

EJEMPLAR GRATUITO

ORGULLOSO
PATROCINADOR
DE LOS
HOUSTON
ASTROS™



MAGAZINE

Arandas

Año 5 / Número 50 / Marzo / 2024



¡Go Jeremy, go Astros!

COMIENZA LA TEMPORADA DE LAS GRANDES LIGAS

Tenemos nuevos
platos de
edición limitada

Feliz Día
del Niño



AGAVE AZUL:
 planta que da vida
 al TEQUILA con
 denominación de
 origen, por lo que
 sólo se produce
 en los ALTOS DE
 JALISCO

Arandas
 Sports Bar

TAQUERIAS
 ARANDAS
 ¡Sabroso...sabrosito!

OSTIONERIA
 ARANDAS
 SEAFOOD
 OYSTER BAR & GRILL

TAQUERIAS
 Arandas
 EST. 1981

ARANDAS
 Bakery

ARANDAS
 Bakery
 express

ÍNDICE

¡SOY SU FAN!

Jeremy Peña está de vuelta en Arandas y en el diamante. Conoce más del shortstop de los Astros de Houston y celebra como nosotros el trabajo de este joven jugador

PORTADA Pág. 6



ALIMENTO DE DIOS

El amaranto es de los alimentos más nutritivos que ha dado México al mundo: se come en panes, atoles y dulces. Su preparación es infinita, al igual que sus beneficios

MAMÁ SILVIA Pág. 13

¡A MOVERSE!

Activarte, sin importar la edad, sexo o actividad, incorporar alguna actividad a tu vida diaria, como caminar, correr, nadar, hacer yoga o bailar, puede hacer la diferencia

BIENESTAR Pág. 28



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

Estamos muy emocionados de continuar con el patrocinio con los Astros de Houston y Jeremy Peña. Conservamos nuestras ubicaciones para atenderlo dentro del Minute Maid Park. Esté atento a nuestros nuevos comerciales de televisión: ¡son superdivertidos! Y los hicimos tanto en inglés como en español.

No olvide participar para ganar boletos en nuestras Taquerías, Ostionerías y Panaderías. Sorteamos entradas para el concierto de La Mafia que tendrá lugar en Pearland Park. También estamos promoviendo el sorteo Tómame la Foto con Jeremy Peña; regístrate para concursar, tú puedes ser uno de los afortunados.

Durante abril, mayo y junio tenemos nuevos platillos para que disfrutes. En alianza con La Vaquita hemos incorporado a estas delicias quesos y cremas de la más alta calidad. Son adicionales al menú y los verás tanto en la mesa como en el encarte. Estos artículos incluyen Molletes, Enfrijoladas, 5 Taquitos con Queso Fresco, Quesafritas, Caldo Tlalpeño y Huaraches.

Gracias por su preferencia. Esperamos verte pronto.

FROM MY DESK

We are very excited to continue our partnership with the Houston Astros and Jeremy Peña. We continue to have two locations to serve you inside of Minute Maid Park. Look out for our new 'funny' TV commercials in English and Spanish.

Don't forget to register to win inside our Taquerías, Seafood & Bakeries. We are giving away tickets to the concert La Mafia taking place in Pearland Park. We are also giving away a chance at every location to win the opportunity to take your picture with Jeremy Peña, of the Houston Astros.

During the months of April, May & June, we have new dishes for you to enjoy. In partnership with La Vaquita, we have incorporated the highest quality of cheese and creams into these dishes. As they are not on the menu, you will see them on the table as well as on a menu insert. These items include Molletes, Enfrijoladas, 5 Taquitos con Queso Fresco, Quesafritas, Caldo Tlalpeño & Huaraches.

Thank you for your preference. We look forward to seeing you soon.

Saludos

Rob Clair

COO Arandas Restaurants

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



2024

COPA AMÉRICA

The BATTLE OF THE AMERICAS



Televisa
Univision



- CONMEBOL -
COPA AMERICA
USA 2024

POR UNIVISION

June 20 – July 14, 2024

32 games across TU networks

TUDN



VIX

NOW



SOY FAN

Jeremy Peña es más que un jugador: es embajador del deporte que inspira a una nueva generación de fanáticos con su dedicación y talento

Por Jessica González



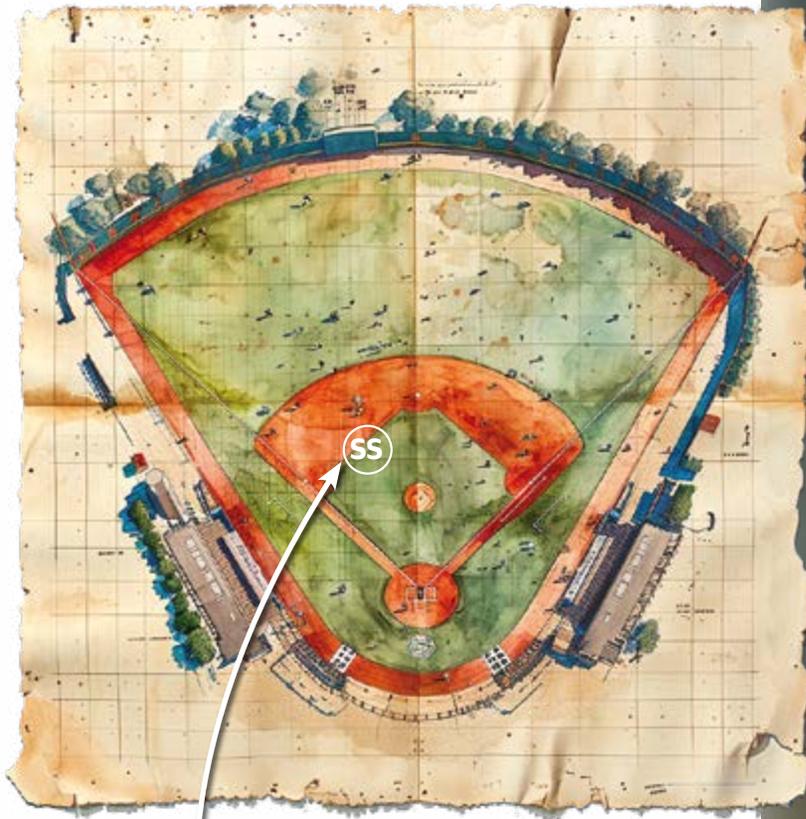


ÚNETE AL
CORO DE LO
iSabroso...sabrosito!

Y DI CON
FUERZA

¡GO ASTROS!

¡GO JEREMY!



**SHORTSTOP (SS)
CAMPO CORTO** o

torpedero en español. Esta posición es considerada por muchos una de las más difíciles y dinámicas. Se ubica entre la segunda y tercera bases.

**PRINCIPAL
CARACTERÍSTICA EN EL
JUEGO.** Es un atleta que hace de todo, tiene todas las herramientas: puede correr, tiene un buen brazo y puede darle a la pelota con poder. Por eso es una superestrella.



NOMBRE COMPLETO :

**JEREMY JOAN
PEÑA**

APODO:

LA TORMENTA

Lugar de nacimiento: Santo Domingo, República Dominicana.

Fecha de Nacimiento:
22 de Septiembre de 1977.

Juega en grandes ligas desde:
2022 con Houston Astros.

**ESTAS SON ALGUNAS
DE LAS RAZONES
POR LAS QUE ¡SOY FAN!**

Trayectoria: vinculado desde 2018 con los Houston Astros, participó en las filiales hasta 2022, cuando hace su debut en las Grandes Ligas.

**SIGNO DEL
ZODIACO: VIRGO.**

Rasgos de su signo: fortaleza y prudencia. Su lado versátil es el que está dispuesto a demostrar que puede con todo lo que la vida le tenga preparado. Como planeta regente, Mercurio, le abre las puertas para que vaya más allá de tu conciencia. Ahí habita tu claridad y también la valentía de hacer algo diferente. Es su parte comunicativa y viajera. Sus números de la suerte 4, 5, 11, 17 y 22.

COMIDA FAVORITA:

la comida de su madre, las albóndigas de su abuela, las conchas de Arandas Bakery y los 5 taquitos de Taquerias Arandas.

**Principal caracte-
rística fuera del field:**

ha impresionado a los funcionarios de los Houston Astros, a sus compañeros y a su público, no sólo con su potencial y su producción, sino también con su comportamiento, su actitud, humildad y respeto.

**PERSONAJE
MÁS INFLUYENTE:**

su padre

Gerónimo Peña:

“TENGO LA MISMA PASIÓN POR EL BÉISBOL COMO MI PADRE LA TUVO ANTES QUE YO. ÉL HA ESTADO AHÍ PARA ESCUCHARME Y ACONSEJARME PARA SER EL JUGADOR QUE SOY AHORA”.

**Gerónimo
Peña**

FUE JUGADOR DE CUADRO EN LAS GRANDES LIGAS DE LOS CARDENALES DE SAN LUIS Y LOS INDIOS DE CLEVELAND DE 1990 A 1996.





La Mafia *DETRÁS DE CÁMARAS*

El grupo ganador de cinco Grammys visitó Arandas y posó para nuestras cámaras

Por Jessica González



ÓSCAR DE LA ROSA Y SU GRUPO GANADOR DE CINCO GRAMMYS VISITARON ARANDAS Y PLATICARON, ENTRE SESIONES DE FOTOS, ALGUNOS SECRETOS DE SU NUEVO ÁLBUM Y DE SU GRAN CONCIERTO QUE, GRACIAS A ARANDAS, ITENDRÁ LUGAR!



TAQUERIAS
ARANDAS
¡Sabroso...sabrosito!

TAQUERIAS
Arandas
¡Sabroso...sabrosito!

MOLLETES

Bolillo con frijoles, crema salvadoreña, queso fresco y pico de gallo.



ENFRIJOLADAS

Tortilla rellena de queso. Servido con queso, crema salvadoreña, cilantro y arroz.



QUESAFRITAS

3 tortillas rellenas de carne molida y queso, acompañadas con frijoles, arroz, lechuga, tomate, queso y crema salvadoreña.



5 TAQUITOS CON QUESO FRESCO

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



CALDO TLALPEÑO

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



HUARACHES

Tortilla con frijoles, salsa de tomatillo, carne, crema salvadoreña y queso fresco.



La Vaquita.

ELABORADO CON QUESO Y CREMA
DE LA MÁS ALTA CALIDAD LA VAQUITA



MAMÁ Silvia

RICO+SALUDABLE

PATROCINADA POR



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.

GELATINA DE Amaranto o alegría

¡RECORDAR LOS DÍAS DE LA INFANCIA SIEMPRE ES UN REGALO PARA EL ALMA! Cuando era pequeña, solía ir con papá y, en ocasiones con la abuelita, a la tienda de la esquina todos los sábados (si me portaba bien) a comprar mi dulce favorito: las Alegrías.

Recuerdo cómo estaban envueltas en delicado papel transparente y con que cuidado las desenvolvía para disfrutarlas lentamente, sintiendo como crujían en mi boca. ¡Ah, qué tiempos aquellos!

Las Alegrías son una delicia hecha de las semillas de amaranto, un cultivo lleno de propiedades alimenticias y una versatilidad incomparable. Los aztecas lo valoraban incluso más que el maíz y las semillas de cacao.

Este año, para celebrar el Día del Niño quiero consentir a mis hijas y nietos con algo especial: una gelatina de amaranto o Alegría. ¡Imagina una gelatina cremosa, fresca, deliciosa y nutritiva! Una verdadera delicia que seguro les encantará.

Si conservas ese espíritu joven en tu corazón o tienes pequeños a tu alrededor, ¡te deseo un Feliz Día del Niño! ¡Que esté lleno de Alegrías!

Con cariño

Mamá Silvia

INGREDIENTES (para 8 raciones)

- **2 Tazas** de amaranto (Alegrías)
- **1 Lata** de leche condensada
- **1 Lata** de leche evaporada
- **2 Cucharadas** de esencia de vainilla
- **2 Tazas** de agua
- **1 Cucharadita** de canela en polvo
- **3 Sobres** de grenetina (7 gr. c/u) hidratados en ½ taza de agua y disueltos a baño María
- **1/2 Taza** de mango cortado en cubos

PREPARA LA MEZCLA

1. Licúa el amaranto con las leches condensada y evaporada, la esencia de vainilla, el agua y la canela. Refrigera

2. Con la licuadora encendida agrega la grenetina previamente disuelta. Vierte la mezcla en un molde para gelatina previamente engrasado y refrigera hasta que cuaje por completo.

Tip:

Engrasa el molde con aceite de almendras. Puedes decorar con semillas de Amaranto por encima.



Amaranto: semilla de los dioses, orgullosamente mexicana

DESPUÉS DE LEER MI ARTÍCULO te enamorarás de la Alegría como yo.

El amaranto o alegría es un tesoro que México ha dado al mundo, su versatilidad es simplemente incomparable. ¿Y sabes qué lo hace aún más especial? ¡Su resistencia a la sequía y su estatus como la semilla más nutritiva del mundo. Imagina eso. Todo gracias a las civilizaciones aztecas, incas y mayas, quienes comenzaron a cultivar esta maravilla hace más de 7000 años.

Yo te invito, querido lector a que descubras formas de incorporarlo en tus platillos, experimentes con su sabor único y aproveches al máximo su increíble valor nutricional.

PROPIEDADES Y BENEFICIOS

Contiene ocho aminoácidos esenciales: entre estos compuestos orgánicos se encuentra el triptófano, una molécula que participa activamente en la producción de la hormona de la felicidad (serotonina).

Es antioxidante: el amaranto hace que las células estén protegidas y se mantengan vitales, previniendo así enfermedades cardiovasculares.

Es una fuente de fibra: las semillas del amaranto aportan 6.7% de este nutriente que ayuda a que el intestino funcione correctamente, combatiendo así los problemas de estreñimiento. Asimismo, favorece la eliminación del colesterol.

Es rico en calcio y magnesio: de esta manera, los huesos y los músculos se mantengan fuertes y sanos.

Incluye muchas vitaminas: entre ellas, la A, B, C, B1, B2, B3, D y K que estimulan el funcionamiento del sistema inmunitario.

Posee un alto contenido en hierro y proteínas: de su peso, 13.7% es la mejor proteína vegetal que se conoce.

SALUDABLE
CON *Mamá Silvia*



¡Sabroso...sabrosito!

Llévate a casa
la nueva
Michelada Arandas
de 1 litro

¡Hecha para los
paladares mexicanos
más exigentes!

TAQUERIAS
ARANDAS
¡Sabroso...sabrosito!

TAQUERIAS
Arandas
EST. 1981



HECHO
EN MÉXICO

TEQUILA: EL MÁS MEXICANO

PRODUCIDO EN TEQUILA, JALISCO, este aguardiente de agave azul fue la primera denominación de origen otorgada a México, con ella se confirma que es un producto ciento por ciento elaborado en esa región. Desde 1973 se ha posicionado como un "must" en todas las bares del planeta.

El tequila ha jugado un rol fundamental en la economía mexicana, es uno de los principales productos de exportación. Asimismo, ha inspirado a múltiples generaciones de artistas y escritores mexicanos.

Esta bebida se puede tomar sola o en cócteles como margaritas o palomas y es la bebida mexicana más famosa en el mundo entero. Su día se celebra cada 18 de marzo.





DE ACUERDO CON LA EMBAJADA DE EU EN MÉXICO, LA COCINA MEXICANA HA SUPERADO A LA ITALIANA COMO LA MÁS POPULAR EN ESTADOS UNIDOS.

Y EN TAQUERÍAS ARANDAS ¡TENEMOS LA MEJOR!

VISÍTANOS Y COMPRUÉBALO



99% DE LOS NORTEAMERICANOS VIVE CERCA DE UN RESTAURANTE MEXICANO

TAQUERIAS
ARANDAS
iSabroso...sabrosito!

ARANDAS
Bakery

OSTIONERIA
ARANDAS
SEAFOOD
OYSTER BAR & GRILL

¡QUE SUENE LA LOCOMOTORA!

Este 8 de abril, Taquería Arandas anota un home run en el famoso Minute Maid Park, la casa de los Astros de Houston, con dos puntos de venta.



Fundado en 1962 con el nombre de Houston Colts 45s.



117,200 metros cuadrados

La identidad y los gráficos del Minute Maid Park son similares a la época donde la estación fue el auge de Houston.

La locomotora tiene un gran éxito dentro del Minute Maid Park. Cada vez que se anota una carrera el tren se desplaza y hace sonar sus campanas y el silbato. Réplica del siglo XIX.

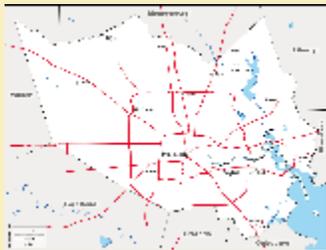


Transporta naranjas, para hacer la famosa bebida emblemática de Minute Maid

22.6 ton.
Pesa la réplica de locomotora

HISTORIA

En 1996 se plantea una campaña para financiar un estadio con inversión pública y privada. Catorce empresas importantes de la ciudad se unen para formar la Asociación de Instalaciones Deportivas en Houston



LA ESTACIÓN UNIÓN

Es el vínculo más representativo entre el pasado de Houston y su futuro; es un edificio que se adaptó al nuevo estadio de los Astros, fungía como estación de trenes a principios del siglo XX.



Se dice que el ferrocarril creó a Houston, floreció el comercio y estableció las bases de la riqueza y la cultura, en 1910 constituía la industria más importante en la ciudad.

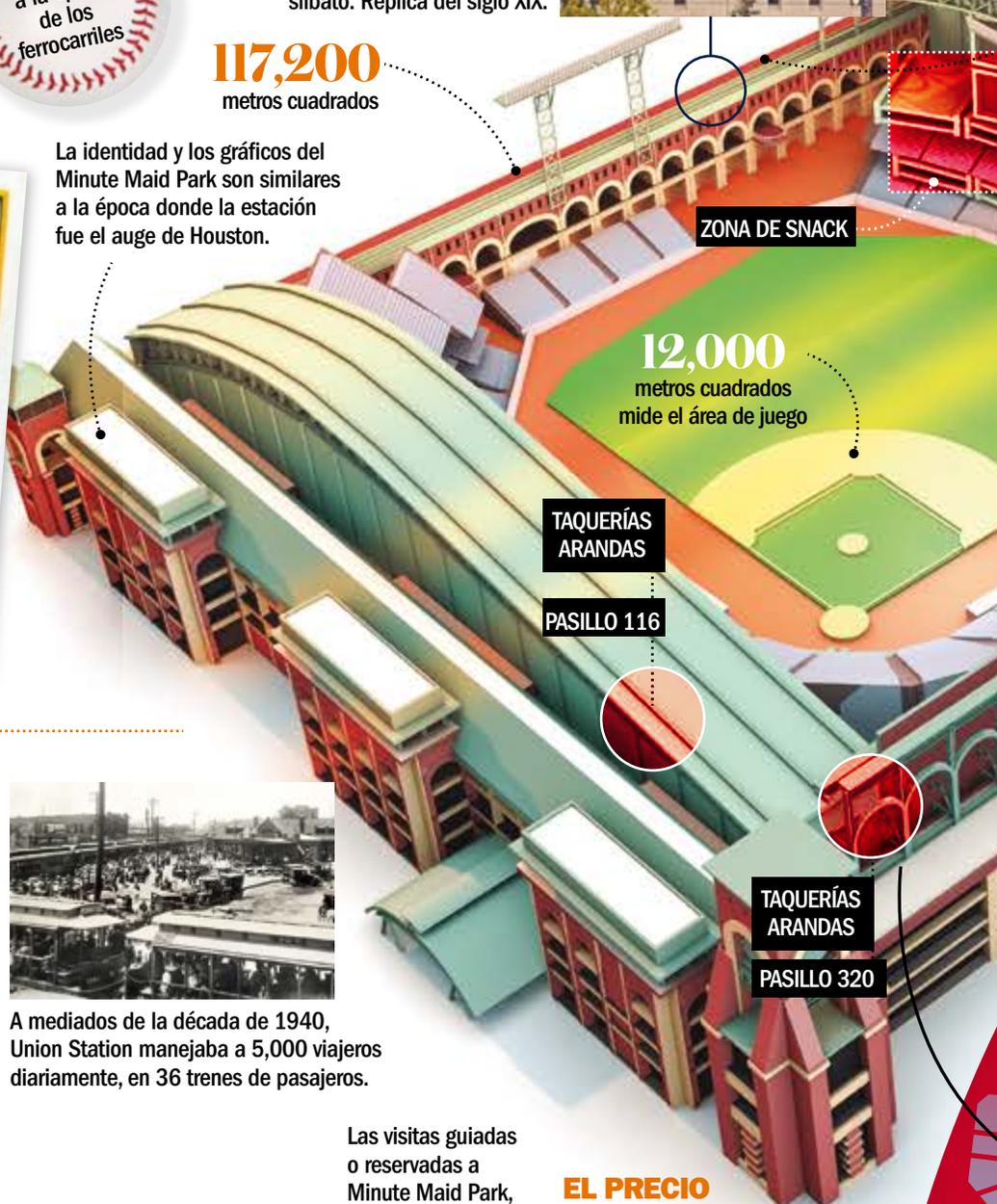


A mediados de la década de 1940, Union Station manejaba a 5,000 viajeros diariamente, en 36 trenes de pasajeros.

Las visitas guiadas o reservadas a Minute Maid Park, que se ofrecen durante todo el año, también comienzan en el lobby de Union Station.

EL PRECIO

Hay tres tipos de recorridos y su costo oscila entre **\$15 a 25 dls.** Adultos
\$10 a 18 dls. Niños





El lado oeste muestra un ventanal que permite ver la ciudad, aun con techo cerrado.

La pantalla es la cuarta más grande dentro de un estadio, en Estados Unidos.

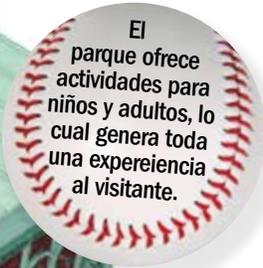


El 24 de agosto de 2019, en una práctica de bateo, Yordan Álvarez dio un home run y pegó en la pantalla, la cual sufrió un daño.



12 - 20
minutos en abrir y cerrar el techo

41,000
Asientos disponibles



400

Bocinas repartidas en el inmueble y mil en todas las salas del interior.

TAQUERIAS Arandas

EST. 1981

¡TE RECOMENDAMOS!

En Grupo Arandas estamos muy orgullosos de nuestra cocina mexicana, por eso te ofreceremos nuestros platillos emblemáticos.



ARANDAS BAKERY

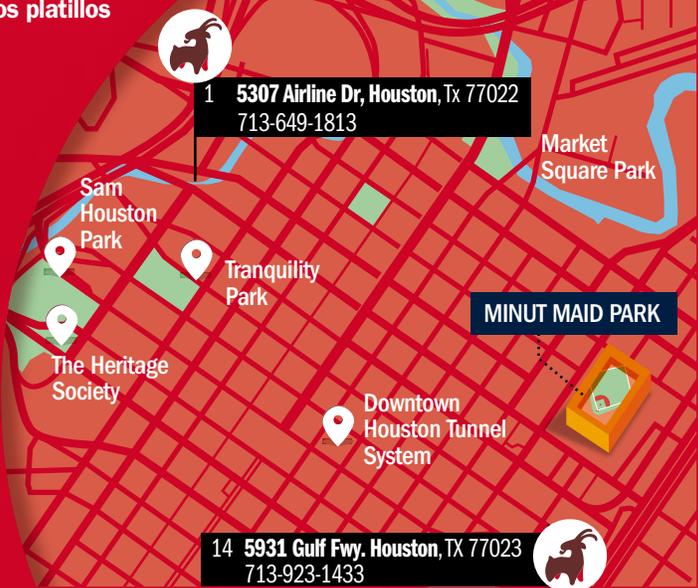
Te llevamos hasta la casa del béisbol lo mejor de nuestra repostería, que será la cereza del pastel.

¿DÓNDE NOS ENCUENTRAS?

Tendremos dos locales dentro del estadio. ¡Búscanos!

PASILLO 154

PASILLO 320



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

MINUT MAID PARK

14 5931 Gulf Fwy, Houston, TX 77023
713-923-1433

¡QUE ORDENAR!
No te pierdas los deliciosos tacos y flautas, con nuestras famosas salsas, y la torta hecha con pan original mexicano.

TENDENCIAS

WWW.TAQUERIASARANDAS.COM

FB JOSAFAT GÓMEZ
OAXACA

*Viste ropa y
accesorios
mexicanísimos
y súmate a
esta tendencia
que luce
superromántica*

Por Monse Peregrino

Coquette a la mexicana



IG: ARIPO
OAXACA



IG: TSANDA.MX
OAXACA



IG: MILLA_MEXICANA_MX
JALISCO



IG: SAMTRIOSHKA
GUANAJUATO



IG: PALO DE YUCA
YUCATÁN

MEXICO MÁGICO





LUGAR PARA DESCANSAR *y disfrutar*

Por Montse Peregrino

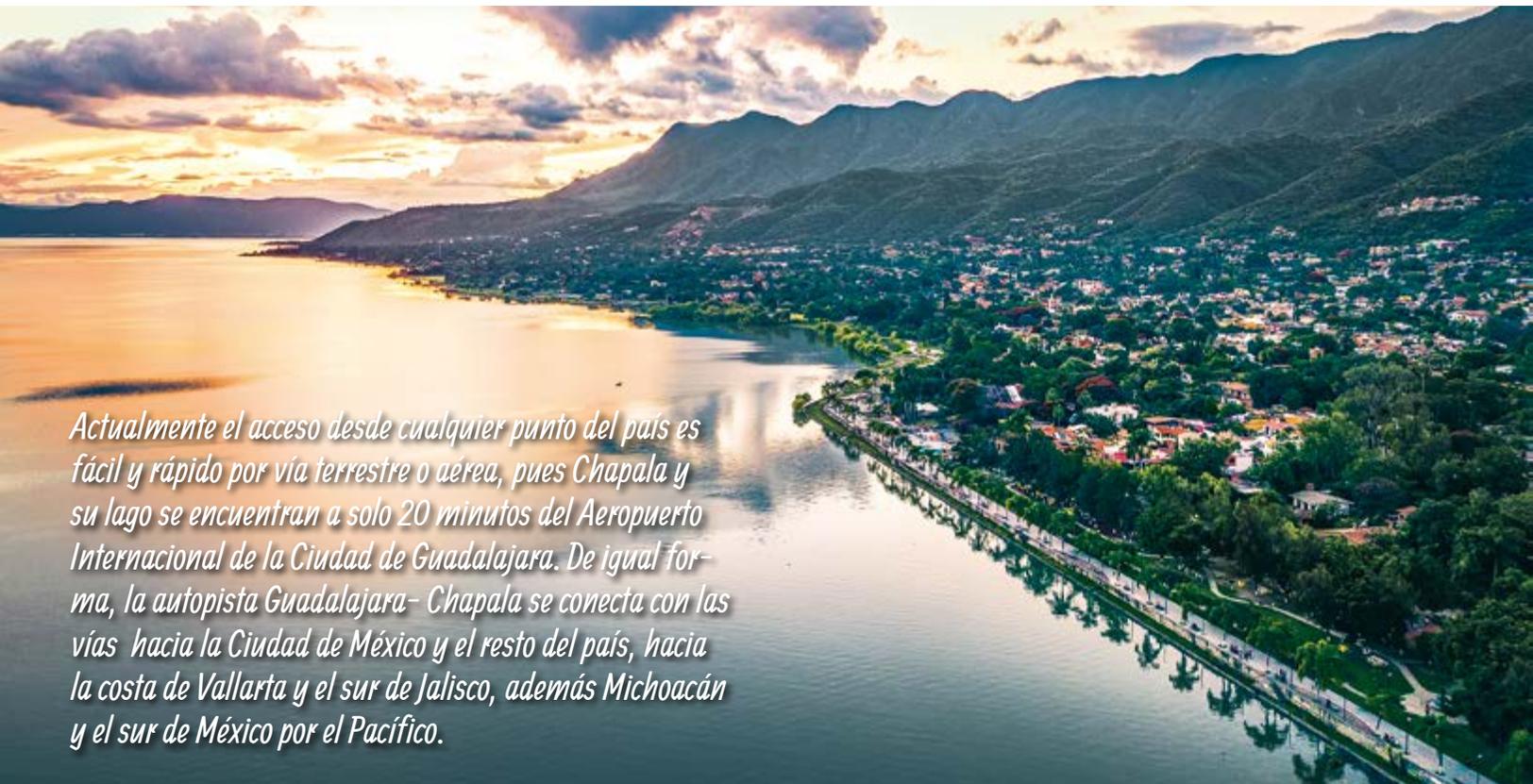
DE LOS 177 PUEBLOS MÁGICOS QUE HAY EN MÉXICO, nueve son de Jalisco: Lagos de Moreno, Mazamitla, Mascota, San Sebastián del Oeste, Talpa de Allende, Tapalpa, Tequila, Tlaquepaque, Cocula, Sayula y Temacapulín y Ajjic.

Éste último, es un mágico y pintoresco pueblo, muy demandado por el turismo extranjero.

Ajjic se ubica en la ribera de Chapala y su nombre hace honor a su condición pues significa "lugar donde brota el agua".

A sólo 40 minutos de Guadalajara y en la Riviera de Chapala se encuentra este Pueblo Mágico





Actualmente el acceso desde cualquier punto del país es fácil y rápido por vía terrestre o aérea, pues Chapala y su lago se encuentran a solo 20 minutos del Aeropuerto Internacional de la Ciudad de Guadalajara. De igual forma, la autopista Guadalajara-Chapala se conecta con las vías hacia la Ciudad de México y el resto del país, hacia la costa de Vallarta y el sur de Jalisco, además Michoacán y el sur de México por el Pacífico.



Está ubicado a escasos 40 minutos del área metropolitana de Guadalajara y llegas , por una moderna autopista hasta los pies de las montañas y bañado por el lago más grande de México, el Lago de Chapala.

En este destino turístico de Jalisco se unen la arquitectura colonial de un auténtico pueblo mexicano y servicios turísticos de calidad.

Ajjijic está lleno de colorido gracias a sus muros y sus calles empedradas; restaurantes, galerías, tiendas de textiles, fondas, cafés y bares.

También es reconocido por sus festividades religiosas, por el carnaval de los Sayacas y por un sinnúmero de actividades artísticas y culturales. La comunidad artística ha hecho de este destino un lugar de descanso para la creación, inspiración y conexión con la naturaleza.

CAMINA POR SU HERMOSO MALECÓN

Es un lugar para descansar y relajarse. El pueblo en sí mismo es un atractivo, gran parte de sus casas son de adobe y teja, hay también muchas casas de campo.

Sus calles empedradas están llenas de árboles, la plaza principal es muy colorida y es un agradable oasis de sombra.



Cuenta también con una playa en el lago de Chapala y un muelle en donde se puede rentar una lancha y navegar por él o simplemente dar un paseo en el malecón, sentarse en una banca y disfrutar del hermoso paisaje que nos regala este lugar.

Otra de sus actividades turísticas, destacan los paseos a caballo por sus arboladas calles para admirar su arquitectura.

Además, por su microclima, agradable la mayor parte del año, es refugio de estadounidenses y canadienses que han decidido residir en Ajijic, lo que ha convertido a este destino en una zona cosmopolita, llena de vida cultural y artística.

DISFRUTA

- El malecón.
- Restaurantes de cocina mexicana contemporánea e internacional.
- A sólo unos minutos puedes conocer el Lago de Chapala, famoso por sus charales, el pescado blanco y el tejuino (refrescante bebida de maíz con nieve de limón).
- Kiosko y parque central
- Sus calles empedradas llenas de color



BIENESTAR

WWW.TAQUERIASARANDAS.COM

10
razones
para
activarte



El ejercicio aeróbico da bienestar y alarga la vida. Te decimos por qué y cómo prepararte para dar el primer paso

Por Montse Peregrino



NO IMPORTA LA EDAD, SEXO, PESO O CAPACIDAD ATLÉTICA,

incorporar el ejercicio aeróbico a tu día a día -como caminar, nadar o andar en bicicleta- ayudará a tener una mejor calidad de vida, más salud y, por ende, puede ayudarte a vivir por más tiempo.

¿Necesitas motivación? Aprende de la mano de expertos de cómo moverte y a disfrutar de las recompensas.

¿POR QUÉ PRACTICARLO?

Durante esta actividad mueves repetidamente los músculos de piernas, cadera y brazos; la respuesta es inmediata: respirarás más rápido y profundamente, lo que maximiza la cantidad de oxígeno que entra en la sangre. El corazón latirá más rápido, aumentando el flujo sanguíneo que corre a los músculos y regresa a los pulmones.

Los vasos sanguíneos (capilares) se abrirán para llevar más oxígeno a los músculos y eliminar los desechos, como el dióxido de carbono y el ácido láctico.

El cuerpo incluso liberará endorfinas, analgésicos naturales que dan mayor sensación de bienestar.

BENEFICIOS A LA SALUD

Esta práctica, independientemente del peso, edad o sexo; además de la capacidad atlética, tiene muchos beneficios para la salud. A medida que se adapta el cuerpo, tendrás más fuerza y estarás en mejor forma.

Te ayuda a :



1. Controlar el peso: combinado con una dieta saludable, te permite perder peso y no recuperarlo.



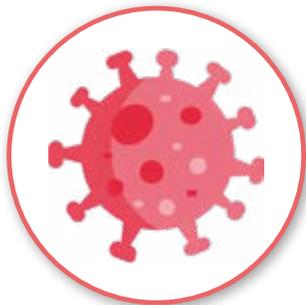
6. Mantiene las arterias limpias.



2. Incrementa la energía, el buen estado físico y la fuerza.



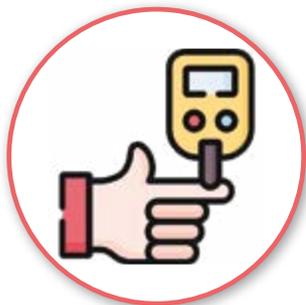
7. Mejorar el estado de ánimo; puede aliviar la melancolía de la depresión y el estrés.



3. Previene enfermedades virales -como la gripa- pues activa tu sistema inmune.



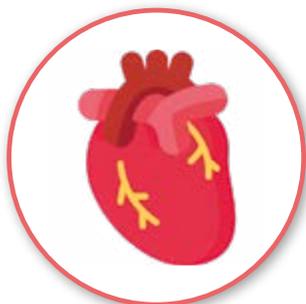
8. Te mantiene activo e independiente a medida que envejecemos.



4. Controla las enfermedades crónicas -diabetes, obesidad, artritis, presión alta, etcétera-.



9. Estimula la mente en la edad adulta y ayuda a retener mejor los conocimientos en la juventud.



5. Fortalecer el corazón



10. Mejora la calidad de vida y te permite vivir más tiempo en óptimas condiciones.

A circular inset image showing a hiker with a dog on a trail. The hiker is wearing a blue long-sleeved shirt, black shorts, and a red backpack. The dog is a large, light-colored breed, possibly a Weimaraner, and is wearing a harness. They are walking on a dirt path through tall, dry grass. In the background, there is a forest of tall, thin trees under a clear blue sky.

¡Anímate y da el primer paso!

Mayo Clinic nos comparte estas recomendaciones:

- Recuerda que debes comenzar con pequeños pasos. Podrías caminar cinco minutos en la mañana y cinco en la noche.
- Al día siguiente, agrega unos minutos a cada sesión de caminata. Además, acelera un poco el ritmo.
- ¿Tienes poco tiempo? Prueba un entrenamiento a intervalos de alta intensidad y disfruta de un buen ejercicio con beneficios similares a los de un entrenamiento aeróbico.

Otras opciones son esquí de fondo, natación, baile aeróbico, subir escaleras, ciclismo, trotar, entrenamiento elíptico o el remo.

Al principio puedes sentirte cansado si comienzas a hacer ejercicio aeróbico regular por primera vez, pero poco a poco disfrutarás de una mayor resistencia y menor cansancio.



**¡Feliz Día
del Niño!**



**Te amo
ME GUSTA PASAR
TIEMPO CONTIGO
SIGUE TUS SUEÑOS**

Creo en ti Eres bueno

Me encanta como eres

ESTOY ORGULLOSO DE TI Confío en ti

Me gusta verte feliz Cuenta siempre conmigo

NO TIENES QUE GUSTARLE A TODO EL MUNDO piensa positivo

TUS IDEAS SON IMPORTANTES *Respetar a los demás*

No temas contarle tus cosas a papás Sé agradecido

ESTA FAMILIA NO SERÍA LO MISMO SIN TI *Sigue tus sueños*

TODOS NOS EQUIVOCAMOS *Aceptate tal y como eres*



Celebra el

DÍA DEL NIÑO

con nosotros



¡A JUGAR!

A crossword puzzle with the following words filled in:

- Horizontal: HELICÓPTERO, TAXI, CAMIÓN, TRACTOR, TREN
- Vertical: AVIÓN, L, C, P, T, E, O

Fracciones

Eight circles illustrating various fractions:

- Circle 1: 1/5 shaded (top-left sector)
- Circle 2: 1/2 shaded (bottom half)
- Circle 3: 2/3 shaded (left and top-left sectors)
- Circle 4: 1/4 shaded (top-left sector)
- Circle 5: 3/5 shaded (top-left, top, and top-right sectors)
- Circle 6: 1/3 shaded (left sector)
- Circle 7: 1/2 shaded (left half)
- Circle 8: 3/4 shaded (top-left, top, and top-right sectors)

Punto por Punto

¡Une los puntos en orden!



A large dot-marker puzzle of a bear playing a guitar. The bear is on the left, and the guitar is on the right. The puzzle consists of many numbered points (1-35) that, when connected in order, form the complete illustration.

Sudoku

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

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

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

Sopa de letras

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

Num. Para buscar

- | | | | |
|----|--------|-----|---------|
| 1. | pueblo | 6. | trabajo |
| 2. | pasado | 7. | rey |
| 3. | año | 8. | conde |
| 4. | clase | 9. | mar |
| 5. | sol | 10. | amor |

Siempre con paso adelante

ARIES

(21/Mar-19/Abr). Los nacidos en el signo de Aries invariablemente siempre van un paso adelante. Los arianos son aquellas personas en las que siempre puedes confiar y quienes se encargan de empujar a quienes le rodean.

La vida es un cambio constante, y ahora llegó tu turno de enfrentarlo, pero no temas, la gente a la que has apoyado hará ahora lo mismo contigo, aunque podrían no ser tan empáticos sino estás a su nivel, si no estás a la altura de su energía, así que pon manos a la obra.

Una verdadera ola de creatividad llegará a tu vida profesional, lo que te ayudará favorablemente. Personajes con poder te apoyarán en el camino al éxito.

Tu yo valiente, atrevido y profesional te llevará a la cima del éxito en tu carrera o cualquier cosa que emprendas. Inspiraras con tu ejemplo a muchos.

Acaba con malos hábitos y vicios que lo único

que traen a tu vida son problemas; lo lograrás con tu determinación y fortaleza lo deseas y servirá para que mejore tu salud. Siempre es bueno cuidarte.

Si tienes pareja, conocerás algunos secretos que no te había confiado; no temas, serán sorprendentes, pero no afectarán tu relación. Al final será como una lluvia de bendiciones en tu vida.

Si eres del club de los solter@s los astros nos tendrán en alerta las próximas semanas, lo que te hará más cuidadoso en cuanto a tus relaciones; pero ayudará a que descubras a alguien especial y no tiene que ser sólo un amor.

Tu parte seductora está a flor de piel, así que te esperan muchas sorpresas. Podrás conquistar a quien quieras. ¡Mucha suerte!

Envidiarán tu inteligencia y encanto. El amor sacudirá tu vida de forma positiva. Ahora es tiempo de que te permitas disfrutar y ser feliz, como no lo imaginabas.



LUIS MIGUEL
19 DE ABRIL



REGÍSTRATE EN CUALQUIER TAQUERÍA,
BAKERY U OSTIONERÍA PARA

GANAR ENTRADAS

AL PARTIDO DE LOS ASTROS



REGISTER AT ANY TAQUERIA, BAKERY
OR OSTIONERIA FOR THE

OPPORTUNITY

TO ATTEND ASTROS GAME

