamales. Siendo el maíz un alimento popular, pronto se extendió a todo México y parte de Mesoamérica.

No se sabe mucho más del esquite, sino que con el paso de los siglos esta botana lejos de desaparecer con la conquista Española se vió enriquecida y modificada con ingredientes locales y, poco a poco, se va mejorando y adaptando a la cultura de cada lugar donde se prepara.



Dime dónde estás y te diré cómo pedirlo

*Si vas a México, ¿cómo debes pedir los esquites?
Dependiendo de la región debes nombrarlo*

- **Coctel de elote**-Sonora y Baja California
- **Chasca**-Aguascalientes
- **Vasolote**-Michoacán
- **Elote en vaso**-Sinaloa, Zacatecas, Chihuahua, Coahuila, Nuevo León, Jalisco y Guanajuato
- **Elote desgranado**-Durango
- **Trolelote**-Tamaulipas, San Luis Potosí y Veracruz
- **Esquite**-Yucatán, Quintana Roo, Campeche, Tabasco, Chiapas, Oaxaca, Guerrero, Puebla, Tlaxcala, Morelos, Estado de México, Querétaro, Hidalgo, Colima, Ciudad de México y Nayarit.

¿CÓMO COMERLO?

Una de las formas más simples, populares y deliciosas es la de los simples granos de elote hervidos con epazote, cebolla y sal. En algunos lugares se cuecen con patitas de pollo o, como en el Estado de México, con chorizo y chile.

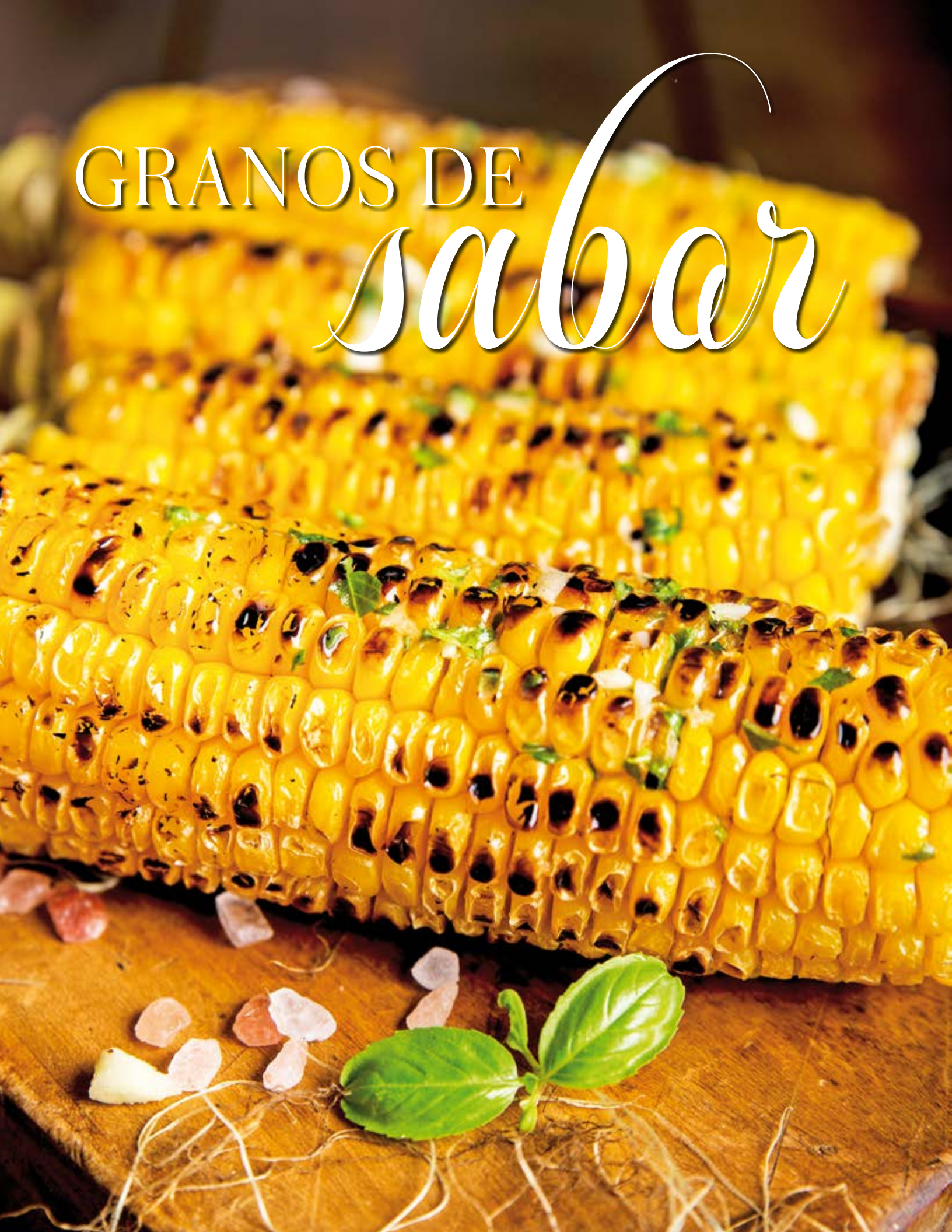
En Oaxaca es popular servirlos con salsa de chapulines

En Monterrey solo es el grano de elote hervido con crema, mayonesa y queso blanco.

***Con información del portal de la Ciudad de México**

GRANOS DE

saber



CINTÉOTL ES EL DIOS DEL MAÍZ.

Cuenta la leyenda que tras su nacimiento se refugió debajo de la tierra y por ello se convirtió en el protector de uno de los principales cultivos del pueblo mexicana.

Rojo, amarillo, blanco o negro, el pue-

blo mexicano tenía un Dios para cada color de este cereal que hoy es el más consumido en el mundo.

Muchos son los alimentos hechos a base de maíz y hoy mostramos ejemplo de algunos de los más arraigados en la cultura mexicana de hoy.



COCIDOS Y ASADOS

Pocas palabras para describir este delicioso manjar. Un simple elote en su mazorca, hervido por algunos minutos en agua con sal o expuesto a las brasas hasta quemarse por fuera (o tatemarse como diríamos en la capital mexicana). Jugoso, tierno, dulce, simplemente delicioso, así sin más.

CHILEATOLE

Una bebida muy popular en el México profundo, se usó con fines ceremoniales y hoy se sigue cocinando como antaño: a fuego lento combinando agua, masa de maíz y condimentos como chile, sal y piloncillo.





TAMALES

Sin carne y dulces, los tamales de elote se cocinan con los granos del elote tierno. Se envuelven en la propia hoja fresca del tamal desgranado y su sabor no se parece a nada.

TORTILLAS

De maíz puro o con combinaciones, tan mexicanas como el nopal. Las tortillas son elaboradas con harina de maíz, cal y agua. Nutritivas y deliciosas las tortillas son sin duda un manjar.



LLEGÓ EL DULCE SABOR MEXICANO

Ven a nuestras locaciones y prueba nuestros más famosos dulces cristalizados



ARANDAS
Bakery





- 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 11919 Eastex Fwy, Houston Tx 77039
281- 227- 3600
- 5 1906 N Frazier St. Conroe, Tx 77301
936-760-6677



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



**ARANDAS
BAKERY**

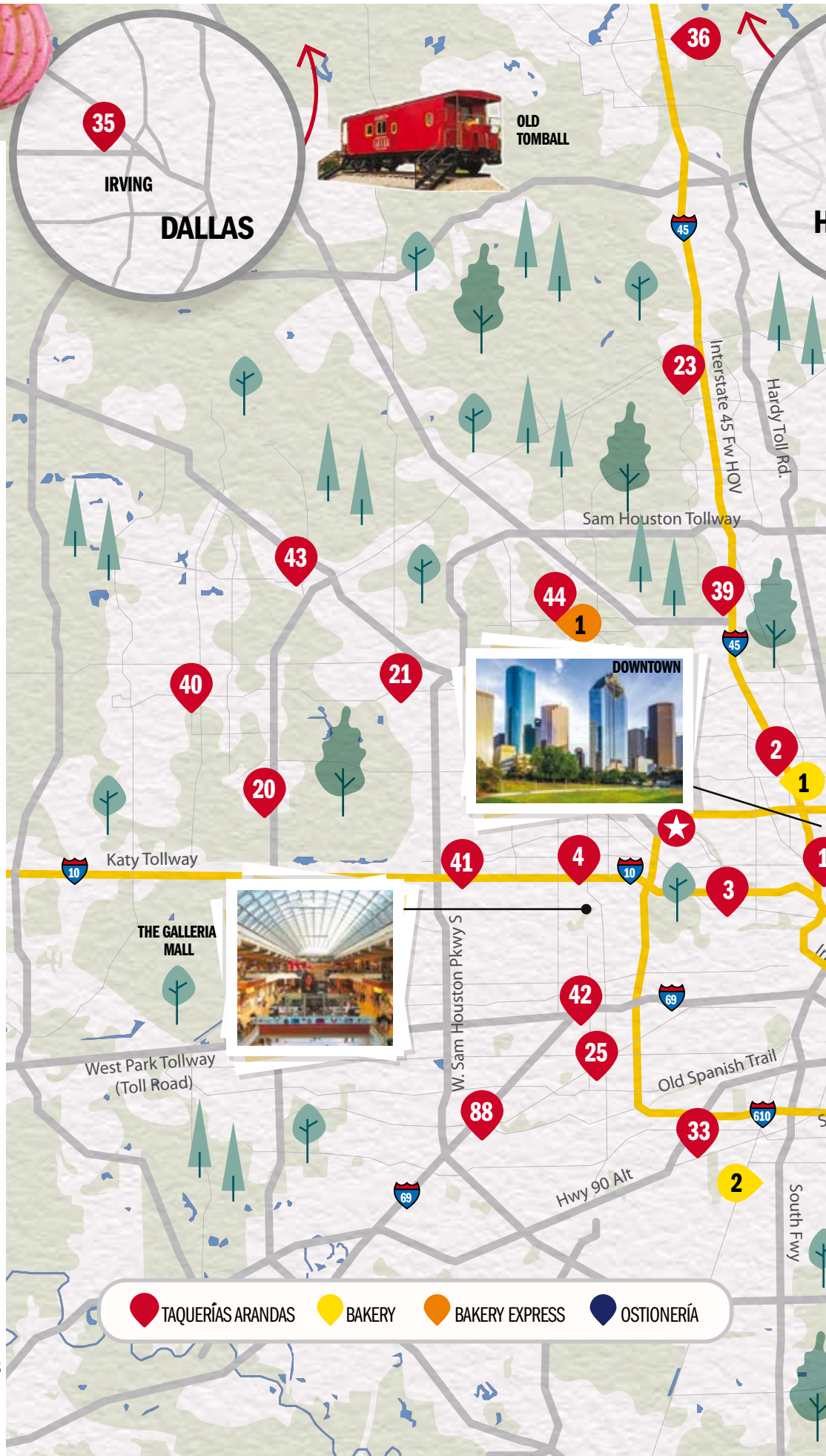


- 1 10511-East Fwy Houston, TX 77029
713-673-5522

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



**EN ARANDAS BAKERY
QUEREMOS QUE CONOZCAS
NUESTROS PASTELES
PARA QUINCEAÑERAS, BODAS,
CUMPLEAÑOS, BAUTIZOS**

Expo Pastel

EVENTOS

- Muestras de comida
- Muestras de pasteles
- Música en vivo
- Vestido de 15 años gratis



HABRÁ MÚSICA EN VIVO, MUESTRAS DE COMIDA, PASTELES Y LA OPORTUNIDAD DE GANARTE UN VESTIDO DE 15 AÑOS

TE ESPERAMOS:

7 de agosto. Bakery 3:
9803 Gulf Fwy Houston 77034. 45 south/college.

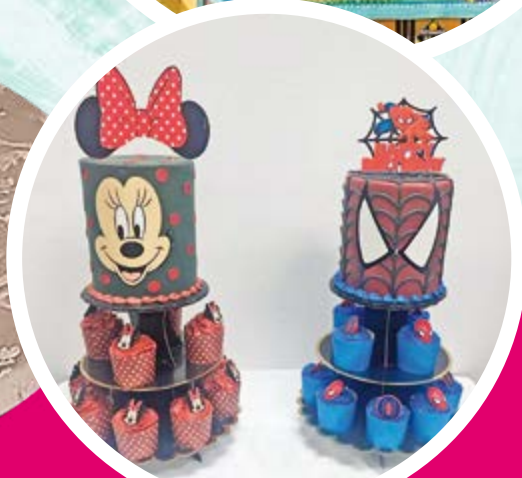
14 de agosto. Bakery 4:
11919 Eastex Fwy Houston 77039.
59 north/Aldine Mail Route.

21 de agosto. Bakery 1:
5307 Airline Houston 77022. Airline/Tidwell.

28 de agosto. Bakery 2:
8331-c Beechnut, St Houston 77036. 59/Beechnut.

4 de septiembre. Bakery 5:
13807 TX-249 Houston 77086. 249/Bammel North Houston.

ARANDAS
Bakery



*Este es el
vestido de
XV años que
podrás ganar
al participar en
la Expo Pastel*



Mis Quinceaños

LA FIESTA DE 15 AÑOS es una de las más dulces en la tradición mexicana. La estrella: la quinceañera, bailará con 15 chambelanes -uno por año cumplido- una hermosa coreografía ensayada, previamente, muchas, muchas horas.

Saldrá vestida como una verdadera princesa de su casa, con un diseño tradicionalmente glamuroso, el cual provocará miradas de admiración; es un día inolvidable donde familia y amigos de la escuela se reúnen para celebrar ¡las 15 primaveras de una mujer!

El pastel, al igual que la misa, el vestido y el baile son indispensable en la celebración; todos los invitados harán un coro cantando “Las Mañanitas” cuando ella sople las velitas y parta la primera rebanada como símbolo de que ha llegado a este mágico momento.



¿Cómo elegir el pastel para esta celebración?

Hay tres elementos importantes: el tamaño, el sabor y la decoración.

En cuanto a la decoración, debe ir de acuerdo con los colores del vestido; por ejemplo, si es azul el pastel deberá tener detalles azules o bien ir acorde con los arreglos del lugar de la fiesta.

El tamaño, originalmente, debería de ir conforme al número de invitados, pero muchas quinceañeras prefieren un gran pastel como parte de la decoración y repartir una generosa porción en agradecimiento a todos los invitados que la acompañaron en su celebración.

El sabor debe ser el favorito de la festejada. Si ella está insegura, le recomendamos hacer prueba de pastel, así se asegurará que elige su sabor favorito.

OTROS ELEMENTOS

IMPORTANTES:

- Los zapatos
- El peinado y tocado (suele ser una corona tipo princesa)

**EL
RINCÓN
DE MAMÁ
SILVIA**

Ensalada DETOX

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

A MI ABUELA LE ENCANTABA LA ENSALADA DE NOPALES, decía "toma pulque, come nopal y vivirás un montón". Ella aseguraba que el nopal era bueno para todo: para adelgazar, para el cabello brillante, para la diabetes... para ir al baño.

Hoy se conocen muchos más beneficios de este delicioso cactus, que en México es muy popular. Por eso les tengo preparada esta deliciosa receta que promoverá su salud intestinal y ayudará a eliminar las toxinas del organismo, es refrescante, fácil y deliciosa.

Con amor

Mamá Silvia





INGREDIENTES

(Para 6-8 personas)

- **16 nopales** medianos, limpios, sin espinas, cortados en tiritas y enjuagados en el chorro del agua
- **4 jitomates** picados
- **1 cebolla** grande picada
- **¼ de taza** de cilantro picado
- **¼ taza** de aceite de oliva
- **1 limón**
- **Sal** y pimienta al gusto

MANERA DE HACERSE:

Los nopales se ponen a hervir en mucha agua. Cuando estén cocidos se enjuagan con mucha agua fría una o varias veces para que se les quite la baba.

- Se mezclan el resto de los ingredientes y se incorporan a los nopalitos.
- Se rectifica de sal y limón, se mete al refrigerador y se sirve ¡bien fría!



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.

Rico y saludable

El jitomate y la cebolla también contribuyen a purificar nuestro organismo y mantener un abdomen plano.

La cebolla es aliada de la salud para los riñones, es conocida como uno de los principales alimentos detox que no pueden faltar en una dieta saludable.

El jitomate es recomendado en jugo como uno

de los principales aliados para desintoxicar al cuerpo, para limpiar nuestro intestino y fortalecer el sistema inmunológico.

El aceite de oliva es un poderoso antioxidante promoviendo la salud intestinal y es considerado como un super alimento detox eliminando los efectos de los excesos en nuestro organismo.





Beneficios de consumirlo

Un poderoso alimento DETOX, el nopal, conoce todas sus propiedades

- **Regula el peso:** a partir de su riqueza en fibra soluble, posee un efecto de saciedad y de reducción en la absorción de grasa a nivel intestinal, contribuyendo a la disminución de peso.
- **Además las fibras vegetales** del nopal controlan el exceso de producción de ácido gástrico y protegen la mucosa del estómago e intestinos.
- **Recomendado para la diabetes:** es uno de los alimentos que recetan los médicos a aquellos que padecen diabetes, porque tiene un poder hipoglucemiante que disminuye las concentraciones de glucosa en la sangre.
- **Osteoporosis:** científicos de la Universidad Nacional Autónoma de México descubrieron que su harina reduce el riesgo a desarrollar ésta enfermedad debido al contenido de calcio.
- **Anticancerígeno:** la presencia de fibra dietética ayuda a diluir la concentración de células potencialmente cancerígenas que se puedan presentar en el colon, con lo que se previene, en cierta medida, la aparición de este padecimiento.
- **Antioxidante:** debido a sus altos antioxidantes combaten los radicales libres que envejecen la piel. Ayuda a regenerar las células de la piel para permitir la cicatrización de las heridas.
- **Salud cardíaca:** los aminoácidos y las fibras que contiene el nopal actúan de manera conjunta con efectos antioxidantes y las vitaminas presentes previenen la formación de placas grasosas en las arterias, reduciendo el riesgo de padecer enfermedades del corazón.
- **Contra infecciones:** tanto el consumo del nopal como la aplicación de productos tópicos de pencas de nopal, tienen efectos benéficos en heridas e infecciones de la piel.



PODER DE LA MUJER

AMOR

PASIÓN

TENACIDAD

CORAJE

RESISTENCIA

FUERZA

CAPACIDAD

Patrocinado por





Desde que puse un pie en Arandas Bakery, me sentí en familia, tengo un sentimiento muy especial por esta institución y quiero trabajar aquí siempre"

Cristela Salmerón
*Su superpoder:
actitud positiva*

Llegó hace más de 20 años a Houston huyendo de la situación en su país: El Salvador; hoy agradece a la vida por esta nueva oportunidad

CRIS, COMO LE LLAMAN DE CARIÑO sus compañeros de trabajo -su segunda familia- llegó a Houston en 1999. Durante 23 años ha luchado incansablemente por superarse y hacer mejor su trabajo en las Bakery 1 y 4. Su sueño es aprender cada vez más cosas y seguir hasta que ¡el cuerpo aguante!

Por Montse Peregrino
Fotos: Alejandro Rivas

Cristela, ¿por qué emigraste a Houston?

Viajar a esta ciudad fue un paso muy importante en mi vida. Yo nací en El Salvador y crecí en el entorno de la guerrilla.

En el día a día, era normal oír bombas, granadas y balas. Era un ambiente peligroso para todos, para mis papás y mis hermanos. La guerrilla los quería reclutar a la fuerza y es por eso que mi padre decidió venirse a probar suerte a Estados Unidos.

En aquel tiempo, las remesas de dinero tardaban mucho tiempo en llegar, hasta seis meses y a veces los cheques se perdían y la situación económica en El Salvador era, y es hasta la fecha, muy complicada. Siempre estuvo en mi mente venirme para EU; solo esperaba la oportunidad.

Con el paso de los años, en casa solo vivíamos mi mamá, mi abuelo y yo, que soy la más pequeña. Mi hermana y hermano ya estaban con mi papá en Houston.

Yo quería venirme ya, pues la situación económica era difícil y, como te digo, el dinero que mandaba mi papá tardaba mucho en llegar.

Así que, hablando con mi madre decidimos que era el momento y viajé a Estados Unidos para buscarme una nueva vida al lado de mi padre y mis hermanos (posteriormente se vendría mi mamá).

¿Cómo llegaste a Arandas Bakery?

Llegué a Houston hacia 1999, y conseguí trabajo en una tamalería, pero era el turno de la noche. así que estaba buscando algo más de día. La guerrilla marcó de alguna manera mi vida y me enseñó a ser muy precavida, no me gusta exponerme de noche.

Mi hermana era (y es) cliente de Arandas Bakery y un día me dijo: "Deberías preguntar aquí", y así fue. Era la Arandas no. 1, y le pregunté a una persona si estaban contratando. Yo no sabía pero le estaba preguntando a Don José. El me dijo que estaban remodelando, pero que en cuanto terminaran me llamarían, así que le dí mi teléfono.

A los dos meses me llamaron y me contrataron como acomodadora de pan.



Se dice fácil pero más de 20 años en Arandas Bakery es toda una vida....

He tenido muchas responsabilidades aquí. Estuve una buena temporada acomodando pan. Después pasé a cajera. Ahora estoy en postres y aprendiendo decoración. La panadería es un amplio mundo del que hay mucho que aprender.

Aquí hay oportunidad para el que ama su trabajo, como te repito, me siento como en casa y mis compañeros son para mi también mi familia. Me divierto mucho y siempre estoy haciendo bromas con los compañeros. Cuando estoy enferma luego, luego me dicen "que algo me pasa".

¿Cómo ves tu futuro?

Soy una mujer feliz en el presente, me gusta hacer bromas y siempre tengo una actitud positiva, creo que eso puede cambiar al mundo.

Visualizo mi futuro aquí en Arandas, aprendiendo mucho. Aprovecho este espacio para agradecer a Don José Camarena (QEPD) y a Doña Silvia Camarena que siempre me han impulsado a hacer cosas nuevas. Ella es un ejemplo para mi.

¿Vacaciones DE LAS vacaciones?



Si tu necesitas de ellas,
es que sufres el síndrome
post vacacional; te
decimos cómo superarlo
y retomar tu vida diaria

Y en lo económico... No importa si te has excedido demasiado en tus últimas vacaciones, siempre es un buen momento para detener los gastos de manera de cubrir sólo lo necesario, al menos unos días.



Por María Castro

CUÁNTAS VECES NO HEMOS DICHO:

necesito unas vacaciones de vacaciones.

Estamos a un paso de que termine el verano y con él las vacaciones de miles.

Comida y tragos en exceso; dormimos de más, olvidamos el ejercicio, bajamos el ritmo productivo y... claro pasamos muchos más tiempo con nuestros seres queridos.

Pero en esto no estás, de acuerdo con diferentes estudios, el llamado síndrome

postvacacional lo sufren entre 25% y 30% de las personas que trabajan.

Este síndrome suele durar de dos a tres días, pero puede permanecer hasta por 21 días.

La readaptación a tu nueva rutina puede no ser fácil y se verá reflejado en tu vida diaria, en tu estado físico y emocional: fatiga, estrés, ansiedad, depresión, dolor de cabeza, entre otros.

5 tips para enfrentar la realidad



1 Aunque todos preferimos exprimir al máximo las vacaciones, lo que recomiendan los expertos es regresar a casa unos días antes de que tengas que incorporarte al trabajo. Así podrás descansar lo suficiente. Si se te ocurre volver la noche antes, será realmente muy complicado.



2 En esos días puedes tratar de apearte a tu horario lo más posible a la hora de dormir, de comer, comenzar a retomar el ejercicio, etcétera. Eso te ayudará a que el primer día no sea tan tortuoso por el cansancio que puede generar. Trata de cumplir ocho horas de sueño.



3 Una gran opción es que trates de regresar, si puedes, en medio de la semana -miércoles o jueves- así podrías tener el fin de semana a la vuelta de la esquina y descansar de tus primeros días de labores.



4 Come ligero, evita los alimentos pesados, eso te ayudará a estar más activo y despierto, ya que algunas comidas te pueden provocar mucho sueño. Lo recomendable es hacer unos pequeños snacks como semillas o frutos secos, cada tres o cuatro horas, así llegado el momento no te morirás de hambre.



5 Lo mejor: reincorporarte a la actividad laboral no significa que no puedas disfrutar de tu día. Procura estar positivo a lo largo de tu jornada, trata de darte algún capricho que consiga animarte durante tu labor y aprovecha volver a ver a tus compañeros o amigos para ponerte al corriente de los chismes de la oficina o de cómo les fue en las vacaciones.



MÁS ALLÁ
DEL PUERTO
Veracruz



*Dicen los lugareños que solo Veracruz es bello
y claro que lo es, para muestra un botón*

Por María Castro

ESTE ESTADO DE MÉXICO TIENE TODO... y más: habitantes alegres, amables y divertidamente mal hablados. Naturaleza a mares, deliciosa

gastronomía, cultura, bellos paisajes y un delicioso y aromático café.

Te mostramos tres hermosas ciudades de este destino que no te puedes perder.



CÓRDOBA: CON AROMA A CAFÉ

Se localiza en la región de las altas montañas y muy cerca de la zona costera del estado. Su clima cálido y húmedo, te permite viajar ligero y disfrutar de las tardes entre marimbas, jaraneros, mariachis y rondallas, cuando recorras su centro histórico.

Descubre sus edificios históricos y recintos donde se escribió la historia del municipio, así como una parte neurálgica en la memoria de nuestro país. La estampa de sus calles es casi impecable, lo notarás.

Para los amantes del café, la visita será de lo más placentera y, si no es así, le tomarás el gusto muy pronto, ya que los cordobeses tienen un extraordinario café de altura, al que difícilmente podrás resistirte.

Su vida social es bastante movida pero día y, también de noche, ya que los res-

taurantes ofrecen deliciosas cenas típicas acompañadas de música romántica.

Al caer la tarde, los bares del centro se llenan de turistas que acuden para disfrutar de una velada jarocho al calor de un Menyul, la versión veracruzana del cóctel Mint Julep -bebida originaria del sur de Estados Unidos, hecho con un poco de azúcar, menta, mucho hielo y una gran dosis de bourbon- y la cual, no está de más decir, los cordobeses aseguran está mucho mejor que la original.

Llegar hasta este encantador lugar entre montañas y mar te tomará alrededor de cuatro horas desde la Ciudad de México (300 km), si sales de Puebla te espera un camino de dos horas 40 minutos (180 km), mientras si lo haces desde el Puerto de Veracruz, te tomará una hora 30 minutos (110 km) en automóvil.

XALAPA: PARAÍSO NATURAL

A cuatro horas desde la Ciudad de México, se localiza Xalapa Veracruz, la capital del estado. Esta ciudad de clima cálido húmedo y fuertes lluvias durante el verano.

Esta ciudad alberga a la Universidad Veracruzana, por lo que es común ver las plazas y calles inundadas de vida estudiantil.

Xalapa está rodeada de ríos, manantiales y arroyos, un lago natural y algunos artificiales, además de un área verde reservada para la recreación, conocida como el Cerro Macuiltépetl, donde abundan los árboles de encino, eucalipto, jacarandas y hasta aguacate.

Cuando estés en la capital veracruzana, recorre el primer cuadro de la ciudad, rodeado los palacios de Gobierno y Municipal; además de la catedral. Lo que tiene de especial de este parque es que siempre está lleno de vida.

Visita la cueva de la Orquídea, es una aventura subterránea en la que verás una enorme caverna creada por lava volcánica.

Si estás en Xalapa no puedes perderte el recorrido por sus callejones que tienen fama por las leyendas.

No puedes irte de este destino sin comer en el Paseo Atletas, un andador gastronómico donde venden antojitos y delicias de las cocinas mexicana y veracruzana a muy buen precio, No te vayas sin probar sus famosas y deliciosas picaditas. También está el mercado La Rotonda, donde además de la comida deliciosa de los puestos, el mercado principal de Xalapa reúne a comerciantes y artesanos de toda la región. Y la cereza del pastel será que pruebes un café auténticamente veracruzano. Café Moretto es un sitio encantador con vista al bellissimo centro histórico.





ORIZABA: CIUDAD ENTRE AGUAS

Enclavado en la región central de las altas montañas de Veracruz. Como casi todo el estado, esta ciudad está rodeada por ríos de agua cristalina y con un majestuoso vigilante: el volcán Citlaltépetl. Este destino te espera para mostrarte su riqueza histórica y cultural.

Conocida como la Ciudad de las Aguas Alegres, aunque entre febrero y noviembre es la mejor época para visitarlo porque su clima es caluroso haciéndolo la cuna ideal de uno de los mejores granos cafetaleros del país, además de múltiples platillos.

Si visitas este pueblo mágico, explora la zona de monumentos históricos y su centro.

Recorre la reserva animal, ubicada en el Paseo del Río, encontrarás una gran cantidad de animales como venados, tigres, dromedarios, cocodrilos, coyotes y hasta un jaguar.

Sube al teleférico, es el tercero más largo de México. Sale desde el Paseo del Río y te permitirá tener la vista más espectacular de la ciudad y sus alrededores.

Ve al museo de Cri-Cri, ya que en este pueblo mágico nació el cantante y compo-

sitor Francisco Gabilondo Soler.

No te pierdas un recorrido nocturno por el panteón municipal, un viaje por las leyendas y las tradiciones de este lugar.

Además, conoce el Palacio de Hierro, que dice la leyenda fue diseñado por Gustave Eiffel, el mismo que construyera la torre Eiffel de París. Es sede del Museo de la Cerveza.

Por supuesto no dejes de probar la gastronomía local con sabores exquisitos: el chileatole, los pambazos de carne polaca, los picaditos, los molotes y las memelas.

La Picardía Orizabeña es una bebida preparada con leche condensada, licor de café y un shot de expreso. Despiértate con esta bebida que también es conocida como café bombón.



Sudoku

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

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

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

Num. Para buscar

- | | | | |
|----|------------|-----|-------|
| 1. | miedo | 6. | día |
| 2. | corazón | 7. | mesa |
| 3. | habitación | 8. | obra |
| 4. | cosa | 9. | amor |
| 5. | aire | 10. | clase |

Creatividad e innovación, tu marca



VIRGO (23/Ago-22/Sep).

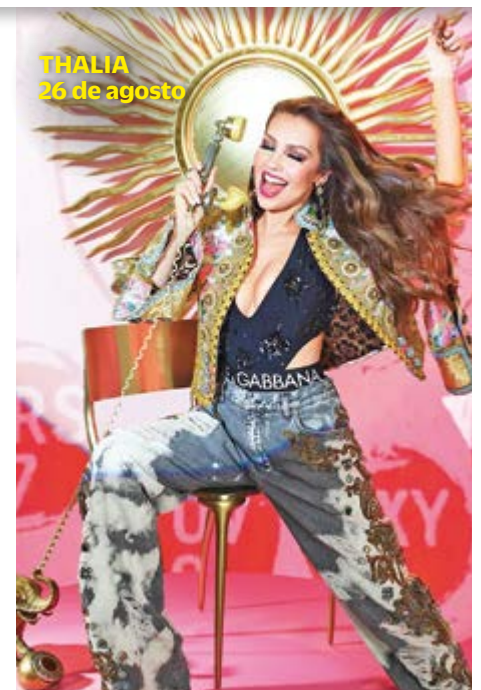
Funcionas mejor trabajando en equipo y lo sabes. Estarás más creativo e innovador este mes, tu mes. eficiente, concreta y poco emotiva. Expresa tu sensibilidad, incluso si eso significa revelar su vulnerabilidad. Júpiter favorece los cambios positivos, pero mantén la calma en el trabajo. Algunas personas cambiarán de trabajo y todo lo relacionado con la investigación y la innovación se verá favorecido. Toma distancia de los acontecimientos, es hora de ajustar tu objetivo. Podrías tener algunos problemas económicos, pero será pasajero y te recuperarás más pronto de lo que imagines.

Preferirás estar en calma que buscar

nuevas aventuras, aunque a finales de mes te llenarás de energía y dispuesta a comenzar una nueva actividad. Si quieres compartirlo con la persona que amas, podrías pensar en unas vacaciones familiares que servirán para reforzar sus lazos.

Venus te invita a analizar tus relaciones para entender lo que necesitas y quieres realmente antes de pensar en comenzar una nueva relación amorosa, con pleno conocimiento de causa. Tendrás muy buenas vibras que te traerán alegría y transformaciones positivas.

Tus perspectivas abren paso a múltiples posibilidades como un proyecto de trabajo, escolar o un sueño amoroso. Si te lo propones conseguirás cualquier sueño que tengas.





www.TaqueriasArandas.com

Los afortunados ganadores tendrán la oportunidad de conocer a su ídolo

Jeremy Peña



Y TOMARSE UNA FOTO CON ÉL

THE LUCKY WINNERS WILL HAVE THE OPPORTUNITY TO MEET AND TAKE A PICTURE WITH THEIR IDOL
JEREMY PEÑA

