

EJEMPLAR GRATUITO



MAGAZINE

Arandas

Año 4 / Número 38 / Marzo / 2023

DÍA DEL NIÑO

**Orgullo
Arandas:
Paty Leonor**

**Disfruta de esta
fecha y recupera las
tradiciones mexicas**

**Ayudar a un niño
es... gratitud**



Danza del venado,
Sonora, Sinaloa y la huasteca



WIKIPEDIA

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

Estamos muy contentos por el patrocinio del jugador más valioso de la serie Mundial de Beisbol, Jeremy Peña, y los Astros de Houston nuevamente este año.

Taquerías Arandas y Arandas Bakery, con sus dos ubicaciones dentro del estadio, te ofrecen esta temporada deliciosos platillos y postres mexicanos. Visítenos en las secciones 154 y 420.

También nos complace anunciar el lanzamiento de nuestra nueva taquería dentro del estadio Dynamo.

Nos puedes ubicar detrás del área de Heineken. Estaremos sirviendo productos de taquería y de panadería para los juegos de Dynamo, juegos de Dash, juegos de la Liga Mexicana y conciertos.

Estamos realizando una promoción en todos nuestros establecimientos para ganar boletos de los partidos de los Astros de Houston. Regístrense en cualquiera de nuestras locaciones.

Nuestra asociación con La Vaquita ha regresado. Tenemos novedosos platillos en nuestro menú, elaborados con quesos y cremas de La Vaquita. No se quede sin probarlos. Consulte los nuevos platillos en las páginas interiores.

También nos complace anunciar la apertura de nuestra nueva locación de mariscos ubicada en 13726 TX-249 Houston, Texas 77086. Venga, visite y pruebe nuestros nuevos platillos que hemos implementado para usted.

Pasando los próximos meses, esté atento a nuestra asociación con Jeremy Peña y ofertas exclusivas para tener la oportunidad de conocerlo y de registrarse para ganar pelotas de béisbol, camisetas y bates firmados.

Le agradecemos su preferencia y esperamos verlo en una de nuestras locaciones.



Saludos

Rob Clair

COO Arandas Restaurants

**PALABRAS
DEL COO**

WWW.TAQUERIASARANDAS.COM

FROM MY DESK

We are very pleased to have partnered with Jeremy Peña & the Houston Astros again this year. We will have our two locations inside of Minute Maid park, and you find all of our favorites, from Taqueria Arandas and Arandas Bakery. Visit us in Sections 154 & 420.

We are also pleased to announce our launch of our new Taqueria inside of the Dynamo stadium. You can locate us behind the Heineken area. We will be serving Taqueria products and Bakery products for the Dynamo games, Dash games, Mexican League games & concerts.

We are running an in-store promotion whereas you can register to win tickets to the Houston Astros game, so we look forward to seeing you there.

Our partnership with La Vaquita, and menu items utilizing their products (see inside) is back, and we are very excited to offer the highest quality of products possible.

We are also pleased to announce the opening of our newest seafood location located at 13726 TX-249 Houston, Texas 77086. Come by and visit and try our newest products we have implemented into the menu.

Moving into the next few months, look out for our partnership with Jeremy Peña, and exclusive offers for a chance to meet him, and an opportunity to register to win signed baseballs, jerseys & bats.

We thank you for your preference, and look forward to seeing you at one of our locations.

ÍNDICE

MMMMM

Mamá Silvia nos comparte la receta de uno de los postres más ricos de su infancia: gelatina de leche batida. Delicia que preparaba su abuela cuando la visitaba en su casa

Mamá Silvia Pág. 23



NIÑOS EXITOSOS

Desde el primer momento en que llegan al mundo, los niños aprenden habilidades nuevas; te damos sencillos consejos que los ayudarán a convertirse en adultos exitosos

Bienestar Pág.30

¡VIVA AGUASCALIENTES!

Este pequeño estado mexicano ofrece mucha historia y diversión, como la ya mundialmente famosa Feria de San Marcos, que este año se celebrará el 15 de abril al 7 de mayo

Viajar Pág. 32

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!

Contáctanos: cuermo@aol.com

Anuncios: Ana.corona@arandasfranchises.com



2 Galletas x\$1.00



Lunes a Viernes de 1:00 p.m. a 5:00 p.m

VÁLIDO TODO EL MES DE ABRIL

*Limitado a solo 6 galletas por persona

*Hasta agotar existencia

www.ArandasBakery.com



PORTADA

WWW.TAQUERIASARANDAS.COM



JUGUETE

**HABLAR DE JUGUETES SIGNIFICA
HABLAR DE NIÑOS Y EL SIGNIFI-
CADO DE SERLO.**

A lo largo y ancho de todo el país, el juguete mexicano, orgullosamente sigue evolucionando desde los Aztecas con inigualable creatividad y belleza hasta nuestros días.

La elaboración del juguete es una tradición popular llena de formas y colores, con materiales sencillos —madera, hojalata, cartón, vidrio y arcilla en instalaciones relativamente simples—.

La manufactura es tradicional, los padres enseñan a sus hijos el oficio y este aprendizaje es una manera práctica de preservar la tradición.

Los juguetes populares permiten a los niños llevar a cabo sus aventuras sin necesidad de cables y luces, dando rienda suelta a su inagotable imaginación.

Hoy, algunos estados tienen sus propias escuelas de diseño de manufactura y cada una se especializa en su fabricación con técnica depurada que refleja la tradición y las condiciones de vida de cada pueblo, incluido su entorno y los materiales disponibles.

Entre ellos destacan: Puebla, Michoacán, Estado de México, Oaxaca, Guerrero, Guanajuato e incluso la Ciudad de México.

En las ferias vemos muestras de la labor de estos juguetes con figuras de acción hechas con técnicas artesanales pero también con modernas, manteniendo la idea del juego tradicional. La forma y colorido del juguete mexicano son una de sus cualidades más importantes.

México tiene una amplia gama de juguetes populares que constituyen una expresión artística; es un arte popular que lucha por seguir subsistiendo. Posee prestigio por su forma y colorido, refleja la vida cotidiana de un pueblo que trasciende las fronteras de la comunidad.

*Sencillez y
belleza que
fomenta la
imaginación*





LOS MÁS ANTIGUOS

Los caballitos de ruedas hechos de piedra, muñecas de trapo, y matatenas.



LOS DE TODA LA VIDA

Canicas, valero, trompo, reguiletos, soldaditos de plomo, yoyos...



-JUGAR, PALABRA QUE EL DICCIONARIO DEFINE COMO "HACER ALGO CON ALEGRÍA"



LOS DE ÉPOCA *Piñatas, Judas y esqueletos de cartón.*

En zonas donde estas festividades conservan vigor, aún son motivo de diversión y en ellas se lleva a cabo la venta de juguetes comerciales y tradicionales tematizados de acuerdo con la festividad.

Existen localidades y pueblos donde se especializan en ciertos materiales y técnicas: juguetería de barro de Teloapan; de palma en Santa María Chagmeecatitlan; miniaturas de

Amozoc; de barro alumbrado en Tlaquepaque; instrumentos en Ixmiquilpan; alcancías zoomorfos en Acatlán y juguetes de madera en comunidades de todo el país.

LOS MÁS QUERIDOS *Luchadores de plástico y la lotería.*



Los luchadores de plástico, que han estado en el mercado desde los años 40, cuando se empezó a popularizar la lucha libre y se exhibieron las primeras películas de caballeros, vaqueros y astronautas.

Éstos suelen fabricarse en talleres particulares con la participación de varias personas y, por los procesos empleados, —el plástico fundido—, se requiere destreza para manejar instrumentos pesados de tipo semindustrial.

También fabrican camiones y otras figuras, emulando superhéroes, algunos de imitación, pero sencillos y accesibles a niños con pocos recursos monetarios, que pueden adquirirlos en tianquis, misceláneas y puestos de revistas. Su creatividad y persistencia hacen que esta labor sea meritoria de reconocimiento.

LOS MÁS FAMOSOS *Marías*



El grupo étnico Mazahua, conocido como las “Marías”, comenzaron a elaborar estas muñequitas inspiradas en su peinado y traje típico, lleno de colorido y detalles. Es una artesanía que requiere varias horas, son hechas a mano

y sin una gota de pegamento.

Con su indumentaria tan típica del país, su magia y ternura se han convertido en el juguete artesanal mexicano más popular en todo el mundo.

DONDE ENCONTRARLOS: GENERALMENTE EN MERCADOS MUNICIPALES,
TIANGUIS Y EN ZONAS TURÍSTICAS DE MÉXICO.

ELOTES ESTILO ARANDAS



Elote, crema agria, La Vaquita queso fresco y salsa.

ENCHILADAS POTOSINAS



Servidas con fajita, aguacate, lechuga, papas, verdura, crema y La Vaquita queso fresco.

CALDO TLALPEÑO



Caldo de pollo con vegetales, pollo deshebrado, tiras de tortillas, su elección de queso panela o queso derretido, acompañado de arroz, aguacate y chile chipotle.



Elaborado con queso y crema de la más alta calidad de La Vaquita

ENCHILADAS CON QUESO FRESCO



Tres enchiladas rojas o verdes de queso fundido, pollo o fajita. Servidas con arroz, lechuga, pico de gallo, frijoles refritos y La Vaquita queso fresco.

5 TAQUITOS CON QUESO FRESCO



Tortillas de maíz con su selección de carne, servidos con deliciosa cebolla asada, frijoles charros y La Vaquita queso fresco.



Follow us: @TaqueriasArandas

Elaborado con queso y crema de la más alta calidad de La Vaquita

Ayuda que se transforma en amor

“No solo
somos una
institución,
somos un
hogar y una
comunidad”



Fundación Arandas

A través de nuestra Fundación podrás donar a la Casa Hogar San Francisco de Asís y la Niña Milagrosa AC y ser parte de nuestra comunidad. Ayúdanos a cambiar vidas y construyamos juntos un mundo mejor.

Visita: www.arandasfoundation.com
www.fundacionarandas.com

“We are not merely a charity, we are a home and a community”

Help that turns into love



Arandas Foundation

Through our foundation, you can donate to Casa Hogar San Francisco de Asís y la Niña Milagrosa A.C. and become a member of our community. Help us change lives for the better and let us build a better future for the World together.

Visit: www.arandasfoundation.com

La Fundación Arandas trabaja por el bienestar de niños vulnerables de la Casa Hogar San Francisco de Asís y la Niña Milagrosa

Por Montse Peregrino

EN MÉXICO MÁS DE UN MILLÓN DE NIÑOS

ha perdido el cuidado de sus padres y solo 29 mil viven en orfanatos y albergues. Cerca de cinco millones están en riesgo de perder la atención de sus familias por causas como pobreza, adicciones, violencia intrafamiliar, explotación sexual, entre otros.

Para la ley mexicana, un niño o adolescente que se ven privados de su familia tendrán derecho a recibir protección del Estado; sin embargo, este no tiene la capacidad para atenderlos a todos.

La sociedad civil ha tenido un papel relevante para aliviar esta carencia, y personas generosas donan su dinero y trabajo para dar acogida a los pequeños en estado de vulnerabilidad.

Corazones generosos como el de doña Silvia Camarena, cofundadora de Grupo Arandas, quien inició la Casa hogar San Francisco de Asís y la Niña Milagrosa, A.C, un refugio de bienestar para los menores sin hogar o en situación vulnerable.

UN LLAMADO AL SERVICIO

Enclavado en el municipio de Jesús María, Jalisco, tierra que vio nacer a Don José Camarena, cofundador de grupo Arandas, en enero de 2018, lo que fuera el rancho Aguililla -una propiedad de más de 14 mil metros-, fue donada por una generosa mujer, Doña Silvia Camarena, para dar paso a la casa hogar mixta, la cual alberga hoy a más de 85 menores, pero con capacidad para 125.

El concepto prácticamente no existe en los Estados Unidos, en México es común, la mayoría son propiedad del Gobierno, Casa Hogar San Francisco de Asís y la Niña Milagrosa es una institución privada y no recibe fondos gubernamentales, es decir se sostiene de donaciones y su principal benefactora es la señora Camarena.

Afortunadamente para estos chicos y para el mundo entero, el amor verdadero existe, y como dice el refrán: "Para muestra basta un botón". De otra manera no se puede explicar que gente favorecida dedique sus recursos y su tiempo a ayudar a las poblaciones más vulnerables, como estos chiquitos.

En esta casa hogar se respira amor, compasión y los chicos son felices: ríen mucho, juegan, hacen deporte, van al colegio, se divierten, están muy bien cuidados de todo -lo más importante-; como cualquier niño, tienen cariño.

EL FUTURO

- Al asumir el compromiso de crear esta comunidad, asumimos por igual una gran responsabilidad y nos sentimos afortunados por la oportunidad de incidir positivamente en el futuro de cada uno de ellos.
- Tenemos el anhelo y compromiso de ver crecer y desarrollar su potencial, estamos preparados para el reto y necesitamos tu apoyo, personal y empresas que como nosotros están comprometidas con la niñez, es por eso que hemos creado Arandas Foundation.



Arandas Foundation works for the well being of vulnerable children of the Casa hogar San Francisco de Asís y la Niña Milagrosa

Por Montse Peregrino

THE FUTURE

- In creating this community, Arandas Foundation has taken in an enormous responsibility and we feel fortunate to be the means to provide the opportunity of a better future for these kids.
- We have the desire, and commitment, to see them grow and develop their full potential. We are prepared for this challenge, but we need your support –both individually and as businesses that are as committed to children’s welfare as we are– to help carry out the mission of Arandas Foundation.



MORE THAN ONE MILLION CHILDREN IN MEXICO HAVE LOST THEIR PARENTS AND FAMILIES, and, out of that million, only 29 000 live in orphanages and shelters.

Close to 5 million more are at risk of losing the care of their parents and/or other family members for reasons such as extreme poverty, addiction, family violence, sexual exploitation, and others.

In Mexico, by law, a child or teenager who is deprived of the care of their family for whatever reason has the right to be protected by the State; nevertheless, in fact, the State doesn’t have enough resources to offer care and shelter to all of them.

Therefore, organized civil society has been fundamental in aiding children in this situation; generous individuals have contributed economic resources and work to provide for these vulnerable children.

Caring hearts, such as Silvia Camarena’s, co-founder of Grupo Arandas, have contributed creating organizations such as Casa Hogar Francisco de Asís and La Niña Milagrosa A.C., a refuge for minors without a home or in a vulnerable situation.

THE CALL OF SERVICE

Deep in Jesús María municipality, Jalisco, where José Camarena, co-founder of Grupo Arandas and late husband of Silvia, was born, is Rancho Aguillilla, a property of 3.5 acres, that belonged to the Camarena family.

Silvia generously donated the ranch and its grounds to create a home for at least some of these children, both boys and girls. Currently, 85 of them live there, and there is room for 40 more.

These types of institutions are virtually unheard of in the United States, but quite a few of them operate in Mexico, some through the government, some not.

Casa Hogar Francisco de Asís and La Niña Milagrosa is a private institution and therefore does not receive government funds or any kind of help from the State, they can operate solely through donations. In the case of this particular casa hogar, Mrs. Camarena is the main donor.

Fortunately, for these kids, and the whole world as it were, true selfless love exists, and here is proof.

It is admirable that people who have the resources, via sacrifice and hard work, such as Silvia Camarena, are willing to share their time and assets to help those most vulnerable, such as these small ones.



INSTALACIONES

- Cunero
- Cuartos separados por edades
- Un baño por cada tres niños
- Comedor
- Canchas de fútbol y basquetbol
- Taller de carpintería
- Taller de belleza (corte de cabello)
- Huerta de aguacates
- Capilla



SERVICIOS

- Personal de cunero las 24 horas, en tres turnos
- Médico pediatra
- Psicólogo
- Maestra de moral
- Educación privada y pública
- Talleres de actividades, belleza y carpintería
- Minivan
- Camión

Son 40 personas las que laboran ahí, 40 personas que trabajan en tres turnos para mantener esta casa con el calor de hogar que cualquier ser humano necesita para crecer sano física y emocionalmente.

CARIÑO INCONDICIONAL

Sabemos que la calidad de las relaciones tempranas son determinantes en el desarrollo de la personalidad y de la salud mental, con especial reverencia a la figura materna.

Un infante debe sentir o tener un vínculo seguro, y es muy importante este vínculo, no quién lo

proporcione, comenta para Arandas Magazine el médico psiquiatra, William Holcomb.

Una atención integral, donde está implicado el respeto, apoyo emocional, buena alimentación, juegos y ambiente seguro, provoca adultos sanos, que se relacionan mejor, son productivos y más felices, señala.

Por el contrario, precisa, hay evidencia científica de que un niño maltratado reduce el tamaño de su cerebro, tiende a la depresión y enfrenta problemas para relacionarse.

Es por esta razón que en la casa hogar nuestro mayor énfasis es el amor.

¿CÓMO LLEGAN LOS NIÑOS?

- Todos los niños que aquí llegan tienen una historia. La gran mayoría vivió algunos años con sus familias y, por muy diversos motivos, fueron recogidos por el Instituto para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF), institución gubernamental mexicana que vela por los intereses de pequeños maltratados y/o desprotegidos.
- Algunos llegan recién nacidos, como es el caso de un pequeño con 20 días de vida. Para ellos, San Francisco de Asís y la Niña milagrosa AC es el único hogar donde pasarán su niñez.
- Cuando un niño llega a esta comunidad, todos los integrantes empiezan a ser parte de su nueva familia y esto brinda una enorme oportunidad para ayudar a construir un gran futuro para un ser, sin duda, maravilloso.



FACILITIES:

- Crib pavilion
- Age differentiated bed chambers
- A bathroom for every three children
- Dining room
- Basketball court and soccer field
- Carpentry workshop
- Beautician workshop (hairstyling)
- Avocado trees orchard
- Chapel



SERVICES:

- 24/7 crib pavilion care staff
- Pediatrician
- Psychologist
- Religious guide
- Private and public education
- Minivan
- Bus

In this home, you can feel the love and compassion of the staff in charge; the children are happy: they laugh a lot, play, do sport, go to school, have fun and are very well cared for, most importantly: they are, and feel, loved.

40 people work there, in three shifts, to make this place a real home, the kind every person needs to thrive, both physically and emotionally.

UNCONDITIONAL LOVE

We all know that the quality of the care and the love we receive when young are fundamental in the development of a person healthy in body, mind and spirit, with a special emphasis on the importance of a nurturing mother figure.

“A baby must feel safe, and the fulfillment of this

feeling is all-important, regardless of who provides it”, said psychiatrist William Holcomb to Arandas Magazine. “Integral care, with respect for the person and their personality, emotional support, good food, time to play and a safe environment, help raise well adjusted adults that build healthy relationships with others, that are productive and happier”, he adds.

“On the other hand, there is scientific evidence that a child who is neglected and abused can get stunted brain growth, may suffer depression and might have trouble building healthy relationships with others”, Dr. Holcomb concludes.

That is why in Casa Hogar Francisco de Asís and La Niña Milagrosa, the emphasis is on giving these children the love they desperately need.

HOW DO CHILDREN GET THERE?

• Every child in the casa hogar has a story. Most of them lived with their families for some years and, for different reasons, were taken into custody by DIF (Institute for the Integral Development of Families), a State created and run institution created to see to the welfare of abused and vulnerable children.

• Some of the ones who arrive at the home are newborns; such is the case of a baby who was given into the home’s care when he was only 20 days old. For children such as this baby, Casa Hogar San Francisco de Asís y la Niña Milagrosa is the only home they will know throughout their childhood.

• When a child arrives at the community, all members become a part of their family, this gives them the opportunity they need to become a wonderful, good and productive human being.



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.*



TAQUERIAS

Arandas
EST. 1981



PATY LEONOR

*Mujer valiente
con vocación*

de servir



Esta ocasión es una mujer empoderada de Guatemala la que nos abre sus puertas y su corazón

Por Montse Peregrino

TRAS UNA VIDA DE CARENCIAS EN SU NATAL GUATEMALA y después de 20 años de su llegada a Houston, Vilma Patricia Leonor se consolida como la dueña de la franquicia no. 43 de Taquerías Arandas. En estas páginas nos comparte su historia de tenacidad y superación.

¿Cómo fue tu infancia?

Mi madre se quedó con la responsabilidad de mis hermanos y mía, cuando yo tenía cinco años. Vivíamos en una zona pobre de la ciudad, crecí con miedo a las pandillas que

siempre estaban rondando mi barrio, vivíamos con miedo y carencia. Trabajé desde los 13 años para ayudar a mi mamá con los gastos, pero nunca dejé mis estudios.

¿Qué estudiaste?

Con muchos esfuerzos logré recibirme de maestra a los 18 años, siempre trabajando. Fui niñera de los hijos de una profesora a cambio de libros. El mayor regalo fue hacerme voluntaria de una ONG que ayuda a niños desamparados. Y posteriormente me contrataron como maestra dando varios grados.



“ Por varios años iba a desayunar a las 3:00 de la mañana a Arandas después de salir de mi trabajo. Los tacos de chorizo con huevo eran mis favoritos”.

Al mismo tiempo, me quedé como responsable de mi hermanito, mi mamá se vino a Texas, mis hermanos se casaron, así que había una razón más para luchar. Nunca me rendí. Siempre trabajé en ONG porque me gusta ayudar.

A los 23 años me case con Ángel, él trabajaba como contador del banco donde yo depositaba mi sueldo.

¿Y cómo decides venir a Houston?

Estaba embarazada de siete meses y tuve un accidente de coche. En Guatemala no podían salvar a mi bebé y pusimos todo nuestro esfuerzo y dinero para venirnos a que me atendieran aquí en Texas, aprovechando que mi mamá estaba aquí.

Trabajé recién nacido mi niño. Por seis años estuve en una “disco”, donde llegué a ser gerente. Salía de trabajar a las 3:00 de la mañana, y de ahí me iba a desayunar a Arandas que la cerraban a las 4:00. Pedía la pechuga de pollo o los tacos de chorizo con huevo. Después de un buen desayuno, me iba por mi hijo que estaba con una niñera.

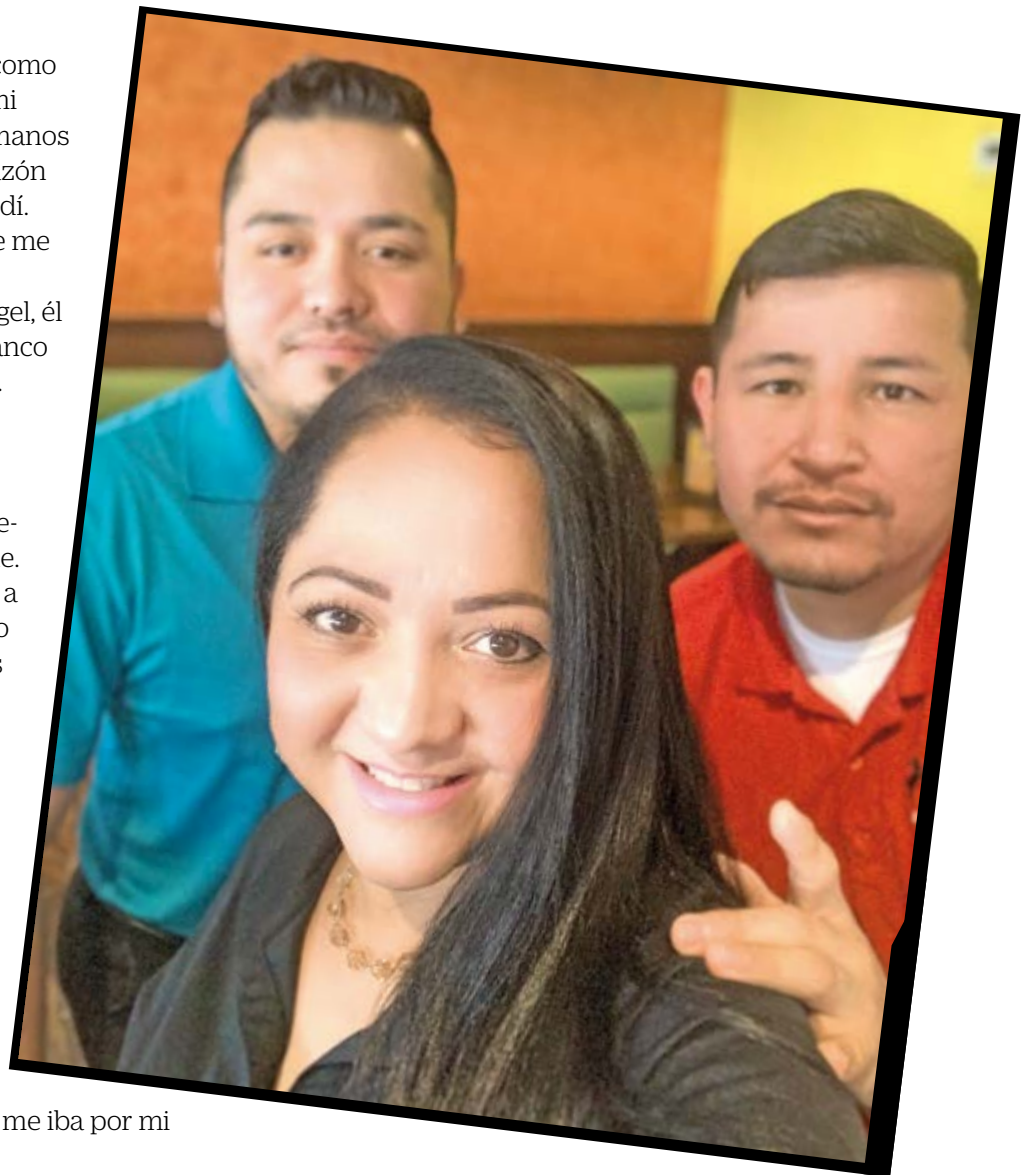
¿Cómo llegaste a ser empleada de Taquerías Arandas?

Fui a pedir trabajo porque me encantaba el ambiente y la cocina de ahí. Después de varios intentos me encontré con la dueña, Doña Raquel. Ella, Raúl, su hijo, y Esmeralda me acogieron, me ayudaron y me enseñaron mucho con infinita paciencia. De mesera pasé a la caja, de la caja a gerente de un turno y después de otro turno hasta llegar a ser gerente general.

Estuve 13 años trabajando feliz. Servir, ayudar, ser eficiente y dar más me llenan de alegría y motivación para seguir.

¿Cómo llegaste a ser dueña de la franquicia 43?

Como todo en la vida, las oportunidades no hay que dejarlas pasar. Era 2021, finales de la pandemia y había cambios, creo que en todo el mundo, no solo en la empresa. Acepté el



“Yo nací para servir, me encanta ayudar a la gente, esa es mi vocación”

reto para sacar a la 43 adelante, redoblando esfuerzo, trabajando más y haciendo buenos equipos. Y ¡aquí estamos! Con este reto por delante.

Me gusta estar aquí, porque puedo ayudar dando trabajo a la gente que lo necesita. Tengo un estilo de liderazgo colaborativo. Trato de entender, apoyar a las personas que trabajan aquí. Me gusta impulsar a las personas para que seamos mejores seres humanos.

Taquerías Arandas le desea el mejor de los éxitos a Patricia Leonor y le agradece la colaboración con la revista.

MAMA

Silvia

RICO+SALUDABLE

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



Gelatina de leche batida

ERA MUY PEQUEÑA cuando comí uno de los postres más ricos y cremosos que había probado hasta entonces en casa de mi abuela: gelatina de leche batida. Cuando llegué a casa, lo primero que hice fue hablarle para que me diera la receta.

Este es un postre imperdible, nutritivo, fácil y delicioso. Le pongo variantes como frutos del bosque, de la temporada y, a veces, la baño con salsa de frutas o chocolate.

Este 30 de abril la voy a decorar con grageas de colores para recibir a mis nietos en el Día del Niño.

Con amor

Mamá Silvia



INGREDIENTES:

- **3 tazas** de leche de vaca
- **4 sobres** de gelatina sin sabor
- **1 lata** de leche condensada
- **Vainilla** líquida (opcional)
- **Colorante** para alimentos azul y rosa
- **Frutos rojos** para adornar
- **Salsa de frutos rojos** (ver receta) y grageas de colores

MANERA DE HACERSE:

- Calienta la leche de vaca hasta antes de que hierva. Disuelve la gelatina en media taza de agua fría y deja reposar hasta que se haga esponjosa (un minuto aproximadamente).
 - En el vaso de la licuadora o batidora agrega la leche y la gelatina. Revuelve y añade la leche condensada y vainilla. • Vuelve a encender la licuadora por un minuto más para que esponje.
 - Divide en dos: a una mitad agrégale dos gotitas de colorante azul y revuelve. Añade a la otra mitad dos gotitas de colorante rojo.
 - Vacía en moldes para gelatina previamente engrasados, mete al refri hasta que cuajen y desmolda.
- Sirve con la salsa de frutas y frutos rojos por un lado para adornar (opcional) y las grageas de colores.

Esta receta tiene dos trucos, usar leche entera de la mejor calidad y mezclar en licuadora o batidora por un minuto.



SALSA DE FRUTOS ROJOS:

• Mezclar con un tenedor 1 taza de frambuesas, fresas o cerezas con 3 cucharadas de azúcar glass. Pasar por un colador y reservar (si deseas le puedes agregar unas gotas de limón).





Tanto la leche de vaca como la de cabra en la antigüedad se usaba para blanquear la piel de las mujeres.

Leche de vaca, el mejor regalo de la naturaleza

EL HOMBRE CONSUME LECHE DESDE HACE 6 MIL AÑOS A.C. Por las pinturas rupestres del desierto del Sahara se sabe que el ordeño existía hace unos 4 mil años a. de C. En el Antiguo Testamento se habla de la leche, describiéndola a la tierra prometida como tierra que emana leche y miel.

Desafortunadamente, la tradicional ha perdido popularidad; muchos jóvenes prefieren las bebidas vegetarianas de soya, almendra y coco, por mencionar algunas, pero ninguna de ellas iguala a las propiedades nutricionales de la leche de vaca.

VENTAJAS NUTRITIVAS DE LA LECHE DE VACA O CABRA

Es el mejor calcio durante el crecimiento. La leche nos da mejor aporte de calcio, proteínas y nutrientes necesarios para la formación de huesos y dientes. Durante la infancia y adolescencia se aconseja tomar la leche entera, ya que conserva la energía y la vitamina A, ligadas a la grasa.

EL MEJOR ALIMENTO PARA PREVENIR OSTEOPOROSIS

En la edad adulta también es importante mantener un consumo adecuado, con el fin de favorecer la conservación de nuestros huesos, y contribuir, así, a prevenir la desmineralización de nuestro esqueleto, causa frecuente de osteoporosis y fracturas. Este efecto cobra aún más importancia en las mujeres durante las etapas de adolescencia, embarazo, lactancia y menopausia.

Y POR SI FUERA POCO, LA LECHE AYUDA AL SUEÑO

La leche contiene además triptófano, un aminoácido (componente de las proteínas) que estimula la producción de serotonina, un neurotransmisor que produce en el organismo efectos calmantes e inductores del sueño. Por este motivo, se recomienda el consumo de leche antes de acostarse para ayudar a combatir el insomnio y los estados de ansiedad. Si se toma azucarada, el efecto es aún mayor, ya que el azúcar favorece también la liberación de serotonina.



Este Día del Niño acude a la Miniferia Infantil

DE ARANDAS BAKERY 3 Y 4

HABRÁ MUCHAS SORPRESAS

¡TE ESPERAMOS!





- 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**

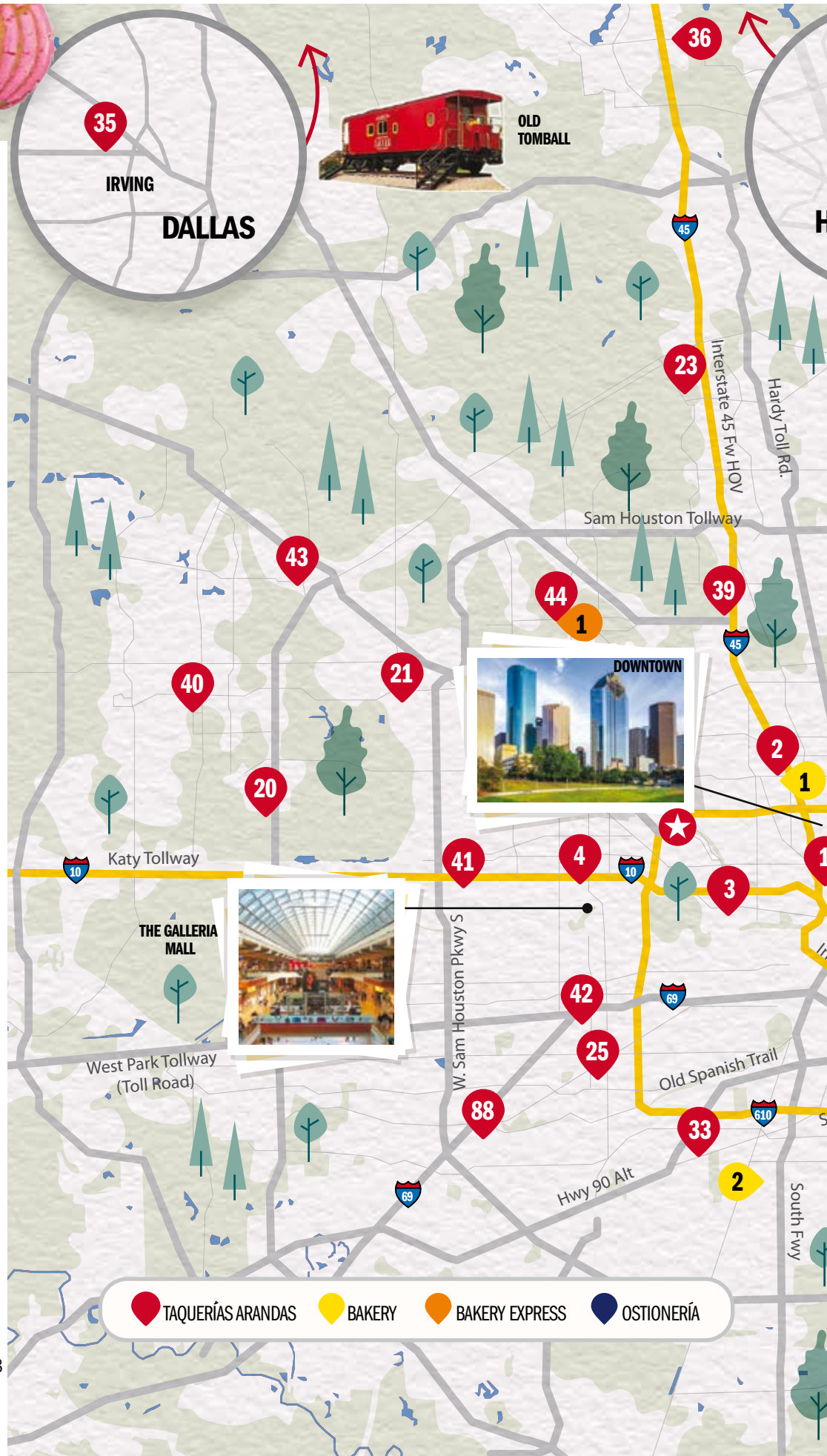


- 1 10511-East Fwy Houston, TX 77029
713-673-5522

ARANDAS FRANCHISES



- ★ 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
- 5 1906 N Frazier St. Conroe, TX
- 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 Gullfton 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

MENÚ
TAQUERÍAS
ARANDAS



BIENESTAR

WWW.TAQUERIASARANDAS.COM

Prepare a sus hijos para el éxito

4 TIPS PARA TODOS



Eviten desacreditar, insultar o criticar a otros frente a sus hijos y mucho menos a ellos



Motiva a tus hijos a resolver problemas, pero tomando en cuenta cómo afectará la solución a otras personas



Cuando cometan errores acéptenlos y pidan disculpas, a sus niños y a otras personas



Saluda cuando llegues o en la calle; pide "por favor" y da las "gracias", él te imitará

Fuente: Naran Xadul



Sencillos consejos que ayudarán a que los niños consigan ser adultos exitosos

Por Montse Peregrino

DESDE EL MOMENTO EN QUE LLEGAN A ESTE MUNDO, los niños aprenden habilidades nuevas de una forma impresionante y, junto con ellas, la confianza para utilizarlas.

Con el paso de los días, la confianza que ellos adquieran es tan importante como herramientas que ellos adquieran para sobrevivir, pero también deben aprender a manejar las frustraciones.

De acuerdo con la organización Child Mind y el sitio especializado Naran Xadul, estas 12 recomendaciones ayudarán a que sus hijos se sientan seguros de ellos mismos y con ello un futuro mejor.

1. Dale tiempo de calidad: cuando a los niños les dedican atención de forma regular y con calidad, aprenden -mediante los lazos que hacen con sus padres- a ser compasivos y amorosos. Es imprescindible escucharlos y respetar sus elecciones, pero solo las que no impliquen un riesgo para ellos.

2. Predicar con el ejemplo: no solo anime a sus niños a probar tareas nuevas, hágalo también con optimismo y preparación. Tome en cuenta que los padres que demuestran con acciones la aplicación de valores morales estimulan un aprendizaje significativo y perdurable en ellos.

3. Enséñelos a superar la frustración: no permita que los errores lo afecten y déjalo que los cometan. Ayúdelos a entender que todos fallamos, pero lo importante es aprender. Las personas seguras y resilientes no permiten que el miedo al fracaso se interponga en su camino y saben cómo tomar los contratiempos con calma.

4. Motíuelos a probar nuevas cosas: no solo se quede con aquello que sus hijos dominan a la perfección, pero... ayúdelos a encontrar lo que los apasiona. La adquisición de nuevas habilidades hace que se sientan capaces y confiados en que pueden abordar cualquier cosa que se les presente.

5. La felicidad de ayudar a otros y ser generoso: de acuerdo con un estudio de la Universidad de Harvard, preocuparse por los demás es tan importante como la propia felicidad. Igualmente señala que padres e hijos agradecidos son más solidarios, generosos, compasivos y también más saludables

6. Marque metas y celebre el esfuerzo: sean grandes o pequeñas, es importante hacerlo; logrará que los niños se sientan fuertes. Apóyalos para que conviertan sueños en objetivos reales de alcanzar. También es muy bueno elogiar sus logros y que ellos sepan que están orgullosos de su esfuerzo.

7. Aliéntelos a que ayuden en casa: aun- que no lo quieran del todo o se quejen. Los niños se sienten más conectados y valorados cuando los tomas en cuenta para hacer tareas apropiadas de su edad como barre, lavar y secar platos, guardar sus juguetes, tender su cama; hasta cocinar.

8. Demuéstreles su amor: su hijo debe saber lo mucho que lo aman, que pase lo que pase, saque buenas calificaciones o no; gane o pierda, su cariño por él no cambia. Que estén seguros que, incluso, si los padres están enojados, lo siguen amando. Debe asegurarse que sientan que están orgullosos de él o ellos.

VIAJAR

WWW.TAQUERIASARANDAS.COM



6 imperdibles
de

Aguascalientes



1. Recorre el centro histórico
Cuando recorres el centro podrás notar como el tiempo dejó la herencia española en diferentes edificios, calles y acabados arquitectónicos de este estado. Visita la Plaza de Armas, la Catedral -estilo barroco novohispano, de piedra labrada color rosa- y las demás edificaciones y espacios que conforman un corazón ciudadano hispano. Puedes conocer la ciudad en un tranvía.

No dejes de recorrer la Plaza de la Patria, un lugar icónico de la capital, donde se concentra la actividad política, económica y social.



2. Barrio de San Marcos
Visita el barrio de San Marcos, que alberga el jardín del mismo nombre y el Barrio del Encino. Los lugares emblemáticos de éste son el Templo del Señor del Encino y el Jardín del Encino.

Mientras disfrutas de un aire limpio y puro, puedes conocer el Templo de San Marcos, que se empezó a construirse en el siglo XVII y se terminó un siglo después.

Es uno de los estados más pequeños de México, pero lleno de belleza y tradición

Por Montse Peregrino

AGUASCALIENTES ES UN ESTADO DEL CENTRO DE MÉXICO, de los más pequeños de México, pero enorme por su historia, cultura, tradición y bellezas naturales.

Vecina de Zacatecas, Jalisco y San Luis Potosí, esta entidad mexicana es famosa por su tradicional Feria de San Marcos, que este año se celebrará

en grande, luego de tres años de pandemia por el Covid-19.

Aprovecha el viaje y disfruta de la hospitalidad de sus habitantes, de su gastronomía y de sus artesanías.

Te decimos 5 cosas que puedes hacer en esta hermosa tierra.



3. Aguas termales

Uno de los más populares es el balneario Ojocaliente es una gran alberca de aguas termales, un imperdible del turismo en Aguascalientes. Su nombre se debe a que el lugar es un ojo de agua termal.

Se ubica en una hermosa casona del barrio de La Estación, a unos cinco minutos del centro de la ciudad. Sus aguas alcalinas y poco sulfurosas de 36 a 40 grados centígrados, son ideales en terapias contra reumatismo y arteriosclerosis. Cuenta con hotel, restaurante y otros servicios. Aunque hay otros más.

4. Delicias hidrocálidas

La gastronomía se ha nutrido de todas las regiones de México, pero con sabores locales, especialmente a través de sus frutas, como uva, durazno y guayaba. Entre los platos regionales más cotizados están el pozole de lengua, los taquitos dorados y las flautas rellenas de carne o de queso. Los jugos de fruta y las sangrías son el complemento ideal para degustar sus platillos.



5. No te pierdas los pueblos mágicos

Calvillo, Real de Asientos y San José de Gracia son tres Pueblos Mágicos que sobresalen por su belleza, paisajes naturales y artesanías.

De ellos destaca Calvillo, por ser la cuna del Museo de los Pueblos Mágicos y por su olor a Guayaba. Su magia sube al cielo en las plegarias al señor del Salitre y es resguardada celosamente en la segunda cúpula más grande de América Latina.

Su mayor atractivo son las caídas de agua de Los Alisos y Ciénega.



6. Feria de San Marcos

No existe nada mejor para mostrar a este estado que la Feria Nacional de San Marcos, a la que acude gente de todo el país y del exterior. Hay exposición ganadera, un cartel taurino de gran renombre; además de espectáculos de charrería compiten con los juegos mecánicos, en medio de música y delicias culinarias.

Las noches serán para los grandes espectáculos musicales masivos que este año habrá un gran elenco gratuito del 15 de abril al 7 de mayo, entre los que destacan Danna Paola, Ricky Martin y Rod Stewart.



Nota: La Catrina, obra creada por José Guadalupe Posada -nacido en Aguascalientes- en 1910, luce frecuentemente en la Feria Nacional de San Marcos como un símbolo más no sólo de esta ciudad, sino ahora de todo México.

Sudoku

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

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

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

Sopa de letras

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

Num. Para buscar

- | | | | |
|----|--------|-----|----------|
| 1. | mirada | 6. | silencio |
| 2. | duda | 7. | hija |
| 3. | camino | 8. | padre |
| 4. | muerte | 9. | cielo |
| 5. | río | 10. | aire |

Tiempo de volver a empezar

ARIES

(21/Mar-19/Abr). Es momento de comenzar de nuevo, de ir tras mejores opciones laborales, pero debes apreciar lo que se te presenta enfrente y aprovecharlo.

Hace tiempo que luchas por superarte profesionalmente, pues es tu tiempo; no dejes pasarla buena racha; recuerda que las oportunidades no siempre se presentan dos veces.

Deberás mejorar tu comunicación con tus compañeros o jefes para que mejoren



las relaciones laborales y puedan trabajar codo a codo por el bien general.

Una persona cercana te ayudará a

superar un problema que traes desde hace tiempo, pero eso te fortalecerá como persona y volverás a ver las cosas positivamente. Eso te ayudará a mejorar tu salud, pues te sentirás liberado física y emocionalmente.

En el amor, los nacidos bajo este signo también comenzarán nuevas etapas en su relación de pareja, o tendrán nuevas oportunidades con personas que apenas conocerán este año.

En ambos casos, la comunicación será primordial para llegar a buen puerto la relación.

Tendrás que poner mucho de tu parte, los apapachos deberán ir en ambos sentidos, sólo así se consolidan los buenos amores.

TAQUERIAS
ARANDAS
¡Sabroso...sabrosito!

www.TaqueriasArandas.com

¡PRÓXIMAMENTE!

ESPERA EXCLUSIVAS
OPORTUNIDADES
DE GANAR CON GRUPO
ARANDAS
UN ARTÍCULO
FIRMADO POR

*Jeremy
Peña*

