

ORGULLOSO  
PATROCINADOR  
DE LOS  
HOUSTON  
ASTROS™



MAGAZINE

# Arandas

EJEMPLAR GRATUITO

Año 4 / Número 45 / Octubre / 2023

Una deliciosa  
botana para  
Día de Gracias

## Día de Muertos

Este 1 y 2 de noviembre se celebra  
una de las fechas más arraigadas  
y famosas de México en el mundo

Tradiciones mexicanas y  
estadounidenses se funden  
para unir culturas



Xantolo

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

## HUMMUS

Para este Día de Gracias Mamá Silvia te propone una botana que, además de sabrosa, es muy fácil de preparar: hummus casero de garbanzo. ¡Anímate y prepárala!

**Mamá Silvia Pág.19**



## LA RUMOROSA

Otra joya natural mexicana es este destino de Baja California, ideal para hacer turismo de aventura

**Viajar Pág. 27**

## PREVENCIÓN

Al envejecer, las mujeres ganan kilos y es más difícil mantener en el peso deseado, pero no inevitable. Te decimos cómo

**Bienestar Pág. 23**

INDICE



## DIRECTORIO

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

Ejecutivo de cuenta  
**Saúl Corona**  
Saul.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  
Alejandro Rivas**  
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!

# PALABRAS DEL COO

WWW.TAQUERIASARANDAS.COM



## DESDE MI ESCRITORIO

Ha sido una muy emocionante temporada de los Astros. Regalamos camisetas, pelotas y bates de béisbol firmados por Jeremy Peña y fue muy divertido. Felicidades a todos nuestros ganadores.

Ya es hora de Halloween y Día de Muertos. Esta última es una de las costumbres más arraigadas en las tradiciones mexicana, nombrada patrimonio inmaterial de la humanidad por la Unesco por su riqueza cultural y gastronómica. No dejes de celebrar esta tradición y ven por tu pan de muerto a Arandas Bakery y Arandas Bakery Express. No dejes pasar esta nueva promoción y disfruta del combo, a precio especial, de un churro con chocolate acompañado de un chocolate caliente.

La apertura más reciente de Grupo Arandas Seafood en la HWY 249 y Beltway entre Fallbrook y Bammel te espera con los brazos abiertos y tiene para ti dj, karaoke y música en vivo, ven a gozar un momento de entretenimiento al mismo tiempo que te deleitas con sus platillos.

No pierdas de vista la increíble promoción que Arandas y Planet Ford lanzan nuevamente para ti, una GRAN SORPRESA se aproxima y te iremos revelando el misterio a medida que el fin de año se acerca.

Gracias por su preferencia

## FROM MY DESK

It has been a very exciting Astros season. Giving away signed jerseys, baseballs & baseball bats signed by Jeremy Pena has been very fun. Congratulations to all our winners.

It is now time for Halloween. Remember to come into any of our Arandas Bakery locations and our Arandas Bakery Express locations for our 'Pan de Muerto' for the day of the dead. Halloween is always a fun time of the year, so be sure and enjoy the tradition with Arandas Bakery. Also be on the lookout for our new promotion at all locations of a special price on a Churro with Chocolate, accompanied with a hot Chocolate.

Arandas Seafood's newest location on HWY 249 and the Beltway between Fallbrook and Bammel is open with fun times, DJ's, Karaoke & live music. Don't forget to visit.

Be on the lookout in November, as Arandas and Planet Ford give back to the community in a BIG way. More to come on this amazing promotion coming up as we move toward the end of the year.

Thank you for your preference.

## Saludos

*Rob Clair*

COO Arandas Restaurants



# Especial

I CHURRO CON CHOCOLATE  
+ TAZA DE CHOCOLATE CALIENTE

A SOLO

# \$2.50



PORTADA

WWW.TAQUERIASARANDAS.COM

# Orgullo, Tradición y Familia:

*Taquerías Arandas*

Son ejemplo del amor y respeto por las costumbres y gastronomía mexicanas, como el Día de Muertos, conocido en el mundo entero

### Por Montse Peregrino

**MÉXICO ES UNA TIERRA RICA EN HISTORIA, CULTURA Y TRADICIÓN.** Su gente, con espíritu apasionado y orgulloso, ha forjado una identidad única que se refleja en cada aspecto de su vida. Uno de los pilares fundamentales es la comida. Taquerías Arandas ha abrazado estos valores para convertirse en un ícono de la gastronomía mexicana.

Ser mexicano es una fuerza que fluye en las venas de todos aquellos que llaman a esta tierra su hogar. México es un país que ha enfrentado desafíos a lo largo de su historia, desde la Revolución hasta las luchas contemporáneas por la igualdad y la justicia; los mexicanos han demostrado una gran fortaleza en la búsqueda de un futuro mejor.

Este orgullo se manifiesta en la riqueza de su cultura y tradición. La música de mariachi, el arte de Frida Kahlo, las festividades del Día de Muertos y la vibrante paleta de colores que adorna las calles, son solo algunos ejemplos de la herencia que nos ha dejado. Y se extiende a la comida, que se considera una de las más deliciosas y variadas del mundo.

### FAMA GASTRONÓMICA

La comida mexicana es una de las expresiones más auténticas de nuestra cultura. Cada región del país

tiene su propia y única cocina. Es una explosión de sabores, colores y texturas.

En el corazón de la gastronomía nacional se encuentra la importancia de los ingredientes frescos y la pasión por la preparación de cada platillo. La tradición culinaria se mantiene viva gracias a las manos expertas de cocineros y cocineras que honran las recetas de sus abuelos y bisabuelos. Cada platillo es una celebración de la cultura y la historia mexicanas.

### LA FUERZA DE LA FAMILIA

La familia es un pilar fundamental en la vida de los mexicanos. Los lazos familiares fuertes y profundos son una característica distintiva de la cultura del país; es el refugio en tiempos difíciles y la fuente de apoyo en momentos de alegría. Se celebra la unidad en ocasiones especiales y se comparte la comida como un acto de amor y cuidado.

Taquerías Arandas, fundada en Houston, Texas, por dos inmigrantes mexicanos, Don José y Doña Silvia Camarena, ha abrazado estos valores fundamentales de orgullo, tradición y familia. Desde su apertura en 1981, ha tenido como objetivo llevar la auténtica experiencia de la comida de México a sus clientes.



El orgullo, la tradición de la comida y la fuerza de la familia son valores que definen la identidad mexicana. Taquerías Arandas ha abrazado estos valores y se ha convertido en un símbolo de lo que significa amar a México. A través de su dedicación a la autenticidad culinaria y a la experiencia familiar, Taquerías Arandas es y seguirá siendo un faro de orgullo, tradición y familia en el corazón de Texas.



### **EL LEGADO DE TAQUERÍAS ARANDAS**

Taquerías Arandas ha hecho honor a la comida mexicana al utilizar ingredientes frescos y auténticos en la preparación de sus platillos. Sus chefs han aprendido las recetas tradicionales y las han perfeccionado con el tiempo. Cada bocado es un viaje a través de la rica y diversa gastronomía del país.

Pero Taquerías Arandas no es sólo un lugar para disfrutar de la comida, es un espacio donde la familia se reúne. Los restaurantes están diseñados para crear un ambiente acogedor y familiar, donde las conversaciones fluyen y las risas resuenan. Los valores están arraigados en el corazón del grupo, y esta es una de las razones por las que ha sido tan querido por generaciones.

### **TRIBUTU A LA IDENTIDAD MEXICANA**

En Taquerías Arandas, el lema “Orgullo, Tradición y Familia” es más que solo palabras en un letrero. Es un tributo a la identidad mexicana y a la pasión por compartir la comida con seres queridos.

Es un recordatorio de que, sin importar dónde se encuentre, uno siempre puede llevar consigo el orgullo de ser mexicano y la tradición de su comida.

En un mundo cada vez más globalizado, mantener las raíces culturales es un desafío. Sin embargo, lugares como Taquerías Arandas demuestran que es posible mantener vivas las costumbres y sabores, incluso fuera de México. A medida que crecemos llevamos la esencia de México al corazón de Houston y compartimos el amor por la comida y la importancia de la familia.



# La familia de marcas ARANDAS

felicita a

# JEREMY PEÑA

## gracias por la temporada





# Halloween *vs.* Día de Muertos: *la batalla de dos culturas*

*Son festividades distintas, con sus propias tradiciones y significados, pero con un mismo significado: reunir a la familia y los amigos*

**Por Monse Peregrino**

**¡SALUDOS AMANTES DE LOS DISFRACES!** Hoy vamos a comparar dos de las celebraciones más famosas del mundo: Halloween y Día de los Muertos.

Ambos son festivales llenos de diversión y folclore, pero, seamos honestos, tienen más diferencias que un gato negro y una calavera de azúcar.

# 1. Origen y Significado:



Este festival, que tiene sus raíces en la cultura celta, se celebra principalmente en países anglosajones. Originalmente se creía que en la noche del 31 de octubre, los espíritus vagaban por la tierra, por lo que las personas se disfrazaban para ahuyentar a los espíritus malignos. Hoy es una excusa para que los niños pidan dulces y los adultos se disfrazen de cualquier cosa: ¡desde unicornios hasta brócoli!



Originario de México, es una celebración de origen prehispánico que honra a los difuntos. En lugar de asustar a los espíritus, se cree que los familiares fallecidos regresan a visitar a los vivos. Se construyen altares con ofrendas de comida y objetos favoritos de los difuntos. Las calaveras de azúcar, el pan de muerto, el copal y las flores de cempasúchil son una decoración común. ¡Es como una fiesta en el más allá!



# 2. Disfraces



Aquí es donde Halloween se lleva el premio gordo. Los disfraces de Halloween pueden ser cualquier cosa, desde monstruos hasta personajes de películas. La única regla es que cuanto más espeluznante o creativo, mejor. Si ves un zombie vestido de astronauta, ¡sabes que es Halloween!



Los disfraces no son realmente una parte importante de esta fecha. En cambio, las personas se visten con ropa tradicional mexicana o se pintan la cara como calaveras de azúcar imitando a la Catrina ¡muy elegante y colorida!

### 3. Decoraciones



Las decoraciones pueden ser aterradoras: desde esqueletos que se balancean en los árboles hasta telarañas falsas por todas partes. En resumen: es como si un terrorífico tornado hubiera pasado por tu vecindario.



Aquí, es más bien como una fiesta con temática de esqueletos. Las calaveras de azúcar, las flores de cempasúchil y las velas decoran los altares. Es como una versión elegante de Halloween, más enfocada en la celebración que en el susto.

### 4. Comida



La comida tiende a ser más sobre dulces y golosinas. Desde caramelos hasta manzanas cubiertas; es un festín para los amantes del azúcar. ¡Quién necesita una comida sustanciosa cuando tiene un saco lleno de chucherías!



La comida es parte fundamental de la celebración. Las familias preparan los platillos favoritos de los difuntos, como mole y pan de muerto. Es como una fiesta gastronómica que realmente honra a los seres queridos fallecidos.



## 5. Duración

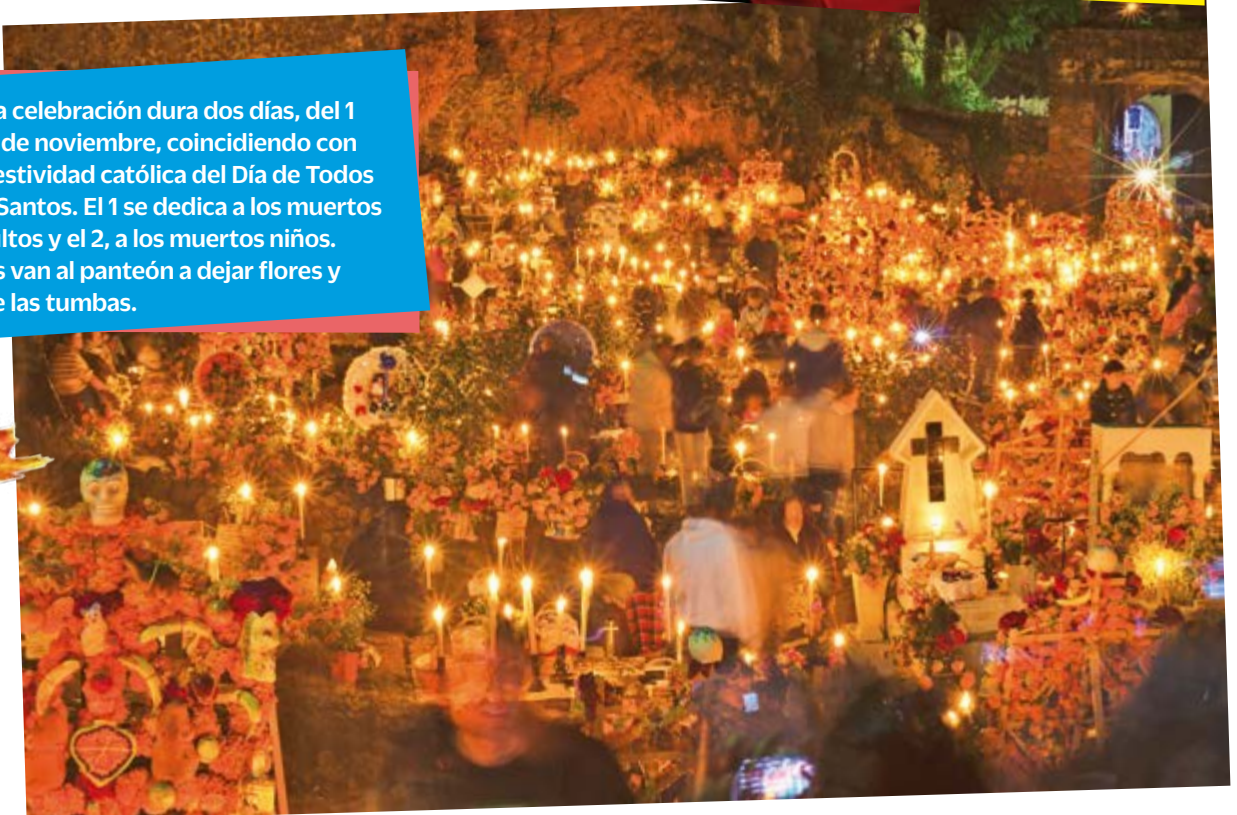


¡Una noche! Eso es todo lo que obtienes. Se celebra principalmente el 31 de octubre y, una vez que las campanas de medianoche suenan, es hora de recoger tus calabazas y esqueletos y esperar hasta el próximo año.



Esta celebración dura dos días, del 1 al 2 de noviembre, coincidiendo con la festividad católica del Día de Todos los Santos. El 1 se dedica a los muertos adultos y el 2, a los muertos niños.

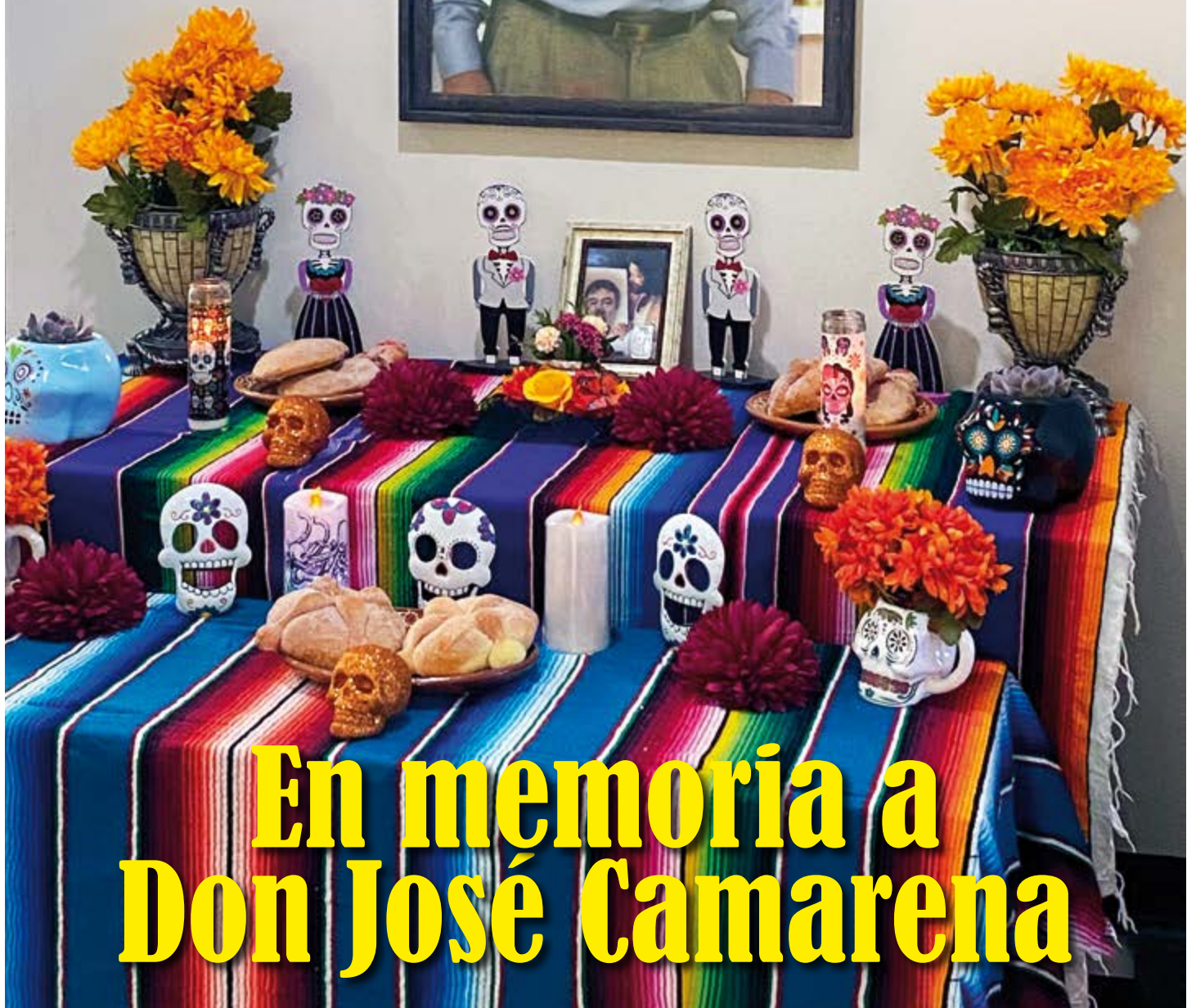
Muchos familiares van al panteón a dejar flores y comida encima de las tumbas.



*Entonces, ¿con cuál me quedo?*

Ambas tienen su encanto. Halloween es perfecto si te gustan los sustos, los disfraces extravagantes y los dulces. El Día de Muertos es una celebración hermosa y conmovedora que honra a los seres queridos que ya no están con nosotros. Así que, ¿por qué no disfrutar de ambos si tienes la oportunidad?!

*"Vivir en los  
corazones que  
dejamos atrás  
no es morir"*

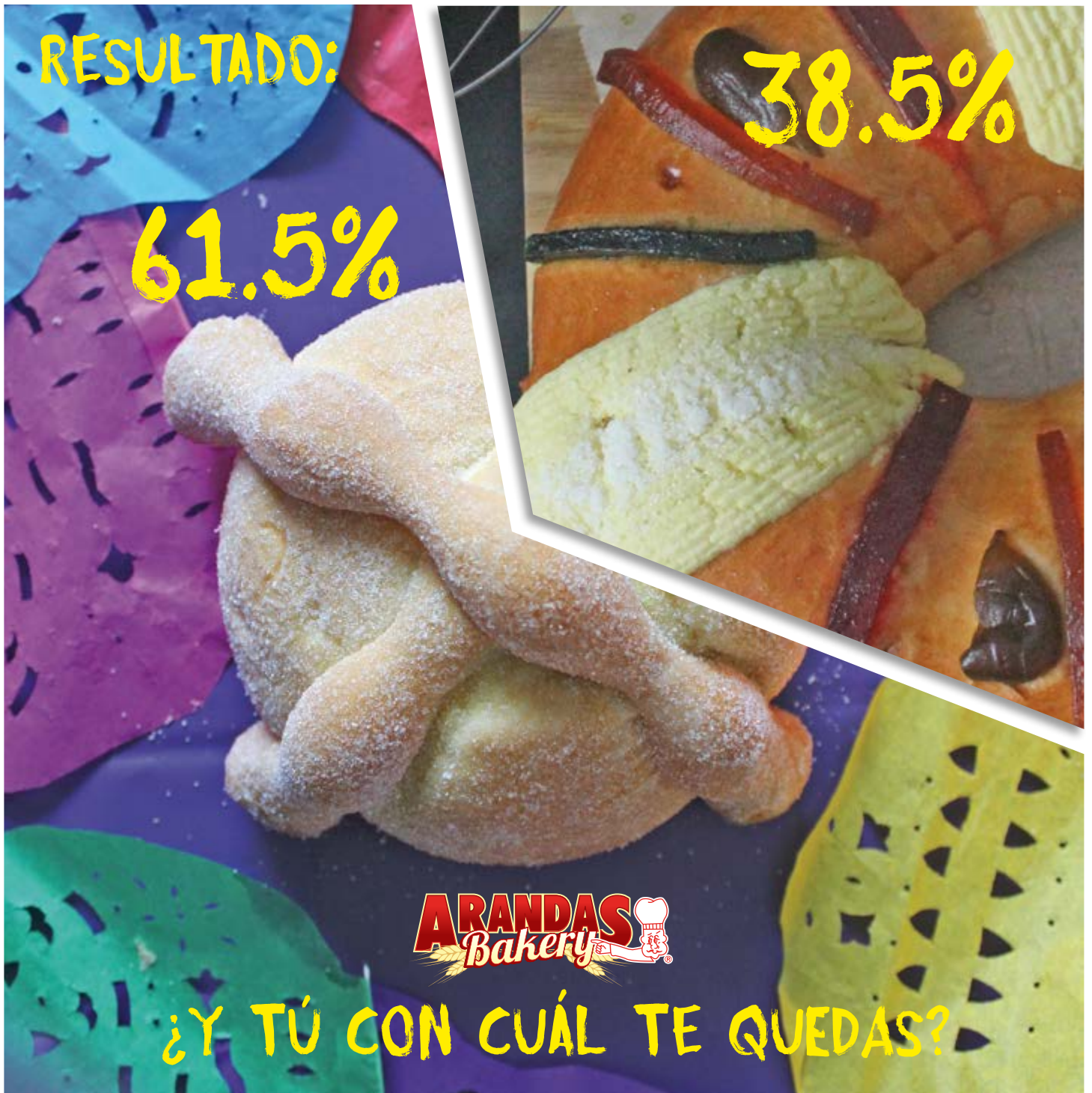


**En memoria a  
Don José Camarena**

# EL FAVORITO ES...

Arandas Magazine se dio a la tarea de conocer las preferencias de los consumidores y los resultados nos sorprendieron: el pan de muerto destacó como la opción favorita.

¿Qué prefieren los mexicanos, rosca de reyes o pan de muerto?





- 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**

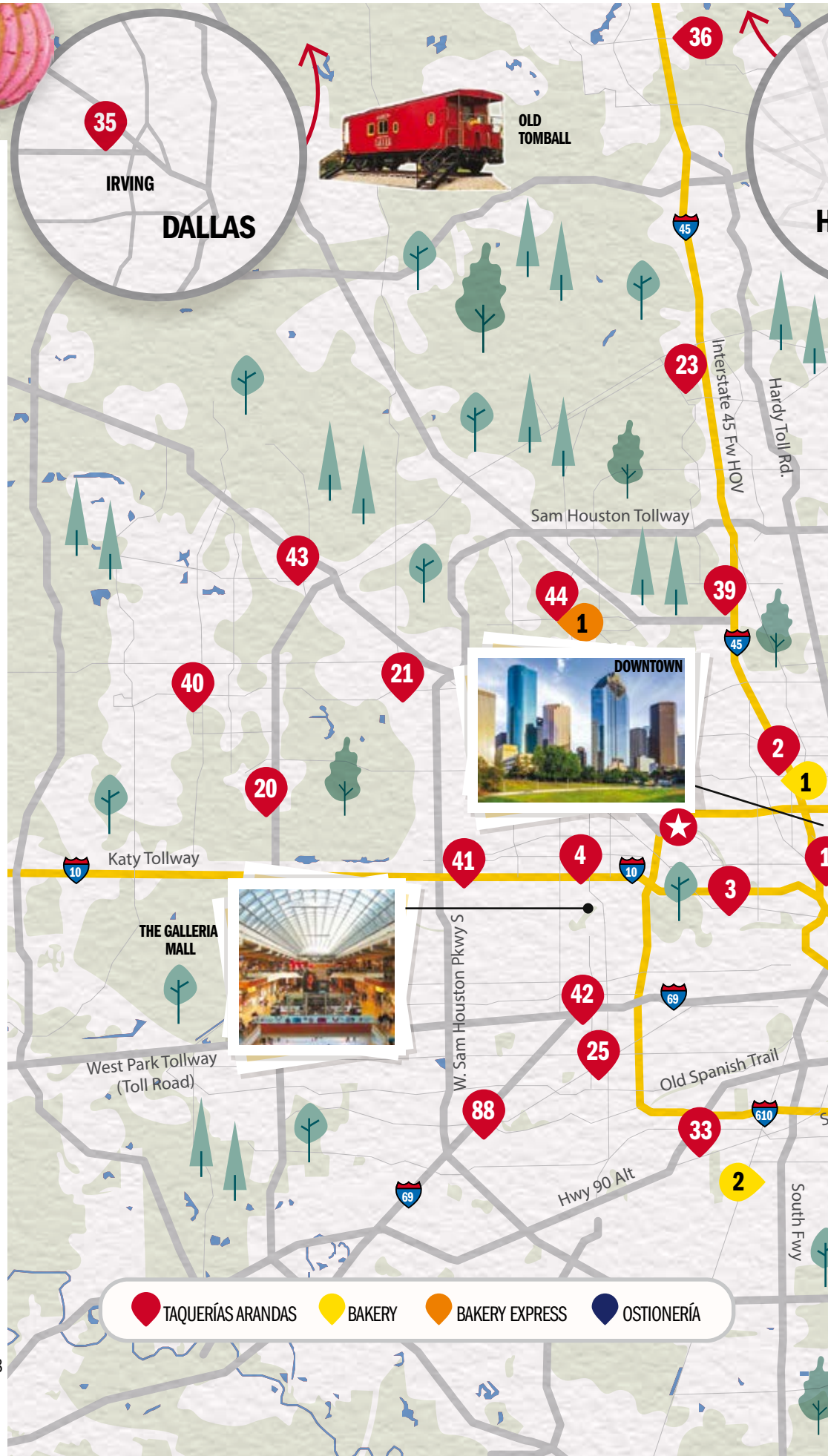


- 1 10511-East Fwy Houston, TX 77029  
713-673-5522

**ARANDAS FRANCHISE**



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







# TAQUERIAS ARANDAS

*iSabroso...sabrosito!*

- 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



# La familia de marcas **ARANDAS**

orgulloso patrocinador de los  
**ASTROS DE HOUSTON**

felicita al equipo  
**POR SU ESFUERZO Y DESEMPEÑO**



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.

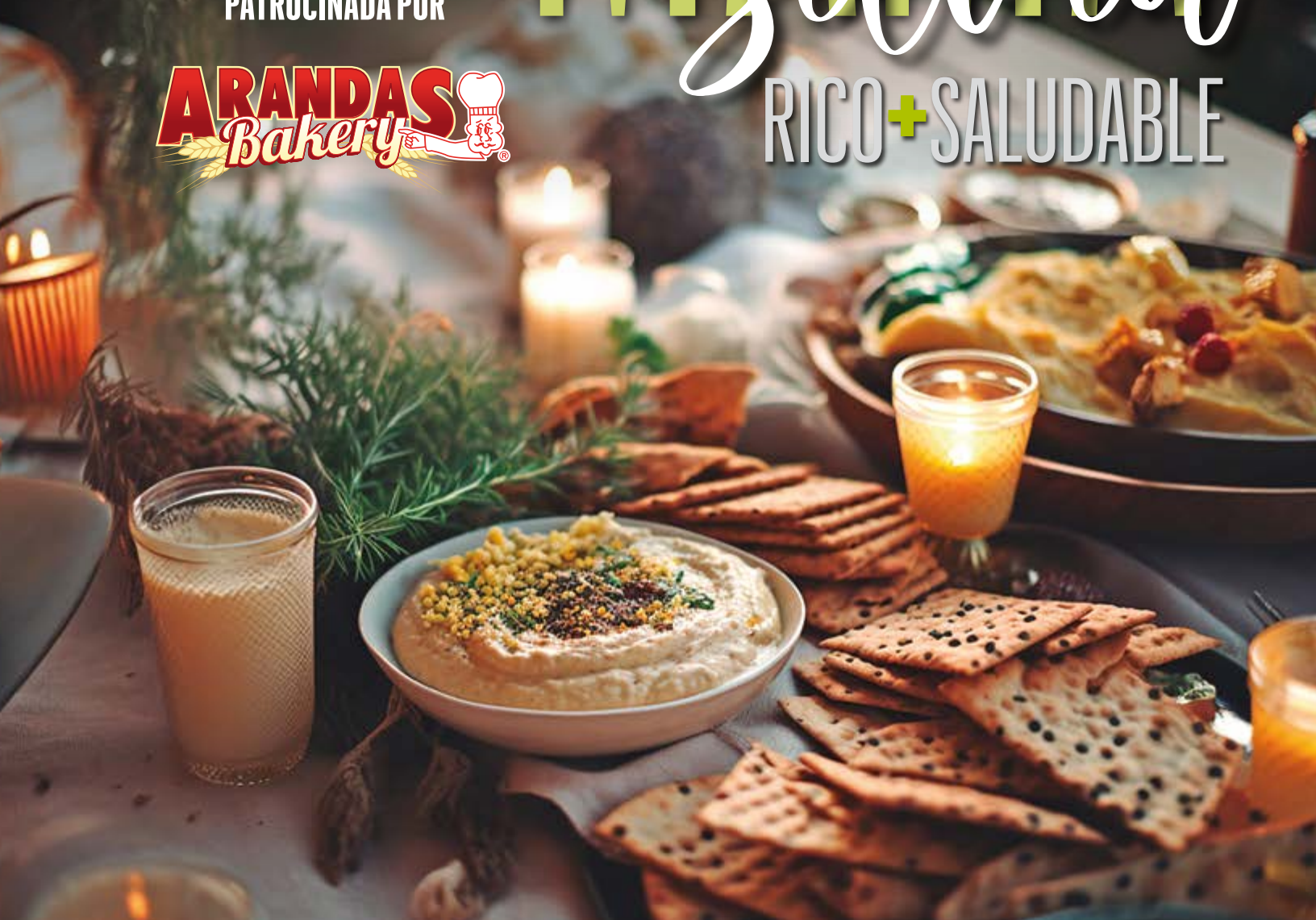
PATROCINADA POR



# MAMÁ

# Silvia

RICO+SALUDABLE



**NOVIEMBRE ES UN MES QUE ME LLENA DE ALEGRÍA.** Es un período repleto de celebraciones, que comienza con el Día de Muertos y Todos los Santos, para culminar con la maravillosa festividad de Día de Acción de Gracias.

Ya hemos desmontado el altar para nuestros difuntos y nos hemos esforzado mucho para crearlo con los alimentos tradicionales de México, así como con las fotografías de los seres queridos que nos han dejado.

Ahora, nos preparamos para una hermosa celebración: el Día de Acción de Gracias, una oportunidad para reunir a toda la familia. Para mí, cocinar es la forma en que expreso mi gratitud hacia aquellos que más quiero. Cada año, preparo el mismo pavo y relleno, pero varío los aperitivos.

Este año he decidido sorprender a todos con un hummus casero como botana. Hecho en casa es infinitamente más delicioso que el comercial, con su textura aterciopelada y su simplicidad de preparación. Además, puedes hacerlo con un par de días de anticipación y sólo necesitas rociar un poco de aceite de oliva antes de servirlo. Acompañado de pan pita cortado en trozos, será un auténtico deleite para tus invitados.

Con amor

Mamá Silvia

# Hummus, *botana para* *Día de Gracias*





## *Aquí tienes la receta:*

### **INGREDIENTES:**

(Rinde de 6 a 8 personas)

- **3 tazas** de garbanzos cocidos (equivalente a 2 latas grandes)
- **1 ¼ de taza** de salsa de tahini (salsa de ajonjolí\*)
- **3 cucharadas** de jugo de limón
- **4 dientes** de ajo
- **½ taza** de agua fría (o la necesaria)
- **Sal** al gusto
- **Pan pita** cortado para servir
- **Adorno** (opcional):
- **Aceite** de oliva
- **Páprika**

### **INSTRUCCIONES:**

- **En una licuadora** mezcla todos los ingredientes excepto el agua fría. Agrega el agua poco a poco en pequeños chorros hasta obtener una consistencia cremosa. Prueba y añade sal a tu gusto.
- **Refrigera** la mezcla hasta el momento de servir y luego agrégale un chorrito de aceite de oliva y una pizca de páprika en polvo como decoración.

Espero que esta receta de hummus casero sea un éxito en tu celebración de Acción de Gracias. ¡Disfruta de este mes tan especial y de la compañía de tus seres queridos!

### **El tip de Mamá Silvia:**

La salsa tahina.  
La puedes conseguir en cualquier cadena de supermercados, de lo contrario acompáñala con bolillo, tortillas o totopos.



# Garbanzos: pequeñas maravillas nutritivas



**LOS GARBANZOS** son como pequeñas maravillas que nos dan muchas cosas buenas cuando los comemos. En este artículo te vamos a contar cinco propiedades que los hacen especiales.

**1.** Son como superhéroes: los garbanzos tienen mucha proteína, que ayuda a nuestro cuerpo a mantenerse fuerte y a arreglar las cosas cuando se rompen, como si fueran pequeños superhéroes.

**2.** Te ayudan a ir al baño: contienen fibra, que es como un amigo que te ayuda a ir al baño sin problemas. También hace que no tengas hambre todo el tiempo.

**3.** Hacen magia porque tienen hierro y magnesio: el hierro es bueno para que no te sientas cansado todo el tiempo y el magnesio es como un guardián de huesos y músculos.

**4.** Protegen tu corazón: comer garbanzos es como darle un escudo a tu corazón. Ayudan a bajar la presión de la sangre y cuidan que siga latiendo fuerte.

**5.** Controlan el azúcar en la sangre: pueden ser tus amigos, pues ayudan a que el azúcar en tu sangre no suba tan rápido, lo que es bueno para tu cuerpo.

*Los garbanzos son pequeñas maravillas llenas de cosas buenas para tu cuerpo. Puedes disfrutarlos en muchas comidas y estarás haciendo algo muy bueno para ti. ¡Así que no olvides agregarlos a tu plato y disfrutar de sus beneficios!*

**BIENESTAR**

[WWW.TAQUERIASARANDAS.COM](http://WWW.TAQUERIASARANDAS.COM)

# *Detén la* **P***anza* *de la* *mediana* *edad*

*Para los adultos, los expertos recomiendan hacer ejercicio por lo menos durante 150 minutos a la semana o actividad aeróbica vigorosa, como trotar, durante 75 minutos.*



## *Casi todas las mujeres engordan conforme envejecen, pero esto se puede evitar con mayor actividad y una dieta saludable*

**A MAYOR EDAD**, las mujeres tienden a aumentar kilos y mantener el peso que acostumbrábamos se más difícil al envejecer. Especialmente en la transición de la menopausia.

Pero esta situación no es inevitable, sólo hay que tener mucho cuidado en los hábitos alimenticios que llevas y lograr un estilo de vida activo.

### **LAS CAUSAS**

De acuerdo con especialistas de la Clínica Mayo, los cambios hormonales durante la menopausia pueden predisponerte a aumentar de peso en la zona del abdomen, más que en las caderas o los muslos. No obstante, éstos por sí solos no necesariamente son la causa de que engordes.

Los factores genéticos y el estilo de vida que lleves sí pueden ser la causa.

Por ejemplo, mientras la grasa aumenta, la masa muscular casi siempre disminuye con la edad. La pérdida de esta última disminuye la velocidad a la cual tu cuerpo utiliza las calorías (metabolismo). Esto puede hacer que sea más difícil mantener un peso saludable.

Esto es, si sigues comiendo como siempre lo has hecho y no aumentas tu actividad física, es probable que aumentes de peso.

Si tus padres u otros parientes cercanos tienen exceso de peso concentrado alrededor del abdomen, es probable que a ti te pase lo mismo.

Si no haces ejercicio, llevas una alimentación poco saludable y duermes poco, esos factores pueden contribuir al aumento de peso en la menopausia. Cuando una persona no duerme lo suficiente, tiende a comer

más y a consumir más calorías, inevitablemente engordará.

### **LA MENOPAUSIA, EL MAL TIEMPO**

Esta situación puede tener implicaciones graves para la salud de las mujeres, pues el exceso de grasa, especialmente alrededor de la sección media, aumenta el riesgo de padecer muchos problemas, entre ellos: males respiratorios, cardiacos, de los vasos sanguíneos y la diabetes tipo 2.

Otro riesgo al subir de peso es que se incrementa la posibilidad de padecer varios tipos de cáncer, como el de mama, colon y endometrio.





# El poder de la prevención

No existe una fórmula mágica para prevenir o revertir la ganancia de kilos, pero sí recomendaciones básicas que si las sigues lograrás un mejor control:



**1. Muévete más.** La actividad física, incluido el ejercicio aeróbico y el entrenamiento de fuerza, puede ayudarte. A medida que ganas músculo, el cuerpo quema calorías de manera más eficiente, lo que facilita el control del peso.

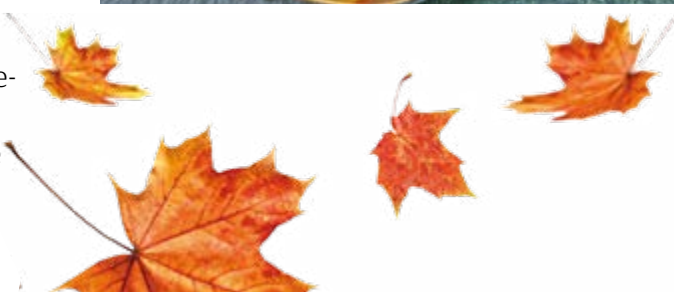
A la mayoría de los adultos sanos, los expertos les recomiendan actividad aeróbica moderada, como caminar a paso ligero, durante al menos 150 minutos a la semana o actividad aeróbica vigorosa, como trotar, durante al menos 75 minutos a la semana.

Además, realizar un entrenamiento de fuerza al menos dos veces por semana. Si deseas bajar de peso o alcanzar metas específicas de acondicionamiento físico, es posible que necesites hacer más ejercicio.

**2. Come menos.** Para mantener tu peso actual (no solo para eliminar el exceso) y si tienes entre 50 y 60 años, es posible que necesites alrededor de 200 calorías menos por día de lo que requerías cuando tenías 30 o 40.

Para reducir las calorías sin perjudicar la nutrición, presta atención a lo que comes y bebes. Elige más frutas, vegetales y cereales integrales, particularmente aquellos que son menos procesados y contienen más fibra.

En general, una dieta a base de vegetales es más saludable que otras opciones. Las legumbres, las nueces, la soya, el pescado y los productos lácteos bajos en grasa son buenas opciones. La carne roja o el pollo debes consumirlo en cantidades limitadas. Reemplaza la mantequilla, la margarina en barra y la manteca por aceites, como el de oliva o el vegetal.





**3. Cuidado con los dulces.** Los azúcares añadidos representan casi 300 calorías por día en la dieta estadounidense promedio. Aproximadamente la mitad proviene de bebidas endulzadas con azúcar, como refrescos, jugos, bebidas energéticas, aguas saborizadas, café y té endulzados.

Los helados, dulces, pasteles, galletas y tartas, entre otros contribuyen al exceso de azúcar en la dieta.



**4. Aguas con el alcohol.** Limita su consumo pues agrega un exceso de calorías a la dieta y aumenta las probabilidades de que ganes kilos.



**5. En equipo es mejor.** Busca el apoyo de familiares, amigos y seres queridos que apoyen tu esfuerzo para llevar una vida activa y saludable. Formen un equipo y hagan juntos cambios en el estilo de vida. Hasta será en beneficio de todos.



**6. Sé constante y tenaz.** No olvides que para lograr bajar de peso en cualquier etapa de la vida, es necesario hacer cambios permanentes en los hábitos de dieta y ejercicio. (Con información de Clínica Mayo)

Para reducir calorías sin perjudicar tu salud, pon atención a lo que comes y bebes: elige más frutas, vegetales y cereales integrales, que grasas, carne, pollo y alimentos procesados.

VIAJAR

[WWW.TAQUERIASARANDAS.COM](http://WWW.TAQUERIASARANDAS.COM)

A photograph of two rock climbers ascending a tall, reddish-brown rock face. The climber higher up is wearing a green and black outfit, while the one lower down is in a blue and black outfit. They are both secured by ropes. The background shows a clear blue sky and a valley with scattered rocks and sparse vegetation.

Atrévete  
*a conquistar las  
alturas*



*La Rumorosa es una de las joyas naturales más hermosas de México y lugar ideal para observar los bellos atardeceres mexicanos*

**Por Montse Peregrino**

**UNA DE LAS MÁS RARAS** y grandes joyas de la naturaleza de México se esconden en Tecate, Baja California en La Rumorosa, un espectacular escenario de formación rocosa compuesta de colores ocre y montículos de piedras de granito, miradores en las alturas, vistas sorprendentes para admirar los más bellos atardeceres de la vida y mucho más.

Este prodigioso lugar es la ruta principal para ir a la capital de Baja California y se trata de una carretera con pronunciadas curvas, que se ubican a un costado de las antes mencionadas formaciones de roca metamórficas, ígneas intrusivas, granodioritas, que originalmente fueron de origen sedimentario marino (con una edad aproximada de 420 millones de años) y en

donde suceden 2 fenómenos muy interesantes.

Inicialmente este paraíso debe su nombre al sonido que genera, muy similar a un murmullo o rumor que sucede gracias a que el viento pasa entre las caprichosas piedras. La sonoridad es tan peculiar que vivirás uno de los instantes más hipnotizantes de tu viaje.

Mientras que el segundo fenómeno que puedes disfrutar es la vista, puesto que se trata de un plano de la falla de San Andrés, donde se puede admirar parte de la placa tectónica y su adelgazamiento de la corteza, rocas graníticas de caras suavizadas por la lluvia, flora de pinos piñoneros, follaje, monte chaparral que brota de espacios de suelos sólidos, e inmensidad de cielos azules y horizontes profundos con vistas a la Laguna Salada.

**¿QUÉ HACER?**

En tu camino por este oasis del susurro, debes saber que las actividades más entretenidas van desde la práctica de rapel con expertos que te prestan equipo y te ofrecen una aventura segura para bajar las pendientes más retadoras; hacer caminatas, captura de maravillosas fotografías, pinturas rupestres, días de campo y realizar una parada a sus miradores.

Nada podrá prepararte para las impactantes vistas sobre la cordillera rocosa que parecerán sacadas de un sueño, en paradas como el mirador Km 57+300, Ojo de águila, El caminero, Letras Rumorosa y La Casa de Piedra una construcción indispensable a pisar que se trata de una casa perfectamente integrada en la piedra de arquitectura orgánica y terraza de madera. La leyenda cuenta que este lugar fue hogar del capo de la mafia Al Capone pero algunos dicen que se trató de la residencia de una actriz extranjera que se enamoró de las vistas panorámicas.

Recorrer El Vallecito es otra actividad indispensable de tu excursión a la Rumorosa, un singular yacimiento arqueológico que posee área

ceremonial Kumiai, sendero y pinturas rupestres que cuenta con figuras geométricas, animales, soles y humanoides estilo Diegueño Representacional – de nombre El Tiburón, El Diablito, Hombre Enraizado, La Cueva del Indio y Los solecitos-. Estas piezas de arte prehistórico fueron elaboradas con pigmentos minerales y orgánicos que, durante el fenómeno astronómico del solsticio de invierno, visualmente se iluminan de manera natural.

Otra opción para los curiosos es visitar Parque Eólico, un proyecto mexicano para la creación de energía renovable que reduce el efecto de gases invernadero con gigantescos molinos de viento entre las piedras erosionadas, que generan la energía que ilumina miles de hogares de Mexicali y Tecate.

La naturaleza de La Rumorosa, la zona montañosa más espléndida e inusual de la frontera te dejará sorprendido y con una sensación de inmensidad que te espera en cualquier época del año, pero debes saber que durante enero y febrero su paisaje se transforma por la caída de nieve en todos sus alrededores.





# **CATERING:** UNA EXPERIENCIA GASTRONÓMICA EN CASA

**SIN ENSUCIAR TU COCINA, CÓMODAMENTE EN TU HOGAR, GRUPO ARANDAS  
TE OFRECE UN SERVICIO DE PRIMERA LÍNEA**

El catering es una excelente opción para aquellos que buscan ofrecer a sus seres queridos una experiencia culinaria única y memorable, especialmente durante fechas especiales como el Día de las Madres, en casa. Y si se trata de comida mexicana, el Taquería Arandas puede hacer que su celebración sea aún más auténtica y deliciosa.

En Arandas tenemos el servicio de catering donde ofrecemos comida tradicional mexicana de alta calidad a precios asequibles y que seguramente hará que su Día de las Madres sea aún más especial.

Taquería Arandas cuenta con una amplia variedad de platillos auténticos y deliciosos que dejarán satisfecho incluso a los paladares más exigentes.



### TIPOS DE CATERING DISPONIBLES

- Ya sea desayuno, comida o cena, tenemos dos modalidades: Buffet con servicio de meseros o buffet sin meseros
- Entre las opciones de catering disponibles se pueden encontrar los clásicos Arandas como tacos de desayuno, pan dulce, enchiladas, parillada Arandas, arroz y frijolitos de la olla o reritos, salsas y totopos. También contamos con las tradicionales bebida mexicanas, aguas de jamaica y horchata y frutas de temporada. Variedad de postres y pasteles de Arandas Bakery como tres leches, chocoflan, pie de queso.
- Todos los platillos están elaborados con ingredientes frescos y de alta calidad, lo que garantiza que cada bocado sea una explosión de sabor.

### Flexibilidad

Además, el servicio de catering de Arandas es muy flexible y se adapta a las necesidades específicas de cada cliente. Desde pequeñas reuniones familiares hasta grandes eventos corporativos, Taquerias Arandas puede proporcionar el servicio adecuado para cualquier ocasión.

### Ventajas

Otra ventaja del catering es que permite a los anfitriones disfrutar de su evento sin tener que preocuparse por la preparación de la comida y la limpieza posterior. El equipo de Arandas se encarga de todo, desde la entrega de la comida hasta la colocación de los platos y cubiertos.

El catering es una excelente opción para el Día de las Madres y cualquier otra ocasión especial. Si desea ofrecer una experiencia culinaria auténtica y deliciosa a sus seres queridos con platillos elaborados con ingredientes frescos y de alta calidad, y un servicio flexible y confiable, no se arrepentirá de elegir el servicio de Catering de Arandas para su evento.

### Consejos de Juan Aguirre, Gerente de Taquerias Arandas 88

- Acérquese a la sucursal Arandas de su preferencia y pruebe la selección de platillos disponibles.
- Ordene con tiempo
- Exprese sus necesidades y deseos al gerente de la locación. En Arandas nuestra mayor gusto es la satisfacción del cliente.



Ansiosa la muerte estaba  
**PUES SUS 5 TAQUITOS**  
no le llegaban.  
**NO ME IRÉ DE AQUÍ**  
hasta que mi orden  
esté preparada  
**O ME LLEVARÉ A ARANDAS**  
hasta su última morada.



Pedidos online a través de Uber Eats, Grubhub, Door Dash o acude a la sucursal de tu preferencia



ARANDAS KIDS

WWW.TAQUERIASARANDAS.COM



# La Catrina:

una historia que ino te puedes perder!

**¡HOLA, AMIGUITOS!** Hoy les contaré una emocionante historia de La Catrina, un personaje muy especial que seguro han visto en desfiles y festividades.

La Catrina es un esqueleto muy elegante que usa un sombrero grande y colorido. Siempre está listo para disfrutar de una fiesta o decorar un altar de muertos.

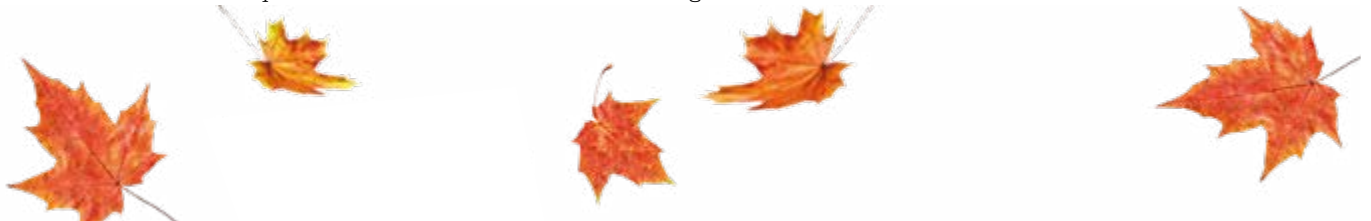
Todo comenzó en 1912, con un artista llamado José Guadalupe Posada, quien dibujaba caricaturas y decidió darle vida a las "calaveritas literarias", que eran versos divertidos que se burlaban de la alta

sociedad. Así que, en sus dibujos, creó la cabeza de una calavera muy elegante.

Pero como sólo tenía cara, otro gran artista mexicano, Diego Rivera la transformó en lo que conocemos hoy: una dama elegante de la alta sociedad.

La Catrina es un símbolo de México y su cultura, que nos recuerda que la muerte también puede ser hermosa y divertida. Así que la próxima vez que vean a La Catrina ¡Sabrán un poco más sobre su emocionante historia!

Espero que les haya gustado. ¡Hasta la próxima, amiguitos!



# ¡A JUGAR!

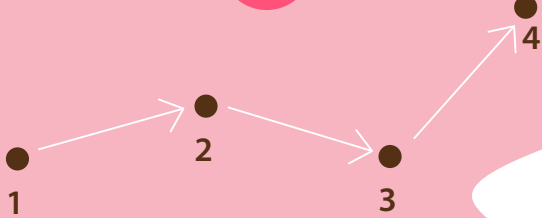


ENCUENTRA 10 DIFERENCIAS

## Juego de igualar sombras

	1	A	
	2	B	
	3	C	
	4	D	
	5	E	

## Punto por Punto



¡Une los puntos en orden!



# Sudoku

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

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

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

# Sopa de letras

DAEMÉKOÍWRÉMQNEÑ  
 ÜÉÁSÉYJÚKÍTXBÍXG  
 ÜÉÜÑDSILENCIOUGT  
 HGKTAUNDFAYÏÜÜPV  
 RÁKKÑZPUNTOQRÏAG  
 FARÜCVÏBKUOBATLD  
 IHJÜGUFMFRÍOÍCAV  
 EHJMBÏEETAUCLFBT  
 KHWZZÜISOLVAMORG  
 ZKLEJWJAFETSXBAR  
 TQÚIVEEQÓZZDEÓRL  
 ÜOXÜÉVERDADWHHNN  
 BDVÓNCHÓJJÓFTVJN  
 ÏQSZNDIBSJÜDWZÜÁ  
 RFDFNÉAESNYÓGACQ  
 ABCQJÏRADÚÏGQHCD

Num. Para buscar

- |               |            |
|---------------|------------|
| 1. sol        | 6. boca    |
| 2. naturaleza | 7. amor    |
| 3. mesa       | 8. palabra |
| 4. río        | 9. punto   |
| 5. silencio   | 10. verdad |

## Tiempo de confianza, disciplina y buena voluntad

### ESCORPIO

**(23/Oct-21/No).** Los escorpiones siempre llaman la atención por su fuerza de voluntad, tenacidad y, sobre todo, por su carisma. Indudablemente la gente los voltea a ver cuando pasan al lado decisión. Sin embargo, son exigentes, controladores y poco amigables, o más bien, complicados de entender. No son muy amigueros y desconfiados, lo que hace difícil entablar una buena relación; si pretendes conseguir la amistad de un escorpión tendrás que ser tú el que ceda cuando haya inconvenientes. Son muy buenos para guardar secretos, que les gustan mucho, por cierto. Son celosos y posesivos, lo que les complica las relaciones de pareja o hasta de amigos. En este nuevo año vas a tener que disciplinarte y tener mucha voluntad para mantener tu salud en condiciones óptimas. Proponte



cambios reales y posibles.

Eres inseguro y eso podría incomodar o hasta molestar a tu pareja; si tu relación está bien cimentada, no dudes de la persona a la que amas. No pongas en riesgo tu relación.

Es el mejor momento para que cubras tus deudas; año nuevo, cartera nueva. Tus finanzas

te lo agradecerán y tu tranquilidad, también.

En lo sentimental tienes que buscar el equilibrio en tu relación, porque desde hace algún tiempo va en piada; también hay que darle tiempo al amor, a la pareja, no todo el ya que hace tiempo la relación está declive. Evite las oscilaciones emocionales en la relación. Si el

problema es que la controlas demasiado, hay que tener confianza en ella. Recupérala si realmente quieres estar con ella, de lo contrario no pierdas el tiempo ni se lo hagas perder.



**RYAN REYNOLDS**  
 Octubre 23

**ARANDAS**  
Bakery

# Pan de muerto

EL FAVORITO  
DE LA CATRINA

TU, COMO ELLA, ACUDE A  
NUESTRAS LOCACIONES Y  
DISFRUTA DE ESTA DELICIOSA  
TRADICIÓN MEXICANA

HECHO CON LA RECETA ORIGINAL DE MÉXICO

**ARANDAS**  
Bakery  
express