

EJEMPLAR GRATUITO

ORGULLOSO
PATROCINADOR
DE LOS

HOUSTON
ASTROS™



MAGAZINE

Arandas

Año 4 / Número 42 / Julio / 2023

Verano fresquito

Para esta temporada de calor, nada mejor que los platillos y bebidas frías de Grupo Arandas

Expo
Pastel

Ven y conoce nuestras creaciones

Abanicos, el arma perfecta contra el calor

Matlachines, Coahuila

ORGULLOSO
PATROCINADOR
DE LOS
HOUSTON
ASTROS™



Arandas
Sports Bar

TAQUERIAS
ARANDAS
¡Sabroso...sabrosito!

OSTIONERIA
ARANDAS
SEAFOOD
OYSTER BAR & GRILL

TAQUERIAS
Arandas
EST. 1981

ARANDAS
Bakery

ARANDAS
Bakery
express

¡QUÉ CALOR!

Llega el verano y los termómetros suben hasta provocar un calor difícil de soportar; te decimos cómo enfrentarlo y qué hacer para evitar complicaciones de salud

Bienestar Pág. 30



FRESCA IMAGINACIÓN

Es temporada de nectarinas y prepararemos una deliciosa ensalada con esta fruta de temporada, menta, quinoa y tomate; la disfrutara toda la familia. ¡Pruébala!

Mamá Silvia Pág. 19

EXPERIENCIA NATURAL

Estas vacaciones aprovecha para viajar a Veracruz y conocer la reserva ecológica de Talhpan

Viajar
Pág. 26

INDICE



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

PALABRAS DEL COO

WWW.TAQUERIASARANDAS.COM



DESDE MI ESCRITORIO

A medida que el verano avanza y el calor se hace más fuerte, recuerde unirse a nosotros para disfrutar de las deliciosas aguas frescas (bebidas con sabores de frutas) de muchas variedades. Siempre es refrescante para beber, especialmente cuando la temperatura en estas fechas rebasa los 100 grados.

Continúan las promociones, en todas nuestras locaciones, con el campeón de la Serie Mundial y jugador más valioso, Jeremy Peña.

Durante julio, el registro fue para ganar la oportunidad de cenar con Jeremy y junio fue para tomarte una foto con él.

Esperamos tener las camisetas firmadas el mes próximo y que puedan registrarse para ganar una de ellas con el autógrafa de Peña durante agosto y septiembre, así que recuerde visitarnos para tener la oportunidad de ser uno de los afortunados.

El próximo mes nos uniremos a los Astros para celebrar el Día de la Independencia de México, junto con Coca Cola, en la esquina de Coca Cola dentro del Parque Minute Maid. Regístrate para ganar tus asientos, así como disfrutar de nuestra comida en Taquería Arandas dentro del estadio.

FROM MY DESK

As summer in upon us, and it has heated up outside, remember to join us for our delicious aguas frescas (fresh flavored drinks) of many varieties. It is always refreshing to drink, especially when it is over 100 degrees outside.

We continue to do promotions in our stores with 2X MVP and World Series Champ, Jeremy Peña.

During July the registration was to win an opportunity to have dinner with Jeremy, and June was to get your photo taken with him.

We look forward to getting signed jerseys done in August, and you can register to win those jerseys with Peña's autograph during the months of August & September, so remember to visit for your chance to win.

Next month we will be joining the Astros to celebrate Mexican Independence Day, together with Coca Cola, at Coca Cola corner inside Minute Maid Park. Register to win your seats, as well as enjoy the great Taqueria Arandas food inside the stadium.

Saludos

Rob Clair

COO Arandas Restaurants

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

¡Participa!

ACUDE A NUESTRA EXPO PASTEL
Y REGÍSTRATE PARA

**ganarte un
vestido de
quinceañera**

ARANDAS
Bakery

ARANDAS
Bakery
express






PORTADA

WWW.TAQUERIASARANDAS.COM

Frío sí, pero con precaución. Los alimentos excesivamente fríos pueden sentar mal ya que reducen drásticamente la temperatura del estómago y le obliga a recuperar su calor. La digestión se puede hacer demasiado lenta y provocar malestar gástrico, náuseas y hasta vómito.



Transpórtate a la brisa de Acapulco con estas delicias de Arandas

Por Montse Peregrino

EN UN HECHO QUE CUANDO LAS TEMPERATURAS AUMENTAN, las recetas calientes no se antojan mucho. Sólo de pensar en un caldo nos entra más calor.

Esto tiene una explicación: suelen ser altas en grasas y proteínas, por lo que su digestión es más larga, pesada y sentimos, aparentemente, más calor.

Naturalmente, cuando entra el verano, nos lanzamos a comer fresquito como ensaladas, jugos, aguas frías, helados. El cuerpo suda más en verano y aumenta la necesidad de consumir más líquidos. Éstas ayudan, sobre todo psicológicamente, a aliviar las altas temperaturas.

¿Puede un plato refrescante reducir la temperatura corporal? Técnicamente no bajan nuestro termómetro corporal, pero ayuda muchísimo mentalmente.

5 platillos
fresquitos

Probablemente hayas oído a algún vecino, que beber cosas muy calientes como un café humeante en medio del desierto enfría el cuerpo. Esto es cierto en climas muy secos, porque el cuerpo sudará más en su esfuerzo por enfriarse.

En un clima muy húmedo como el de

Houston, es un acierto rodearte de cosas fresquitas. No te estamos sugiriendo que abandones los caldos por todo el verano. Eso sería un error.

Aquí te damos nuestros favoritos de Arandas:



1. Para el antojo extremo: pastel helados

Disfruta la frescura y el intenso sabor de este pastel helado que alterna capas de helado con bizcocho esponjoso, en tres deliciosos sabores vainilla: fresa o chocolate.

Dónde: sólo en Arandas Bakery.





MIXED FAJITA

FAMILY PACKS



\$49.99

ONLY ON

Uber
Eats

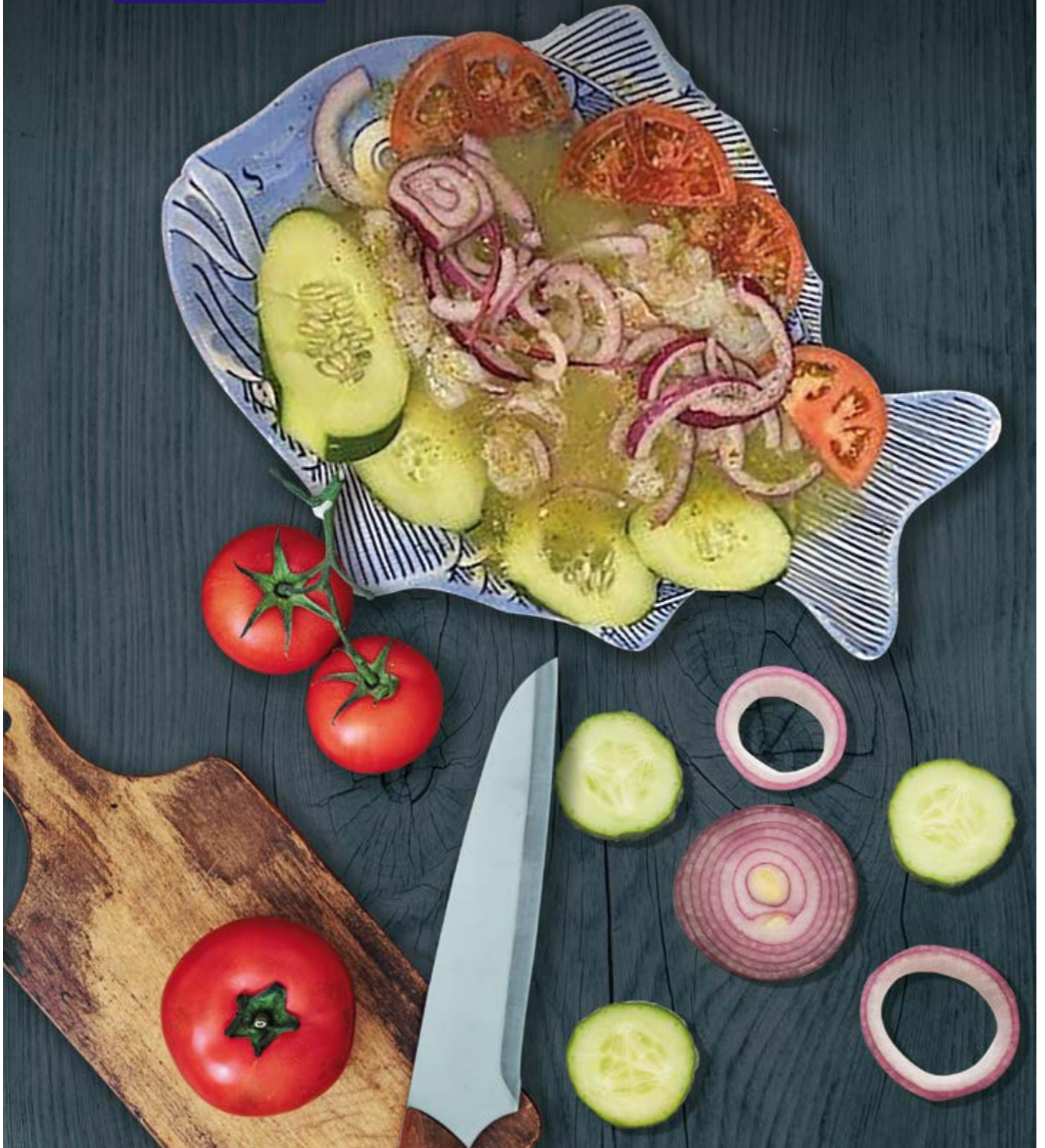




2. Para un día de playa en la ciudad: aguachile de camarón
Elaborado con tomatillos y chiles jalapeños bien picosos, esta salsa que se reposa en el refrigerador para máxima frescura acompaña a los camarones bien fríos.

Un platillo tan fresco que te hará sentir la brisa del mar..

Dónde: Ostionerías Arandas





3. Para combatir la sed: aguas frescas

Las selección de jugos de la temporada o las tradicionales aguas frescas de horchata de arroz, jamaica o limón son tu mejor opción. Se elaboran diariamente sólo con ingredientes naturales, por lo que tienen el poder de apagarte la sed desde la raíz de una manera sana y deliciosa.

Dónde: Taquerías Arandas.



4. Para hacer feliz a los niños: una malteada

¿Quieres consentir a los niños después de una calurosa tarde de verano? Las nutritivas malteadas de fresa, vainilla y chocolate para darles un gustito a los peques.

Repondrán de una manera deliciosa los líquidos que han perdido durante todo el día jugando.

Evita la deshidratación y consiéntelos al mismo tiempo.

Dónde: Taquerias Arandas





5. Para un delicioso refresco ceviche El rey, el pachá, el jefe, el ceviche y su primo hermano el cóctel vuelve a la vida son los platillos más fresquitos y populares de la temporada. Es versátil pues hay ceviche de pescado, pulpo, camarón o combinado. Cuando el calor arrecia no lo pienses mucho. Como platillo principal o entrante dile adiós a las altas temperaturas con este platillo y, más aún, si le agregas mucho picante.



DON'T FORGET OUR ENCHILADAS BULK FAMILY PACK



!!! **\$39.99** !!!

ONLY ON



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.*



*Esfuerzo
a prueba de todo*

La historia de Carlos y María de Jesús García es un testimonio de que el trabajo, la fe y la unión pueden hacer realidad tus sueños

Por Jessica González

ELEANOR ROOSEVELT DIJO: “El futuro pertenece a quienes creen en la belleza de sus sueños”. Carlos y María han soñado, siempre quisieron ser entrepreneurs y emplearon las 24 horas del día por muchos años para hoy, 30 años después, tener un negocio estable, sonreírle al futuro, siempre de la mano uno del otro, de sus familiares, de sus empleados y de Dios sobre todas las cosas.

EL PRIMER SUEÑO, LA HISTORIA DE AMOR

Originarios de la Ciudad de México, Carlos y María emigran a Estados Unidos en diferentes momentos y bajo distintas circunstancias. Es en el trabajo donde coinciden sus destinos.

Mary llegó a Houston hacia 1981, a la boda de un hermano, y fue invitada a trabajar como mesera y cajera en Arandas no. 1, propiedad de su hermano. Ella, de naturaleza inquieta, decide quedarse y probar suerte en esta hermosa ciudad.

Carlos, por su parte, lo hizo en 1986, con la idea de trabajar un año, ahorrar y poner una taquería en el estado de Jalisco, México. Su habilidad en la parrilla lo hizo imprescindible en otra Taquería Arandas, la no. 3.

Fue en 1987, cuando se conocieron y, después de un año, se casaron. Decidieron quedarse en Houston y empezar juntos su siguiente sueño: ser empresarios, ser dueños de un negocio de comida.





En 1995, con apoyo de Don José y Doña Silvia Camarena, compraron el terreno donde estaba la taquería

SE CONVIERTEN EN EMPRESARIOS

Vamos a tener un negocio propio, afirmaban los ya señores García.

En ese entonces veían muy lejos ser dueños de una taquería Arandas o de cualquier otro negocio, pero, tenían la firme idea de hacerlo

Para poder sacar los gastos e instalar su negocio -continúa Mary- “trabajábamos en la taquería y por las tarde/noche hacía flanes. Carlos, además de trabajar su jornada completa en Arandas, repartía tortillas y limpiaba oficinas.

En 1992 -continúa Carlos- “seguíamos buscando la manera de tener un negocio, rentamos un local y lo acondicionamos, tenía diez mesas, no teníamos empleados, yo cocinaba y Mary atendía a los clientes y la caja. Fue una época de muchísimo trabajo y poco dinero no vendíamos mucho, nos mudamos al departamento de mi hermana, que era un sitio muy pequeño, y ya para entonces teníamos un hijo.

LA PROMESA DE DIOS

“Así estuvimos un año -continúa Mary- en casa de mi cuñada y trabajando de 7:00 de la mañana a 12:00 de la noche. Fue para un 14 de febrero, recién terminaban unas obras en la avenida donde teníamos el negocio, y vimos la promesa de Dios hecha realidad: las diez mesas, por primera vez desde que inauguramos, estaban llenas. De ahí, en adelante”.





Nunca perdieron la fe, la familia ya contaba con un miembro más, el impulso de doña Soledad, mamá de Mary, los consejos y apoyo de sus seres queridos y la fuerza de la palabra de Dios los sostuvo para perseverar.

“Tener una deuda con mi hermano -sigue Mary- nos hizo trabajar más duro y ahorrar más. Pasó un año y ya teníamos ahorros, así que Carlos fue a pagarle a mi hermano. Mi cuñado se sorprendió por el pronto pago. En ese momento me ofreció una franquicia de Taquerías Arandas. Yo creía inalcanzable ese sueño. Le hablé a Mary desde el coche y me dijo ‘regrésate y dile que sí’”.

Después de aceptar este nuevo reto, narra, consiguieron dinero prestado y en poco tiempo abrieron Arandas 12: ¡sueño cumplido!. Seguían las jornadas duras porque conservaron el otro negocio.

Arandas 12, cuenta Carlos, era más grande, “teníamos 25 mesas y había días que habríamos 24 horas; yo iba por las mañanas y Mary por las tardes. Eran jornadas de 12 horas. Una verdadera locura que resistimos por muchos años.

Para entonces ya tenían dos hijos: “Nuestra pequeña tenía seis años y ya empezábamos a contemplar en dedicarle más tiempo”.

LA VISIÓN DEL NEGOCIO CRECE

Llegó un momento que lo que quería era ser más rico, pero afortunadamente llegó a mi con contundencia la palabra de Dios. Entendimos distinto el negocio y la necesidad de prepararnos y de compartir. Así que en esos años de la mano de Dios me preparé con muchos cursos, recuerda Carlos.

“Ya no veía a Arandas como negocio, sino como empresa. Comprendimos que de esta empresa comían muchas familias, que no solo era la nuestra y teníamos esa gran responsabilidad bajo nuestros hombros. Empezamos a mejorar y solidificar los procesos, preparar a mi gente, darles cursos de motivación, liderazgo, sueldos beneficiosos y horarios accesibles”, explica.

Esa filosofía es la que hoy nos mantiene sólidos, no podemos hacerlo de otra manera sino promoviendo el bien común entre todos los que formamos Arandas: empleados, familiares, amigos y, por supuesto, clientes, asegura Mary.

“Queremos agradecer desde aquí a todos nuestros familiares, a nuestros hijos, a todas las personas que se han cruzado en nuestro camino a los largo de estos 28 años de esfuerzo, a nuestros amigos, a todos y cada uno de nuestros colaboradores y principalmente a Dios, que nos guía a cada paso que damos”.

“Uno solo no puede ser vencido, pero dos pueden resistir. La cuerda de tres hilos no se rompe fácilmente”. Eclesiastés 4:12

Grupo Arandas desea a Carlos y Mary que sigan sus éxitos.



**LA TAQUERÍA 12 SE ENCUENTRA EN:
10403 Gulf Freeway, Houston, Texas**

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





SIEMPRE CREÍ QUE LA PASIÓN POR COCINAR se me desaparecería con los años, pero ha sido al contrario. Aprecio cada día poder crear nuevas recetas para compartir con mi familia y con ustedes queridos lectores.

Es verano, los chicos están en casa, mis nietos me vienen a visitar con frecuencia y con este calor sólo se les antoja lo fresquito. Así que tengo que echar a andar la imaginación para usar la fruta y verdura de temporada, que además sea fresca, nutritiva y del gusto de chicos y grandes. A mi creación de este año la he llamado Ensalada de Quinoa con Nectarinas, Tomate y Menta. Nada más refrescante que esto, definitivamente.

Esta ensalada con nectarinas es el resultado de experimentar con sabores de temporada. Se va a convertir en una de mis favoritas porque es deliciosa y, por si fuera poco, muy sencilla de preparar.

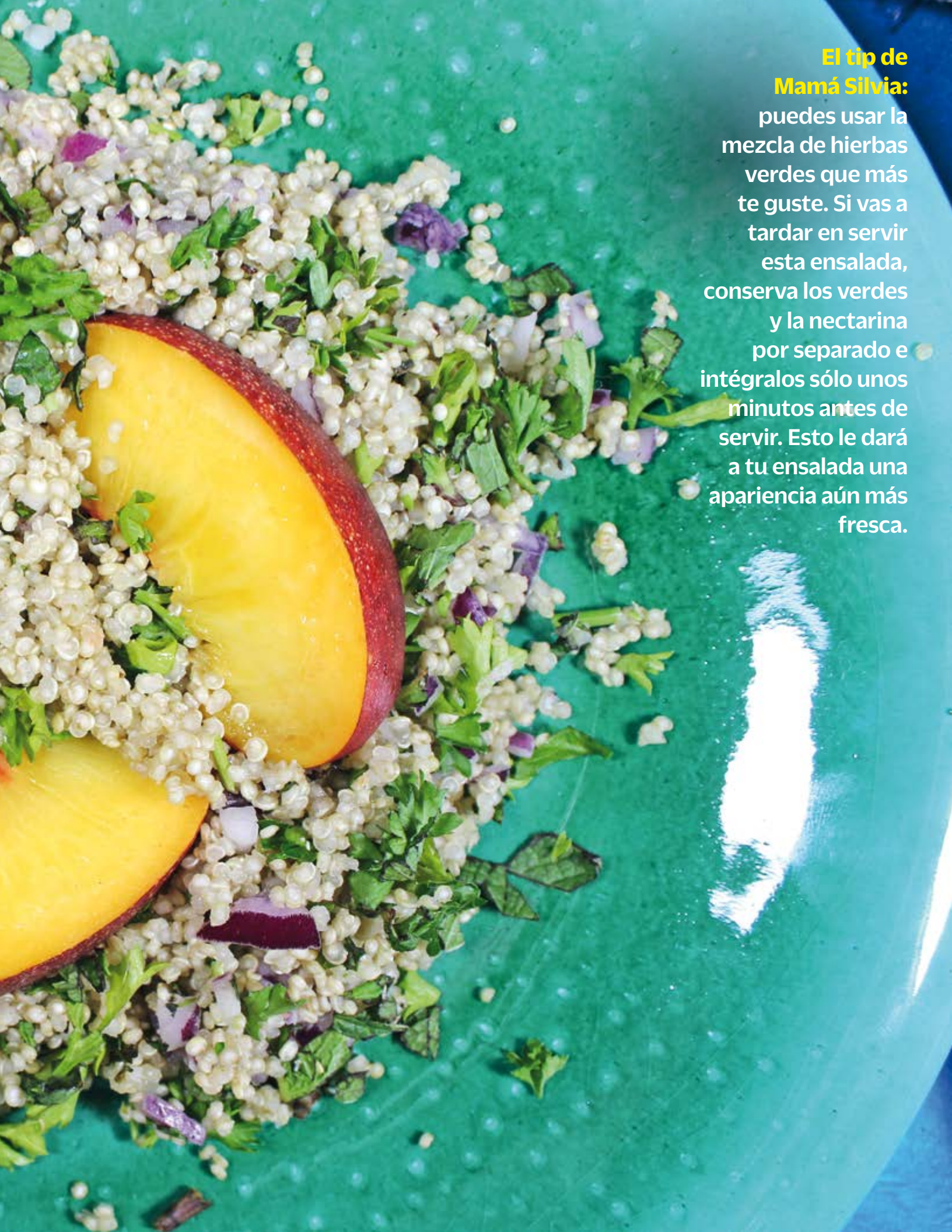
En el verano no hay mejor combinación que nectarinas y tomates, los dos son las frutas y verduras de esta época por excelencia, el toque de menta o hierbabuena incrementa la sensación de frescura, aunque si no tienes a la mano estas hierbas las podrás sustituir por la que tengas en el refrigerador. El aderezo, con un toque de chile jalapeño resalta el sabor de la quinoa.

Con amor

Mamá Silvia

El tip de Mamá Silvia:

puedes usar la mezcla de hierbas verdes que más te guste. Si vas a tardar en servir esta ensalada, conserva los verdes y la nectarina por separado e intégralos sólo unos minutos antes de servir. Esto le dará a tu ensalada una apariencia aún más fresca.



Ensalada de Quinoa con Nectarinas, Tomate y Menta

INGREDIENTES:

(Rinde 4 a 5 porciones)

PARA EL DRESSING:

- **2 dientes** de ajo finamente picados
- **1 limón**, el jugo y la ralladura.
- **1 cucharada** o 2 de chile jalapeño finamente picado
- **4 cucharadas** de vinagre de vino (o del que se tenga en casa)
- **½ taza** de aceite de oliva extra virgen
- **Sal** y pimienta al gusto

PARA LA ENSALADA

- **¾ taza** de quinoa
- **4 tomates** de cualquier especie cortados en pequeños trocitos
- **½ cebolla** morada picada finamente
- **2 nectarinas** cortadas en rebanadas
- **1 racimo** pequeño de albahaca
- **1 racimo** pequeño de menta
- **1 racimo** pequeño de perejil
- **Sal** y pimienta al gusto

PARA EL ADEREZO

- **Mezclar todo**, excepto el aceite de oliva. Después de algunos minutos incorpora el aceite de oliva y reserva en el refrigerador .



¿CÓMO HACER LA ENSALADA?

- **Cocer** la quinoa de acuerdo a las instrucciones del paquete. Dejar en el refrigerador.
- **Mientras** en un bowl mediano, mezcla los tomates con la cebolla y pon un poco del aderezo.
- **Agrega** la quinoa, nectarinas y todas las hierbas picaditas.
- **Pon más aderezo**, revuelve con cuidado y si es necesario añade más sal y pimienta.
- **Prueba** y rectifica la sal, pimienta y cantidad de aderezo.
- **Conserva** en el refrigerador hasta servir (2 horas es lo ideal).

Consumir alimentos de temporada tiene ventajas: frescura, mejor sabor, así como características nutritivas y textura. En general son de producción local y no han sido congeladas.



Nectarina: chiquita pero saludable

ES UNA DE LAS FRUTAS MÁS POPULARES DEL VERANO. Cuando una nectarina está en su punto no hay fruta que la iguale. Además de su hermosa textura suave al tacto, basta una mordida de su suave y dulce carne para que el néctar de esta fruta explote su sabor en nuestro paladar. Es 85% agua por eso, cuando está en su perfecto estado de madurez el jugo en cada una es abundante y delicioso.

PROPIEDADES:

Rica en vitamina A, con alto poder antioxidante; B3 o niacina que contribuye en la

eliminación de sustancias tóxicas del organismo. Ayuda a los problemas de la visión, la dermatitis y los relacionados con el cuero cabelludo.

Rica en minerales, como potasio y magnesio que nos sirven para mantener el buen funcionamiento del sistema nervioso, contracción muscular y ritmo cardiaco. Además contiene selenio y zinc, potentes reguladores del sistema inmunitario y antioxidantes.

Ayuda en el mantenimiento del sistema nervioso gracias a su contenido en fósforo, potasio y vitaminas del grupo B.

Es dulce y poco calórica, dado que la mayor parte de su peso es agua y tiene una cantidad alta de fibra, la nectarina es una fruta perfecta para ayudar a mantener la línea este verano, saciarte y disminuir la hinchazón abdominal.



- 1 5307 Airline Dr, Houston, Tx 77022
713-649-1813
- 2 8331 C Beechut St, Houston, 77036
713-771-3616
- 3 9803 Gulf Fwy, Houston, Tx 77034
713-941-0100
- 4 1919 Eastex Fwy, Houston Tx 77039
281- 227- 3600
- 5 1906 N Frazier St. Conroe, Tx
936-760-6677 aaaa



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



**ARANDAS
BAKERY**

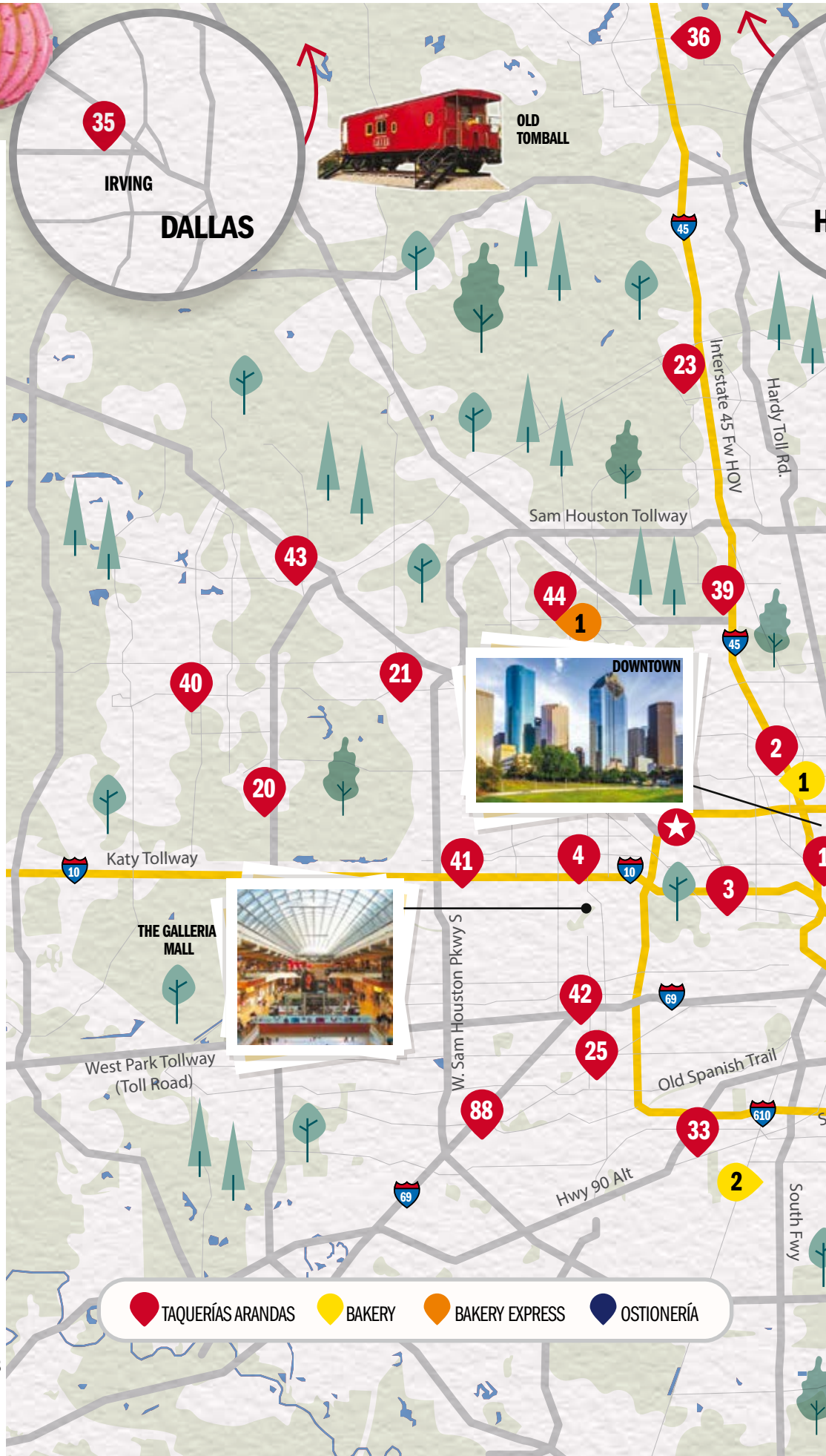


- 1 10511-East Fwy Houston, TX 77029
713-673-5522

ARANDAS FRANCHISE



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





- 1 4601 Irvington Blvd. Houston, TX 77009
713-699-2415
- 2 5826 Airline Dr. Houston, TX 77076
713-697-0385
- 3 920 N. Shepherd Dr. Houston, TX 77008
713-426-0804
- 4 1840 Wirt Rd. Houston, TX 77055
713-681-1019
- 12 10403-A S. Gulf Fwy. Houston, TX 77034
713-910-2905
- 14 5931 Gulf Fwy. Houston, TX 77023
713-923-1433
- 15 920 Uvalde Rd. Houston, TX 77015
713-451-6800
- 16 1816 S. Texas Ave. Bryan, TX 77802
979-822-5533
- 18 3912 Garth Rd. Baytown TX 77521
832-695-2840
- 20 4228 Hwy 6 N. Houston, TX 77084
281-463-0099
- 21 16822 Northwest Fwy. Jersey Village, TX 77040
832-243-0873
- 23 231 FM 1960 Rd. West Houston, TX 77090
281-440-3377
- 24 11929 Eastex Fwy. Houston, TX 77039
281-442-9700
- 25 5560 Gulfton St. Houston, TX 77081
713-839-0090
- 27 1837 N. Main St. Pearland, TX 77581
281-412-4165
- 32 19740 US-59 North. Humble, TX 77338
281-446-2500
- 33 9401 S. Main St. Houston, TX 77025
713-432-0212
- 35 1225 West Airport Fwy. Irving, TX 75062
972-258-0789
- 36 25598-A I-45 N-Spring, TX 77386
281-419-3582
- 39 10739 North Fwy. Houston TX 77037
281-272-1556
- 40 18037 FM 529 Ste. A Cypress, TX 77433
832-427-5688
- 41 1630 Gessner Rd. Houston, TX 77080
713-468-7700
- 43 13802 Fleur De Lis Blvd. Cypress, TX 77429
832-604-6690
- 44 13807 SH. 249, Houston TX
832-850-7006
- 45 2828 Southmore, Pasadena Tx
832-767-4633
- 46 Minute Maid Park, Houston, Tx
PASILLO 116 Y 320
- 88 8111 S Gessner Rd. Houston, Tx 77036
832-649-8060
- 89 112 Hwy 146 Suite G La Porte, TX 77571
281-470-0455
- 2 1906 N Frazier St. Conroe, Tx
13726-A SH 249
- 2 Houston, Texas 77086, Tx

**MENÚ
TAQUERÍAS
ARANDAS**



VIAJAR

WWW.TAQUERIASARANDAS.COM

Turismo mágico

Reserva ecológica Talhpan

En Veracruz está la reserva ecológica Talhpan, donde puedes disfrutar de paisajes naturales o hacerte una limpia

Por Montse Peregrino

EN LA RESERVA ECOLÓGICA TALHPAN, EN VERACRUZ, se reúnen naturaleza, adrenalina y belleza salvaje; un paraíso de vegetación, cascadas, manantiales y rocas milenarias en este rincón místico, localizado a unos 18 kilómetros de la ciudad de Papantla, un lugar espectacular para vivir una experiencia alternativa.

En la comunidad El Remolino, vive esta zona de conservación, un punto que atrae a amantes de la aventura al aire libre y a curiosos conocedores de tradiciones locales, ya que esconde un valioso valor ceremonial de la cultura totonaca, el escenario perfecto para deleitarse con amigos, toda la familia o incluso tu pareja.

Se trata de un espacio predilecto para hacer disfrutar de actividades en bicicleta de montaña en caminos emocionantes, vuelo en parapente, rafting o descenso de río el balsa, kayak en el río Remolino o nado en manantiales; pero si eres una persona que goza de actividades más relajadas y eres amante de la biodiversidad, puedes intentar el senderismo con guías especializadas que te pueden mostrar aves endémicas y plantas medicinales en caminos de bosque para

observar el entorno natural más verde de la región.

Debes saber que cuenta con un ambiente cálido de clima subhúmedo, donde es recomendable vestir ligero con zapatos cómodos e iniciar una caminata entre los follajes, escalar alguna de las abundantes rocas milenarias llenas de vegetación, ver árboles gigantes de más de 500 años y sumergirte en el agua fresca de los arroyos y pequeñas cascadas de agua clara y cristalina que desembocan en el río Tecolutla.

TESORO MÍSTICO

Uno de los tesoros míticos imperdibles de la zona es la cueva Murciélagos, un punto energético especial para hacerte una limpia, vivir una ceremonia de purificación y cargarse de buenas vibras con los mejores curanderos totonacas.

La plenitud de este oasis te llenará con cada paisaje ya que es catalogada por especialistas como una selva mediana subperennifolia que te hipnotizará con árboles que tejen laberintos entre sus increíbles raíces, así como sus caminos llenos obstáculos y divertidos retos.



PAPANTLA: Reconocida el 3 de noviembre de 2006, como Pueblo Mágico; por su historia, misticismo y tradición arraigada de origen indígena totonaca. Su principal atractivo es su zona arqueológica El Tajín, reconocida como Patrimonio de la Humanidad, y los voladores. Además, es productor de la famosa vainilla.



Otra belleza: Papantla

Cerca de la reserva puedes disfrutar de este hermoso destino veracruzano, característico por sus hombres voladores.

ATRATIVOS

Otras bellezas que visitar si vas a Papantla son la parroquia de nuestra señora de la Asunción, el monumento al Volador, la zona arqueológica de Cuyuxquihui, las cascadas de Insurgentes Socialistas, La reserva ecológica Talhpan, los parques ecológicos Kiwikgolo y Xanath, el Vainillal San Lorenzo Tajín, así como el mercado de artesanías.



GASTRONOMÍA

Este destino es rico en diversidad de platillos gastronómicos, destacando el Zacahuil, los bocoles, los pulakles, etcétera.

IMPERDIBLES

Entre sus fiestas tradicionales se encuentra la Feria de Corpus Christi y el más reconocido Festival de la Identidad Cumbre Tajín, que difunde, preserva y fortalece el legado totonaca.

DÓNDE ESTÁ: Llegar es muy fácil si emprendes tu viaje por la carretera Poza Rica-Martínez de la Torre, Vía San Andrés kilómetro 38 en la comunidad de El Remolino, un recorrido que asegura unas de las mejores vistas que México esconde.



Aprovecha esta Gran Promoción
Take Advantage of this Amazing Deal

Compra 1 / Buy 1
Cheese Cake

Llévate otro gratis
Get one free



*Soló si ordenas en
*Only if you order in



BIENESTAR

WWW.TAQUERIASARANDAS.COM



*Aguas con el
calor*

En el verano aumentan la temperatura; cuida tu salud si, además, piensas ir a la playa

Por Jessica González

EN PLENO VERANO EL CALOR SE INCREMENTA, las altas temperaturas son complicadas de soportar, sobre todo entre las 11:00 y las 16:00 horas.

Incluso, si piensas viajar a la playa el termómetro se eleva con cierto riesgo. Cuida que el calor excesivo sea un problema aplicando pequeños consejos de los expertos.

CUIDA TU SALUD

1. Bebé, niños y abuelitos, primero. Hay que tener mucho cuidado con los grupos de riesgo, incluidos los enfermos crónicos; ellos requieren una especial atención cuando de calor se trata.

2. Cuida tu alimentación. Comer bien ayudará mucho en la lucha contra las altas temperaturas: evita las grandes comilonas y opta por platos ligeros que también ayuden a mantenerte hidratado. Fruta, ensaladas, sopas frías, entre otras, deben ser la opción en tu dieta veraniega.



3. El valor de la hidratación. Beber agua y líquidos frecuentemente es vital para superar el calor. No abuses de las bebidas con cafeína, ni de los refrescos azucarados; evita el alcohol porque favorece la deshidratación y eso pone en riesgo tu salud.

4. Protégete del sol. Si ya es necesario usarlo todo el tiempo, en época de calor se hace indispensable. Aplica bloqueador solar varias veces al día. En el caso de los niños extrema los cuidados con una crema con factor de protección elevado, evita que estén al sol sin ella. Si vas a la playa, una piscina o al parque con ellos, asegúrate de llevar el protector.

5. Prioriza la sombra. Opta por lugares frescos, sombra o climatizados. No hay porqué exponerte a rigores innecesario. Cuando hace mucho calor hay que reducir la actividad física y evitar los deportes al aire libre en horas pico; en la playa no te asolees entre 11:00 y 16:00 horas

6. Vestidos para sobrevivir al calor. Utiliza ropa ligera, de tejidos transpirables y holgada; el calzado debe ser cómodo, que deje "respirar" a tus pies y que no te haga daño.

7. No olvides el auto. El uso del vehículo es muy común en nuestra ciudad, busca conseguir una buena temperatura interior, porque las altas temperaturas provocan somnolencia, lo que puede provocar un accidente. Suma a las personas vulnerables a las mascotas al momento de llevarlas el carro.

8. Las medicinas también se cuidan. Mantén tus medicamentos en un lugar fresco, para que no les afecte el calor; aunque muchas aguantan sin problema otros son especialmente sensibles a los grados de más.

9. Atento a los golpes de calor. Todas las indicaciones anteriores ayudarán a que evites el golpe de calor. Sin embargo cuida si sientes: inapetencia, náuseas, vómitos o dolor de cabeza o de estómago.

10. De ser necesario acude al médico. Si tienes alguno de los síntomas anteriores, o sequedad, piel enrojecida, pulso débil o acelerado, malestar general y confusión, no lo dudes y pide ayuda del especialista.

POR SEGUNDO AÑO CONSECUTIVO,
LOS PASTELEROS Y REPOSTEROS DE
ARANDAS BAKERY PREPARAN PARA
TI SUS MEJORES CREACIONES.

Expo Pastel 2023



VEN A CONOCER LO QUE ARANDAS BAKERY TE OFRECE PARA TU CELEBRACIÓN DE XV AÑOS, BODA, BAUTIZO, CUMPLEAÑOS, GRADUACIÓN. PRUEBA TU SABOR DE PASTEL FAVORITO O ¡TODOS!

DIVIÉRTETE CON EL DJ EN VIVO, TRAE A TUS PADRINOS Y APROVECHA LOS DESCUENTOS Y LA RIFA DE CUATRO VESTIDOS DE XV AÑOS QUE SÓLO LOS OBTENDRÁS AQUÍ, UN EVENTO ÚNICO POR CINCO HORAS.

¿DÓNDE Y CUÁNDO? :

6 de agosto. Arandas Bakery 4.

13 de agosto. Arandas Bakery 2.

20 de agosto. Arandas Bakery 1.

27 de agosto. Arandas Bakery Express.

3 de septiembre. Arandas Bakery 3

APROVECHA, ESTA OPORTUNIDAD POR ÚNICA VEZ EN EL AÑO

*Consulta dirección en nuestro mapa

ARANDAS
Bakery



TENDENCIAS

WWW.TAQUERIASARANDAS.COM

Palma jipijapa
tejida por artesanos de Campeche
Marca:
Teya Artesanal
Dónde: Amazon

Abanicos de palma
realizados a la medida en México
Marca: Tulaka
Dónde: Amazon

Ondas de glamour

Para enfrentar el calor de verano, un abanico muy mexicano puede salvarte de las altas temperaturas

Hermosos diseños
de creativos mexicanos de nivel mundial
Marca:
Pineda Covalín
Dónde: Palacio de Hierro



Sudoku

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

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

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

Sopa de letras

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

Num. Para buscar

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. cabeza | 6. capitán |
| 2. cosa | 7. noche |
| 3. campo | 8. nube |
| 4. habitación | 9. rey |
| 5. hombre | 10. principio |

Vienen grandes cambios en lo personal y laboral

LEO

(23/Jul-22/Ago). Este ciclo de vida que inicia lo puedes empezar con un nuevo estilo de vida, tratando de adaptarte a otro ritmo, plan o trabajo.

Podrías enfrentar algunos problemas de salud, pero nada de qué preocuparse, pero sí tendrás que cambiar tu alimentación y tener hábitos más saludables, revisar cómo está la relación contigo.

Los primeros días te guiarán hacia una conexión emocional de gran valor para ti que puede hasta obsesionarte.

Haz una revisión profunda sobre cómo va tu relación más íntima y si estás dispuestos a invertir para crear algo de valor juntos. Pero, si tienes pareja llegan grandes pruebas y la única opción para seguir será más compromiso.



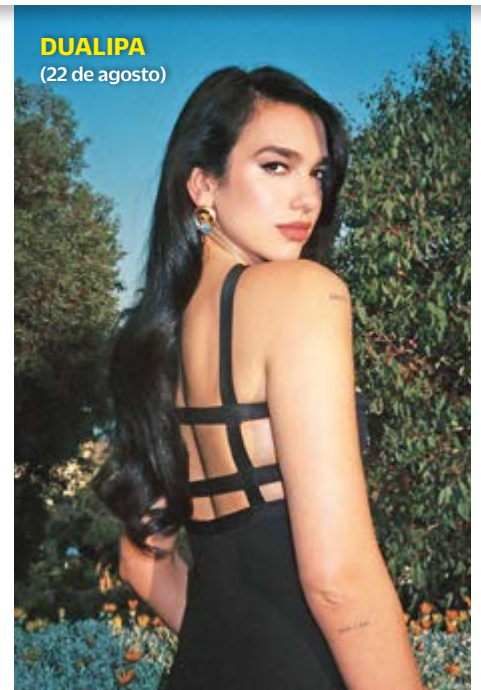
Pueden surgir grandes vulnerabilidades o miedos ante una gran inversión económica o emocional con otra persona, sobre todo si estás soltero.

Este será tu tiempo para hacer más sólida tu carrera profesional y para dar valor a tu imagen pública. Tendrás grandes proyectos o mejores oportunidades laborales; podrás obtener reconocimiento y valoración por tu ingenio y tenacidad.

Será un gran momento para que incursiones en las redes sociales o el mundo de la tecnología.

Sanarás muchas memorias y heridas del pasado kármico de la familia, lo que te ayudará a seguir la vida desde otra perspectiva. Vienen mudanzas y decisiones finales en cuestiones de vivienda. Quizá estás próximo a estrenar casa y formar un nuevo hogar.

DUALIPA
(22 de agosto)



Regístrate para **ganar** la
oportunidad de cenar con

Register to **win** a
chance to dine with

JEREMY PEÑA

