

EJEMPLAR GRATUITO

ORGULLOSO
PATROCINADOR
DE LOS
HOUSTON
ASTROS™



MAGAZINE

Arandas

Año 5 / Número 52 / Mayo / 2024

Grupo Arandas
consiente
a sus clientes

Feliz día
del Padre

¿Qué tipo de rol juegas tú?

Hot yoga
para papá



RAÍCES DE MÉXICO

Santa Cruz Acapulca,
Xochimilco, CDMX

Arandas
Sports Bar

TAQUERIAS
ARANDAS
¡Sabroso...sabrosito!

OSTIONERIA
ARANDAS
SEAFOOD
OYSTER BAR & GRILL

TAQUERIAS
Arandas
EST. 1981

ARANDAS
Bakery

ARANDAS
Bakery
express

DESDE MI ESCRITORIO

¿Quieres conocer a Jeremy Peña? ¡Ahora puedes hacerlo! Durante junio, visita cualquier Taquería Arandas, Arandas Bakery u Ostionería Arandas y regístrate para tener la oportunidad de ganar un encuentro con el shortstop y tomarte una foto con él.

Regresa por 3.er año consecutivo, nuestra Exposición Especial de Panadería, que se llevará a cabo el próximo 18 de agosto. Será una gran extravaganza y, este 2024, como novedad, incluye la donación de becas a los afortunados ganadores.

Si siempre has querido ir a la universidad, pero necesitabas fondos adicionales, visita ArandasBakery.com y sigue las instrucciones. Pasa por cualquiera de nuestras ubicaciones para obtener más detalles y aprovecha nuestras ofertas de 2X\$1 durante todo el verano, cada mes, una oferta distinta.

En las Taquerías disfruta de nuestro guacamole preparado en tu mesa. Sí, preparamos el guacamole para ti, en tu mesa. Incluso, puedes guiar al mesero sobre los ingredientes que deseas o no deseas. Más fresco imposible, ¡te encantará!

Te invitamos a visitar nuestra nueva ubicación de mariscos en la Hwy 249, entre el Beltway y Bammel (cerca de Fallbrook). Alimentos frescos, buena música y momentos divertidos te esperan.

Como siempre, gracias por tu preferencia.



FROM MY DESK

Do you want to meet Jeremy Pena? Now you can. During the month of June go into any Taqueria Arandas, Arandas Bakery or Arandas Seafood and register for a chance to win a Meet-&-Greet with Jeremy Pena, and get your picture taken with him.

Also, be on the lookout for our special Bakery Expo coming up this August 18th. It is a big extravaganza, and this year and added enhancement includes our donation of scholarships to lucky winners.

If you have always wanted to go to college, but needed extra funds to allow you to do so, logon to ArandasBakery.com and follow the prompts. Stop into any of our locations for details and grab our 2X\$1 specials going on all summer long.

At the Taquerias, enjoy our tableside guac. Yes, we make the guac for you, at your table. You can even guide the server as to which ingredients you want, or don't want. This is fresh and refreshing, and you will love it.

Don't forget to visit our newest seafood location located on Hwy 249, between the Beltway and Bammel (by Fallbrook). Fresh seafood, great music, and fun times.

As always, thank you for your preference.

Saludos



COO Arandas Restaurants

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



ÍNDICE

SABOR A MÉXICO

Llévate el sazón de la cocina mexicana hasta un picnic con la familia, a través de una deliciosa rosca de frijoles que nos comparte Mamá Silvia para este tiempo de calor

Mamá Silvia Pág. 15



TIGRES UNIVERSALES

El grupo Los Tigres del Norte tiene ya su museo en su tierra natal Mocorito, Sinaloa, con una enorme puerta y 3 candados que, a diferencia de la canción, permanecerá abierta para los fans

México Mágico Pág. 26

OPCIÓN PARA PAPÁ

La práctica de la hot yoga es ideal para que los jefes del hogar se relajen, apapachen, dejen atrás el estrés del trabajo y comiencen a cuidar de su salud física y mental

Bienestar Pág. 30



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, Sofia 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!



**VISITA CUALQUIER TAQUERÍA, OSTIONERIA Ó ARANDAS BAKERY
Y REGÍSTRATE PARA GANAR
LA OPORTUNIDAD DE CONOCER A**

**JEREMY
PEÑA**

Y TOMARTE UNA FOTO CON ÉL

**VISIT ANY TAQUERIA,
OSTIONERIA OR ARANDAS
BAKERY AND REGISTER
FREE TO WIN THE CHANCE
TO MEET JEREMY PEÑA
AND TAKE A PICTURE
WITH HIM!**



TAQUERIASARANDAS.COM

OSTIONERIAARANDAS.COM

ARANDASBAKERY.COM

PORTADA



PADRE NO
HAY MÁS QUE
UNO Y COMO
EL MÍO,
NINGUNO



5 nuevos roles del padre moderno

¿Cómo han cambiado las responsabilidades? En estos tiempos los papás comparten ya las responsabilidades con mamá; todo por sus hijos

Por Jessica González

EN LA ERA MODERNA, el papel del padre en la familia ha evolucionado significativamente. Los papás de hoy, especialmente aquellos de entre

25 y 45 años, redefinen el significado de la paternidad. Aquí te presentamos cinco formas en que se diferencian de las generaciones pasadas:

1. COMPARTEN LAS TAREAS DEL HOGAR

Los padres modernos ya no se limitan sólo a ser el “jefe de familia”. Ahora están más involucrados en las tareas del hogar, desde cocinar y limpiar hasta cuidar a los niños. La idea de que estas responsabilidades son exclusivas de las madres se ha quedado en el pasado. Los nuevos padres están dispuestos a compartir las cargas domésticas de manera equitativa.



2. PARTICIPAN DE FORMA ACTIVA EN LA CRIANZA

A diferencia de los papás antiguos, quienes a menudo se veían relegados al papel de disciplinadores distantes, los nuevos jefes de familia están profundamente involucrados en la crianza de sus hijos. Desde cambiar pañales hasta asistir a las reuniones escolares, están presentes en cada paso del camino; brindan amor y apoyo incondicional.



LOS HOMBRES MODERNOS HAN REDEFINIDO LO QUE SIGNIFICA SER UN PADRE EN EL SIGLO XXI. SU ENFOQUE CENTRADO EN LA IGUALDAD DE GÉNERO, LA PARTICIPACIÓN ACTIVA Y EL AMOR INCONDICIONAL DA FORMA A UNA NUEVA GENERACIÓN DE FAMILIAS MÁS EQUILIBRADAS Y FELICES.

3. SON MODELO A SEGUIR

Ahora saben que son modelo a seguir para sus hijos. Ya no se trata sólo de proveer económicamente a la familia, sino de ser ejemplos de comportamiento positivo y valores éticos. Esto significa demostrar respeto, empatía y responsabilidad en todas las áreas de la vida.



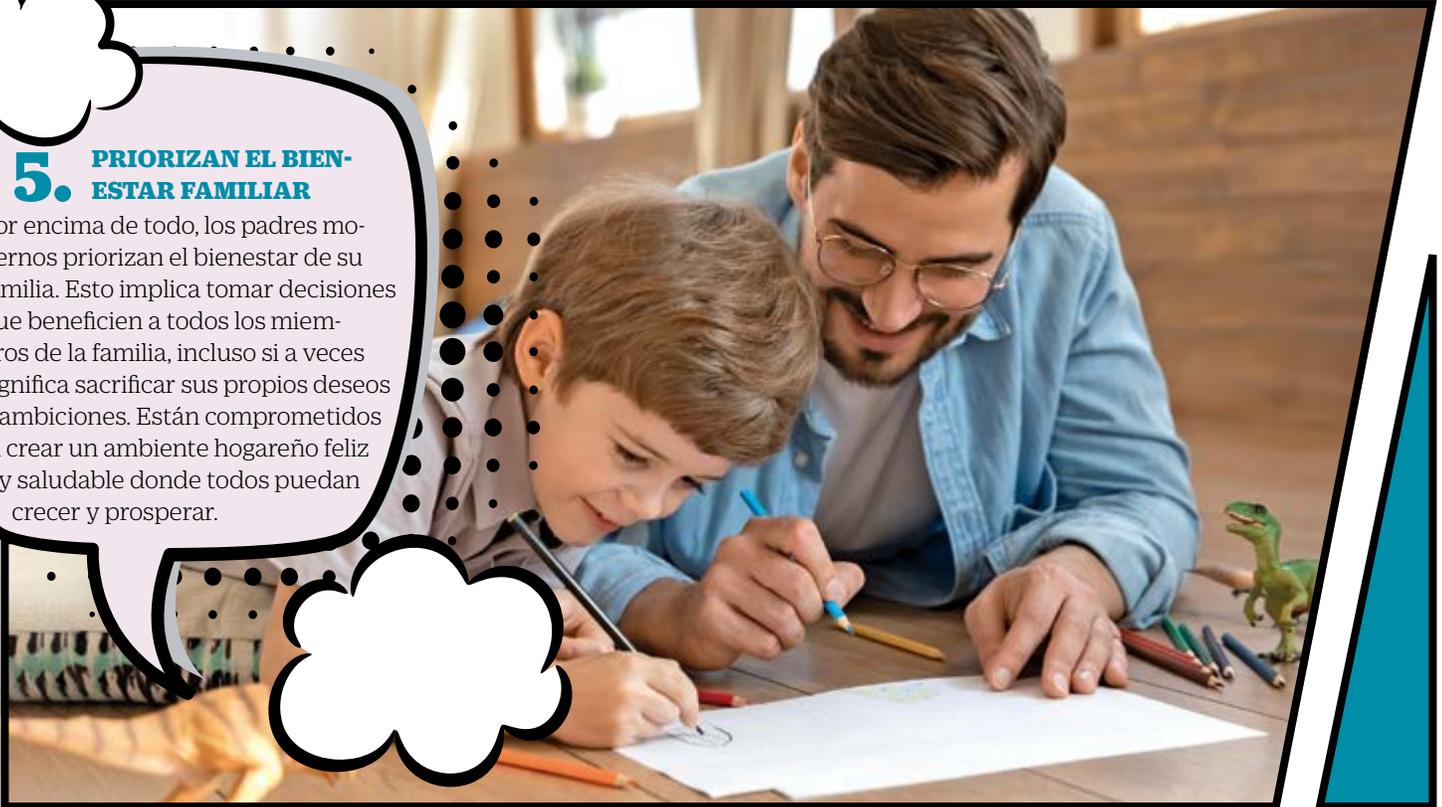
4. FLEXIBLES Y ADAPTADOS

Hoy, comprenden la importancia de ser flexibles y adaptarse a los cambios. En un mundo en constante evolución, están dispuestos a ajustar sus roles y responsabilidades según las necesidades de la familia. Esto significa estar abiertos a nuevas ideas y formas de hacer las cosas.



5. PRIORIZAN EL BIEN-ESTAR FAMILIAR

Por encima de todo, los padres modernos priorizan el bienestar de su familia. Esto implica tomar decisiones que benefician a todos los miembros de la familia, incluso si a veces significa sacrificar sus propios deseos o ambiciones. Están comprometidos a crear un ambiente hogareño feliz y saludable donde todos puedan crecer y prosperar.



TAQUERÍAS

PANADERÍAS



OSTIONERÍAS

DON JOSÉ CAMARENA

SEGUIMOS HONRANDO SU LEGADO Y CRECIENDO



GRUPO ARANDAS

CELEBRA A TODOS LOS PADRES

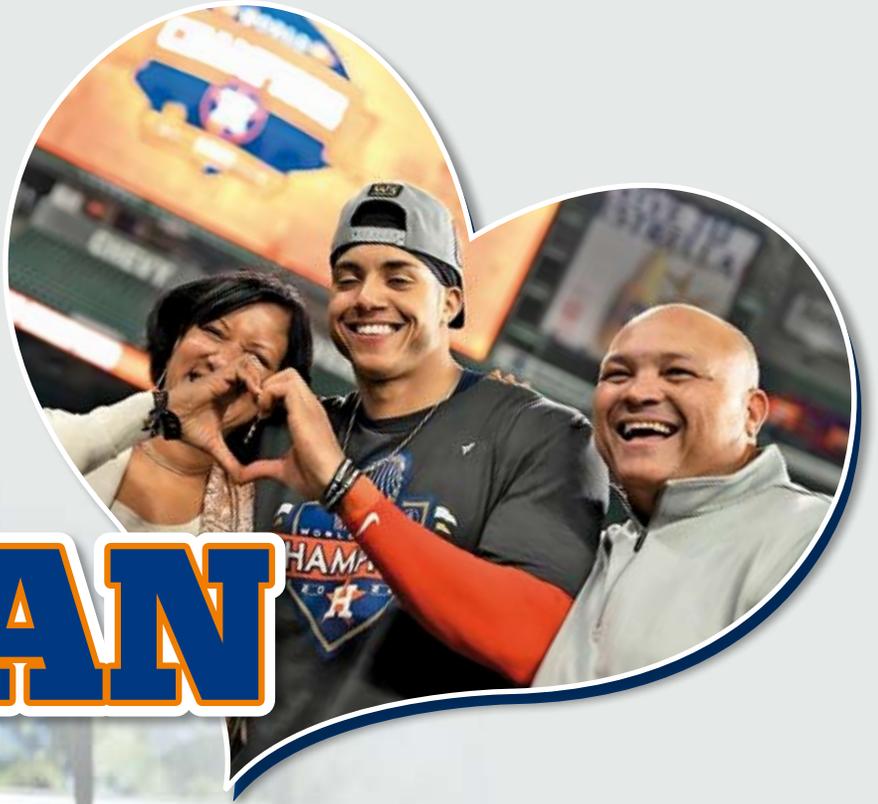
QUE ESTÁN,

LOS QUE YA SE FUERON

Y LOS QUE VAN A SER


*¡Feliz día
papá!* 

ORGULLOSO
PATROCINADOR
DE LOS
HOUSTON
ASTROS™



SOY FAN

"Para mí, mi padre lo ha sido todo"

"No solamente ha sido buen padre, sino también ha sido mi coach y me ha ayudado bastante en este proceso de lo que es la pelota"

"Sin mi padre y mi madre yo no hubiera sido nada"

Jeremy Peña

"Mi papá no sólo ha sido una figura paterna para mí, sino también ha sido mi modelo a seguir"

"Nunca tuve que salir de mi casa para hallar a una persona a emular. Tenía eso en la misma sala de la casa"

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

HECHO
EN MÉXICO

Sombreros DE JIPIJAPA, CAMPECHE

UN ACCESORIO IMPRESCINDIBLE EN LA VESTIMENTA TRADICIONAL MASCULINA en la Península de Yucatán es el sombrero tipo Panamá. Es una pieza elegante, discreta y práctica para tolerar el sol. Los sombreros de Jipijapa, Campeche, son muy apreciados en el sureste, en México y en el mundo. Este textil de palma posee gran valor y fue declarado por la Unesco como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

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.

Mamá SILVIA RICO+SALUDABLE

PATROCINADA POR



Picnic

CON ROSCA DE FRIJOLES

CON LA LLEGADA DE JUNIO, se marca el inicio del verano y el Día del Padre. La Tierra tiene su punto más cercano al Sol hacia el 22 del mes; los árboles de nuevo están tapizados de hojas, los jardines llenos de flores, perfecto para festejar a papá con un picnic.

He pensado en un platillo muy mexicano y fácil de transportar, una deliciosa rosca de frijoles. Fría o caliente lucirá espectacular en tu mesa de picnic; nutritiva, fácil y deliciosa, como toda mi cocina.

Con cariño

Mamá Silvia

INGREDIENTES:

(para 8 personas)

- **6 latas** de frijoles refritos
- **2-3 chiles chipotle** de lata y bien picaditos
- **1 tarro** de crema ácida pequeño
- **1 taza** de queso blanco rallado
- **Sal**
- **Totopos** para acompañar
- **Un molde de rosca** de gelatina
- **Un molde refractario** con tantita agua, suficientemente grande para poner dentro del molde de rosca de gelatina.

MANERA DE HACERSE:

- **Encender el horno** a 220 grados y engrasar con aceite un molde de rosca de gelatina.
- **Mientras**, vaciar las latas de frijol a un recipiente grande y revolver con el chile chipotle. Ya que está bien revuelto, acomodar en el molde engrasado.
- **Llenar** con unos dos centímetros de agua el molde refractario y acomodar el molde de gelatina dentro.
- **Hornear** por 10 o 15 minutos. Sacar del horno y desmoldar. Para servir, agregar por encima el queso rallado, la crema y sal al gusto.
- **Rebanar** y servir.

Tip de Mamá Silvia:

Puedes acompañar este platillo con totopos y salsa verde, incluso con unas rodajitas de aguacate.



SALUDABLE
CON *Mamá Silvia*

Frijoles, el color si importa

LOS FRIJOLES, ¿TAN RICOS QUE SON, VERDAD? Una opción maravillosa para quienes buscan mejorar su salud. Excelente fuente de minerales, fibra y proteínas. Pero, lo mejor de todo es que no contienen las grasas saturadas presentes en algunas proteínas animales. Al incorporarlos en tu dieta y estilo de vida, estarás dando un paso importante hacia un corazón más saludable.

Además, su consumo puede contribuir significativamente a reducir los niveles de colesterol en la sangre, lo cual es esencial para prevenir enfermedades cardíacas. ¡Anímate a incluir los frijoles en tus comidas y cuida de tu corazón!

DIFERENCIAS NUTRICIONALES POR SUS COLORES:

FRIJOLES NEGROS: son una excelente fuente de nutrientes esenciales para nuestro cuerpo. Están cargados de magnesio y son ricos en potasio, hierro, calcio, zinc y fósforo. Además, contienen molibdeno, un mineral que desempeña un papel importante en la desintoxicación del organismo, especialmente del sulfito presente en alimentos como embutidos (salchichas, jamones, etcétera). ¡Son una opción deliciosa y saludable para incluir en tu dieta!

BAYOS: una opción alimenticia altamente nutritiva, ya que aportan aproximadamente 5% de las proteínas de origen vegetal, entre 6% y 7% del hierro y alrededor de 8% de la vitamina B1, todos ellos nutrientes esenciales para nuestro organismo.

Además, son una fuente valiosa de calcio, fósforo, magnesio y zinc, así como de vitaminas importantes como la tiamina, niacina y ácido fólico.

ROJOS: son los que más antioxidantes tienen, además de tener todas las vitaminas y proteínas de los bayos.

BENEFICIOS:

- Los frijoles negros tienen más hierro.
- Bayos o blancos, más calcio.
- Los rojos. más antioxidantes.



2 BOLILLOS X \$1.00



LUNES A VIERNES DE 1:00 PM A 5:00 PM
**VÁLIDO TODO EL MES DE
JUNIO**

LIMITADO A 6 BOLILLOS POR PERSONA
*HASTA AGOTAR EXISTENCIA

WWW.ARANDASBAKERY.COM

TAQUERIAS
ARANDAS
¡Sabroso...sabrosito!

TAQUERIAS
Arandas
¡Sabroso...sabrosito!

MOLLETES

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



6.99

ENFRIJOLADAS

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



7.99

QUESAFRITAS

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



10.99

5 TAQUITOS CON QUESO FRESCO

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



10.99

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.



12.25

HUARACHES

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



12.99

La Vaquita.

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





PRUEBA Y ESPOLVOREA LA DIFERENCIA

ORGULLOSA ALIANZA CON TAQUERIAS ARANDAS



¡Tenemos ganadores!

Nuestros clientes fueron agasajados por Grupo Arandas, que los llevo a ver a los Astros de Houston y al grupo La Mafia; los mas pequeños no se quedaron atrás



LA MAFIA RECIBE A SU PÚBLICO DE HOUSTON CON "UN MILLÓN DE ROSAS"

AL COMPÁS DE LA EMBLEMÁTICA CANCIÓN "UN MILLÓN DE ROSAS", la reconocida banda grupera originaria de Houston, La Mafia, abrió su esperado concierto, al que asistieron alrededor de 500 personas, invitadas por Grupo Arandas.

Los afortunados clientes y amigos de Arandas que ganaron entradas dobles gratuitas en la rifa, se dieron cita en el evento el sábado 27 de abril, disfrutando de una tarde primaveral llena de alegría y buena música.

El ambiente del concierto fue excepcionalmente animado, con los asistentes coreando los éxitos del grupo, desde clásicos hasta las canciones más recientes, incluyendo la emblemática "Un Millón de Rosas". La Mafia, con su distintivo estilo musical, ha cautivado al público con su repertorio en inglés y español desde su inicio en 1980, gracias al talento de Óscar de la Rosa y del productor Armando Lichtenberger Jr.

PREMIADO:

Entre muchos otros reconocimientos, desde 1980, La Mafia se destacan por:

• **2 Premio Grammy por sus álbumes:**

"Un Millón de Rosas y en tus manos.

• **3 Premio Grammy Latino por sus álbumes:**

"Para el Pueblo", "Nuevamente" y "Live in México"



EXPRESAN SU GRATITUD Y FELICITAN A LOS FANS POR HACER DE ESTE CONCIERTO UNA EXPERIENCIA INOLVIDABLE.



Melanie Vega participó y ganó dos boletos para un partido de los Astros en el estadio Minute Maid.



¿Cómo te enteraste de la promoción?

-Fui a comer a Taquerías Arandas mi platillo favorito: enchiladas verdes, y ahí llené el boleto.

¿Con quién vas a ir al partido?

Con mi pareja. A los dos nos encantará ver jugar a los Astros.

¿Cómo te avisaron de la promoción?

Me llamaron por teléfono, pero yo no lo podía creer porque nunca saco nada.

¿De dónde eres originaria, Melanie?

De Matamoros, por eso me gusta la comida de Taquerías Arandas y el pan dulce de la Bakery.

Como Melanie, participar y ganar con Taquerías Arandas, Arandas Bakery y Ostonerías Arandas es muy fácil.





- 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



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



**ARANDAS
BAKERY**

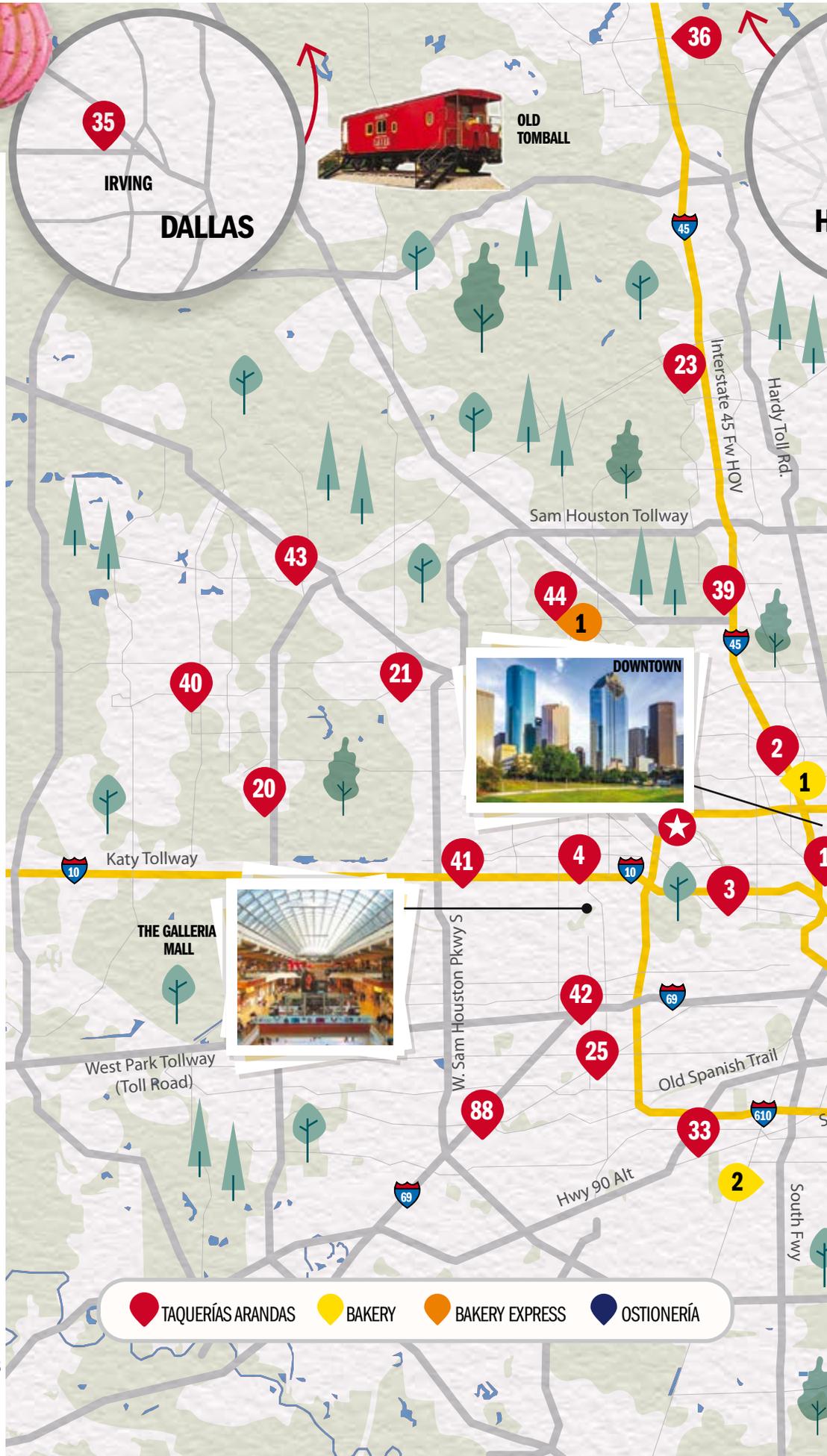


- 1 10511-East Fwy Houston, TX 77029
713-673-5522
- 2 13726 SH-249 N Houston, TX 77086
281-372-6807

ARANDAS FRANCHISE



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





TAQUERIAS ARANDAS

¡Sabroso...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
- 1906 N Frazier St. Conroe, Tx
13726-A SH 249
- Houston, Texas 77086, Tx

MENÚ
TAQUERÍAS
ARANDAS



MÉXICO MÁGICO

Este pueblo mágico tiene ahora un nuevo atractivo: el museo en honor a este grupo mexicano que ha traspasado fronteras



Mocorito:

CUNA DE LOS TIGRES DEL NORTE

Por Monse Feregrino

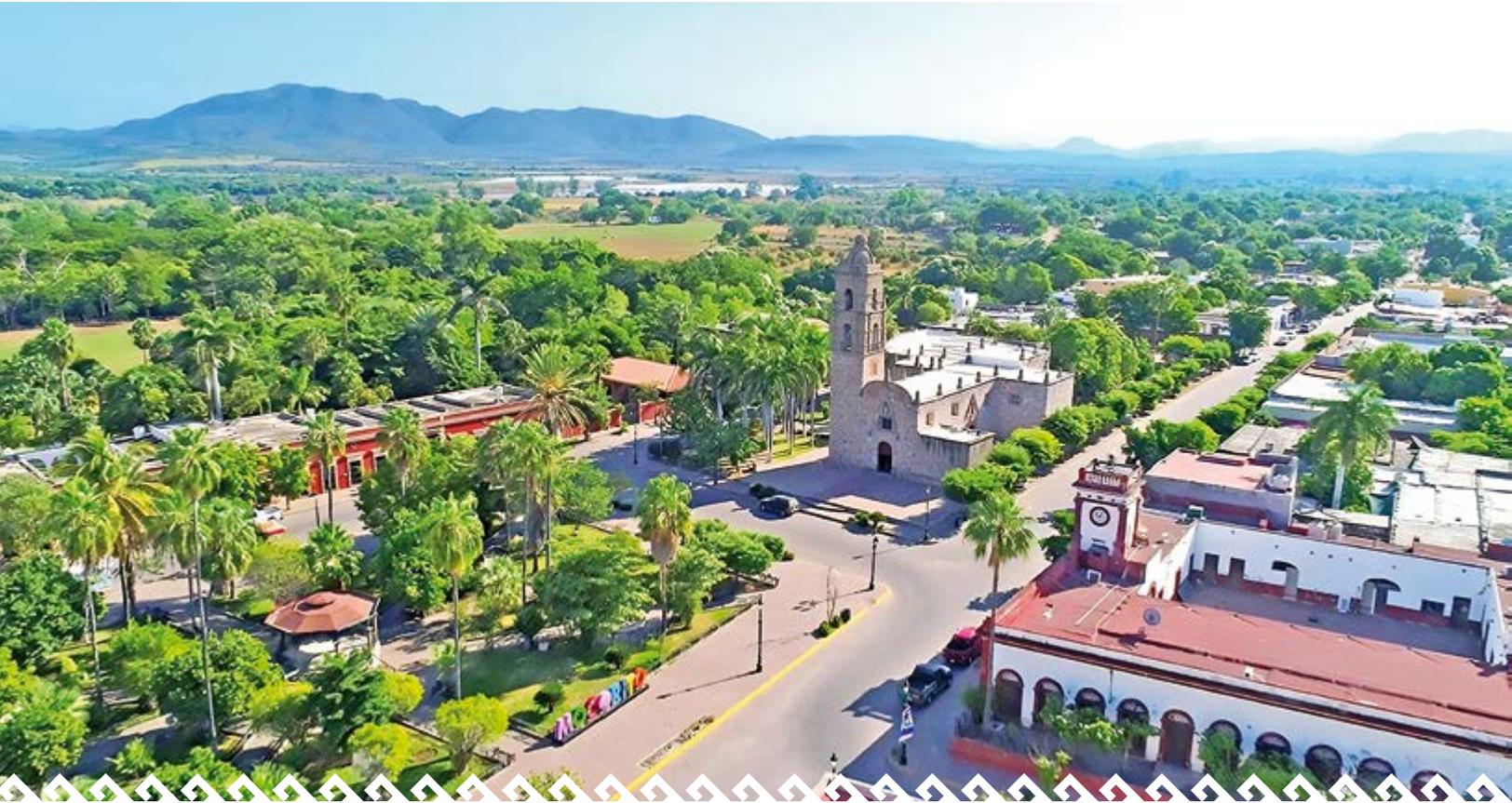
COMO UN RECONOCIMIENTO A SU TRAYECTORIA ARTÍSTICA DE MÁS DE CINCO DÉCADAS, el 9 de mayo abrió sus puertas el Museo de Los Tigres del Norte, donde estuvieron presentes los integrantes de este grupo ícono de la música regional mexicana, que ha logrado trascender fronteras y continentes.

En homenaje a uno de sus grandes éxitos, "La Puerta Negra", la puerta de entrada a este espacio, luce en su entrada una enorme puerta de ese color, remachada con tres candados, pero que fueron abiertos.

Así estarán siempre, para el deleite de los visitantes y turistas que acudan a conocer más de la vida artística de los hermanos Hernández, quienes emigraron en 1968 de su natal Rosa Morada, municipio de Mocorito, Sinaloa, en busca del éxito, el cual encontraron de manera inimaginable.

El museo cumplirá con varios propósitos, el primero de ellos, que Mocorito -tierra natal de los Tigres del Norte- uno de los más bellos pueblos mágicos sinaloenses, cuente con un nuevo atractivo turístico y el que los turistas conozcan más de este destino de donde es el famosísimo grupo mexicano.





PUEBLO MÁGICO

Mocolito es un municipio ubicado en una misión Jesuita fundada a principios del siglo XVII, en el valle del río Évora. Su nombre deriva de un vocablo Cahita que puede traducirse como “lugar donde habitan los indios mayos”, aunque algunos historiadores consideran más acertado traducirlo como “lugar de muertos”, un término paradójico para un lugar lleno de vida, magia y romanticismo.

Una de la peculiaridades de Mocolito es su variedad climática. El territorio es predominantemente plano. El recorrido por las antiguas calles del centro histórico constituye una experiencia inolvidable, ya que te permite imbuirse de lleno en el pasado, contemplando algunas construcciones que mantienen intacto el aspecto de años atrás. Es conocido también por sus apasionantes carreras de caballos.





Cuna del chilorio

UNO DE LOS PRINCIPALES ATRACTIVOS GASTRONÓMICOS de Mocorito es que es la “cuna del chilorio”, producto elaborado a base de carne de puerco y que es uno de los principales platillos sinaloenses.

En la parte dulce, los jamoncillos (elaborados a base de leche bronca de vaca, azúcar y esencia de vainilla), los coricos, las bizcotelas, las coyotas, el pan de mujer o de trigo, los suspiros, las mestizas y las empanadas.

También hay productos de cacahuete como pepitorias y garapiñados. En las Moliendas de El Valle, se elaboran productos derivados de la caña de azúcar: miel, dulce de caña, palanqueta, panocha con cacahuete tostado, noroto (espuma) y melcochas.

Atractivos

PARQUE ALAMEDA: Un paseo situado en la ribera del río Mocorito, cuenta con juegos infantiles, corredores, espacios deportivos y una plaza con una enorme escultura dedicada a la familia.

ARTESANÍAS: a 12 Km de la cabecera municipal está El Valle, donde se elabora alfarería de barro y piezas de madera, además se encuentran las moliendas que transforman la caña en productos dulces que deleitan al paladar.

ULAMA: Mocorito es uno de los municipios donde la práctica de la tradicional ulama goza de mayor afición. El antiguo juego de pelota se practica casi a diario, aunque es, durante los fines de semana, cuando tienen lugar los partidos más emocionantes.



BIENESTAR



EXPLORA
EL YOGA
CALIENTE



En una conversación con el maestro español, Miguel Nieto, conocimos los beneficios de esta práctica

Por Claudia Vieyra

ARANDAS MAGAZINE TUVO EL PRIVILEGIO DE CONVERSAR CON MIGUEL NIETO, instructor español certificado en yoga caliente, quien nos compartió su profundo conocimiento sobre sus beneficios.

Al experimentar en carne propia los efectos físicos y mentales de esta práctica, Nieto se sintió motivado a formarse como instructor con el fin de compartir los innumerables beneficios que ha cosechado a lo largo de los años.

¿QUÉ ES?

También conocido como hot yoga, es una variante de esta milenaria disciplina que se practica en salas con una temperatura de entre 36 y 38 grados celsius (85 F) y una humedad de 70%.

La idea detrás de esta modalidad es recrear la atmósfera de la India, llevando esta práctica intensa en un ambiente húmedo a diversos lugares alrededor del mundo.

UN RETO FÍSICO Y MENTAL

El yoga caliente supone un desafío tanto físico como mental. Al ingresar a la sala y permitir que el cuerpo se adapte al calor, los practicantes se enfrentan a una experiencia que exige concentración y resistencia.

La práctica implica profundizar en cada postura, conectar con las sensaciones del cuerpo y sincronizar la respiración con el movimiento, lo que lleva a un estado meditativo en movimiento. La flexibilidad que proporciona el calor facilita esta conexión, lo que resulta en una experiencia poderosa si se realiza en las condiciones adecuadas, es decir, con un instructor capacitado y en un entorno adecuadamente acondicionado. La duración óptima de una clase suele ser de una hora a 75 minutos.



Recomendaciones

Según Nieto, la clave para quienes deseen practicar yoga caliente son:

- Mantenerse hidratado con agua templada o fría durante la clase.
- Usar ropa ligera, cómoda y llevar una toalla.
- Contar con la guía de un instructor experimentado.
- Escuchar al cuerpo y descansar si es necesario.
- Después de la clase, tomar un baño con agua tibia y seguir hidratándose.
- Llegar a la clase bien hidratado.
- Practicarla con el estómago vacío.



¿Quiénes deben evitar su práctica?

Puede no ser adecuado para personas con problemas de presión arterial, mujeres embarazadas o aquellos que padecen de algún trastorno físico.

Para más información o consultas, puedes contactar a Miguel Nieto en Manietoherrera@gmail.com.



BECAS ESCOLARES



SCAN ME

\$30,000

ARANDASBAKERY.COM

¡A JUGAR!

¿CUÁNTOS HAY?

A counting game with three shelves of toys. The first shelf has 1 doll, 2 blocks (A, B, C), 3 stacks of clothes, 1 bucket, and 1 ball. The second shelf has 1 ball, 2 stacks of clothes, 1 bucket, 2 dolls, and 1 ball. The third shelf has 2 stacks of clothes, 1 doll, 2 blocks (A, B, C), 1 doll, and 2 stacks of clothes. To the right are five rows of icons corresponding to the items on the shelves, each followed by a square box for counting.

Contemos hasta 10

A counting activity with a blue sky background. At the top, ten clouds contain the numbers 1 through 10. Below them are two blue birds flying. A colorful kite is flying in the middle. A banner with ten flags numbered 1 to 10 is strung across the sky. At the bottom, ten sunflowers are in a field, each with a number from 1 to 10 on its face.

Punto por Punto

¡Une los puntos en orden!

A dot-to-dot puzzle on a light blue background. On the left, a cartoon mouse is brushing a smiling tooth. The puzzle consists of numbered dots from 1 to 100, with arrows indicating the sequence. The mouse is on the left, holding a toothbrush over the tooth. The tooth has a face and is surrounded by bubbles. The puzzle is designed to be completed by connecting the dots in order.

Sudoku

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

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

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

Sopa de letras

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

Num. Para buscar

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. cabeza | 6. señora |
| 2. vida | 7. paz |
| 3. camino | 8. fuerza |
| 4. tierra | 9. ojo |
| 5. cara | 10. rey |

Soñador, discreto, amante del arte y la soledad

GÉMINIS

(21/May-20/Jun). Tienes la habilidad de ser tan tímido y aburrido como extrovertido y popular para brillar. Los nacidos bajo el signo de géminis les encanta la seguridad y el calor de su hogar, pero también son muy coquetos y conquistadores.

Los hombres regidos por este signo ven a su hogar como un nido donde refugiarse porque son muy discretos; odian ventilar su vida privada.

Algunas de las contradicciones de los geminianos es que tienen momentos para ser muy sociables, o en extremo solitario, y en este momento serán más visibles esos extremos.

En este momento de tu vida, las personas que saben de tu buen corazón y serenidad se acercarán a ti en busca de un consejo que los ayude a sentar cabeza o encontrar la solución a tus problemas, tienes oportunidad de ayudar a los que amas.

Algunas ocasiones son fantasiosos y preten-

den construir su vida según un ideal romántico. Sólo ten cuidado en no soñar de más.

Son amantes del arte, la arquitectura, la música y el cine, aprovecha tus cualidades para darle un nuevo giro a tu vida; los retos y cambios siempre nos van bien.

Goza de la vida, recuerda que sólo hay una.

Aprovecha esas cualidades para obtener una nueva oportunidad laboral o mejoras económicas.

Pon mucha atención en tus tareas diarias, cada día puedes conseguir una mejor jornada para invertir o realizar algún emprendimiento.

Aunque será un buen ciclo en cuestiones de salud, no pierdas de vista que los excesos siempre son malos;

adquiere nuevos hábitos y verás la diferencia.

En el amor, si realmente quieres formalizar con la persona que amas y afianzar la relación que tienes en este momento, no dudes y animate a vivir en pareja. Si no tienes a alguien, es momento de que busques compañía.



PABLO ALBORÁN
31 de mayo



TAQUERIAS
ARANDAS
¡Sabroso...sabrosito!

TAQUERIAS
Arandas

PARRILLADA *mixta*



\$20



CON UNA MARGARITA PARA PAPÁ

TAQUERIASARANDAS.COM

