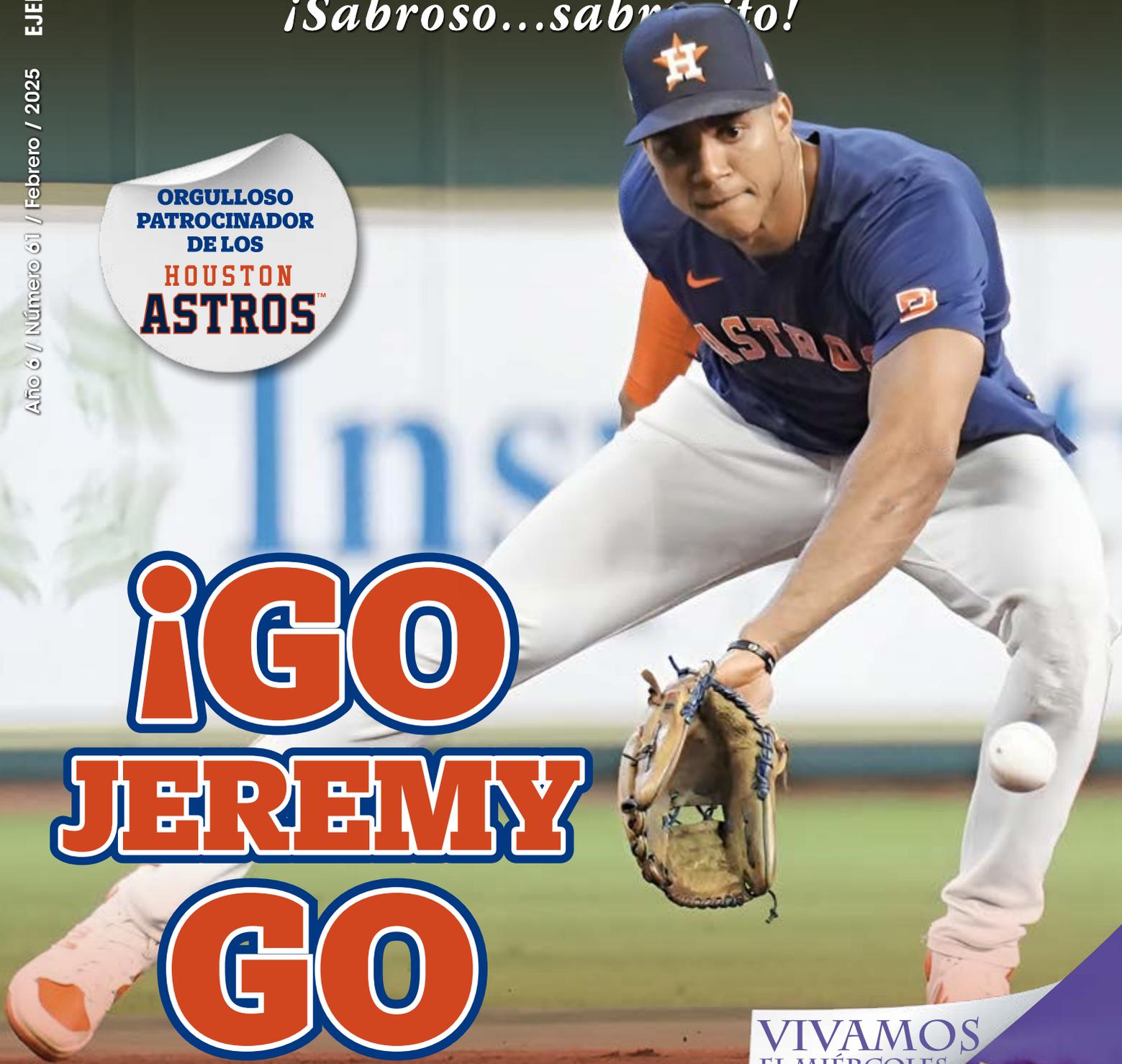


MAGAZINE
ARANDAS
¡Sabroso...sabrosito!

ORGULLOSO
PATROCINADOR
DE LOS
**HOUSTON
ASTROS™**



**¡GO
JEREMY
GO
ASTROS!**

VIVAMOS
EL MIÉRCOLES
DE CENIZA



RAÍCES DE MÉXICO



Ángel de la Independencia
CDMX

Arandas
Sports Bar

TAQUERIAS
ARANDAS
¡Sabroso...sabrosito!

OSTIONERIA
ARANDAS
SEAFOOD
OYSTER BAR & GRILL

TAQUERIAS
Arandas
EST. 1951

ARANDAS
Bakery

ARANDAS
Bakery
express

ÍNDICE

PURA FELICIDAD

Mamá Silvia inicia este 2025 compartiendo su “cocina de la felicidad”, pues contiene sustancias naturales que nos dan bienestar, como el aguacate y sus beneficios.

Mamá Silvia Pág. 17



ESTÁ DE MODA

La Ciudad de México es la joya de la corona: una metrópoli vibrante, llena de vida las 24 horas, de color y gente amable. Además, es el corazón cultural de nuestro México.

Joyas de México Pág. 26

A TODA VELOCIDAD

Johana Hernández, una joven talentosa y apasionada por la industria automotriz, construye su camino hacia el éxito y la Familia Arandas la apoya en su sueño con una beca.

Becarios Pág. 14

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**

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

DESDE MI ESCRITORIO

A todos nuestros estimados clientes, esperamos que hayan superado las condiciones climáticas de manera segura. ¡Hizo mucho frío!

El mes pasado estrenamos tres nuevos platillos que esperamos estén disfrutando. No olviden pedirlos:

- Enmoladas con mole y queso fresco
- Quesabirrias quesadillas de queso y carne de birria
- Papa Mexicana papá con carne molida

Estos platillos estarán disponibles por tiempo limitado, pero estamos seguros de que les encantarán.

Al encontrarnos en la temporada de Cuaresma, los invitamos a disfrutar de nuestros deliciosos platillos de mariscos en las Taquerías. Nuestra Ostionería es siempre una excelente opción durante esta época, con su amplia variedad de opciones del mar.

¡Los Astros están en temporada! Jeremy Peña continúa siendo uno de nuestros principales promotores. Como él mismo dice: "Mi comida favorita está en Taquerías Arandas". Durante los próximos meses estén atentos a los nuevos comerciales de televisión con Jeremy; además, los esperamos en nuestras dos ubicaciones dentro del estadio.

También queremos recordarles nuestras ofertas disponibles en las plataformas de entrega a domicilio DoorDash y UberEats.

Cuando no puedan visitarnos en el restaurante, ¡nosotros llevaremos nuestra comida a su casa! Hemos traído de vuelta el increíble Taco Enchi BOGO (compra uno y recibe otro gratis) disponible en UberEats. Siempre ha sido uno de nuestros productos más populares, por lo que estamos emocionados de ofrecerlo nuevamente.

Mientras continuamos enfrentando el frío, cuidense mucho, y como siempre:

¡Agradecemos su preferencia!

FROM MY DESK

To all of our esteemed clients, we are hopeful that you made it safely through the weather conditions. It was cold out there.

Last month we implemented 3 new dishes that we hope you are enjoying. Be sure to ask for them:

- Enmoladas with Mole and fresh cheese (queso fresco)
- Quesabirrias
- Papa Mexicana

These items are for a limited time only, but we think you will really enjoy them.

As we are in the Lenten season, we invite you to our Taquerias for some amazing seafood. Our Ostioneria is always a great place to eat during lent with our expansive variety of seafood items.

Also, the Astros are in season and Jeremy Pena continues to be one of our main supporters. As he says "My favorite food is at Taquerias Arandas". In upcoming months, be sure to watch the new TV commercials with Jeremy, and we look forward to seeing you at our two locations inside of the ballpark.

We would like to reinforce our specials on the delivery platforms of DoorDash and UberEats.

When you do not want to join us at the restaurant, we will certainly come to your home with our food using these delivery platforms. And we have brought back the amazing Taco Enchi BOGO (buy one-get one free). This is available on UberEats, and has always

been a top seller, so we are bringing it back to you.

As we continue through the cold, please stay safe, and as always:

We thank you for your preference.

Saludos

Rob Clair

COO Arandas Restaurants

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



WHATSAPP

Todo Arandas a un click

1. Escanea aquí

para inscribirte

al canal



SCAN ME

2. Da click

en seguir



ORGULLOSO
PATROCINADOR
DE LOS
HOUSTON
ASTROS™

TAQUERIAS
ARANDAS
iSabroso...sabrosito!

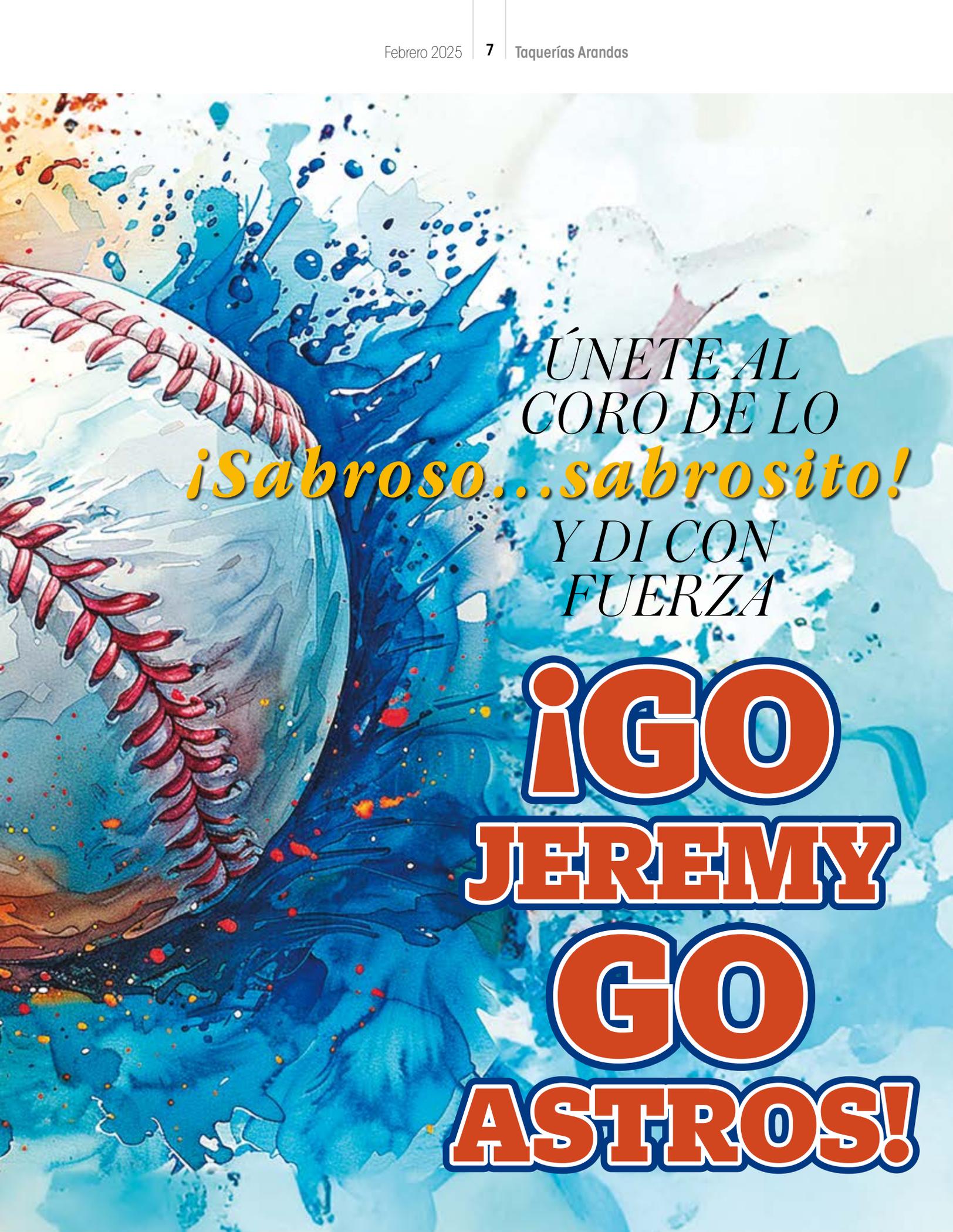
ARANDAS
Bakery

OSTIONERIA
ARANDAS
SEAFOOD
OYSTER BAR & GRILL

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

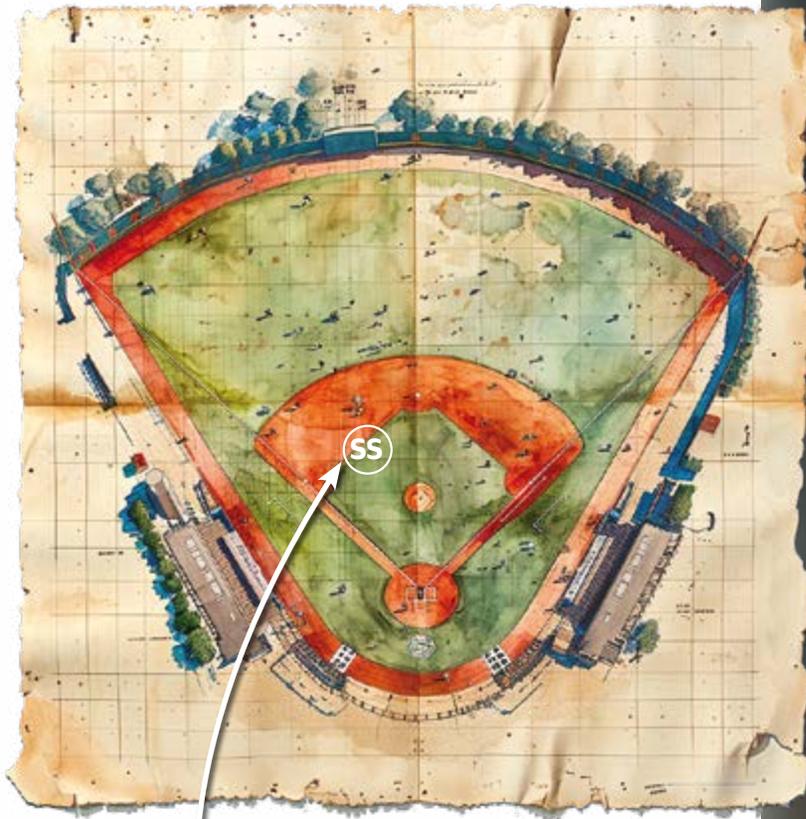
Por Jessica González



ÚNETE AL
CORO DE LO
¡Sabroso...sabrosito!

Y DI CON
FUERZA

**¡GO
JEREMY
GO
ASTROS!**



**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 característica 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

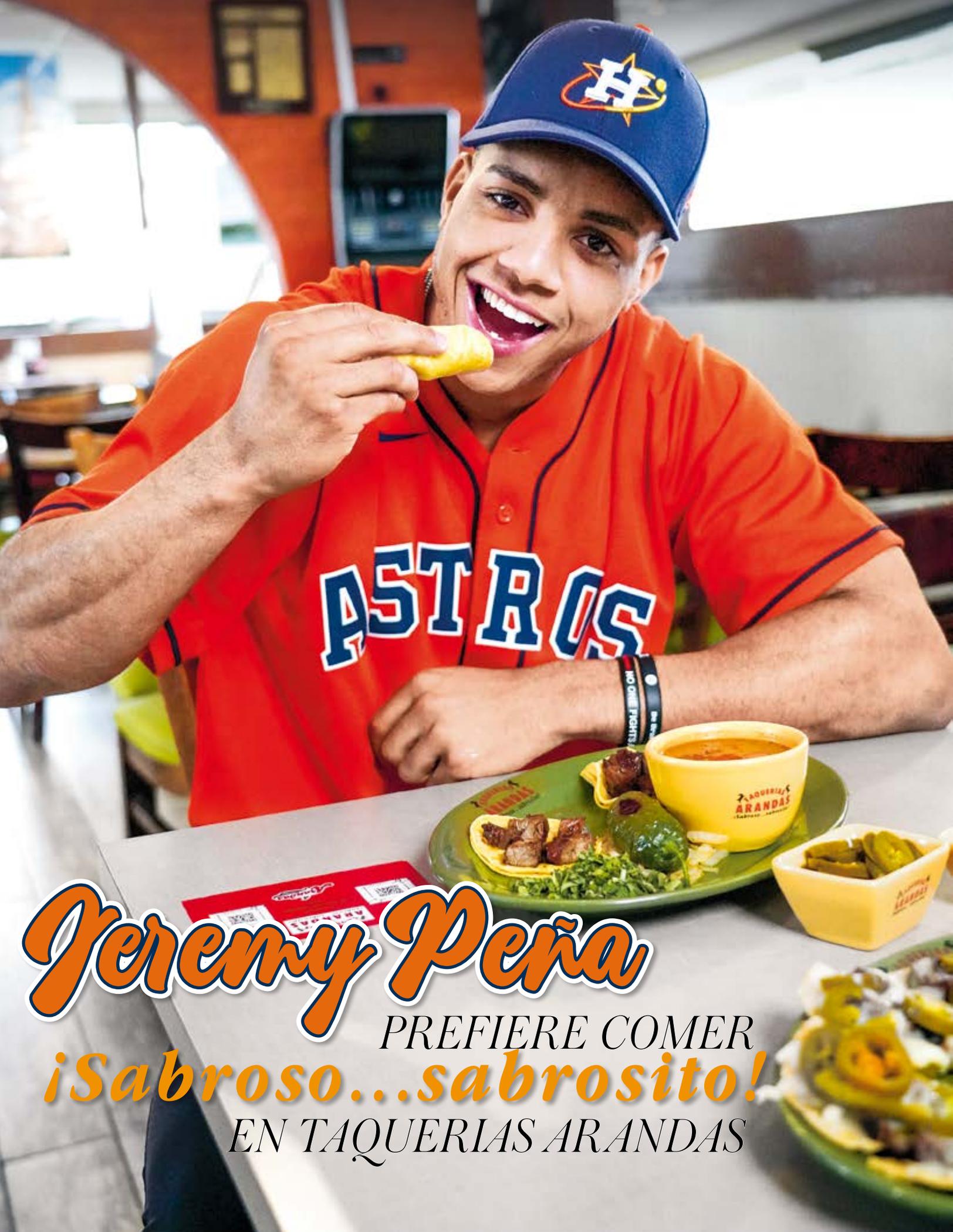
Gerónimo Peña:

“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.





Jeremy Peña

PREFIERE COMER

¡Sabroso...sabrosito!

EN TAQUERIAS ARANDAS



VISITA NUESTRA FOTOGALERÍA

*¡Próximamente
grandes
promociones!*

¡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.

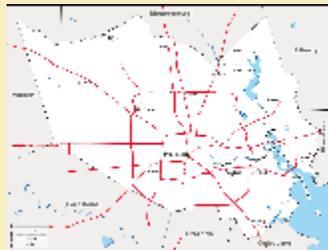


Transporta naranjas, para hacer la famosa bebida emblemática de Minute Maid

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.



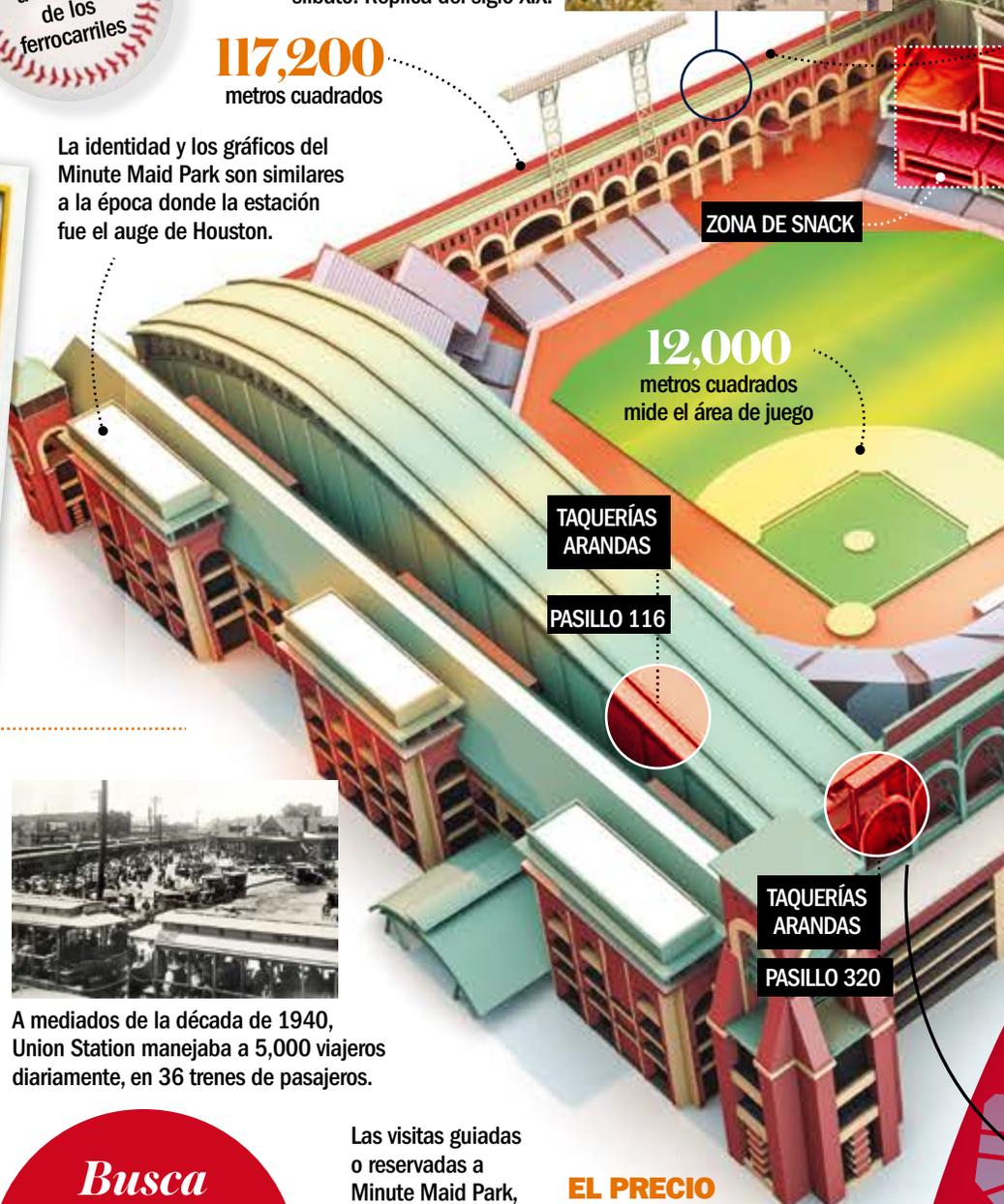
A mediados de la década de 1940, Union Station manejaba a 5,000 viajeros diariamente, en 36 trenes de pasajeros.

Busca nuestra nueva locación en el estadio

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.

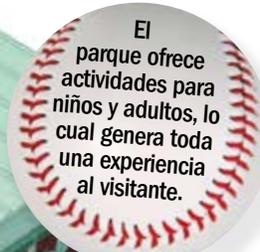


El 24 de agosto de 2019, en una práctica de bateo, Yordan Álvarez dio un home run y pegó en la pantalla, la cual sufrió un daño.



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

Market Square Park

Sam Houston Park

Tranquility Park

The Heritage Society

MINUT MAID PARK

Downtown Houston Tunnel System

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.

BECCARIOS

Conoce la historia de los jóvenes que ganaron las becas que otorgó Arandas Foundation en la Expo Pasteles 2024

EXCEPCIONALES

ACOMPÁÑANOS EN ESTE VIAJE INSPIRADOR, DONDE CADA UNA DE SUS VOCES NOS INVITAN A CREER EN EL PODER DE LA EDUCACIÓN Y EL APOYO COMUNITARIO

“Siempre nos gusta retribuir a la comunidad, desde nuestra casa hogar en Arandas Jalisco, becas en la Ciudad de México y ahora en Houston. Nos ENORGULLECE AYUDAR”

ROB CLAIR

Chief Operating Officer



JOHANA HERNÁNDEZ

El sueño de la ingeniería mecánica

JOHANA HERNÁNDEZ, una joven talentosa y apasionada por la industria automotriz, construye su camino hacia el éxito. Actualmente estudia matemáticas con la meta de convertirse en ingeniera mecánica, una carrera que refleja su amor por la ciencia y los autos.

PASIÓN DESPERTADA DESDE LA INFANCIA

Desde que cursaba el quinto grado, Johana descubrió su interés por la ciencia, particularmente al realizar experimentos en la escuela. Esta curiosidad innata fue alimentada por el ejemplo de sus padres, quienes trabajan con pasión en sus respectivos campos: su padre en la jardinería y su madre como administradora del hogar. Su mamá, además, le inculcó valores fundamentales: luchar por lo que uno desea y buscar siempre educarse. “Es la única forma de seguir adelante”, recuerda Johana, una lección que confirmó durante sus años de preparatoria.

INSPIRADA POR UN SUEÑO FAMILIAR

El gusto de Johana por los autos no es casualidad. Su bisabuelo era propietario de un taller mecánico y solía motivarla con la frase: “Todo es posible si sigues tu sueño”. Este recuerdo fue un motor fundamental para superar los retos que enfrentó al ingresar a San Jacinto College, donde se destacó como estudiante.



EL IMPACTO DE LA BECA ARANDAS

Un día recibió una llamada: había sido seleccionada como una de las ganadoras de la Beca Arandas. “¡No lo podía creer! Quedé en shock”, recuerda emocionada. Este apoyo le ha permitido ahorrar para cubrir un semestre en la Universidad de Houston, donde continuará su formación académica al concluir sus estudios en San Jacinto College.

MÁS ALLÁ DEL AULA

Johana también encuentra tiempo para sus pasatiempos favoritos: la repostería y la música. Su habilidad para preparar postres es tan destacada como su destreza tocando la flauta, un pasatiempo que utiliza para relajarse y encontrar paz.

PALABRAS DE INSPIRACIÓN

Para ella, los sueños son alcanzables con esfuerzo y dedicación. Su mensaje para otros jóvenes es claro: “Todo es posible, sólo hay que dar el mejor esfuerzo y tus sueños se cumplirán”. Además, comparte una de sus preferencias culinarias con entusiasmo: “Me gusta mucho el pan de Arandas Bakery, sobre todo la concha de fresa”.

UN FUTURO PROMETEDOR

Con determinación, apoyo familiar y la ayuda de la Beca Arandas, Johana Hernández está transformando sus sueños en realidad, demostrando que el esfuerzo y la pasión son las claves del éxito.

“TODO ES POSIBLE, SÓLO HAY QUE DAR EL MEJOR ESFUERZO Y TUS SUEÑOS SE CUMPLIRÁN”



@BUENOMALAFEO



el bueno

la mala

el feo



¡ESCUCHA Y GANA!




@RAULELPELON

@PAO.SASSO

@ELFEOANDRES

uforia

LUN-VIE 6:00 AM - 11:00 AM

QUÉ BUENA 102.9

Más allá de ser una experta cocinera y empresaria, Mamá Silvia es una guardiana de las tradiciones mexicanas que este 2025 encuentra inspiración en la sabiduría ancestral de los aztecas, con alimentos que impactan positivamente nuestro estado de ánimo.

Este año, nos comparte un legado que va más allá de los sabores, conectándonos con una historia culinaria profundamente arraigada en la cultura de Mesoamérica. La elección de Mamá Silvia de rescatar estos conocimientos no es casualidad, sino que nace del interés y compromiso de difundir y contribuir al bienestar integral de su comunidad.

PATROCINADA POR



CONSULTA LOS BENEFICIOS DEL AGUACATE

Mamá SILVIA

RICO + SALUDABLE



ERA COMÚN QUE LOS AZTECAS ALCANZARAN LOS 70 AÑOS SIN PADECER ENFERMEDADES GRAVES. ENTRE LOS FACTORES DE SU VITALIDAD DESTACABAN SU DIETA CARDIOSALUDABLE, RICA EN CARNE DE AVE, PESCADO, CEREALES, VERDURAS Y FRUTAS

Nos renovamos
en 2025

Este año les compartiré mi cocina de la felicidad

SIEMPRE HE CREÍDO EN LA SABIDURÍA DEL IMPERIO AZTECA. Esto incluye las extraordinarias recetas a base de plantas. Los aztecas basaron sus comidas en cuatro ingredientes principales: amaranto, frijol, maíz y calabaza. Aportaron muchos alimentos al mundo, como chiles, aguacate y jitomate.

Su cocina, hoy, la llamamos “cocina de la felicidad”,

pues contienen sustancias naturales que afectan positivamente al bienestar emocional,

Alimentos que te cambian el humor, te hacen más feliz y que siguen siendo base de nuestra cocina.

En esta sección renovada te presentaré recetas con diez alimentos mexicanos que no es casualidad que hayan dado la vuelta al mundo.

Sopa de aguacate: legado ancestral para nutrir el alma

QUERIDOS AMIGOS:

El aguacate no sólo es un regalo ancestral que los aztecas consideraban sagrado por su riqueza y simbolismo, sino también un verdadero aliado para nuestro bienestar. Gracias a sus nutrientes esenciales, consumir aguacate puede mejorar el estado de ánimo. Contiene grasas saludables que ayudan al cerebro a funcionar mejor y a producir serotonina, la llamada hormona de la felicidad.

Hoy les traigo una receta especial para consentir al corazón y a la mente, ideal para esos días en que necesitamos reconfortarnos y llenarnos de energía positiva.

INGREDIENTES: (4 personas)

- **2 aguacates** maduros (fuente de grasas saludables)
- **3 tazas** de caldo de pollo o vegetal
- 1 taza** de crema ácida (alta en triptófano para dormir • bien)
- **Jugo** de 1 limón (alto en vitamina C, que reduce el estrés)
- **1 diente** de ajo (con propiedades antioxidantes)
- **1 ramita** de cilantro (opcional, gran antioxidante)
- **Sal** y pimienta al gusto
- **Tiritas de tortilla** frita para decorar
- **Queso fresco** desmoronado (opcional)

PREPARACIÓN:

1. En la licuadora, mezcla los aguacates, el caldo, el ajo y el jugo de limón hasta obtener una consistencia suave y cremosa.

Agrega la crema ácida y mezcla nuevamente.

2. Calienta la mezcla en una olla a fuego bajo, cuidando que no hierva para preservar la textura cremosa.

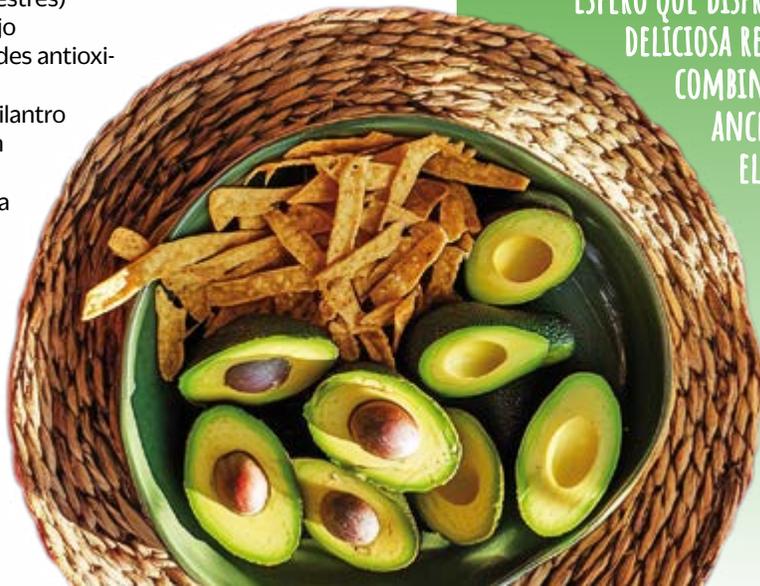
Sazona con sal y pimienta al gusto.

3. Sirve caliente o fría, según tu preferencia, y decora con las tiritas de tortilla, queso fresco y unas hojitas de cilantro.

MI CONSEJO

COMER AGUACATE PUEDE AYUDARNOS A COMBATIR EL MAL HUMOR. LAS GRASAS SALUDABLES QUE CONTIENE SON ESENCIALES PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL CEREBRO, MEJORAN LA MEMORIA Y AYUDAN A MANTERNOS RELAJADOS. ASÍ QUE ESTA SOPA NO SÓLO NUTRE EL CUERPO, ¡TAMBIÉN ALIMENTA EL ALMA!

ESPERO QUE DISFRUTEN ESTA DELICIOSA RECETA QUE COMBINA LA SABIDURÍA ANCESTRAL CON EL BIENESTAR DE NUESTROS TIEMPOS MODERNOS. ¡BUEN PROVECHO!



Vive la Cuaresma

←
CAPIROTADA

con la familia
Arandas

ARANDAS
Bakery 

OSTIONES





TACOS DE CAMARÓN

Te esperamos



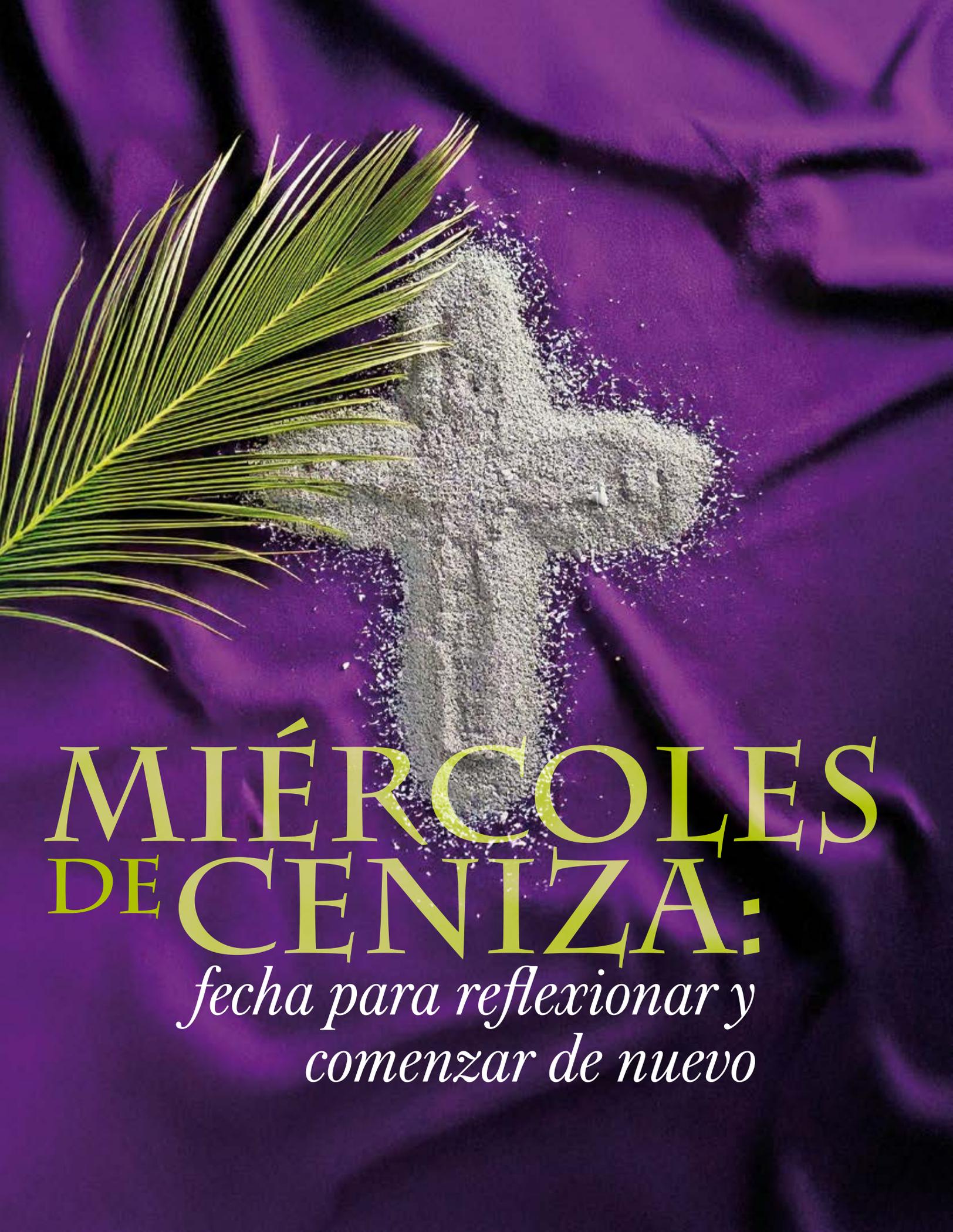
EMPANADA DE ATÚN

AGUACHILE



Disponibles en las plataformas de entrega a domicilio: DoorDash y UberEats





MIÉRCOLES DE CENIZA:

*fecha para reflexionar y
comenzar de nuevo*

Para la comunidad católica es el inicio de un tiempo muy especial, propicio para dejar atrás lo que obstaculiza nuestro crecimiento

Por Montse Peregrino

¿SU SIGNIFICADO?

El Miércoles de Ceniza es una fecha especial que nos invita a hacer una pausa en nuestra rutina para reflexionar. Es una oportunidad abierta para todos, sin importar quiénes seamos, de acercarnos a nuestra espiritualidad y trabajar en ser mejores personas. Más allá de tradiciones, es un momento para renovar nuestro interior y comenzar un camino de crecimiento y transformación.

¡El comienzo de un viaje espiritual lleno de significado!

Es el comienzo de la Cuaresma, esos 40 días de preparación que nos llevan hasta la Semana Santa y la Pascua. Es una fecha llena de significado para reflexionar, empezar de nuevo y reconectar con la fe.

¿POR QUÉ USAMOS CENIZAS?

Las cenizas no son sólo un adorno; representan humildad y nos recuerdan que la vida es un regalo pasajero ("Polvo eres y en polvo te convertirás", te dirán al recibir las). Se preparan al quemar las palmas bendecidas del Domingo de Ramos del año pasado. ¡Todo está conectado!

¿QUÉ SE HACE ESTE DÍA?

Ceniza en la frente: al asistir a misa, recibirás una cruz de ceniza como símbolo de reflexión y arrepentimiento.

Ayuno y abstinencia: nada de carne roja (no sufras, ¡es la excusa perfecta para unos tacos de pescado o una rica sopa de lentejas!). También se sugiere moderación con las comidas.

Comienzo de un cambio: es el momento ideal para dejar malos hábitos y acercarnos más a la espiritualidad.

¿Y POR QUÉ 40 DÍAS?

Este número tiene un gran simbolismo en la Biblia. Recuerda los 40 días de Jesús en el desierto y los 40 años de que el pueblo de Israel vagó por el desierto. Así que, ¡tú también puedes aprovechar para reflexionar y prepararte!

El Miércoles de Ceniza no es solo para recordar, sino para actuar. Es una invitación a ser mejores personas, vivir con propósito y, por qué no, ¡hacerlo con buen humor y mucho corazón!

Cosas que todos nos preguntamos



1. ¿CUÁNDO SE CELEBRA ESTE AÑO? El Miércoles de Ceniza será el 5 de marzo. Esta fecha cambia cada año porque depende de la Pascua, que siempre cae el primer domingo después de la primera luna llena de primavera.



5. ¿CUÁL ES EL SIGNIFICADO? Siglo XI, cuando la Iglesia de Roma adoptó la costumbre actual de imponer las cenizas al iniciar este periodo. Esto se produjo, explican en la web aciprensa.com, tras un tiempo en el que estas prácticas cayeron en desuso (entre los siglos VIII y el X).



2. ¿POR QUÉ SE LLAMA "MIÉRCOLES DE COLES"? Fácil: siempre se celebra en miércoles. Es el día que marca exactamente 40 días antes del Domingo de Ramos, sin contar los domingos (porque esos son considerados días de descanso espiritual en la Cuaresma). Así que no hay vuelta de hoja, siempre será a mitad de semana.



5. ¿CUÁL ES EL ORIGEN DEL MIÉRCOLES DE CENIZA? La imposición de las cenizas en este día viene de una antigua tradición hebrea. Los judíos se cubrían con cenizas después de haber pecado o como preparación para algún acontecimiento señalado. Con esta práctica pretendían acercarse más a Dios a través del arrepentimiento.



3. ¿QUIÉNES PUEDEN RECIBIR LA CENIZA? ¡Prácticamente todos! Las cenizas están disponibles para cualquier persona que desee recibir las, ya sea católica o no. No es un sacramento, así que no hay requisitos específicos. Es un gesto simbólico que invita a reflexionar, arrepentirse y vivir con humildad. Incluso los niños pueden participar. ¡Todos son bienvenidos!



Las cenizas, aquello que se desvanece, como señal de una vida terrenal caracterizada por la “inexorable caducidad y efímera fragilidad de la vida humana, sujeta a la muerte”, describen en el sitio. Son un recordatorio para que los católicos adquieran “una conciencia cada vez más diáfana del hecho de que estamos de paso en este fatigoso itinerario sobre la tierra, y que nos impulsa y estimula a trabajar hasta el final, a fin de que el reino de Dios se instaure dentro de nosotros y

triunfe su justicia”, añaden en la mencionada página.

LA CENIZAS DEL MIÉRCOLES

Las cenizas que se utilizan proceden de la quema de las palmas y ramos que han sido bendecidos el Domingo de Ramos del año anterior. Estas son rociadas con agua bendita y luego aromatizadas con incienso. Por lo tanto, se cierra todo el ciclo de simbolismo que rodea la Cuaresma y la Semana Santa para el cristianismo.

Fechas de la Cuaresma y Semana Santa en 2025

La Cuaresma, como decíamos, es un tiempo de preparación espiritual que culmina en la Semana Santa. Ese período dura 40 días -sin contar los domingos-, comenzando el Miércoles de Ceniza y terminando el Jueves Santo por la tarde, marcando el inicio del Triduo Pascual -Jueves Santo, Viernes Santo y Sábado Santo-.

Para este 2025, esta celebración volverá a tener lugar en fechas más habituales; en concreto, el 5 de marzo será Miércoles de Ceniza.

Fechas clave de la Cuaresma en 2025

- 5**
MARZO
Miércoles de Ceniza
- 9**
MARZO
Primer Domingo de Cuaresma
- 16**
MARZO
Segundo Domingo de Cuaresma
- 23**
MARZO
Tercer Domingo de Cuaresma
- 30**
MARZO
Cuarto Domingo de Cuaresma
- 6**
ABRIL
Quinto Domingo de Cuaresma

Teniendo en cuenta estas fechas cuaresmales, la Semana Santa caerá íntegramente en el mes de abril; no como el año pasado, que se desarrolló por completo en marzo.



Semana Santa

DOMINGO DE RAMOS

Celebra la entrada triunfal de Jesús a Jerusalén, recibido con cientos de palmas. Se realiza la bendición de las palmas en la misa.



JUEVES SANTO

Recuerda la Última Cena, donde Cristo entregó cuerpo y sangre en la Eucaristía. Es fecha para la visita de las 7 casas (iglesias).



VIERNES SANTO

O Viernes de Dolores. Día de la pasión y muerte de Jesucristo. Es vigilia como signo de que participamos en el sacrificio. Se reza el Vía Crucis.



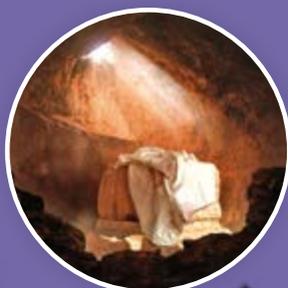
SÁBADO DE GLORIA

La sepultura de Jesús. Por la noche se realiza la vigilia Pascual o misa de conmeora la resurrección.



DOMINGO DE RESURRECCIÓN

Se recuerda el triunfo de Jesús y la rendición y liberación del pecado de la humanidad por el hijo de Dios.





1. CENTRO HISTÓRICO: un viaje al pasado
Declarado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco, el Centro Histórico es el corazón palpitante de la ciudad. Aquí convergen siglos de historia, desde las imponentes ruinas del Templo Mayor hasta el majestuoso Palacio Nacional y la Catedral Metropolitana.

Qué hacer: recorrer sus calles, admirar la arquitectura colonial, visitar el Museo del Templo Mayor, disfrutar de un espectáculo en el Palacio de Bellas Artes y piérdete en el bullicio del Zócalo y sus calles aledañas.



JOYAS DE MÉXICO

2. MUSEO NACIONAL DE ANTROPOLOGÍA: tesoro cultural. Considerado como uno de los mejores museos de antropología del mundo, este recinto alberga una impresionante colección de piezas prehispánicas que narran la historia de las diversas culturas que florecieron en México.

Qué hacer: explorar sus salas dedicadas a las culturas maya, azteca, olmeca y muchas más, admirar la Piedra del Sol (Calendario Azteca) y sumergirte en la riqueza del pasado prehispánico mexicano.



3. COYOACÁN: encanto Bohemio
Este pintoresco barrio conserva un ambiente colonial y bohemio que enamora a sus visitantes. Sus calles empedradas, sus coloridas casas y sus plazas arboladas invitan a la tranquilidad y al disfrute.

Qué hacer: visitar la Casa Azul (Museo Frida Kahlo), recorrer el Mercado de Coyoacán, disfrutar de un café en alguna de sus terrazas y admirar la arquitectura de la parroquia de San Juan Bautista.



de Ciudad México ¡aventura inolvidable!

Es el corazón económico, cultural y de entretenimiento de un país lleno de tradición y color y albergue de uno de los íconos de la nación: el Ángel de la Independencia

Por Monserrat Peregrino

La Ciudad de México, un crisol de historia, cultura y modernidad, ofrece un sinfín de experiencias para todo tipo de viajeros. Desde majestuosos vestigios prehispánicos hasta

vibrantes expresiones artísticas contemporáneas, la capital mexicana te cautivará a cada paso. ¡Prepárate para descubrir diez de sus joyas más brillantes!



4. CHAPULTEPEC: oasis urbano
Este extenso parque es un pulmón verde en el corazón de la ciudad. Alberga museos, lagos, jardines y hasta un castillo con vistas panorámicas. Aprovecha para visitar el Ángel de la Independencia. Está muy cerca.

Qué hacer: visitar el Castillo de Chapultepec, pasear en bote por el lago, recorrer el Jardín Botánico, explorar el Museo de Arte Moderno y disfrutar de un picnic al aire libre.

5. XOCHIMILCO:

festival de color y tradición
Navegar por sus canales en una trajinera es una experiencia única. Estas coloridas embarcaciones te transportarán a un mundo de flores, música y tradición.

Qué hacer: pasear en trajinera, disfrutar de la música de mariachi, comprar flores y antojitos mexicanos en los mercados flotantes y conoce las chinampas (islotos artificiales).

6. TEOTIHUACÁN: Ciudad de los Dioses
A una hora de la Ciudad de México, se encuentra esta impresionante zona arqueológica. Sus imponentes pirámides del Sol y de la Luna te dejarán sin aliento.

Qué hacer: Escalar las pirámides, recorrer la Calzada de los Muertos, visitar el Palacio de Quetzalpapalotl y admirar las pinturas murales.



7. **MERCADO DE SAN JUAN:**

festín para los sentidos. Este mercado es un paraíso para los amantes de la gastronomía. Aquí encontrarás una gran variedad de productos frescos, ingredientes exóticos y platillos tradicionales. **Qué hacer:** Degustar quesos, carnes, mariscos y otros manjares, probar insectos comestibles (como los escamoles y los chapulines) y sumergirse en la cultura culinaria mexicana.



8. **ROMA Y CONDESA:** el lado chic de la capital del país

Estas colonias contiguas son conocidas por su ambiente bohemio, sus galerías de arte, sus restaurantes de moda y su arquitectura art déco.

Qué hacer: Recorrer sus calles arboladas, visitar sus boutiques de diseño, disfrutar de la gastronomía en sus numerosos restaurantes y bares, y admirar la arquitectura de sus edificios.

9. **PALACIO DE BELLAS ARTES:** Ícono Cultural

Este majestuoso edificio es un referente de la cultura en México. Alberga murales de importantes artistas mexicanos y ofrece una variada programación de espectáculos.

Qué hacer: Admirar los murales de Diego Rivera, José Clemente Orozco y David Alfaro Siqueiros, asistir a un concierto, una obra de teatro o un espectáculo de danza folclórica.



10. **MUSEO SOUMAYA:** prodigio arquitectónico

Este museo, con su peculiar forma vanguardista, alberga una ecléctica colección de arte que abarca desde obras de Rodin hasta piezas prehispánicas.

Qué hacer: Admirar la arquitectura del edificio, explorar las diversas colecciones de arte, disfrutar de las exposiciones temporales y tomar fotografías desde sus diferentes ángulos.



*¡La Ciudad de México ESTÁ DE MODA!
¡Buen viaje!*

1. Luces encendidas: detente en un lugar seguro cuando veas las luces rojas y azules de la patrulla.

2. Quédate en el vehículo: salir puede ser visto como una amenaza.

3. Manos a la vista: ponlas sobre el volante y baja los cristales.

4. Enciende las luces interiores si es de noche.

5. Identificación: ten lista tu licencia de conducir o alguna identificación y el comprobante de seguro.

6. Escucha al oficial: debe presentarse y explicarte el motivo de la detención. Si recibes una multa:

¿Qué hacer si.... te pasaste un alto o cometiste una infracción de tránsito y te para un oficial?



Firmar la citación no significa que aceptes la infracción. Sólo confirma que recibiste la notificación.

Opciones:

- Pagar la multa
- Tomar un curso de manejo
- Solicitar una audiencia en la Corte

¿PROBLEMAS CON EL OFICIAL?

- Puedes presentar una queja formal ante Asuntos Internos. Incluye:
 - Nombre del oficial, número de placa, fecha y lugar del incidente.
 - Evidencia: Grabaciones, testigos, etcétera.

¿PREGUNTAS O DUDAS?

- Comunícate con la Oficina del Alguacil del Condado Harris al 713-221-6000 o visita sus redes sociales en español:
 - Facebook y X: @HCSOEspanol

**COMPARTE
ESTA GUÍA
PARA QUE
TODOS
MANEJEN
INFORMADOS
Y SEGUROS!**

**Esta situación nos
puede dar ciertos nervios.
No hay nada que temer,
conocer estas reglas
te ayudará a manejar la
situación mejor.
¿Qué hacer si sucede?**

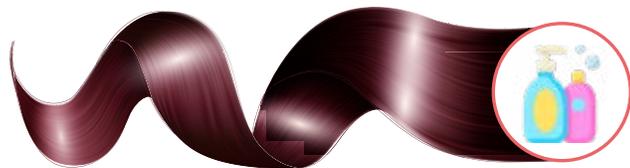


5 PASOS
para despertar
tu cabello
a la primavera

Por Monse Peregrino

Te damos una guía para una melena radiante en esta nueva estación del año

LA PRIMAVERA LLEGA Y, con ella, la oportunidad de revitalizar tu cabello y adaptarlo a los cambios de estación. Después de los meses de invierno, es común que el cabello se sienta reseco, opaco y con puntas abiertas. ¡Pero no te preocupes! Con algunos ajustes en tu rutina, podrás lucir una melena radiante y saludable durante toda la primavera.



1. Clave para un cabello saludable

Uno de los principales desafíos para el cabello en primavera es la deshidratación, causada por el aumento de las temperaturas y la exposición al sol. Para combatir esto, es fundamental incorporar productos hidratantes a tu rutina, como mascarillas y acondicionadores profundos.

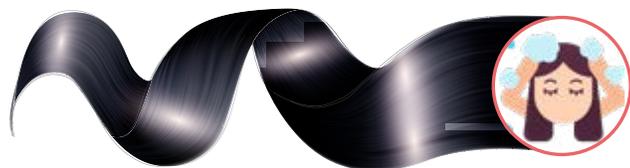
2. Escudo contra los daños
Al igual que la piel, el cabello también necesita protección contra los rayos solares, que pueden causar decoloración, sequedad y debilitamiento. Para proteger tu melena, utiliza productos capilares que contengan filtro solar, como sprays o aceites protectores.



3. La mejor forma de renovar

La primavera es el momento perfecto para deshacerse de las puntas abiertas y darle un nuevo aire a tu cabello. Un corte de cabello no solo mejorará la apariencia de tu melena, sino que también ayudará a prevenir la rotura y el quiebre.

4. Secreto de un cabello fuerte
Una dieta equilibrada y rica en vitaminas y minerales es fundamental para mantener un cabello fuerte y saludable. Asegúrate de consumir alimentos como frutas, verduras, proteínas y grasas saludables, que aportan los nutrientes necesarios para el crecimiento y la reparación del cabello.



5. Base de un cabello sano

El cuero cabelludo es la base de un cabello sano, por lo que es importante prestarle atención y mantenerlo limpio y equilibrado. Utiliza champús suaves y específicos para tu tipo de cabello, y evita el uso excesivo de productos de peinado que puedan obstruir los poros y causar irritación.

Con estos consejos podrás adaptar tu rutina de cuidado capilar a la primavera y lucir un cabello radiante y saludable en la nueva estación.

¡Disfruta de la primavera y de tu melena!



LA VIGILIA: tradición para reflexionar

¡HOLA, AMIGUITOS DE ARANDAS KIDS! Hoy queremos contarles sobre una tradición muy especial que muchas familias celebran: la Vigilia. Tal vez se pregunten, ¿qué es eso?

Es un tiempo especial que comienza el Miércoles de Ceniza y dura 40 días. Durante este tiempo, muchas personas reflexionan sobre sus acciones, ayudan a los demás y se preparan para una gran fiesta: Pascua.

Una de las cosas curiosas de la Vigilia es que los viernes de este tiempo muchas familias no comen carne. En su lugar, disfrutan de platillos deliciosos como pescados, mariscos o sopas de verduras. ¿Has probado los tacos de camarón o el ceviche? ¡Son riquísimos!

También es un buen momento para hacer cosas bonitas por los demás: ayudar en casa, compartir con los amigos o ser más amables. ¡Pequeños actos que llenan de alegría a todos!

Recuerda que cada gesto bonito cuenta! Te invitamos a disfrutar de estos días con amor y gratitud

Actividad divertida: Una receta sencilla para que prepares en casa.

Mini tostadas de atún

INGREDIENTES:

- 1 lata de atún
- 1 zanahoria rallada
- 2 cucharadas de mayonesa
- Mini tostadas
- Limón al gusto

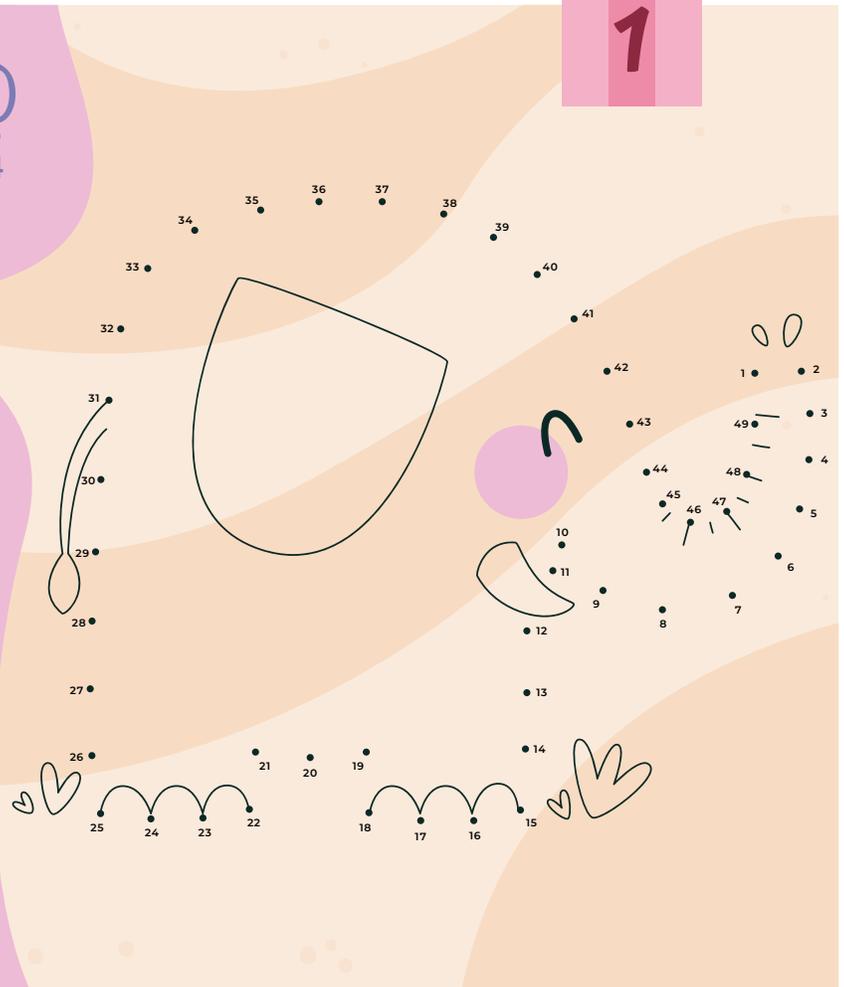
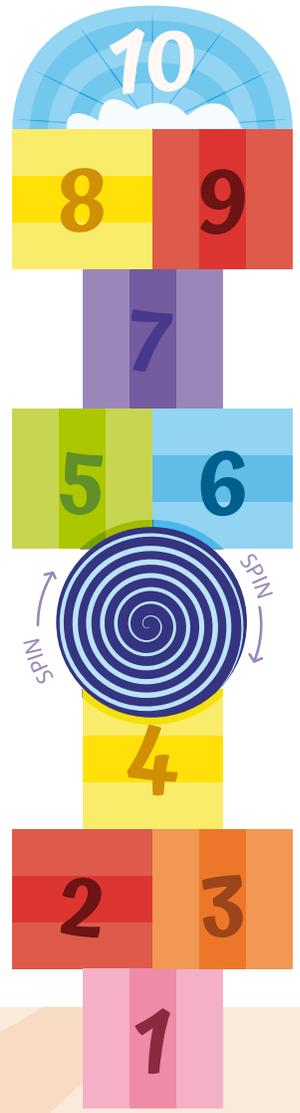
PREPARACIÓN:

- En un tazón, mezclen el atún con la zanahoria rallada y la mayonesa.
- Coloquen una cucharada de la mezcla sobre cada mini tostada.
- Agreguen unas gotitas de limón si les gusta.

¡Listo! Un snack delicioso y perfecto para la Vigilia.



¡A JUGAR!



Sudoku

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

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

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

Sopa de letras

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

Num. Para buscar

- | | |
|------------|-----------|
| 1. verdad | 6. niño |
| 2. obra | 7. hijo |
| 3. trabajo | 8. noche |
| 4. vista | 9. tiempo |
| 5. familia | 10. campo |

Expansión y autodescubrimiento

PICIS (19/Feb-18/Mar 20). Este año se presenta como un año de gran movimiento y transformación para el signo de Piscis. Sentirás un fuerte impulso hacia el crecimiento personal y la expresión creativa. Júpiter en Cáncer desde junio activará tu zona del amor, la creatividad y la felicidad, lo que te traerá oportunidades para el romance y el desarrollo de nuevos proyectos.

El 2025 te invita a confiar en tu intuición y a soñar en grande. Es un período ideal para conectar con tu espiritualidad y darle un valor profundo a tu existencia. Podrías sentir el llamado a enseñar a otros a vivir de manera diferente, a través de formas creativas y transformadoras.

En el ámbito profesional, te impulsa a tomar el control de tu bienestar y a buscar un equilibrio entre tus necesidades emocionales y prácticas. Podrían surgir desafíos en el

amor, pero estos serán oportunidades para fortalecer la confianza mutua y la comunicación.

Es posible que surjan algunos desafíos en la relación, especialmente hasta julio. Podrían estar relacionados con la comunicación, la confianza o la necesidad de equilibrar tus necesidades emocionales con las de tu pareja.

Septiembre se prevé como un mes crucial para las parejas. Podrían tomarse decisiones importantes sobre el futuro de la relación, como compromisos, convivencias o incluso matrimonios.

En resumen: este será un año para que los piscianos expandan horizontes, confíen en su intuición y se abra a nuevas experiencias tanto en el amor como en el desarrollo personal.

Número de la suerte: 7

Color: verde mar

Piedra preciosa: aguamarina



DISFRUTA
DE LAS DELICIAS
DE LA

Familia Arandas

EN LA PUERTA
DE TU CASA

HAZ TU PEDIDO EN
DOORDASH Y UBEREATS



¡Especial! 2x1



EN TU PEDIDO DE ENCHIPLATE
ENCHILADA BAÑADA EN SALSA DE QUESO, CRISPY TACO DE CARNE, FRIJOL REFITOS Y ARROZ ROJO.
COMPRA UNO Y RECIBE UNO GRATIS

SÓLO EN **UBER EATS**

