

EJEMPLAR GRATUITO

ORGULLOSO
PATROCINADOR
DE LOS
HOUSTON
ASTROS™



MAGAZINE

Arandas

Año 5 / Número 54 / Julio / 2024



¡TODO LISTO
PARA
LA FOTO!



RAÍCES DE MÉXICO

Fiesta charra:
 cinturón piteado,
 sillas de montar,
 todo grita
 Zacatecas



Arandas
 Sports Bar

TAQUERIAS
 ARANDAS
 ¡Sabroso...sabrosito!

OSTIONERIA
 ARANDAS
 SEAFOOD
 OYSTER BAR & GRILL

TAQUERIAS
 Arandas
 ESTE 1981

ARANDAS
 Bakery

ARANDAS
 Bakery
 express

DESDE MI ESCRITORIO

Estamos muy emocionados de haber organizado el evento más reciente con Jeremy Peña. Un ganador afortunado de cada locación, pudo venir a la oficina corporativa y tomarse una foto con él.

Además, el shortstop se tomó el tiempo para firmar 40 artículos, incluidos bates, pelotas y camisetas. Estén atentos a las promociones durante los próximos meses, donde podrán registrarse para ganar estos fantásticos premios.

A medida que nos acercamos a nuestro evento con Jeremy, en agosto, los ganadores afortunados cenarán en uno de nuestros locales con él.

Estamos extremadamente orgullosos de haber ganado el prestigioso concurso Best of The Best, en el que la gente de Houston votó por Taquerias Arandas como el Mejor Restaurante Mexicano.

Durante el próximo mes, por favor visiten nuestras tiendas y registrense para ganar boletos para los Houston Astros, durante la noche de la Herencia Hispana. Esta es una promoción conjunta entre Coca-Cola, las empresas Arandas y los Astros. Si ganan, los invitamos a unirse a nosotros para una gran noche de diversión.

Estén atentos a nuestras mochilas de regreso a clases que se distribuirán en todas las Taquerías Arandas, a principios de agosto.

Por último, esperamos que todos hayan superado las tormentas de manera segura. Muchas de nuestras tiendas perdieron electricidad, pero logramos restaurarla y fuimos resilientes. En un esfuerzo por retribuir a los trabajadores eléctricos, les ofrecimos un almuerzo gratuito durante varios días, como un gesto de agradecimiento.

Durante estos meses de verano, Taquerias Arandas tiene ofertas increíbles en UberEats y DoorDash. Prueben nuestro plato de Taco-Enchi en UberEats, con la promoción de compra uno, recibe uno, o la refrescante ensalada de tacos con la misma oferta este verano. En DoorDash aprovechen nuestro "Summer Dash Pass".

Si están con los niños durante las vacaciones de verano, recuerden que Taquerías Arandas ofrece panqueques gratis para los más pequeños. Visiten una de nuestras locaciones para más información.

Como siempre, agradecemos su preferencia.



FROM MY DESK

We are so excited to have hosted the most recent event with Jeremy Peña. A lucky winner from each location was able to come to the corporate office and take a picture with Jeremy. Jeremy also took the time to sign 40 items, to include bats, balls & jerseys; So, be on the lookout for promotions the next few months where you can register to win these fantastic prizes.

As we move into our event with Jeremy in August, lucky winners will be dining at one of our locations with Jeremy.

We are extremely proud to have won the prestigious Best of The Best contest, where the people of Houston voted Taquerias Arandas as the best Mexican restaurant.

During August, please visit our stores and register to win tickets to the Houston Astros during Hispanic Heritage night. This is a joint promotion between Coca-Cola, Arandas companies & the Astros. If you win, we invite you to join us for a great night of fun.

Be on the lookout for our back-to-school backpacks that will be distributed at all Taqueria Arandas locations. This will take place at the beginning of August.

Lastly, we hope that everyone made it through the storms safe. A lot of our stores lost power, but we restored, and were resilient. In an effort to give back to the hard linemen workers, we offered them a free lunch for multiple days, as a gesture of giving.

During these summer months, Taquerias Arandas has some amazing specials on UberEats and DoorDash. Try our buy-one, get-one Taco-Enchi platter on UberEats, or the refreshing buy-one, get-one Taco Salad this summer. On DoorDash take advantage of our 'Summer Dash Pass'.

If you are with the kids on summer break, remember that right now, Taquerias Arandas is offering free pancakes to the kids. Visit a location for more information.

As always, thanks for your preference

Saludos

COO Arandas Restaurants

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



1, 2, 3... BENEFICIOS

Disfruta de las ventajas de tomar un baño sauna y mejora tu salud, sólo cuida hacerlo en las mejores condiciones y con asesoría médica adecuada

Bienestar Pág. 30



TACOS DE PESCADO CON MANGO

Tenemos una deliciosa receta de salsa de mango para los tacos de pescado. Además de nutritiva, es sencilla, llena de vitaminas, proteínas y fibra

Mamá Silvia Pág. 17

HOMENAJE A UN GRANDE

Don José Camarena cumplió el sueño americano con esfuerzo y tenacidad e hizo de Houston su segunda patria al lado de su esposa, doña Silvia Camarena

En Familia Pág. 22

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!



BACK TO SCHOOL BACKPACK DRIVE

Come for your backpack and other items
Ven por tu mochila y otros artículos

taqueriasarandas.com

HARRIS COUNTY
HC SO
SHERIFF'S OFFICE
SHERIFF ED GONZALEZ

PORTADA



LA TENACIDAD Y EL AMOR POR MÉXICO SON DE LOS PRINCIPALES INGREDIENTES DEL ÉXITO DE TAQUERÍAS, PANADERÍAS Y OSTIONERÍAS Y ARANDAS

Taquerías Arandas BRILLA EN COCINA TRADICIONAL MEXICANA

Residentes de Houston eligieron a su favorito: Taquerías Arandas destaca por su sabor y tradición al ganar el primer lugar del prestigioso concurso del Houston Chronicle



EL DIARIO “HOUSTON CHRONICLE”

ha revelado los resultados de la 5ª edición anual del concurso “THE BEST OF THE BEST, donde los habitantes de Houston votan por sus negocios preferidos.

Taquerías Arandas se enorgullece de haber obtenido el primer lugar en la categoría “Tradicional Mexican Restaurant”.

Un largo camino donde el sabor Sabroso... Sabrosito de Taquerías Arandas se impone.

Los premios “Best of the Best” se crearon en 2020 para celebrar a lo mejor de lo mejor en la ciudad de Houston, según los votos de los habitantes de esta gran ciudad.

CAMINO AL TRIUNFO

19 de marzo. ¡Celebra el inicio del programa “Best of the Best “ de este año en

nuestra 2ª mezcla de inicio anual! Los aspirantes están invitados a asistir y aprender más sobre cómo funciona el programa, recoger materiales promocionales para ayudarles a ser nominados.

Ronda de nominaciones

25 de marzo - 8 de abril El período de nominación por escrito se abre al público el 25 de marzo y termina el 8 de abril. ¡Toda Houston está invitada a nominar sus negocios favoritos en más de 150 categorías!

RONDA DE VOTACIÓN

13 de mayo - 28 de mayo. ¡Los 5 principales nominados en cada categoría avanzan a nuestra ronda de votación! Desde el 13 de mayo hasta el 28 de mayo, Houston estará invitada a votar por sus favoritos ¡Esta es la ÚLTIMA RONDA de participación del público.





**EVENTO DE PREMIACIÓN,
GRAN GALA**

18 de julio. ¡Los tres finalistas de cada categoría asistieron a los premios “Best of the Best” Y aquí, Los ganadores de cada categoría fueron revelados en una presentación de premios.

Este evento exclusivo contó con una noche divertida de música, comida, bebidas y oportunidades para tomarse fotos.

Aquí, Taquerías Arandas recibió el primer lugar en la categoría “Tradicional Mexican Restaurant”.

Taquerías Arandas

AGRADECE
A TODOS
LOS VOTANTES
SU APOYO



Traditional Mexican
Restaurant
Taqueria Arandas

As voted by Houstonians
2024



**TAQUERIAS
ARANDAS**
¡Sabroso...sabrosito!



Pancakes

GRATIS PARA NIÑOS

LUNES A JUEVES HASTA LAS 3 PM

APLICA EN NIÑOS MENORES DE 8 AÑOS EN JULIO Y AGOSTO DEL 2024



Free Pancakes

FOR KIDS

MONDAY TO THURSDAY UNTIL 3:00 PM

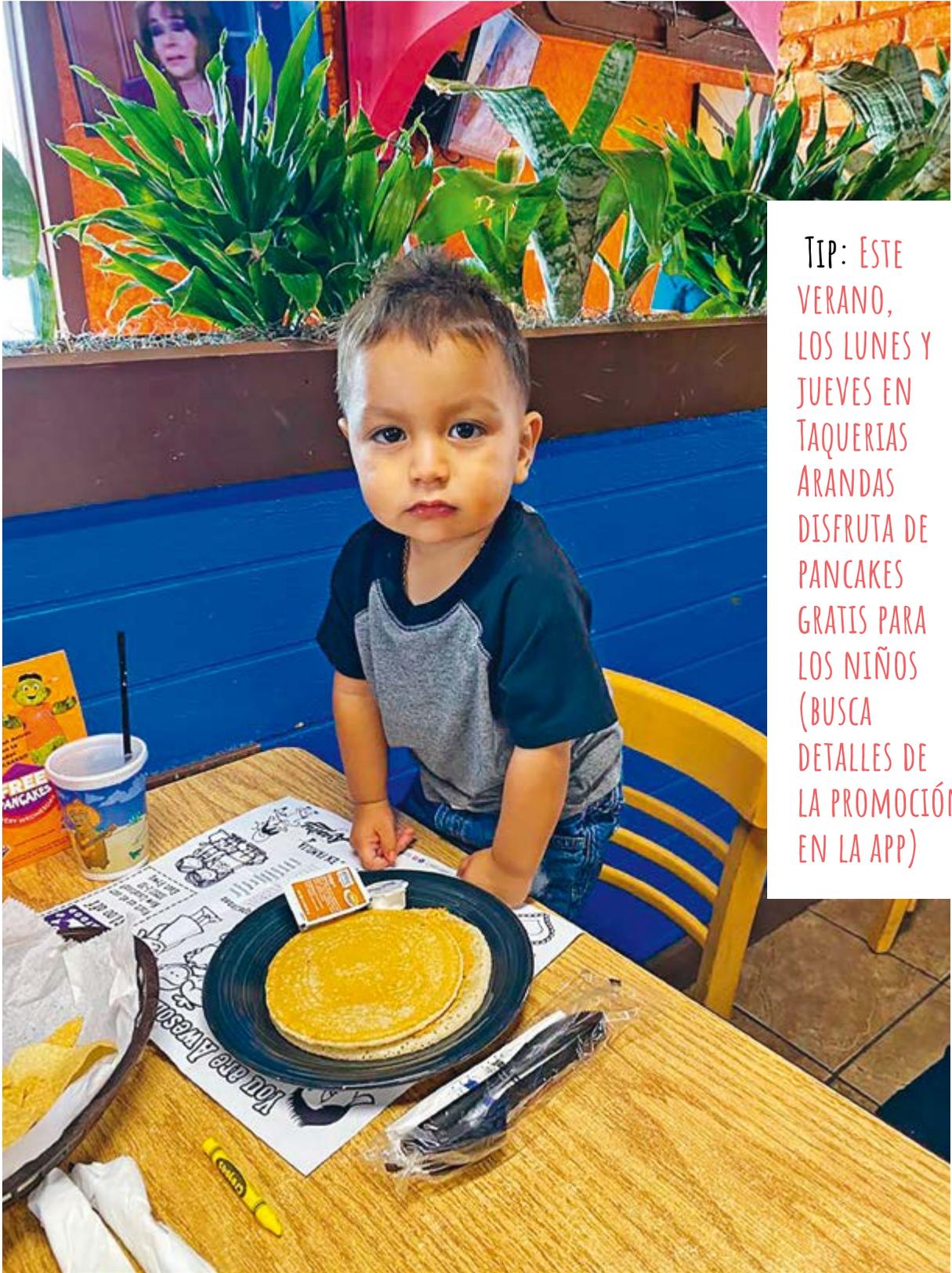
THIS APPLIES TO CHILDREN UNDER 8 YEARS OF AGE IN JULY AND AUGUST 2024



¡DELICIA REDONDA!



Los pancakes son ideales para el desayuno, la cena o a media tarde como postre; son un antojo internacional y nosotros tenemos los mejores y pueden ser ¡gratis!



TIP: ESTE VERANO, LOS LUNES Y JUEVES EN TAQUERIAS ARANDAS DISFRUTA DE PANCAKES GRATIS PARA LOS NIÑOS (BUSCA DETALLES DE LA PROMOCIÓN EN LA APP)

Por Jessica González

SIEMPRE FAVORITO DE CHICOS, medianos y grandes en México, Estados Unidos o el mundo entero. Los pancakes son un imperdible, como como una celebración, algo deliciosamente dulce para empezar con energía el día, para cenar o como postre a media tarde. Esponjosos, calientitos, con mantequilla derretida; miel de maple o de abeja, con fruta o sin ella son un delicioso antojo internacional.

Aunque parece un platillo moderno, te sorprendería saber que la mayoría de los historiadores gastronómicos coinciden en que el origen de los pancakes se remonta a un platillo inventado por los romanos conocido como Alita Dolcia, elaborado a base de leche, harina, huevo, especias y untado con miel, este platillo que se vendía afuera de las plazas romanas, es algo así como el papá de los pancakes que conocemos hoy.





QUIERO UNO MÁS, ESTÁN ¡MUY BUENOS!

Cosas que conocer

1. El famoso escritor inglés William Shakespeare era fanático de ellos, al grado que los incluyó en varios de sus libros.

2. De acuerdo con el estudio de la empresa Kantar, las personas de entre 25 a 32 años, las generaciones Z y millennials, son las mayores consumidoras.

3. En México, 8 de cada 10 personas los prefieren acompañar con mermelada de fresa, ¿y tú?

4. En 1994, la Cooperativa Union Ltd con sede en Manchester, Inglaterra, elaboró uno de 15.01 metros de diámetro por 2.5 centímetros de profundidad y estableció el Récord Guinness al pancake más grande del mundo.



QUÉ BUENA IDEA DE PAPÁ VENIR POR UN PANCAKE



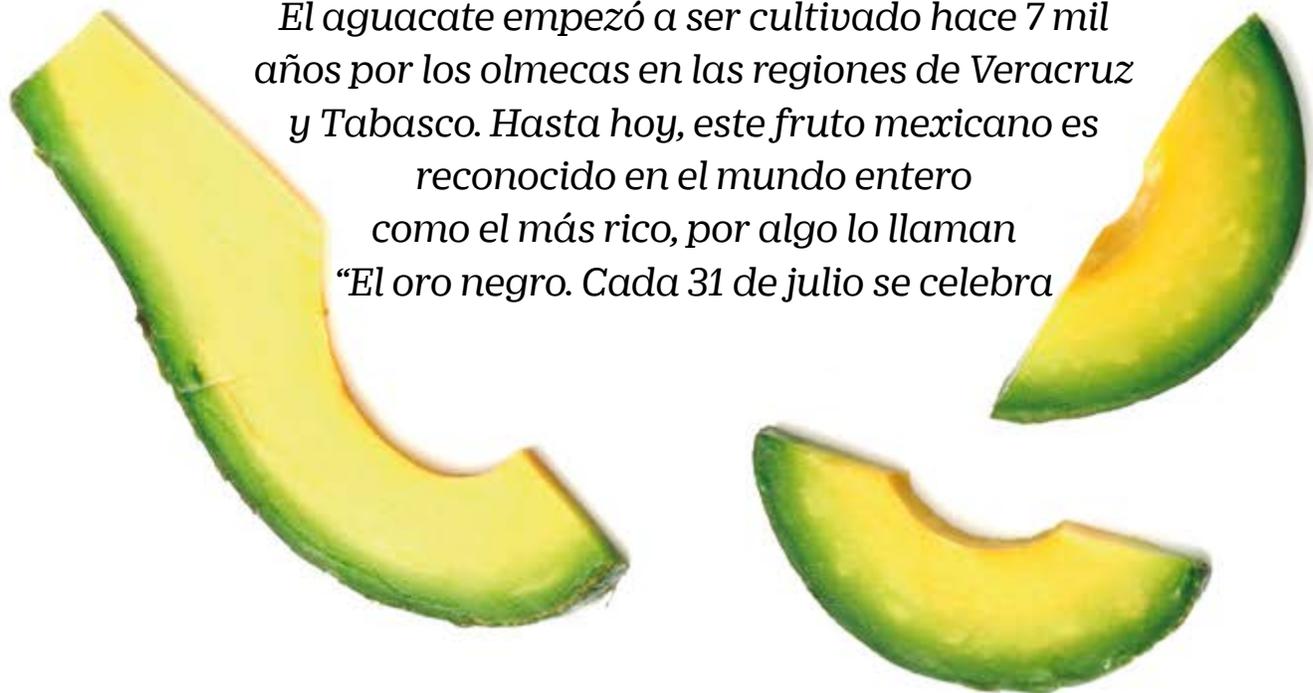
HECHO
EN MÉXICO



Aguacate

*Orgullosa embajador
de la riqueza
gastronómica mexicana*

El aguacate empezó a ser cultivado hace 7 mil años por los olmecas en las regiones de Veracruz y Tabasco. Hasta hoy, este fruto mexicano es reconocido en el mundo entero como el más rico, por algo lo llaman "El oro negro. Cada 31 de julio se celebra



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

ARANDAS
Bakery 

Mamá SILVIA RICO+SALUDABLE



TACOS DE PESCADO CON *salsa de mango*

QUERIDOS AMIGOS. Con esta receta se me hace agua la boca. He encontrado unos mangos deliciosos en el mercado y me los traje a casa, dispuesta a hacer esta receta deliciosa para el verano. Además de nutritiva, es sencilla, llena de vitaminas, proteínas y fibra. Ya les cuento en la otra sección todas las propiedades de esta deliciosa fruta que es mi favorita.

Con cariño

Mamá Silvia

Hay muchas clases de mango, yo para cocinar prefiero comprar Ataulfo o petacón (aunque a veces no se consigue) y que esté muy firme, un poquitín verde, le dará excelente textura

INGREDIENTES:

(para 6 personas)

- **3 Filetes** de pescado blanco, tilapia o huachinango
- **6/8** Tortillas de maíz
- **2 Mango Ataulfo** o de Manila (si es petacón uno)
- **½ Cebolla** roja
- **5 ramas** de cilantro fresco
- **2 Limones** (o al gusto)
- **2 chiles** jalapeños
- **Aceite**
- **Sal** y pimienta

PREPARACIÓN:

- **Cocina** los filetes de pescado en una sartén con un poco de aceite, sal y pimienta. Añade ½ limón cuando los retires del fuego. Reserva.
- **Pela** y corta el mango en cubos pequeños, pica la cebolla, el cilantro y los chiles jalapeños (sin las semillas).
- **Mezcla el mango**, cebolla, cilantro y los chilitos en un bol, añade el jugo de 1 limón, sal al gusto y un chorrito de aceite. Deja reposar en el refrigerador por ½ hora o más.
- **Calienta** las tortillas y rellénalas con el pescado cocido.
- **Añade** la salsa de mango encima y ponle más limón.
- **Sírvelos** de inmediato y acompáñalos con un agua bien fresca! ¿Que tal una de horchata o jamaica?



SALUDABLE
 CON *Mamá Silvia*



*Fresco,
 nutritivo...
 delicioso*

SABÍAS QUE...
 Hay más de mil variedades de mango en todo el mundo. En México se cultivan las variedades más apreciadas: Manila, Ataulfo y Petacón.

EL MANGO ES UNA FRUTA MUY VERSÁTIL Y DELICIOSA. Los meses más comunes para disfrutarlos frescos son entre marzo y julio y, para nuestra fortuna, además de deliciosos tienen muchas propiedades nutritivas. ¿Qué tal una agüita de mango o con chilito? Consúmelos frescos, en ensaladas, en aderezos, de cualquier manera, es delicioso.

SUS PROPIEDADES

Rico en Vitamina C: lo que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y a mantener la piel radiante.

Alto Contenido de Fibra: lo que promueve una digestión saludable y puede ayudar a prevenir el estreñimiento.

Antioxidantes Poderosos: contiene antioxidantes como la quercetina y la mangiferina, que ayudan a combatir los radicales libres y reducen el riesgo de enfermedades crónicas.

Apoyo a la Salud Ocular: los mangos son ricos en vitamina A y betacaroteno, esenciales para mantener una buena visión y la salud ocular en general.

Hidratante Natural: con su alto contenido de agua, el mango es perfecto para mantenerse hidratado, especialmente en los días calurosos de verano.

CULTIVA UN ÁRBOL

¿Tienes espacio para sembrar un árbol de mango? Necesitan un suelo bien drenado y prefieren lugares con plena exposición al sol, aquí en Houston puede ser buen lugar para cultivarlo. Pueden tardar entre cuatro y seis años en dar frutos desde el momento de la siembra, pero una vez que comienzan a producir, pueden hacerlo durante muchas décadas.

¡No te pierdas ni un segundo de la acción!

Arandas
Sports Bar



Ven a Disfrutar los Juegos Olímpicos
¡Te esperamos!

¡Sabroso...sabrosito!



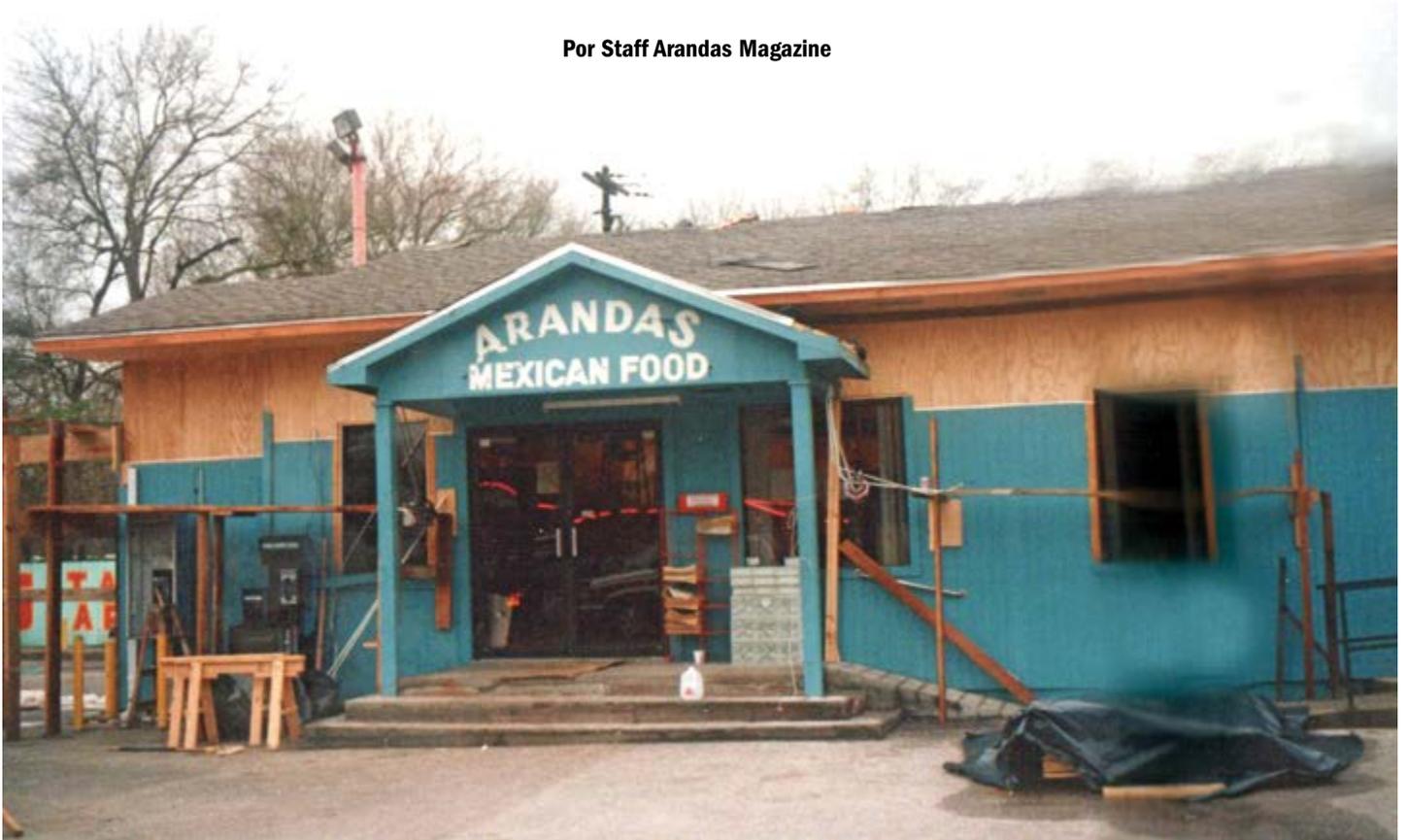
HOMENAJE A

Don José Camarena

(1954 - 2014)

Fundador de taquerías, panaderías y ostionerías Arandas; originario de Jalisco, México, fue un hombre emprendedor y generoso, quien consiguió el sueño americano

Por Staff Arandas Magazine



PRIMOGÉNITO DE UNA FAMILIA compuesta por nueve hermanos, Don José Camarena nació en el estado de Jalisco, México. Emprendedor y exitoso en los negocios. Hombre común modesto, generoso y altruista.

En sus inicios, manejaba una food truck donde vendía comida en los suburbios ubicados a las afueras de Chicago, Illinois. Llevaba una jornada de trabajo de 14 a 16 horas diarias.

De pronto, a Don José se le vino a la cabeza una idea: volteó su mirada a Texas y se dió cuenta que no abundaban las taquerías. Fue ahí cuando tomó la decisión, junto con su esposa, de emprender la aventura.

Llegó a la ciudad de Houston a principios de los años 80, con una mudanza cargada de ideas, sueños, anhelos, aspiraciones e ilusiones, impulsado por la necesidad y un deseo intenso de superación.

PIONERO EN SERVIR TACOS ESTILO CIUDAD DE MÉXICO

No tenía mucho dinero para empezar; ni mucha educación; no conocía a nadie; no tenía influen-

cias... pero sí iniciativa, fe y una mujer a su lado que lo respaldaba en todo momento en sus decisiones.

Don José estaba hecho de otra pasta. Abrió brecha y los ojos a más de uno, un líder que supo sacar provecho a sus dones personales.

En los años 90, no conforme con vender tacos, tomó la determinación de probar suerte en la industria del pan y, decidió hacer una prueba piloto: abrió un local en el area del North Side, una especie de expendio de pan y dónde los fines de semana vendía carnitas.

Cómo era de esperarse el éxito fue inmediato, la bola de nieve comenzó a crecer, decidió ampliar el lugar y, posteriormente, abrir tres locaciones más.

La fuerza de sus aspiraciones y su deseo de sobresalir rebasaron sus expectativas.

El éxito no se logra de la noche a la mañana, se requiere de talento, esfuerzo, constancia, perseverancia y arduo trabajo. Su lema: "El trabajo y las bendiciones materiales son por la gracia de Dios".

El esfuerzo y el optimismo lo llevaron a alcanzar el sueño americano. Actualmente Arandas franchise es administrada con gran éxito por su esposa e hijas.

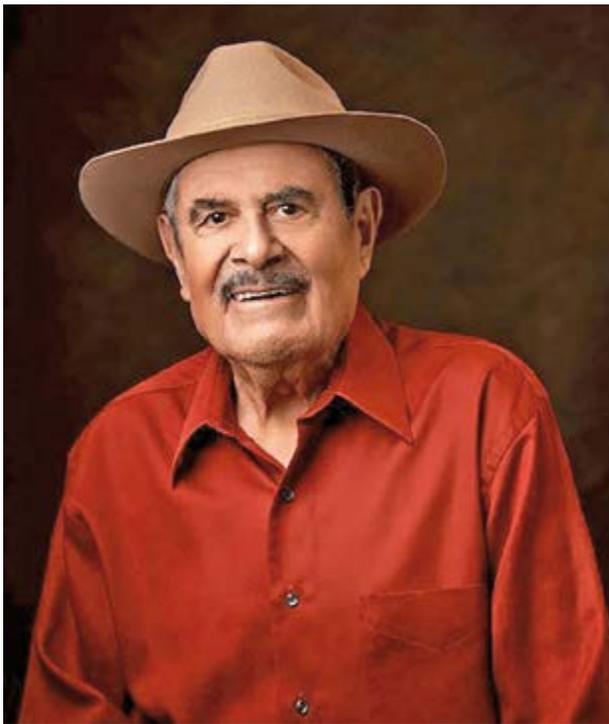


GRUPO ARANDAS

Lamenta profundamente el sensible fallecimiento de

DON JOSÉ GUADALUPE CAMARENA

(1932 - 2024)



Padre y suegro de nuestros fundadores Don José Camarena (QEPD) y Doña Silvia Camarena

Y se une a la pena que embarga a sus hijos, nietos y bisnietos, deseando pronta resignación a sus familiares y paz a su espíritu.

Don Lupe será profundamente extrañado por todos aquellos que tuvieron el privilegio de conocerlo y aprender de su ejemplo.

**ELEVAMOS NUESTRAS ORACIONES
POR EL ETERNO DESCANSO DE SU ALMA**

T
PARIS
2024
Olympic rings logo

JULIO 26 - AGOSTO 11



ORGULLOSO
PATROCINADOR
DE LOS
HOUSTON
ASTROS™

Nombrado MVP
(El jugador más valioso
de la Serie Campeonato
de la Liga) y de la
Serie Mundial

SOY FAN PORQUE...

*Jeremy Peña
puede presumir
en 2022,
su primera
temporada en
grandes ligas
con nuestros
queridos Astros
de Houston:*

*Guante de Oro
en la posición
de shortstop*



ORGULLOSO
PATROCINADOR
DE LOS
HOUSTON
ASTROS™

**EN EL
PRÓXIMO
NÚMERO**

CONOCE AL GANADOR
DE LA FOTO CON

*Jeremy
Peña*

Y ESPERA NUESTRAS PROMOCIONES
PARA OBTENER UNO DE LOS ARTÍCULOS
FIRMADOS POR NUESTRO JUGADOR DE
LOS ASTROS DE HOUSTON

**TAQUERIAS
ARANDAS**
¡Sabroso...sabrosito!

**TAQUERIAS
Arandas**
EST. 1951

ARANDAS
Bakery

**OSTIONERIA
ARANDAS**
SEAFOOD
OYSTER BAR & GRILL



- 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**

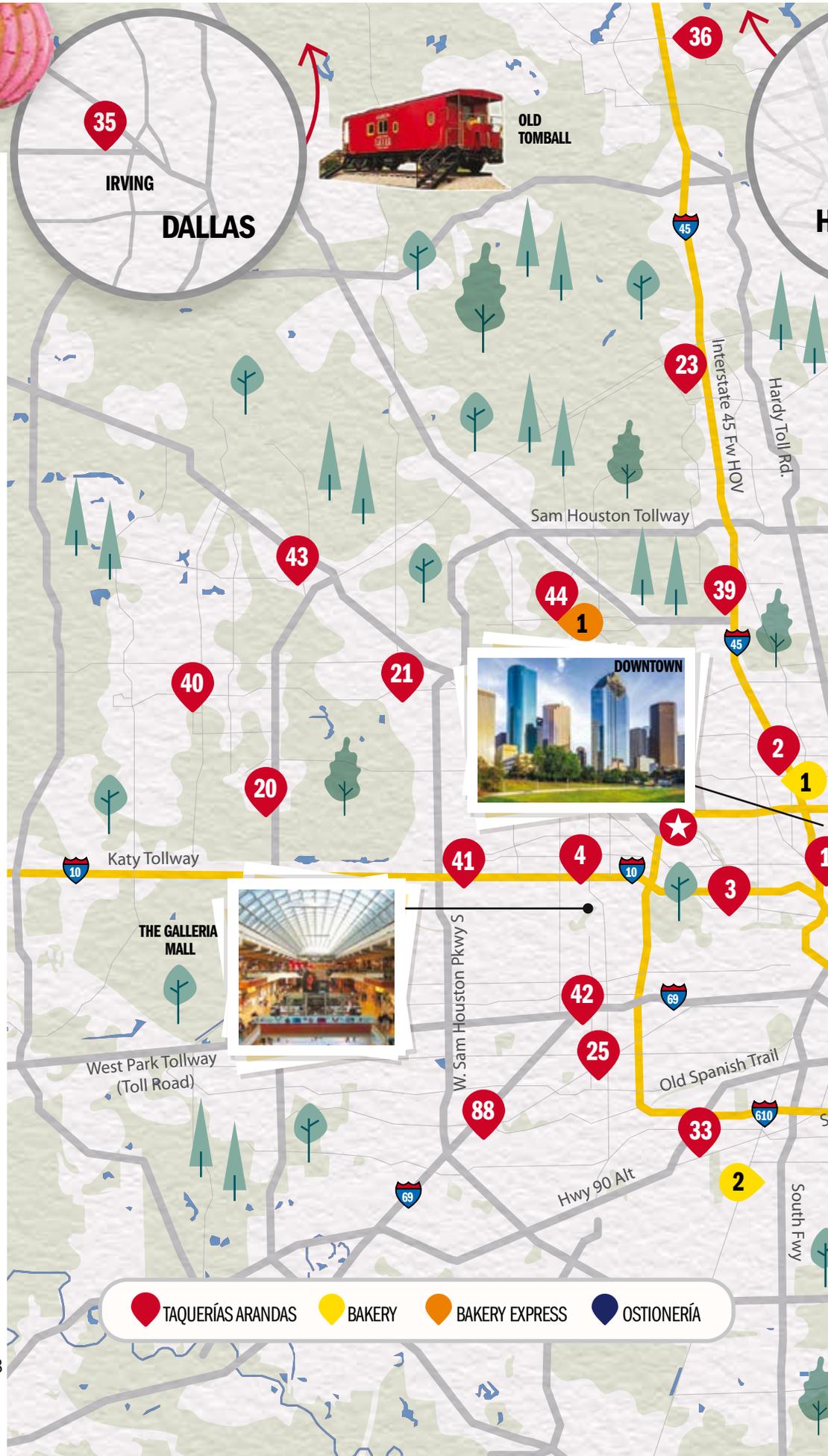


- 1 10511-East Fwy Houston, TX 77029
713-673-5522
- 2 13726 SH-249 N Houston, TX 77086
281-372-6807

ARANDAS FRANCHISE



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





- 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

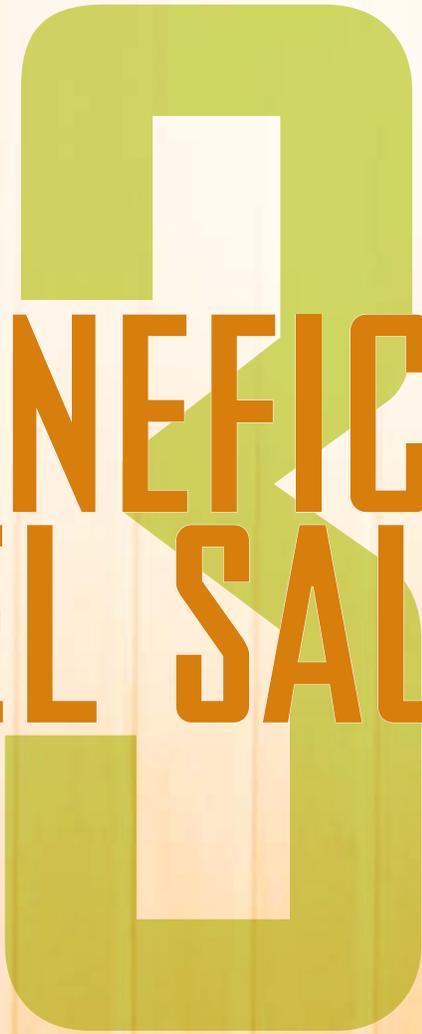
**MENÚ
TAQUERÍAS
ARANDAS**



BIENESTAR



*Disfruta de sus
beneficios y
mejora la salud,
sólo cuida hacerlo
en las mejores
condiciones y con
asesoría médica*



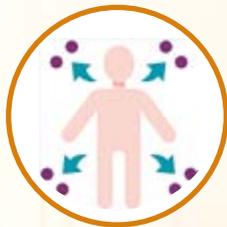
BENEFICIOS DEL SAUNA



Por **Monserrat Peregrino**

EL SAUNA ES UNA PRÁCTICA ANTIGUA

que se ha incorporado a la vida moderna por sus múltiples beneficios para la salud y el bienestar. Nació en Finlandia y hoy es una práctica popular en todo el mundo. Aquí te presentamos cinco beneficios clave de incorporar el sauna en tu rutina regular.



1. Desintoxica el cuerpo

El calor intenso induce sudoración profunda, uno de los métodos naturales más efectivos para eliminar toxinas. A través del sudor, el cuerpo expulsa impurezas y productos de desecho acumulados, como metales pesados y toxinas ambientales. Este proceso de desintoxicación mejora la salud general y puede contribuir a una piel más clara y radiante.



2. Mejora la circulación sanguínea.

La exposición al calor del sauna provoca una dilatación de los vasos sanguíneos, lo que aumenta el flujo sanguíneo. Esta mejora en la circulación ayuda a transportar oxígeno y nutrientes esenciales a los músculos y tejidos; promueve una recuperación más rápida después del ejercicio y alivia dolores musculares y articulares. Además, una mejor circulación puede contribuir a una presión arterial más saludable y un corazón más fuerte.



3. Alivio del estrés y la ansiedad

Uno de los beneficios más reconocidos del sauna es su capacidad para reducir el estrés y la ansiedad. El calor relaja los músculos y libera endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad, mismas que inducen una sensación de bienestar y relajación, lo que puede ayudar a reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés. Incorporar sesiones regulares de sauna puede ser una excelente estrategia para manejar el estrés diario y mejorar el estado de ánimo general.





Es importante usarlo con moderación y consultar a un profesional de la salud, especialmente si tienes condiciones médicas preexistentes. ¡Disfruta de una experiencia de sauna segura y rejuvenecedora para una vida más saludable y equilibrada!

Consejos para hacer buen uso del sauna:



1. Visita al médico: especialmente si tienes condiciones médicas preexistentes como problemas cardíacos, hipertensión, diabetes o si estás embarazada. Algunas condiciones de salud pueden empeorar con el calor extremo del sauna.



2. Mantente hidratado: asegúrate de beber suficiente agua antes, durante y después de la sesión para mantenerte hidratado. Evita el alcohol y las bebidas con cafeína, ya que pueden aumentar la deshidratación.



3. Mide tu tiempo: se recomienda una duración de entre diez y 15 minutos por sesión. Si eres principiante, comienza con sesiones más cortas y aumenta gradualmente a medida que tu cuerpo se adapta al calor. Escucha a tu cuerpo y sal del sauna si te sientes mareado, débil o incómodo.

Sudoku

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

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

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

Sopa de letras

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

Num. Para buscar

- | | |
|------------|------------|
| 1. mesa | 6. río |
| 2. mar | 7. primero |
| 3. rostro | 8. obra |
| 4. mujer | 9. rey |
| 5. trabajo | 10. hoy |

A veces sentimental, otras inaccesible

LEO

(23/Jul-22/Ago). Leo en ocasiones parece sentimental y en otras como inaccesible, huracán. Como signo de fuego, posees una personalidad fuerte y fuera de lo común. A veces eres muy duro, pero siempre crees firmemente en la bondad de las personas. En el amor, necesitas protección y sentirte seguro.

Va a tener ese momento tan esperado en tu vida profesional y te llegarán muy buenas noticias, o un buen golpe de suerte en torno a tu economía. Abre bien los ojos porque puede ser la oportunidad que tanto has soñado para salir adelante. Muy buenas nuevas financieras. Amás los lujos, así que te vendrán muy bien.

Como es tiempo de cumpleaños, vas a pensar más en ti y en tu salud. Te llegará un espíritu aventurero en este nuevo ciclo, como alguna actividad que tome cierto riesgo o que sea un poco temeraria. Hacer alguna locura pasajera no



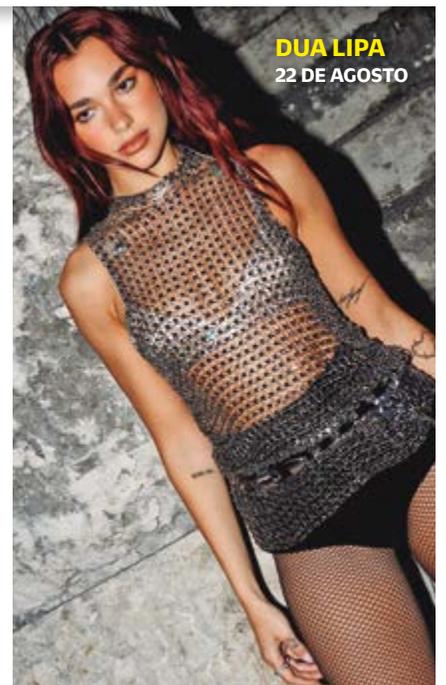
le cae mal a nadie, le da un picante a tu vida. Anímate, pero toma precauciones. Incluso podría llegarte un viaje.

También estás pensando en ejercitarte más a menudo para tu bienestar, es necesario que cuides tu salud, no porque estés enfermo, sino para tener una mejor calidad de vida.

Es tiempo de que pienses más en las personas que están a tu lado, a veces, esa inestabilidad emocional que tienes lástima a quienes están a tu lado. La sinceridad siempre será lo mejor.

Estás en el momento adecuado para llamar la atención de tu familia o tu pareja, ya sea para dedicarles un buen tiempo o para hacerte notar entre ellos.

Si estás en busca de pareja, no lo pienses demasiado o se puede cansar e irse, incluso puedes perder a tu media naranja. Si tienes ya a alguien a tu lado, cuidala, las infidelidades siempre son malas, y la desatención acaba con el amor.



DUA LIPA
22 DE AGOSTO



Conoce a los Voladores de Papantla

CUENTA LA LEYENDA que en un pequeño pueblo llamado Papantla, en el corazón de México, sus habitantes, los Toltecas, querían acercarse a sus dioses para pedirles buenas cosechas y abundante lluvia. Ellos veneraban a muchos dioses como el de la lluvia, el día y la noche, la agricultura, y otros más.

Los ancianos del pueblo decidieron que necesitaban hacer algo muy especial para llamar la atención de los dioses del cielo. Entonces, uno de ellos tuvo una idea brillante. “¿Qué tal si volamos hacia el cielo como los pájaros?”

Así fue como nació la tradición de los Voladores de Papantla. La población construyó un gran poste de madera, tan alto como un árbol gigantesco, y lo colocaron en el centro del pueblo. Luego, eligieron a cinco hombres valientes y ágiles, conocidos como “voladores”,

El día del ritual, se vistieron con trajes coloridos que representan a los pájaros y prepararon hasta la cima del gran poste. Allí, uno de ellos, se quedó de pie en la punta del poste y tocó con una flauta y un tambor una melodía antigua que se escuchaba en todo el pueblo. Los otros cuatro voladores se ataron con cuerdas a la cima del poste y se lanzaron al vacío, dando vueltas y vueltas en el aire, imitando el vuelo de los pájaros.

A medida que giraban, las cuerdas se desenrollaban lentamente y los voladores descendían suavemente hacia el suelo. Era un espectáculo mágico, para los habitantes significaba que dioses del cielo, complacidos con este valiente y hermoso rito, enviarían abundantes lluvias y bendiciones a los habitantes de Papantla.

Desde entonces, ahí se ha continuado con esta tradición pero como atracción turística y sin fines religiosos. Generación tras generación, la historia de los valientes voladores sigue viva, inspirando a niños y adultos con su coraje y dedicación.

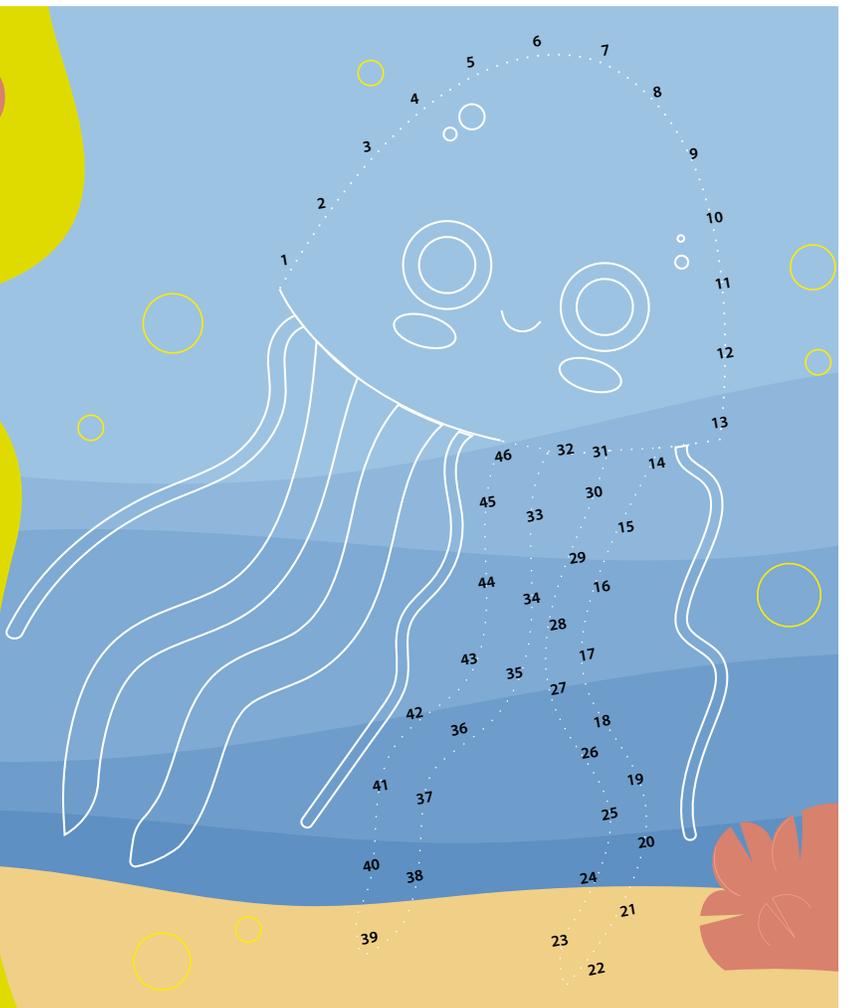
¡A JUGAR!

MATHEMATICAL GAME



Punto ● Punto

¡Une los puntos en orden!



NUEVO

MICHELADA MIX



TAQUERIAS
ARANDAS
¡Sabroso...sabrosito!



**APRENDE A PREPARAR
TU MICHELADA**