

EJEMPLAR GRATUITO



MAGAZINE

Arandas

Año 4 / Número 37 / Febrero / 2023

DOBLE PLAY

en el Día
Internacional
del Taco

Cientes
ganadores
en el
Día del Amor

**Gorditas
Lupercio,**
ejemplo de tenacidad
en Arandas, Jalisco



Jarabe tapatío,
Guadalajara, Jalisco



Arandas
Sports Bar

TAQUERIAS
ARANDAS
¡Sabroso...sabrosito!

OSTIONERIA
ARANDAS
SEAFOOD
OYSTER BAR & GRILL

TAQUERIAS
Arandas
EST. 1981

ARANDAS
Bakery

ARANDAS
Bakery
express

ÍNDICE

¡VAMOS A LA PLAYA!

Las vacaciones de Semana Santa siempre son propicias, por el buen clima, para descansar y disfrutar de las playas mexicanas, como Sayulita, en Nayarit

Viajar Pág. 30



DEL MAR A TU MESA

Mamá Silvia nos comparte una deliciosa y saludable receta de atún bañado con una mezcla de piñones, pasas, apio, limón, aceitunas y aceite de oliva

Mamá Silvia Pág. 11

MALES DE PRIMAVERA

Esta temporada más bonita porque nos llenamos de flores y de calor, lo que trae consigo algunas enfermedades gastrointestinales o respiratorias

Bienestar Pág. 33

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
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!

Contactános: cuermo@aol.com

Anuncios: Ana.corona@arandasfranchises.com

PALABRAS DEL COO

WWW.TAQUERIASARANDAS.COM

DESDE MI ESCRITORIO

El Día de San Valentín estuvo increíble. Regalamos deliciosos postres en todas las ubicaciones de Taquería Arandas a las personas que disfrutaron de su almuerzo o cena con nosotros y de nuestras increíbles fajitas.

En Arandas Bakery, regalamos artículos que incluían una cena para dos en una de nuestras taquerías o en Arandas Seafood, varios pasteles y el ya tradicional mega oso de peluche. Nos gusta esta promoción porque así premiamos la lealtad de nuestros clientes y amigos.

Ahora estamos en el mes dedicado a los mariscos, por la temporada de Cuaresma. Visite cualquiera de nuestras ubicaciones de Taquería Arandas o nuestras ubicaciones de mariscos de Ostionería Arandas. Nuestra nueva locación está en 13726 SH 249, Houston TX 77086, lista para su visita. Sabemos que le encantarán nuestras delicias de mariscos, así que visítenos y disfrute.

Por último, nuestra asociación con los Astros está comenzando, por tercer año consecutivo, y Sí, nuevamente patrocinamos a Jeremy Peña. Encontrarás sus divertidos comerciales de televisión, a partir de abril en Telemundo, Univisión y AT&T Sportsnet.

Escúchelo en la Radio en Mix 96.5 y Mega 101, y no se olvide de buscar esos carteles en la ciudad con el grupo de Compañías Arandas y Jeremy Peña.

Gracias por su lealtad, los esperamos pronto



FROM MY DESK

Valentine's Day was great, and we were able to give free deserts at all of the Taqueria Arandas locations to people who enjoyed their lunch or diner with us and enjoyed our amazing Fajitas.

At Arandas Bakery, we were also able to give away items including dinner for two (2) at a Taqueria or Arandas Seafood, various cakes, and giant teddy bears. We love this event to give back to our loyal consumers.

We are now in our month dedicated to Seafood, as we are in the Lenten season. Please stop by any of our Taqueria Arandas locations or our Ostioneria Arandas seafood locations. Our new location located at 13726 SH 249, Houston TX 77086, is ready for your enjoyment. Located directly across the street for Taqueria Arandas and Arandas Bakery Express, we know you will love our seafood delights, so stop by and enjoy.

Lastly, our partnership with the Astros is beginning for our 3rd consecutive year, and YES, we again signed Jeremy Peña as an endorsement. You will find his funny TV commercials, starting in April, on Telemundo, Univision & AT&T Sportsnet. Listen to hear him on the Radio on Mix 96.5 and Mega 101, and don't forget to look out for those billboards around town with Arandas Group of Companies, and Jeremy Peña.

Thank you for your patronage, and we look forward to seeing you soon.

Saludos

Rob Clair

COO Arandas Restaurants

PORTADA

WWW.TAQUERIASARANDAS.COM



Los Tacos y los Astros

Quién no disfruta de leer su horóscopo; esta práctica es milenaria, pero ahora te daremos algo mejor, qué taco prefieres según tu signo

Por Montse Peregrino

DIME QUÉ SIGNO ERES Y TE DIREMOS TU TIPO DE TACO.

La guía más divertida para comer los que tanto te gustan. Sencillos tips para mejorar tu salud comiendo este inigualable platillo mexicano.

Aries

Este signo otorga una gran vitalidad, junto a una clara tendencia a la actividad y un carácter agresivo y competitivo, gobierna la cabeza y todos sus órganos internos y externos: cerebro, ojos, rostro, nariz y dientes principalmente.

El taco perfecto: los pequeños de pastor. Por tu carácter competitivo, pídelos chicos, comerás muchos y serás el rey o la reina del taco delante de todos tus amigos. Nadie te superará en número.

Te importa mucho lo visual, el taco de pastor es lo tuyo, así estarás disfrutando también de un “taco de ojo” con esa combinación de colores vibrantes.

También los de salmón y pescados de agua fría. Eres muy cerebral y nada mejor que el omega 3 de estas especies para fortalecer las neuronas. Aprovecha esta cuaresma.



Tauro

Gobierna el cuello y todos sus órganos internos, la boca y la lengua, los oídos y la glándula tiroideas. Se asocia con enfermedades de garganta, laringe, otitis y otras; también el asma se relacionan con este signo pero debido a su gran vitalidad suelen disfrutar de una vida larga.

El taco perfecto: sin prisa como el pastor y con mucho limón. Eres de las personas que aprecian las cosas bien hechas

y con calma, así que éstos o cualquiera que se lleve bien con limón -como los fajitas- van perfecto a un Tauro.

Eso sí, no abuses del queso. Los de carne magra sin queso y con muchas verduras (cilantro y cebolla) le van bien a tu tendencia a enfermarse de las vías respiratorias. No consumir lácteos previene la sobreproducción de flemas. La cebolla te abrirá las garganta y pulmones.



Géminis

Tienes una vitalidad mediana o tirando a alta. Géminis despliega una gran actividad tanto física, pero sobre todo, intelectual y debido a ello este signo gobierna de forma especial el sistema nervioso y sus funciones. También a los pulmones y bronquios y finalmente sobre los hombros, brazos y manos

Su taco perfecto: ve corriendo a buscar uno de carnitas y, si, cómetelo en la calle y parado. ¿No hay cerca uno en tu zona? Cuando llegues a la taquería pide la mesa más lejana, eso te ayudará a activarte y con ello, controlar los nervios. Los de papa, nopalitos y pollo son una gran opción para ti. Cómelos con la mano de preferencia, así ejercitarás los brazos y hombros.



Cáncer

Gobierna el estómago en ambos sexos y además los pechos y la matriz en la mujer, órganos relacionados con nutrir, proteger o cuidar. Su profunda vida emocional le lleva a menudo a enfermedades psicosomáticas.

Su taco perfecto: los de carne asada. Simple y delicioso, disfrútalos con salsa verde. Contrario a lo que piensas, el chile mejora la digestión. Evita el limón y acompáñalos, si eres mayor de edad, con una cerveza helada, esta, además de aliviar los dolores estomacales, te relajará a mitad de la jornada. Verás como la mala digestión es cosa del pasado.

Cómelos lentamente. Nada de prisas para disfrutarlos, tú que eres de intestinos delicados le puedes facilitar a tu cuerpo el proceso de digestión si cada bocado lo saboreas lentamente.



Leo

Este signo posee una gran vitalidad, tal vez la mayor del Zodiaco, a la que se une una incansable actividad y un carácter apasionado. Governa el corazón y la columna vertebral en su parte superior e indirectamente también al cerebro y la vista, los órganos más importantes del cuerpo. los problemas circulatorios y relacionados con la sangre.

Su taco perfecto: el de barbacoa con mucha salsa de chile pasilla, bien calentito, porque están hechos para los apasionados al sabor. Tu carácter se verá satisfecho con esta delicias gastronómica mexicana y querrás más; cómete los que te apetezcan, necesitas energía para que mantengas tu ritmo de actividad. La proteína de este taco de chivo es completa y con él mejorarás la calidad de tu sangre.

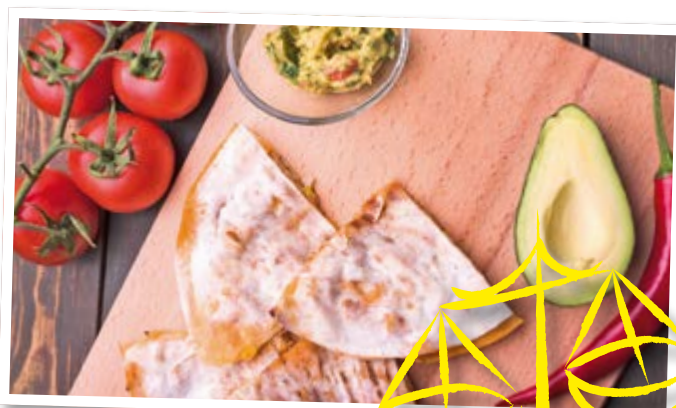


Virgo

Goberna al intestino delgado y al estómago. También influye sobre el hígado y el páncreas. En general son más sensibles en el sistema digestivo. También es lógico, metódico y aplicado, le gusta aprender y es capaz de analizar las situaciones más complejas con una claridad pasmosa.

Su taco perfecto: los de pollo suaves, con cebolla, cilantro y mucha salsa. El rábano es purificador del hígado y puedes complementarlos con él.

Las salsas mexicanas tienen efectos positivos en tu metabolismo debido a la cantidad de ingredientes frescos y nutrientes. La cebolla contiene antiinflamatorios naturales, le vendrá estupendo a tu salud. El cilantro, además que te chupará los dedos, actúa como desinfectante natural. Así que despídete de los trastornos digestivos cuando comas tacos.



Libra

Goberna los riñones, también la parte inferior de la columna vertebral, cuando están tensos son propensos a enfermedades como la gripe. Se encuentra además entre los signos más refinados del zodiaco. Tiene encanto, diplomacia y, sobre todo, muy buen gusto.

Su taco perfecto: las gringas. Son tortillas de harina, con carne al pastor, queso y todas las verduras, sobre todo, con mucha piña para depurar los riñones, que son tu punto más débil. El queso sirve también para fortalecer los huesos por el calcio que contiene. El cilantro y la cebolla también tienen efectos depurativos; aprovecha sus propiedades y disfruta del sabor que le dan a la carne. Eso sí, cuida tu postura al comerlos, evita torcerte para cuidar la parte baja de la columna y que puedas disfrutarlos aún más.



Escorpión

Aunque exteriormente no lo aparenta este signo proporciona una de las vitalidades más altas y una mayor resistencia física, voluntad y firmeza a lo que se une una naturaleza muy apasionada o volcánica. Governa los órganos reproductivos. Como son tan activos son propensos a lesiones musculares.

Su taco perfecto: el ideal de un escorpio es el de carnitas. Carne magra con alta proteína, con doble tortilla para dar energía debido a su gran nivel de actividad. Para no perder músculo, los nacidos en este signo deben comerse los tacos muy rellenos de carne, con mucha salsa. Después de unos cuantos el escorpio estará listo para un maratón.



Sagitario

Este es uno de los signos con mayor vitalidad, a lo que se suma una disposición ideal para los deportes y la actividad física, junto a una naturaleza optimista y aventurera. Governa las piernas, muslos, caderas e, indirectamente, también al hígado y a los pulmones.

Su taco perfecto: los de cuerito, acompañados de una buena agua de jamaica, tendrán a Sagitario no solo segregando saliva, también listos para la siguiente aventura. Estos taquitos le darán la energía necesaria para aguantar jornadas intensas, y el agua fresca de jamaica, le es indispensable para la hidratación.



Capricornio

Este signo suele tener una vitalidad media e incluso débil que refuerza con los años gracias a su voluntad de hierro y carácter espartano. Governa los huesos, articulaciones, cartílagos y especialmente las rodillas. No les gusta el frío, por su relación con los dolores del sistema esquelético.

Su taco perfecto: los crujientes de pollo o res. Cómetelos bien calientes. Como al brito le gusta siempre probar su voluntad, este taco crujiente, a veces difícil de morder, le reforzará su inquebrantable tenacidad. Además fortalecerá sus mandíbulas por el esfuerzo de morder. El Capricornio debe cuidar su postura al comer sus tacos: poner los dos pies sobre el suelo para cuidar sus rodillas.



Acuario

Este es un signo de vitalidad más bien débil en lo físico, aunque mucho más fuerte en lo intelectual y espiritual. Governa las piernas y los tobillos, la circulación sanguínea periférica y el sistema nervioso. Es un signo muy humanitario e intelectual.

Su taco perfecto: de barbacoa con nopalitos. Acuario tiene que comer despacio, despacio, bien preparadito, con verduras, salsa y limón, de nopalitos. La barbacoa tiene una textura muy suave, placentera al cerebro. Es como una caricia al paladar. Al comer despacio y mientras se está preparando el taco, los acuarianos producen endorfinas, la hormona de la felicidad, por eso disfrutan, mordida a mordida. Estar feliz y contento ayuda a los nacidos en este signo a fortalecer su sistema nervioso.



Piscis

Le gobierna fundamentalmente los pies, y disfruta mucho del buen comer.

Su taco perfecto: los de las trailas, donde el pisciano se siente muy seguro, porque le mantiene los pies muy bien puestos en la tierra. Las personas nacidas en este signo deben tener cuidado con la cantidad que comen; sobre todo disfrutan mucho de todo tipo de tacos porque la comida les hace recordar e imaginar los mejores momentos de la vida. Un taco puede hacerle recordar la playa o imaginar ese viaje de sus sueños. Llevar la cuenta de los que se come sería algo muy saludable para los amantes de este manjar mexicano de este signo.

¿De acuerdo al signo zodiacal que tacos debería comer?

A libra lo gobierna el estómago, el intestino delgado y en menor medida el hígado y páncreas.

Jeremy tiene 25 años, con hábitos saludables y super disciplinado, cuando tiene antojo de tacos le debería caer bien casi cualquiera, pero con medida.

Si Peña está bajo estrés, como sería el caso de un partido decisivo para ganar la Serie Mundial, romper un récord personal o cualquier actividad que eleve considerablemente su estrés, por ser un Libra, corre con el peligro de padecer problemas digestivos y que la absorción de nutrientes no sea la óptima.

Para su estómago, el taco ideal de Jeremy es el de pollo o carne asada, bien picadito. Él puede cuidar su hígado comiendo verduras purificadoras como la cebolla, el cilantro y el chile.

Para cuidar su páncreas, que es muy importante en la digestión, debe masticar muy lentamente.

EL TACO PREFERIDO ES...

Los 5 taquitos ARANDAS de pollo o carne, que traen además su cebollita cocinada y chile toreado. Eso sí, Jeremy, cómelos muy lentamente para ayudar a tu sistema digestivo a absorber todos sus nutrientes.

JEREMY JOAN PEÑA
Apodo: La Tormenta
Fecha de nacimiento: 22 de Septiembre de 1997
Lugar de Nacimiento: Santo Domingo, República Dominicana
Signo del Zodiaco: Libra



El taco ideal para

JEREMY PEÑA

Vive la vida

COMO CUANDO PIDES

TACOS



¡Con todo!

Ven y disfruta del Día del Taco
este 31 de marzo en Taquerías Arandas



Pionera de la cocina mexicana en Texas, creadora de famosos platillos en sus restaurantes, Mamá Silvia ha combinado a través de su vida dos grandes pasiones: la comida y su familia.

Sus recetas, inspiradas en sus costumbres y tradiciones, conservan las raíces mexicanas con un toque de modernidad. Rico+Saludable es un esfuerzo por hacer platillos nutritivos, sencillos y con ingredientes locales, para compartir con su familia y con todos sus lectores.

PATROCINADA POR



MAMÁ

Silvia

RICO+SALUDABLE



Salmón a la plancha con topping de piñones y apio

“

Compartir comida es una forma de conectar y nutrir a tus seres queridos con algo hecho por ti, es maravilloso”



ESTAMOS POR TERMINAR LA CUARESMA, el Domingo de Pascua me gusta reunir a la familia aquí en casa. Los más chicos se entretienen buscando huevos por todos los rincones de la casa, mientras los más grandes compartimos el gusto por preparar la comida en familia.

Este año tengo planeado un platillo principal super lucidor, parece muy elegante, es fácil y delicioso, pero sobre todo muy saludable debido a que todos los ingredientes son considerados como "superalimentos". Se trata de un salmón a la parrilla, bañado con una mezcla de piñones, pasas, apio, limón, aceitunas y aceite de oliva.

Esta receta tiene gran poder antioxidante, también es rica en proteína y fibra y rica en aceites omega que favorecen el funcionamiento del cerebro y corazón.

Espero que lo disfrutes como nosotros.

¡Felices Pascuas!

Con Cariño

Mamá Silvia



INGREDIENTES

Para 4 personas

1/3 taza de aceite de oliva más 3 cucharaditas para el salmón
4 filetes gruesos de salmón (de preferencia que sea de pesca libre, es más nutritivo)



5 tallos de apio cortado en cuadritos
5 ramas de perejil bien picaditas.
1 limón (el jugo)
Sal y pimienta al gusto



4 cucharadas de piñones crudos
1/2 taza de pasitas remojadas en agua caliente
1/3 taza de aceitunas picadas grueso

MANERA DE HACERSE:

• Untar el salmón con aceite de oliva, sal y pimienta. Dejar reposar. Mientras en una olla grande caliente a fuego medio o bajo 1/3 de taza de aceite de oliva, añade el apio, piñones y dóralos por 5 minutos, cuidando que los piñones no se quemen. Retirar del fuego y e incorporar las aceitunas, un poco del juguito de las aceitunas y sal. Añade las pasas sin el agua, el jugo de limón y el perejil.

• En una sartén, cocina el salmón con el aceite de oliva que lo marinaste a fuego medio o alto como por 3 minutos por lado o hasta que esté al punto que te gusta. Sácalos de la sartén.

• Pon un filete por plato y encima reparte la mezcla del apio en los 4 filetes.

• Te quedará para chuparse los dedos!



Hablemos del salmón y los omega-3

EL SALMÓN ES UN PESCADO LLAMADO

AZUL, conocido sobre todo por su aporte de omega 3, una de las llamadas “grasas buenas”. También es fuente de hierro, selenio, potasio, fósforo, calcio, magnesio y vitaminas del complejo B.

Los omega 3, mejor conocidos como ácidos grasos, son necesarias para fortalecer las neuronas y para proteger al corazón, ayudando a mantenerlo y a mejorar su salud.

Nuestro cuerpo no produce ácidos grasos por sí solo, tenemos que obtenerlos de la alimentación. Algunos pescados son las mejores fuentes de omega 3 y algunos alimentos vegetales también.

Para que tenga un buen aporte de las llamadas grasas sanas, lo mejor es comprar un salmón con la siguientes características:

OLOR: el aroma debe ser salado, de mar, con esos vapores tan típicos de un producto de océano. Pero si es demasiado fuerte y se asemeja al pescado propiamente dicho, lo más probable es que ya haya entrado en su cuesta descendente. Si es que no está algo pasado, directamente.

COLOR: dependiendo de la clase del salmón es el color, debes fijarte que tenga un naranja o rosado intenso. También deberás poner atención en las líneas blancas tan características de los filetes, que son las que ayudan a mantener la firmeza de la pieza cuando está fresca. Éstas deben ser visibles y firmes.

Si compras el salmón entero fijate que los ojos sean claros, brillantes y saltones, nunca hundidos. Su piel debe ser brillante.

GORDITAS LUPERCIO

*Una historia de tenacidad
y amor
en Arandas, Jalisco*



Seis mujeres incansables han conquistado los paladares de vecinos y turistas con su sencilla, pero deliciosa, propuesta gastronómica. Gorditas Lupercio es visita obligada cuando se viaja por la región de los altos de Jalisco, aunque a veces se tenga que esperar más de una hora para disfrutar sus delicias.



Tenacidad, amor a la cocina y lealtad han sido las palabras que en estos 18 años las hermanas Lupercio no olvidan. Al lado de su mentora y amiga, doña Maria Elena Concepción, quien las animó a iniciar el negocio. Hoy, Gorditas Lupercio es uno de los emprendimientos más exitosos de la región

Por Montse Peregrino



Las hermanas Lupercio comenzaron en este puesto en 2004.

EL PRINCIPIO DE LA HISTORIA

Era 2003, en la población de Santa María, municipio de Arandas, Jalisco, la familia Lupercio, ocho hermanos -siete mujeres y un hombre- apenas ganaban lo suficiente para comer. En el poblado, la situación económica era cada día más difícil.

Como caída del cielo, llegó una mujer que les cambió la vida y hoy es como parte de su familia: Doña Maria Elena, quien venía de la Ciudad de México a arreglar algunos asuntos. Los Lupercio la ayudaban con tareas principalmente en el campo y de paso le llevaban “un taquito” -eran unas deliciosas quesadillas con papa y chorizo- recuerda.

No pasaron más que un par de meses y Maria Elena les ofrece un puestito de lámina que tenían en una bodega y las anima a abrirlo, solo servir gorditas por las noches para tener un dinerito extra. Ellas y su hermano aceptaron.

LOS INICIOS

Los ocho hermanas Lupercio abrieron en 2004, a partir de las 07:00 de la noche, Gorditas Lupercio.

En ese tiempo, el acceso a la calle era difícil, una calle apenas empedrada, con árboles. Santa María era casi una zona rural.

Los clientes comenzaron a llegar, vecinos cercanos, al principio uno o dos, y al cabo de dos meses ya tenían clientes constantes, por lo que decidieron abrir también por las mañanas.

Su carta era limitada, solo gorditas de dos o tres guisados, pero con eso bastó para darse a conocer; contaban ya con dos mesitas de lámina en la calle y luego cuatro en la sombrita de los árboles que tenían cerca.

LLEGÓ LA PROSPERIDAD

Ampliaron su menú: gorditas y quesadillas de seis o siete guisados y café de olla. Llegaban a tener 150 personas comiendo en banquetas o en sus coches.

Gorditas Lupercio se convirtió en el lugar más cool del pueblo, la gente esperaba turno y comía ahí mismo, la vibra era sensacional, aunque muchos se iban por la larga fila de espera. Un éxito rotundo.

Pasaron como diez años de éxito y empezó a llegar gente de ciudades vecinas como Guadalajara, funcionarios públicos, artistas. Esto les ayudó para que el Gobierno pavimentara la calle, entonces pudieron crecer las mesas y, sobre todo, dar espacio a la gente mayor. En 2018 eran ya ocho mesas.

Durante la pandemia, Doña Maria Elena, que siempre las ha impulsado, les ofreció un terreno y las animó a construir un restaurante grande para poder atender a toda su clientela. Y las hermanas Lupercio, que ya para esas fechas se habían reducido a cinco, aceptaron el reto.

Consiguieron préstamos y en diez meses abrieron orgullosamente su nuevo local de Gorditas Lupercio. Un espacio muy mexicano, donde, a pesar de tener gran capacidad, aún tienen una larga cola de espera.



Hoy, Gorditas Lupercio es un próspero negocio.

“Siempre las he impulsado y las seguiré apoyando; las hermanas Lupercio son muy trabajadoras, muy positivas y tienen un enorme potencial”

Maria Elena Concepción
Amiga y mentora

EN FAMILIA

WWW.TAQUERIASARANDAS.COM



Dan
y reciben amor



Como cada año, decenas de familias llegaron hasta las locaciones de Taquerías Arandas y Aranda Bakery para celebrar el Día del Amor y la Amistad.

Los clientes festejaron entre ellos, pero nosotros los apapachamos en una fecha tan especial con deliciosos postres gratuitos, hechos con las manos de nuestros maestros reposteros. Además, se sortearon los tradicionales osos de peluche gigantes y comidas en nuestras locaciones.

La tarde de este 14 de febrero transcurrió entre amor, amistad y deliciosos platillos mexicanos.







Grupo Arandas apapachó a sus clientes este 14 de febrero, como desde hace ocho años. ¡Gracias por confiar en nosotros para toda celebración!



ENTREPRENEUR

WWW.TAQUERIASARANDAS.COM

ORGULLOSAMENTE ARANDAS

*El diccionario define a un entrepreneur como
“una persona que comienza un negocio, tomando
un riesgo para esperar ganancias”.*

*Los entrepreneur Arandas se definen como
aquellos que toman un riesgo, creen en la franquicia
y dejan el alma en cada platillo para satisfacer
a los clientes, preparando la mejor
cocina mexicana de Houston.*

*Conoce la historia
de cada uno de ell@s en estas páginas.*

A man with dark hair, wearing a blue suit jacket over a white collared shirt, is smiling and looking towards the right. He is standing in front of a building with a yellow wall and a dark arched entrance. To his left, a sign on the window lists business hours for 'TAQUERIA ARANDAS ACE'. A large green plant is visible behind him.

**JOSÉ ANDRÉS
CANO GARZA**

*Una vida de
dedicación y*

sabiduría

JOSÉ ANDRÉS, este imparable hombre de negocios está por abrir su cuarta locación, un restaurante con el sello orgulloso Arandas, ahora incursionando en el mundo de los mariscos con una Ostionería Arandas.

¿De dónde eres originario?

Soy mexicano, de Monterrey, Nuevo León. Llegué a los 14 años a Houston, junto con mis cuatro hermanos y mi madre. Mi papá ya estaba aquí trabajando con sus cuñados para las Taquerías Arandas, esa fue una de las principales razones para venirnos.

¿Fue difícil la llegada?

Pues no me dió mucho tiempo de extrañar porque estaba en la escuela y saliendo de ahí me iba a ayudar en las taquerías donde trabajaba mi papá, que eran manejadas por mis tíos. Estuve seis meses lavando platos, recogiendo mesas y una llamada de la escuela cambió mi vida.

¿Quién llamó de la escuela?

Una profesora del High School le llamó a mi tía, le dijo que me tenía que cambiar de grado hacia arriba porque estaba muy adelantado. Así que me cambiaron de grado y mi tía vió el potencial que tenía con los números y me pasaron al departamento de contabilidad de las taquerías.

Allí aprendí rápido del contador, un hombre paciente de nombre Daniel Sandoval. Él llevaba la contabilidad y yo le ayudaba.

¿Cuándo conociste a Don José y a Doña Silvia?

Mi vida dió un punto de giro al cumplir 17 años. Ya tenía cerca de tres años en la contabilidad de las taquerías de mis tíos, coincidió que mi madre falleció ese año y Don José y Doña Silvia necesitaban alguien de confianza que les manejara la contabilidad.

Doña Silvia llevaba muchas cosas y juntos empezamos a trabajar, aprendí mucho de ella, aunque ya traía mucha experiencia sobre cómo llevar la contabilidad de una taquería. Así que me incorporé muy bien al nuevo trabajo.

Fue una época difícil. Con la ausencia de mi madre, yo era el responsable de mis hermanos, con apoyo de mi papá. Pero Doña Silvia y Don José me abrieron las puertas no solo del



trabajo, sino de su corazón. Empecé a conocer a la familia y yo me sentía parte de ella. Todos me trataban con mucho cariño y yo tenía que corresponder hacienda cada vez mejor el trabajo.



¿Cuándo compras tu primer franquicia y qué retos enfrentaste?

Siempre he sido muy ahorrador y en 2002 le pedí a Don José que me diera la oportunidad de comprar una franquicia. Con esfuerzos y

planes de pago la compré. Y de ahí en adelante, me dediqué a formar un equipo de alto rendimiento.

La operación del negocio ya era conocida para mí, no recuerdo que hayamos tenido

sorpresas desagradables, ya conocía cómo operaban las taquerías, así que solo fue cuestión de rodearme de un equipo bueno, trabajar duro, con dedicación y constancia. Y lo más importante, darles un voto de confianza a todo el equipo.

Eso nos ha permitido seguir creciendo. Ahora en 2023, tengo tres taquerías y una ostionería recién inaugurada.

¿Cual es el secreto para el éxito?

Definitivamente el equipo, la experiencia y mi padre en la cocina del primer restaurante. Me he rodeado de gente comprometida, buenos trabajadores, que quieren lo que hacen. Es gente responsable que cuida de los clientes y del negocio.

Eso nos permite preparar excelente comida y atender a cada cliente con toda amabilidad y prontitud.

Asi, todos trabajamos en un clima laboral colaborativo, entendemos que si en conjunto hacemos bien las cosas todos vamos a progresar. En cambio, si no sucede eso, si alguien en la cadena no está agusto, a todos nos va mal.

¿Cómo sobreviviste a la pandemia?

Ese ha sido el gran reto del negocio para mí.

En la pandemia nos unimos mucho como equipo, fue por un lado una experiencia dura, pero por otro dije: wow, qué apoyo tengo de mi gente. Así que salimos de esa situación como un equipo más sólido y unido.

¿Cómo visualizas el futuro?

La nueva ostionería es un nuevo reto, es un cambio de giro pues son mariscos. A mi me encantan los mariscos, así que estoy muy emocionado y muy contento por este nuevo oportunidad. Agradezco a Doña Silvia este voto de confianza.

Por último. Sabemos que apoyas a la Fundación Skylah Granito de Arena A.C. que entre otras cosas apoya a la casa hogar San Francisco de Asís y la Niña Milagrosa A.C. Cuéntanos tu experiencia.

Cuando voy a la Casa Hogar y veo a los niños, que cada uno vienen detrás con una historia durísima y que existen personas muy buenas rescatando y procurando un futuro mejor para estos chiquitos, me siento muy bien sabiendo que puedo contribuir a esta obra tan buena.

Grupo Arandas felicita a José Andrés y le desea el mayor de los éxitos en su nueva aventura Ostionería Arandas.



“ Tengo 30 años con el grupo Arandas, llegué como lavaplatos y ahora soy dueño de cuatro restaurantes. Me encanta todo lo que hago, por eso trabajo con tanto gusto”

Celebra con nosotros la Cuaresma

Ven por tu capirotada... y mucho más

Esfuerzo, calidad y familia

ARANDAS
Bakery 

¡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.

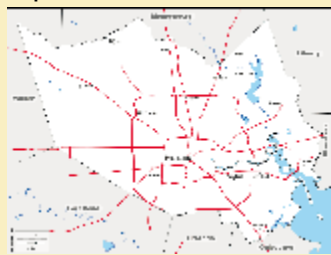


Transporta naranjas, para hacer la famosa bebida emblemática de Minute Maid

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.

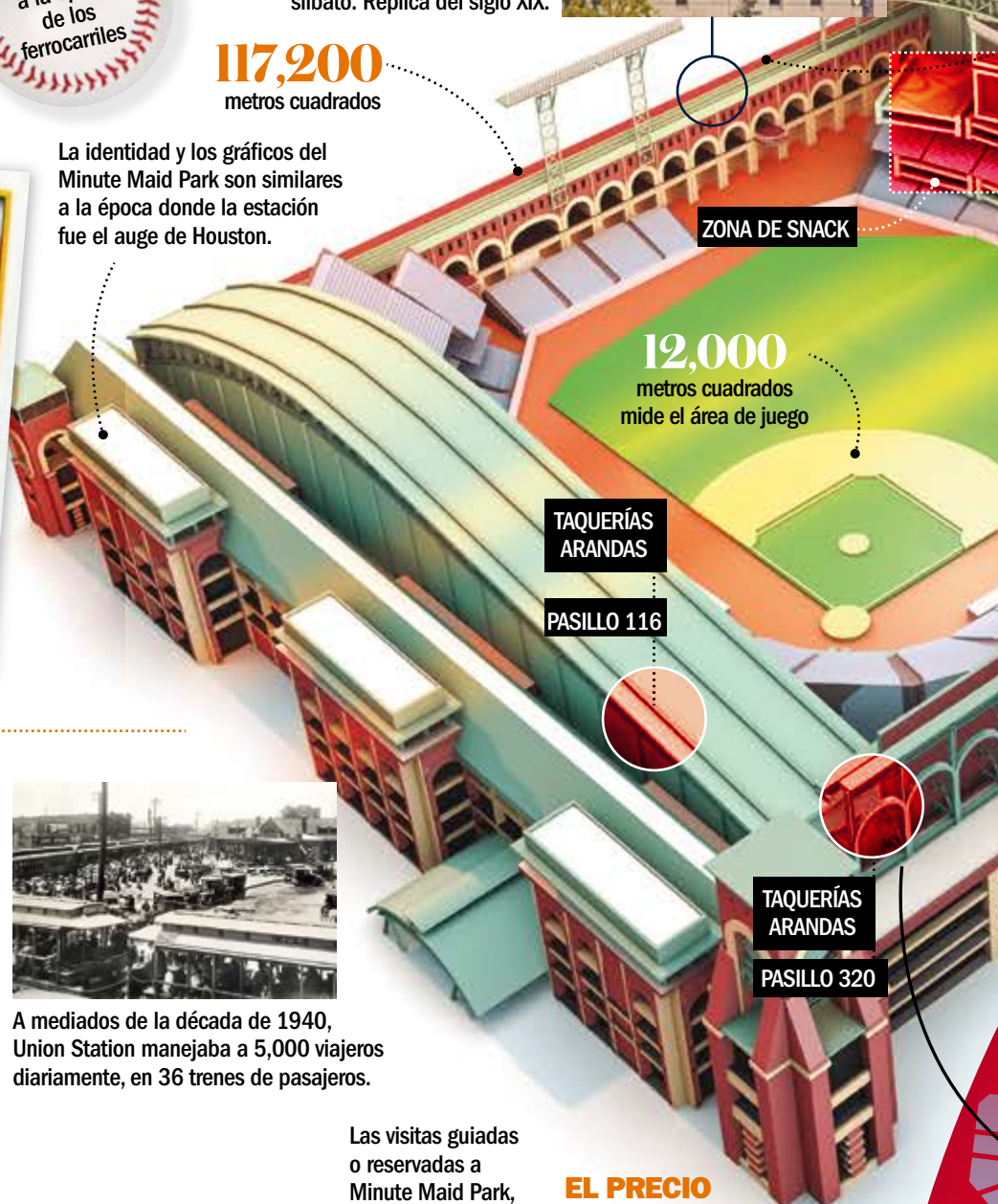


A mediados de la década de 1940, Union Station manejaba a 5,000 viajeros diariamente, en 36 trenes de pasajeros.

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.

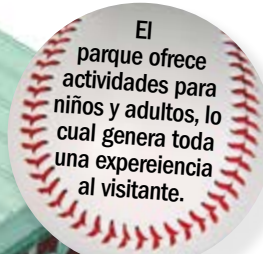


El 24 de agosto de 2019, en una práctica de bateo, Yordan Álvarez dio un home run y pegó en la pantalla, la cual sufrió un daño.



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

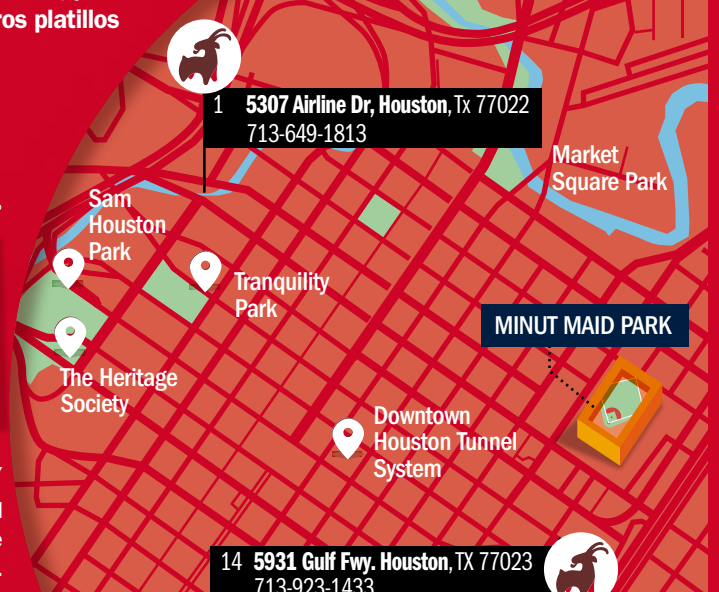
Te llevamos hasta la casa del béisbol lo mejor de nuestra repostería, que será la cereza del pastel.

¿DÓNDE NOS ENCUENTRAS?

Tendremos dos locales dentro del estadio. ¡Búscanos!

PASILLO 154

PASILLO 320



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

MINUT MAID PARK

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 man in patterned shorts sits on a large rock, looking out at a blue ocean. In the background, a coastal town with several buildings is built on a lush green hillside. The sky is clear and blue.

VIAJAR

WWW.TAQUERIASARANDAS.COM

8 cosas
que hacer en

Sayulita

Las vacaciones por Semana Santa siempre suelen ser en la playa, por el buen tiempo de esta temporada; te damos dos de ellas en Jalisco para vivir al máximo

Por Montse Peregrino

EL BUEN CLIMA DE LAS VACACIONES DE SEMANA SANTA nos hace evocar la playa. La Riviera Nayarit, que comprende destinos de Nayarit y Jalisco, alberga algunas de las más hermosas del país y del mundo, arenales ideales para el descanso y la calma. Son ideales para bajar tus niveles de estrés que da la vida cotidiana y deleitarte la pupila.

En esta zona hay dos de las más bonitas: Sayulita y Las Marietas.

Este hermoso lugar nayarita, ubicado en Bahía

de Banderas, es el destino favorito de los turistas que aman la naturaleza y el ecoturismo, porque es la zona perfecta para practicar surf, acampar, caminar por la playa u organizar una romántica cena.

Ubicada en la Bahía de Banderas, este precioso Pueblo Mágico es el lugar ideal para descansar y olvidarte del estrés de la vida cotidiana.

En este destino, los motores están prohibidos, lo que hace más atractivas a sus aguas.

¡Te encantará!



1. Camina por el pueblo. Sus pintorescas calles son en sí un alimento para el alma; no puedes dejar de hacerlo.

2. Visita la playa Los muertos. Su nombre se debe a que colinda con un cementerio. Pero no te asustes, no se ve nada.



3. Aprende a surfear. Esta playa es ecológica, así que decenas de personas rentan tablas para que puedas divertirte al máximo con esta práctica.



4. Realiza el avistamiento de delfines y ballenas. Hay lancheros que te llevarán a vivir esta increíble experiencia. Se da hasta marzo.

5. Disfruta de su gastronomía. Prueba el soporondongo, un tamal frito que está hecho a base de masa de elote; gorditas rellenas de picadillo; el posi bebida de tuna, azúcar, masa de maíz y cuala (aceite de coco, leche y masa) y de postre: cajeta de mango.

6. Aunque no es un Pueblo Mágico muy grande, hay vida nocturna. Visita sus bares por la noche: música, una rica bebida, buena vibra y mucha diversión.



7. También encontrarás tiendas de artesanías en el centro de Sayulita; los fines de semana se pone un tianguis con muchas opciones.



EL PILÓN

8. NO puedes perderte la visita a Las Islas Marietas, llamada cotidianamente la isla del amor.

Se encuentra en una reserva de la biosfera que es protegida. Para llegar ahí, deberás rentar una lancha!, recorrer unos minutos a mar abierto y luego nadar un poco a través del túnel de roca volcánica.

La playa está en una caverna, pero sin techo.

Como es pequeña y zona protegida, no se permiten más de 15 personas, por 30 minutos.

TEX-MEX

MENU



ENCHILADAS TEX-MEX

3 ENCHILADAS DE CHILE CON QUESO EN TORTILLA DE HARINA SERVIDAS CON ARROZ, FRIJOLES REFritos. SU ELECCIÓN DE CARNE.

3 CHILE CON QUESO ENCHILADAS IN FLOUR TORTILLA SERVED WITH RICE, REFRIED BEANS. YOUR CHOICE OF MEAT.



CHILE RELLENO

CHILE RELLENO EN SALSA RANCHERA SERVIDO CON ARROZ, Y FRIJOLES REFritos. SU ELECCIÓN DE CARNE.

CHILE RELLENO EN SALSA RANCHERA SERVED WITH RICE, AND REFRIED BEANS. YOUR CHOICE OF MEAT.



CHIMICHANGAS

TORTILLA DE HARINA BAÑADA EN CHILE CON QUESO, SERVIDA CON ARROZ, FRIJOLES REFritos Y SU ELECCIÓN DE CARNE.

FLOUR TORTILLA, DIPPED IN CHILE CON QUESO SERVED WITH ARROS, BEANS REFritos AND YOUR CHOICE OF MEAT.



BIENESTAR

WWW.TAQUERIASARANDAS.COM

Enfermedades de primavera

Cada estación del año trae consigo una serie de males llamados estacionales, provocadas por factores ambientales, en un lapso determinado

Por Jessica González

LLEGA LA PRIMAVERA, con ella la época más florida del año. Pero no vienen solas, con ellas algunas enfermedades que se presentan por las condiciones climáticas como el calor, el polvo, las insectos - especialmente moscas- y el polen.

Todos estos factores pueden afectar a los humanos, especialmente los niños.

Males gastrointestinales: para evitarlas y prevenirlas hay que tener más higiene al preparar alimentos y consumirlos, ya que frutas o verduras contaminadas podrían provocar el desarrollo de amibas y parásitos, diarrea, deshidratación, hepatitis viral (tipo A y E) o cólera.

Conjuntivitis alérgica: las personas alérgicas son muy sensibles a esta molestia ocular, que suele aparecer sobre todo en esta época, ya que los alérgenos entran en contacto con los ojos y provocan una reacción alérgica.

Genera síntomas como secreción ocular, visión borrosa e hinchazón de los párpados y ojos llorosos.

Padecimientos respiratorios: asma bronquial, la bronquiolitis, faringitis, rinitis y conjuntivitis. Los médicos recomiendan preventivamente identificar a los agentes alérgicos que causan las reacciones.

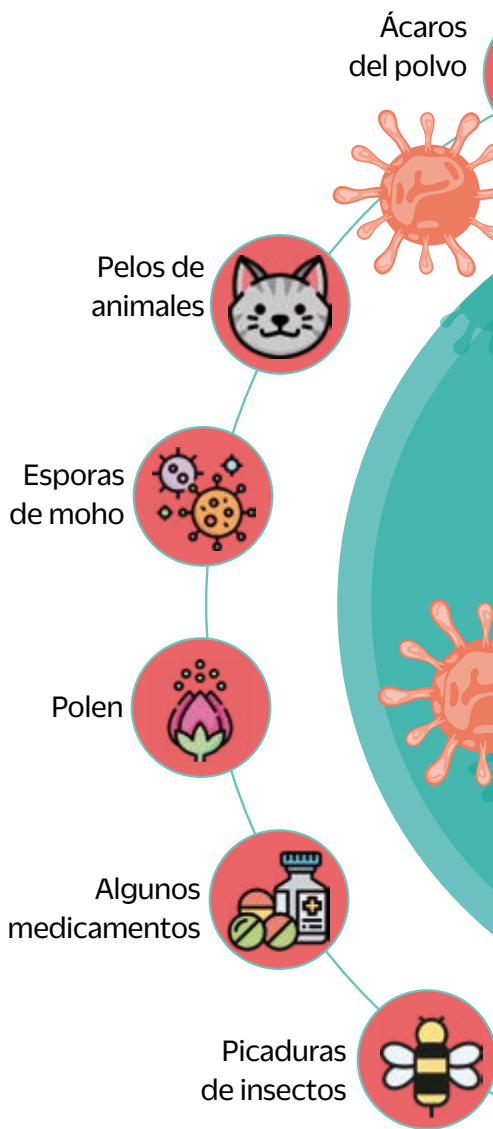
Varicela: su pico epidemiológico se da durante la primavera, salen ampollas en el cuerpo, entre otros síntomas. Erupciones cutáneas: los cambios de temperatura de la primavera favorecen las erupciones de la piel que enrojece, pica e inflama.

Daños en la piel por el sol: muchas personas aprovechan la tempora para broncearse, aunque hay que cuidarnos porque podemos quemarnos.

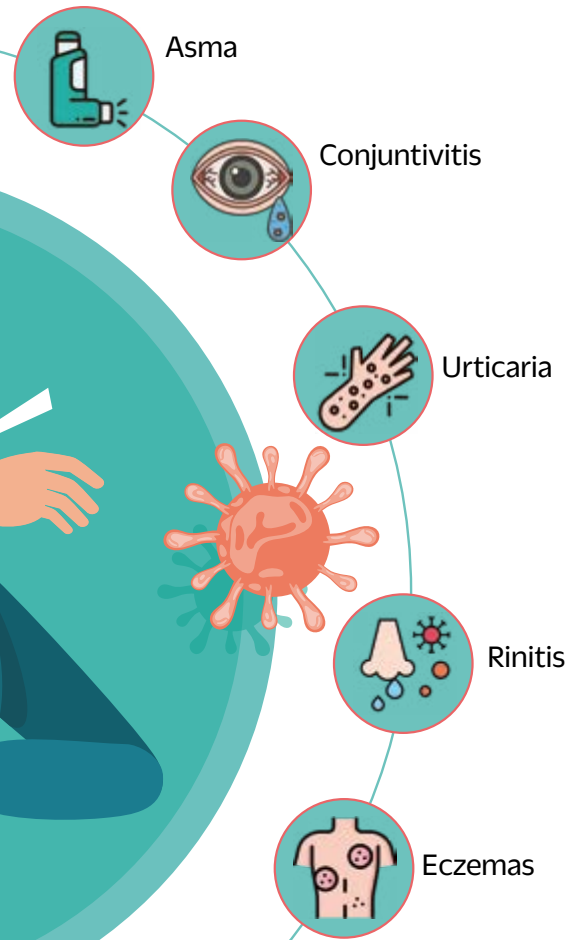
Alergias

Es una reacción desproporcionada del sistema inmune a alguna sustancia

AGENTES ALERGÉNICOS



ENFERMEDADES QUE OCASIONAN



SÍNTOMAS

- Picazón de nariz y garganta
- Dificultad para respirar
- Esgurrimiento
- Lagrimeo
- Congestión nasal
- Estornudos

Los síntomas pueden ser desde molestias leves hasta un shock, que es una reacción rápida y progresiva que puede llevar hasta la muerte.

Sudoku

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

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

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

Sopa de letras

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

Num. Para buscar

- | | | | |
|----|---------|-----|----------|
| 1. | conde | 6. | cosa |
| 2. | noche | 7. | paz |
| 3. | hermano | 8. | sangre |
| 4. | brazo | 9. | silencio |
| 5. | campo | 10. | país |

Del zodiaco, los más creativos

PISCIS

(19/Feb-20/Mar). Quien conozca realmente a un nacido en pisciano sabe que son capaces de teletransportarse a otra dimensión y ser totalmente ajenos a lo que ocurre a su alrededor. Son los más místicos del zodiaco al estar regidos por Neptuno, el planeta de la espiritualidad; muy creativos e inteligentes.

Todas estas cualidades se verán incrementadas este mes, lo que te ayudará a conseguir un mejor empleo o lograr el emprendimiento en el que tanto has trabajado, solo tienes que poner más atención a tu alrededor y poner más de tu parte para



tener es atención necesaria para ser un verdadero líder.

Tus relaciones de pareja pueden prosperar si atiendes a la persona que está a tu lado. Necesitas hacerle sentir lo mucho que te interesa, a veces te concentras demasiado en tus cosas y te olvidas de los que están a tu alrededor. Sé más atento para poder ser feliz al lado de esa persona que te gustas. La puedes perder por un descuido, y sin darte cuenta.

Ten cuidado con los asuntos de dinero, quizá gastes más de lo que debes; se más prudente y ahorra. Cuidado con las personas cercanas que te pedirán prestado. A veces hay que ser un poco más desconfiado.





**GRUPO ARANDAS
FELICITA A**

JEREMY PEÑA

**Y LE DESEA LA MEJOR DE LAS
TEMPORADAS EN LOS**

ASTROS DE HOUSTON

