



MAGAZINE

Arandas

MARZO 2020



Con la Cuaresma
llega la capirotada a
Arandas Bakery

Delicias
del mar

En esta nueva década
Ostionería Arandas
cambia de imagen

TAQUERIAS
ARANDAS
¡Sabroso...sabrosito!


TAQUERIAS
Arandas
EST. 1981

OSTIONERIA
ARANDAS

SEAFOOD

ARANDAS
Bakery




SUMARIO, la perseverancia

¡Sabroso
sabrosito!

**María Elena Pineda es una triunfadora de la vida y los negocios
Entrepreneur Pág. 16**



**Siéntete entre algodones
con los servicios que ofrece
Mexicali, Baja californi**

Viajar Pág. 20



**La Semana Santa está
próxima, te decimos dónde
celebrarla en Houston**

Viajar Pág. 26



**Este año
el color de
moda será
el azul
clásico,
un tono
fácil de
combinar**

Moda Pág. 28

DIRECTORIO

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

Ejecutivo de cuenta
Ana Corona
Ana.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
Jesús Castillo
e Isabel Salinas**

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!

Contáctanos: cuermo@aol.com

Anuncios: Ana.corona@arandasfranchises.com

M

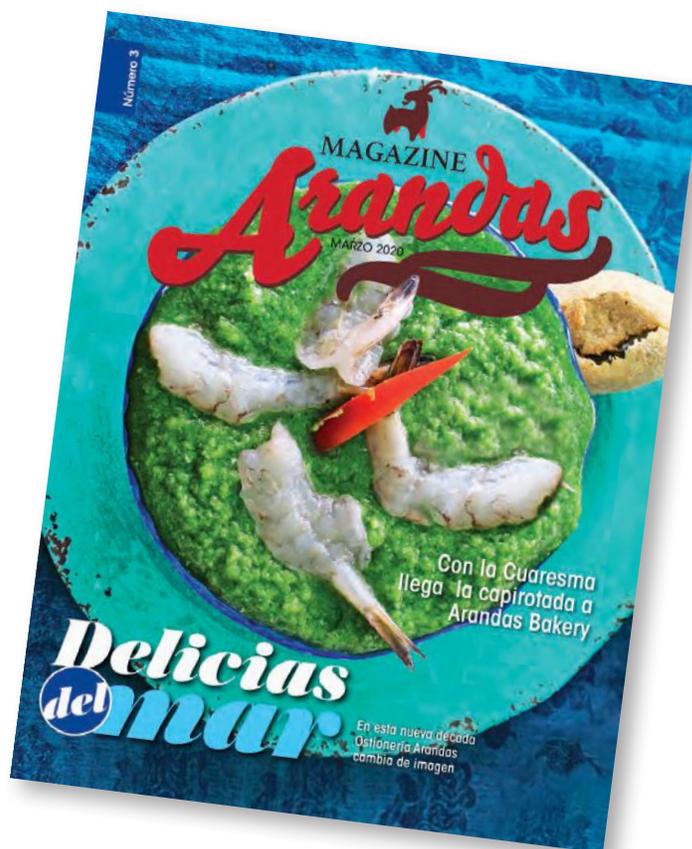
arzo es un mes de muchos festejos, la primavera aparece y, junto con ella, una sinfonía de colores, sabores, sonidos y festejos en esta ciudad. Sin mucho calor ni mucho frío, es el clima ideal para los espectáculos al aire libre, como El Rodeo, que nos acompañará tres semanas; los católicos comienzan la época de Cuaresma, se celebra el Día del Niño y el Día Internacional de la Mujer, además del Día internacional del taco!

Con un clima donde la temperatura va en aumento, se apetece un buen coctel de camarones, algo fresco, de fácil digestión como frutas, pescados y mariscos. Además es una época perfecta para comenzar a ponernos en forma y lucir espectaculares en la ropa de verano.

Así que nada mejor que un número dedicado a Ostionería Arandas, con su amplio y delicioso menú de productos frescos del mar, con el sabor tradicional de la auténtica cocina mexicana, nuestras recomendaciones de turismo y las últimas tendencias de la moda en azul. Provecho y enhorabuena!

Felicidades a todas las mujeres en el Día Internacional de la Mujer!

Sabroso.... Sabrosito
La editora
Claudia Vieyra



Palabras de nuestro COO

Bienvenida la primavera y nuestras dos nuevas sucursales de Taquerías Arandas. Este mes implementaremos algunos cambios en nuestros establecimientos, nuevos platillos de temporada para complacer el antojo de los paladares más estrictos. Seguiremos trabajando día tras día para el bienestar y satisfacción de cada cliente.

!Gracias por su preferencia!
Rob Clair



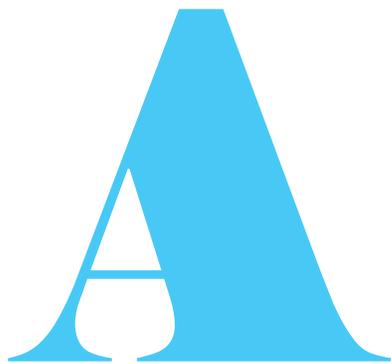
Se *refresca*

Ostionerías Arandas cambia
concepto, pero conserva su
cocina tradicional mexicana

PORTADA
www.taqueriasarandas.com



Por Jessica González



Ostionerías

Arandas es un concepto muy mexicano de comida del mar.

Sus platillos guardan los aromas y sabores de cocinas como la veracruzana, para consentir el paladar

Apasionados de la cocina mexicana en todas sus expresiones, hacia 1999 el Grupo Arandas incursionó en el terreno de los pescados y mariscos, con un rotundo éxito. Ahora, Ostionería Arandas se prepara para una total renovación. Liderada por Don Jonathan Thomas Saracho en su nueva locación, con un cambio de imagen y platillos dignos de un emperador azteca, la nueva sucursal promete una experiencia gastronómica de otro nivel, pero con el mismo sabor y tradición mexicanos.

¿Cómo empezó la idea de Ostionería Arandas?

Don José Camarena (QEPD) y su esposa Doña Silvia son muy buenos cocineros, siempre han gustado de la buena cocina, y en cada platillo que preparan tienen un toque exquisito. Él, toda su vida tuvo un gusto natural por los mariscos. Un buen día de verano se le ocurrió preparar en casa un arroz con mariscos, lo practicó una y otra vez hasta que, como todo lo que cocinaban, le quedó estupendo. Fue entonces cuando dijo: vamos a poner una marisquería, Doña Silvia, apasionada de la cocina secundó la idea y juntos emprendieron una nueva aventura. Comenzaron a preparar más y más recetas, aprendiendo sobre la marcha, algunas clásicas como el coctel de camarones, el vuelve a la vida y algunas recetas propias con ese sabor de mar que nos hace transportarnos al puerto de Veracruz, México.





Confort, belleza y operatividad son los principales puntos a conseguir en el nuevo diseño de Ostionerías Arandas, en un espacio muy cercano al actual. Todo, para complacer a su clientela.

Acostumbrados a trabajar duro para sacar el negocio adelante, la Ostionería fue creciendo y consolidándose en el gusto popular de la gente de Houston, cercana a la 10 East Frwy. Muchos de los clientes que nos visitaban, a veces no conocían los platillos ni el verdadero sabor mexicano; afortunadamente llegaron para quedarse.

En las taquerías y en la panadería han sido pioneros en tradiciones, en la Ostionería, ¡también!

Sí, aquí en Houston prácticamente no existía la conmemoración de la Cuaresma, Ostionería Arandas fue pionero en esta tradición, ofreciendo platillos especiales para esta época del año, que para los que profesan la religión católica, es una de las festividades más importantes: 40 días antes del Viernes Santo se hace la vigilia, es decir no se come carne y se evita la gula. Uno de los platillos favoritos en aquel comienzo fue el caldo de mariscos y las pellizcadas, de hecho éstas últimas las siguen pidiendo aunque no están en la carta, ya que tampoco se conocían por aquí.

En la Ostionería trabajaron turnos de 12 horas, como lo hicieron en las taquerías y en las panaderías, siempre haciendo equipo con los colaboradores, la única fórmula que tienen para poder servir con la calidad que se merecen los clientes.

En un principio ofrecían unos jarritos de barro con caldo de camarón para que la gente lo proba-



LOS FAVORITOS:

- Huachinango en filete o entero
- Mariscada de Huachinango para dos personas.
- Vuelve a la vida





ra, y les gustó mucho; ¡como la espuma el negocio fue creciendo!

Con el tiempo, un miembro de la familia, Don Jonathan Thomas Saracho, se incorpora a la Ostionería y, gracias a su talento, fue escalando pedañitos hasta ser, hoy, el socio más proactivo.

Preparándose para un nuevo concepto

La aceptación del público ha sido fantástica, en respuesta a la preferencia de los clientes y amigos, Ostionería Arandas abrirá, en las próximas semanas, sus puertas a un nuevo concepto. Este renovado establecimiento contará con área de Bar, un diseño modernista en tonos azules, más capacidad para recibir sin tiempo de espera a los comensales y una ambientación que hará que cada cliente se sienta en familia.

El servicio y calidad de la comida es su “carta fuerte”, el nuevo menú incorpora platillos que siguen reflejando la historia y cultura de México. Se podrán saborear algunos platos con carne en la nueva sección del menú “Comida Callejera” y las tradicionales “Combinaciones” han sido modificadas. ¡Una gran sorpresa nos espera!



La foto ilustra enchiladas servidas en Arandas con Queso La Vaquita

\$1 OFF

ANY ONE PACKAGE OF LA VAQUITA® PRODUCT.

La Vaquita®

RICO EN SABOR. RICO EN TRADICION.

LaVaquitaCheese.com

Expiration: 05/31/20 DO NOT DOUBLE

CONSUMER: Limit one coupon per purchase only on product(s) indicated. Cannot be combined with any other coupon or other offer. Original coupon only. Void if copied, transferred or sold. Any other use constitutes fraud. Consumer pays sales tax. RETAILER: Eligible retailers will be reimbursed face value plus 8¢ if redeemed in accord with coupon terms and our redemption policy. Cash value 1/20 of 1¢. Void where restricted. You may be required to show invoices for inventory to cover redeemed coupons. Send to Dairy Farmers of America, Inc. DFM 191733, NCM Marketing, P.O. Box 880001, El Paso, TX 88588-0001. ©2020 Dairy Farmers of America, Inc.

0619801-040026





Historia de un gran resultado

Concretar este nuevo concepto de la Ostionería es, sin duda, un gran esfuerzo de equipo: Doña Silvia, Don Jonathan Thomas Saracho, su esposa Lizbeth, y un equipo multidisciplinario de talentosa gente.

Para ellos, era evidente que tenían que ofrecer una pronta solución a la gran demanda de clientela, así que esta falta de espacio por la cantidad de comensales, fue la semilla que comenzó a germinar este proyecto, una vez tomada la decisión de ampliarse, encontrar un espacio cercano fue el primer reto al que se enfrentaron. Afortunadamente se consiguió un espacio muy cerca de la sucursal original, lo que permitirá conservar a los clientes (algo prioritario para la administración).

El siguiente gran paso fue el proyecto arquitectónico, y esto ha tomado mucho más tiempo del pensado. Llegar a un acuerdo del nuevo concepto, congruente con los valores del Grupo Arandas y al mismo tiempo evolucionar hacia un concepto más moderno y minimalista, elegante pero casual, tomó muchas horas de discusión.

Y una vez conceptualizado el nuevo diseño, el menú fue revisado exhaustivamente, quitar, poner, crear, fue una labor de un equipo experimentado de chefs y cocineros, quienes conocen el gusto de su fiel clientela. El diseño y la ambientación también han sido parte importante del proyecto, para lograr el punto exacto entre confort, belleza y operatividad.

La experiencia restaurantera en Ostionería Arandas ha dado frutos, reflejados en cada detalle de su nueva locación, siempre con la mente enfocada en cada uno de sus clientes.

Uno de los principales ingredientes del éxito de la Ostionería es la frescura, calidad de servicio y sazón mexicano





Tecolote Arandas

Esta temporada
de Rodeo,
prepárate un
exquisito antojito
de la cocina
mexicana

Por Monse Peregrino

Ingredientes

1 Especial no 1 de Taquerías Arandas (fajitas de res o pechuga de pollo, con lechuga tomate, nopales, aguacate, frijoles de la olla y queso.

4 Bolillos especiales para torta o bolillos normales de piso de Arandas Bakery

1 orden de salsa pico de gallo Arandas
Sal al gusto

Manera de hacerse

1. Parte los cuatro bolillos por la mitad y tuesta ligeramente la superficie con mantequilla hasta que esté ligeramente dorada.

2. En un sartén mediano caliente los frijolitos y aplástelos un poco para que se consuma el caldo y queden como puré (frijoles refritos).

3. Parta la carne en cuatro porciones

4. En cada bolillo unte un poco de los frijoles refritos, ponga un trocito de carne, nopalitos, aguacate, el

queso de los frijoles y termine con salsa pico de gallo.

5. Adicione sal y pimienta al gusto

6. Y disfrute de un ¡delicioso tecolote ARANDAS!

¿SABÍAS QUE..?

Lo que hace tan especial a nuestro pan blanco es su cocimiento; se elabora a mano y se cuece en hornos de piso que son los tradicionales para el buen bolillo mexicano.

**RECE-
TARIO**
Arandas

Capirotada

El postre de vigilia



Por Jessica González

La capirotada es un dulce muy común en la temporada de cuaresma, periodo previo a la Semana Santa que celebra la Iglesia católica.

La popularidad de este platillo radica en que no tiene ningún ingrediente de origen animal, es totalmente vegano, y aunque fue desapareciendo de las cocinas mexicana, hoy nuevamente empieza a gozar de gran popularidad en los jóvenes durante todo el año, y más entre los que guardan la vigilia (tiempo de no consumir carne) como preparación a la celebración de los días Santos.

El origen de este apetitoso y nutritivo postre se remonta hacia el siglo XV y llegó a México con la conquista de los españoles, pero con una pecu-

liaridad, que en ese entonces no era vegetariano, por el contrario el pan lo bañaban de algún caldo de animal. Se cree que con la crisis alimentaria que hubo después de la conquista, este dulce se “abarató” sustituyendo el consomé por una especie de salsa de piloncillo, y en lugar de ingredientes salados se le fue incorporando cacahuate, coco y pasas.

Algunos historiadores cuentan que la capirotada dulce se hizo por primera vez en el estado de Zacatecas, México, aunque se lo atribuyen en todo el noroeste de la República.

Aquí, en Houston, en esta época de Cuaresma, podemos disfrutar de la tradicional capirotada, hecha a fuego lento y como lo marca la tradición y el sabor mexicano en Arandas Bakery.





**CELEBRA CON
NOSOTROS
CADA DÍA**



Ven por tu capirotada... y mucho más
Panaderías: esfuerzo, calidad y familia

World Championship Bar B-Que Contest se realizó a finales de febrero; Grupo Arandas fue parte de la celebración

LLEGÓ EL RODIEO

Por Monse Peregrino

Del 27 al 29 de febrero, más de 250 equipos compitieron en el tradicional World's Championship Bar-B-Que Contest. Aunque todos los equipos con sus carpas fueron por invitación, los visitantes pudieron gozar de eventos públicos como conciertos y el carnaval, con una gran oferta de actividades.

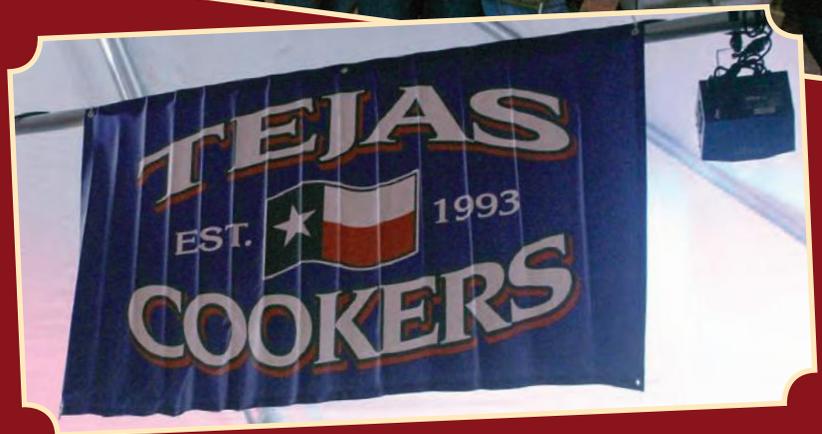
Taquería Arandas participó como patrocinador de uno de los tents y competidores más sólidos, Tejas Cookers, quienes han sido campeones mundiales en varias ocasiones. A éste acudieron cientos de personas que comieron el famoso Brisket tejanero y se divertieron bailando al ritmo de famosas bandas.

Este evento también conocido como Cookoff se celebra unos días antes de la inauguración del Rodeo Houston, y si eres fan de la cocina texana es un must. La competencia tiene muchas categorías Brisket, Ribs, Chicken, Go Texan, Dutch oven, además de reconocimientos especiales como el tent más colorido, el más limpio, el más animado, etcétera.

Grupo Arandas, Taquerías Arandas, Ostionería Arandas y Aranda's Bakery felicitan a todos los participantes y asistentes a esta culinaria experiencia!...y a comer como Dios manda con

¡Tradición, Familia y Orgullo!







Sueño cumplido



María Elena Pineda es una triunfadora en la vida y los negocios; propietaria de dos Taquería Arandas tiene en mente crecer en su negocio

Por Monse Perefrigo

Al inicio de la década de los 90, María Elena Pineda deja su natal Ciudad de México rumbo a Houston, Texas, para hacer realidad su propio “sueño americano”. Ahora, 25 años después es una orgullosa madre de dos hijos profesionistas y, junto a su marido, dueña de dos Taquerías Arandas.

¿Cómo llegaste a Houston?

Yo fui la más chica de siete hermanos, la “consentida” de mis padres. Nunca había trabajado,

pero algo dentro de mí sabía que la vida en Estados Unidos me deparaba cosas buenas. Un familiar me ofreció trabajo como mesera en la primera Taquería Arandas. Así que con una maleta cargada de sueños me vine a este país. Por un tiempo mi mamá y una hermana se vinieron conmigo; así que vivimos las tres en un departamento muy pequeño cerca del local, pues no teníamos coche y en Houston es difícil transportarse si no tienes automóvil.

En aquel entonces abrían 24 horas, así que yo tenía turnos de 12 horas, y 19 años. ¡Me iba muy bien!



Yo había dejado un enamorado en la ciudad, quien se vino para casarse conmigo. Y nos casamos y nos establecimos en un cuartito muy pequeño, con un colchón inflable, una cocinita y un baño, pero a mi me pareció muy romántico.

Él trabajaba de lavaplatos en otra Taquería Arandas, la número dos.

Muy pronto me embarace y ya no puede seguir trabajando, así que vivíamos muy apretados con el sueldo de lavaplatos de mi esposo. Sin embargo, Dios nunca me ha dejado de lado; un familiar me prestó un departamento con más espacio donde no pagamos renta. A los ocho meses de que nació mi hija, yo empecé un nuevo trabajo.

Era en una casa particular donde podía llevar a mi hija, algo que era invaluable, pues mi niña pudo crecer a mi lado sin necesidad de una guardería, además de convivir con una hermosa familia que nos abrió las puertas de su corazón. Ahí estuve cinco años y ahorré (siempre he sido muy disciplinada con el dinero); por otro lado, mi marido iba ascendiendo en la taquería, lo que nos permitió comprarnos una linda casa. Recuerdo que fue un buen tiempo.



¿Cómo pasaste de mesera a niñera y luego a hacer arreglos florales?

Por la mano de Dios (suelta la carcajada) Dios, mis ancestros y mi familia son el motor que me impulsa a hacer todo lo que hago. Cada día pasaba caminando por una florería que a veces estaba cerrada y a veces abierta, y, como no le tengo miedo a nada, en una ocasión entré a preguntar si la vendían y para mi sorpresa, así era: ¡sí la vendían! Así como iba vestida, con mis pantalones manchados por el cloro fui a negociar y, encomendándome a Dios y con todo mi corazón conseguí que me rentaran el local por 500 dólares. Además, me traspasaron toda la mercancía por 150 dólares. Con mis ahorros pinté el lugar, lo remodelé y empecé a hacer arreglos florales sin saber hacerlo, al mismo tiempo supe que estaba embarazada de nuevo. Así que fui creciendo con maestros online gratuitos, y con el tiempo mi marido me apoyó mucho, pues la florería no era autosuficiente. Así empecé a ir a cursos en inglés, yo no sé hablarlo, y a pesar de ello aprendí mucho. Siempre tenía a mis dos hijos conmigo; mi pequeño creció entre flores. Aunque fue un éxito, la vendimos, junto con una casa y un negocio, para poder hacer realidad otro sueño: ser dueños de una Taquería Arandas.

De florista a dueña de dos taquerías

Hace 15 años compramos la franquicia, con todo lo que vendimos y un préstamo. Empezamos a crecer, los niños ir a escuelas privadas; todo el tiempo de la mano de Dios. En estos años ha habido momentos personales muy difíciles; sin embargo, y lo digo con mucho orgullo, aquí estamos juntos: con mi hija casada y profesionalista; mi hijo profesionalista, financiero y abriendo una nueva taquería, quien además tiene Arandas Bakery, digamos que dos negocios al mismo tiempo. Solo estamos esperando los permisos y confiamos con operar en la taquería y panadería igual y mejor y seguir realizando nuestro sueño.

¿Cuál es tu mayor fuerza?

Creo que tengo una misión muy clara que diosito me asignó, ayudar a las personas que más lo necesitan. Siempre que tengo momentos difíciles pienso en mi abuela Porfiria, con ocho hijos y en la Revolución, en mi madre, que a pesar de ser huérfana desde los ocho años, decidió ser feliz, en mi familia, mis dos hijos y mi marido y en la fortaleza de mi hermana Silvia.



Tortilleria
LA RANCHERA
The Best Quality Corn and Flour Tortillas



7710 N. Shepherd Dr. • Houston, TX 77088
Tel: 713-699-4400 Fax: 713-699-4343



60 TEXAN

www.larancherainc.com

find us on





Entre Algodora



Lomas



OPEN BOOK YOUR ROOM TODAY!

One Stop

Pure Q

20

Timeless

SEGURO



México es la segunda potencia mundial en turismo médico y la primera en turismo dental

Por María Castro

Mexicali, ciudad fronteriza de bellos atardeceres que surge como producto del intercambio comercial entre las dos regiones que le dan nombre, muestra la misma calidez en su clima que en sus habitantes; al mexicalense le gusta que lo llames cachanilla para hacer alusión a su espíritu ligero y amigable.

Esta joven ciudad de edificios históricos ofrece no sólo unas divertidas vacaciones, también ofrece bienestar: un turismo de salud.

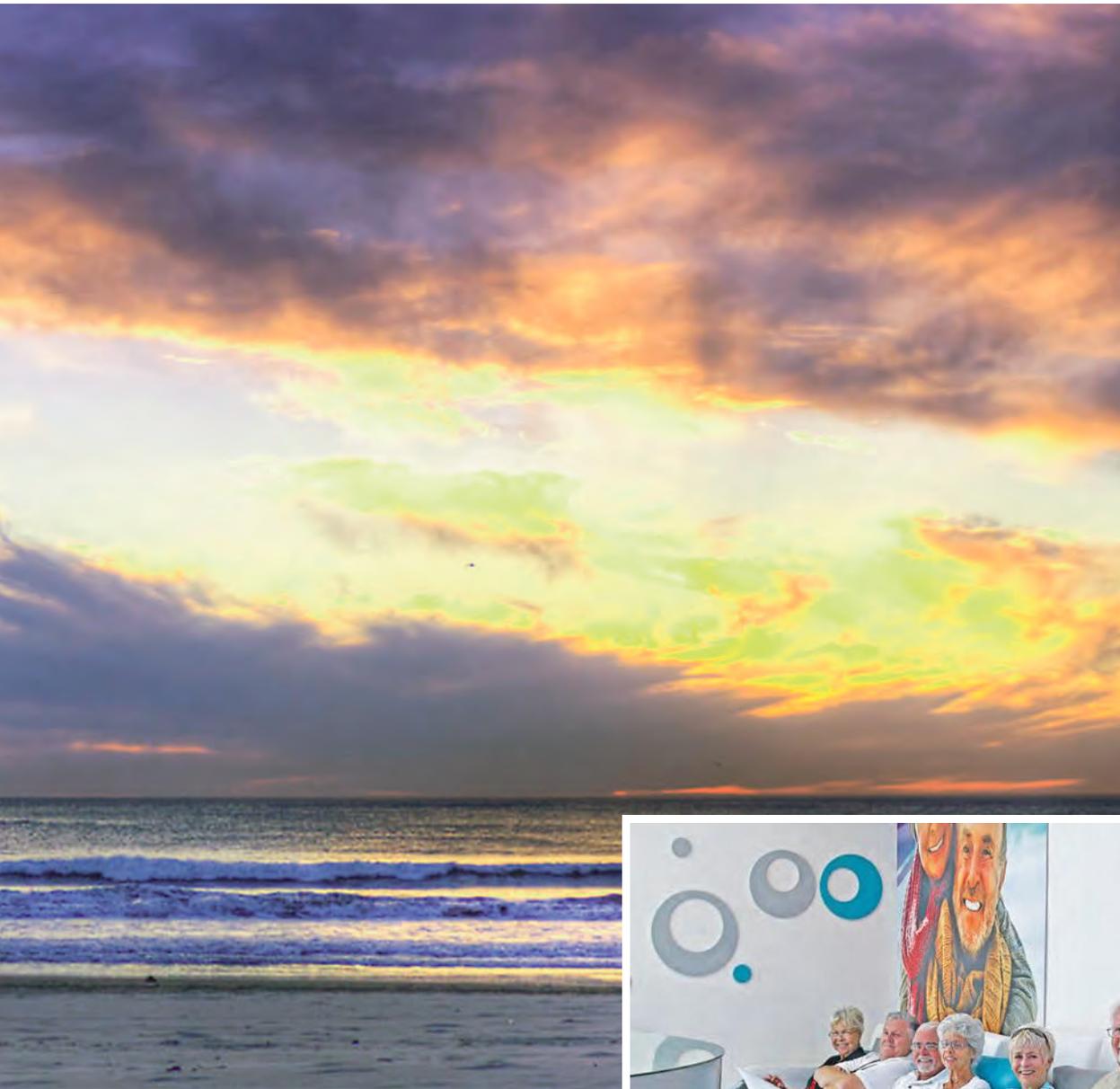
De acuerdo con datos de Patients Beyond Borders, entre un millón 400 mil y tres millones de turistas extranjeros se atienden cada año en nuestro país, incluyendo a los migrantes que regresan a México para someterse a diversos tratamientos.

Otra de las especialidades que ha mostrado un notable auge es la de cirugía plástica, ya que México se ubica entre los cinco países del orbe con

mayor demanda en este tipo de atención médica, con amplias posibilidades de convertirse en la primera potencia, según la Sociedad Internacional de Cirugía Plástica Estética.

La industria del Turismo Médico ofrece grandes factores: ubicación geográfica, inversiones hospitalarias privadas, infraestructura y equipos de avanzada tecnología, calidad de los servicios médicos, tipo de cambio del dólar, las frecuencias aéreas con importantes ciudades de Estados Unidos, el buen precio de los tratamientos e intervenciones quirúrgicas y los atractivos turísticos mexicanos.

Los tratamientos médicos en nuestro país en especialidades como cardiología, cirugía estética, oftalmología, oncología y odontología, entre otras, son entre 40% y 80% por ciento más baratas que en la Unión Americana, de donde proviene 80% de los turistas que viajan a nuestro territorio por motivos de salud.



DISFRUTA DE...

- 1 Museo del niño
- 2 Cañón de Guadalupe
- 3 Arenia Casino
- 4 Catedral de Nuestra Señora de Guadalupe
- 5 Centro Estatal de las Artes
- 6 Instituto de Investigaciones
- 7 Cerro Prieto
- 8 Plaza La Cachanilla
- 9 Parque Temático de las Energías Aletrnas
- 10 Centro Estatal de las Artes
- 11 El Valle de Los Gigantes

Un paraíso de la salud

Actualmente, Baja California, México, cuenta con dos mil 838 consultorios, de los cuales mil 214 son dentales y mil 231 son médicos; 366 hospitales privados, dos hospitales psiquiátricos y 25 de otras especialidades, seis mil 285 farmacias y mil 293 laboratorios, de acuerdo con el sitio Alto Nivel.

El poblado de Algodones, en Mexicali, Baja California, México, se destaca por contar con una excelente oferta en servicios de salud, con especialidades que van desde dentistas a cirugías plásticas y que han ido contribuyendo al turismo médico, uno de los destinos médicos binacionales más importantes del mundo.

Según datos de la Secretaría de Economía Sustentable y Turismo de Baja California, la localidad de los Algodones recibe de tres mil a cuatro mil pacientes diarios—durante temporada alta —, de los cuales la mayoría son de origen estadouni-



dense y canadiense, ya que Mexicali cuenta con servicios de salud que compiten con los más altos estándares mundiales en cuanto a calidad, personal calificado y bajos costos. El ahorro estimado es de 25% a 80% por paciente, a diferencia del gasto en suelo americano.

Con 350 consultorios, este pequeño pueblo con acceso por el Aeropuerto Internacional de Mexicali y la garita Andrade, CA- Los Algodones, BC, que facilita el cruce peatonal de miles de pacientes que pueden regresar el mismo día, dependiendo del tipo de tratamiento.

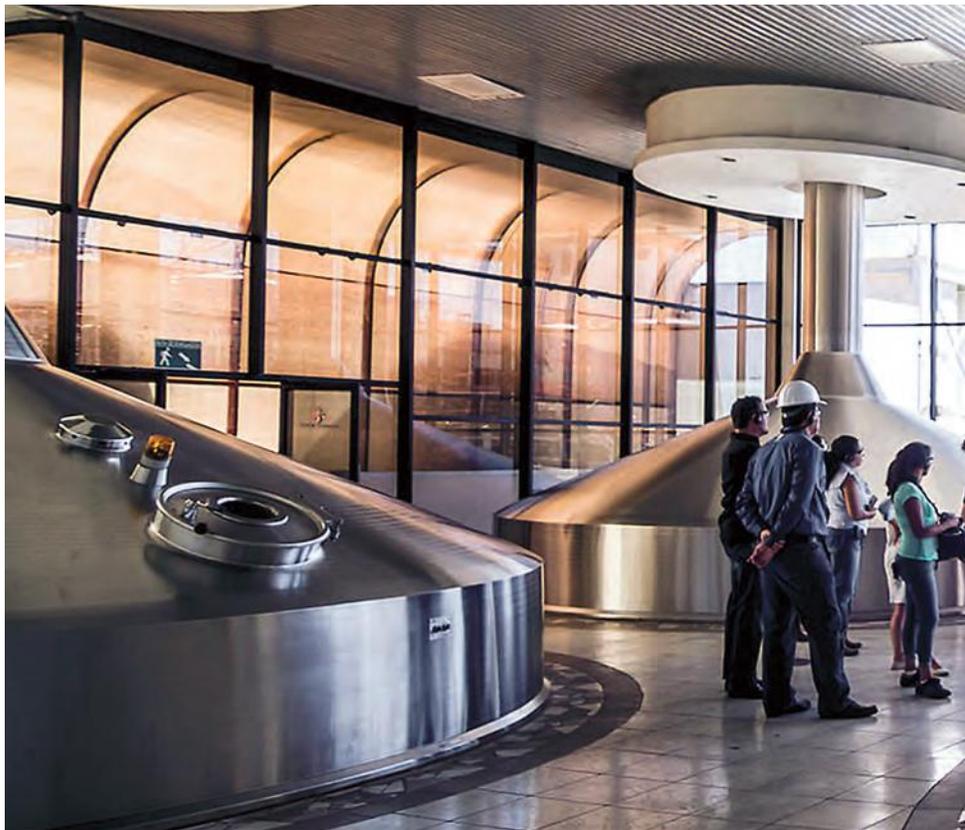
Los Algodones es conocido como “la ciudad molar” o la capital mundial dental a consecuencia de que los visitantes de este destino buscan principalmente un procedimiento dental, que pueden adquirir servicios de por lo menos 700 dentistas.

Otros servicios

Además de los servicios dentales, los usuarios buscan tratamientos ópticos compra de lentes, cirugía plástica y estética, bariatría, medicina general, oncología, terapia de células madre y ozono, fertilidad y farmacológicos, los cuales en promedio gastan durante su visita 144 dólares por persona.

Cabe resaltar que la mayoría de estos pacientes atendidos son jubilados y no cuentan con servicio dental en el seguro médico de sus países de origen, por lo que buscan la mejor opción de salud en Mexicali, que a su vez cuenta con infraestructura hotelera y oferta gastronómica.

La temporada alta del destino se identifica entre diciembre y marzo, ya que la época de frío es la ocasión perfecta para que los vecinos del norte o los llamados “pájaros de la nieve”, prefieran el cálido clima de la región para atender su salud.



¿Qué mas hacer

La ruta cervecera

Recorre la ciudad de Mexicali e identifica la Catedral de la Señora de Guadalupe, trasfondo de múltiples eventos culturales y populares que se presentan sobre el ancho espacio que la rodea. Recorre la Universidad Autónoma de Baja California de estilo francés y el edificio de la Colorado River Land Co. de estilo californiano. Saca fotos del Hotel del Norte que definió un estilo arquitectónico.

Vive la cultura cervecera: conoce el emblemático edificio de la Cervecería Mexicali y degusta cervezas artesanales en bares y restaurantes.

Recorre la chinesca: La comida china es platillo típico por la cantidad de emigrantes que llegaron. Visita la Asociación China y recorre los misteriosos



sótanos conectados por toda la zona del centro.

Diviértete: en la Plaza de toros Calafia, el centro de espectáculos masivos más importante de la región, presencia peleas de box, festivales y conciertos. En el Museo Sol del Niño disfruta de un espacio interactivo para chicos y grandes.

Diviértete en el río Hardy

En 1826 Sir William Hardy, teniente de la marina inglesa, andaba por el río Colorado cuando encontró un afluente al que después se le nombró Colorado Hardy. El río Hardy el único navegable en Baja California, es el lugar ideal para llevar a cabo deportes extremos en un bello ecosistema.

Tienes a la mano 26 kilómetros de diversión: súbete a la lancha, ponte tu chaleco y siente el sol en el cuerpo.

Velocidad límite : Siente la velocidad y la

fuerza del agua esquiando descalzo. Cuando sientas que estás bien plantado comienza a jugar. Inclínate hacia la izquierda, hacia la derecha, serpentea en el agua y salpica a tus compañeros.

Si te toca ir sentado en la lancha mientras otro esquiá, fotografía aves migratorias y ve pasar a otros visitantes en kayak, lanchita de pedal o en la embarcación de madera para pasajeros "La Bruja". Mojado y divertido termina tu día en el restaurante o en alguno de los espacios para acampar.

Semana Santa.

palmas,
matracas
y judas

ESTAS SON ALGUNAS IGLESIAS QUE REALIZARÁN LA REPRESENTACIÓN EN VIVO DE LA PASIÓN DE CRISTO

■ **SAN CHARLES CHURCH**
(Iglesia de San Carlos Borromeo)
Stcharleshouston.org

En esta iglesia podrás disfrutar todo la semana santa de eventos y representaciones litúrgicas en inglés y español. Para mayor detalle consulta la página web de la iglesia.

Viernes Santo, la Pasión del Señor

12:00 pm. Siete palabras de Jesús en la cruz (Iglesia / Inglés)

1:00 pm. Estaciones de la cruz (Iglesia / Inglés)

2:00 pm. Representación en vivo de la Pasión de Cristo
(fuera / español)

5:00 pm. Inglés: veneración de la Cruz

7:00 pm. Español: veneración de la Cruz.

Una fecha tan importante para la Iglesia católica no puede dejar de recordarse en nuestra ciudad, Houston

Por **JESSICA GONZÁLEZ**

La Semana Santa es una de las fechas más importantes de la religión Católica. Se representa la crucifixión y la muerte de Jesucristo. Esta conmemoración, entre otras, es conocida como la representación de la Pasión de Cristo, y la podrás disfrutar en algunas iglesias de la ciudad de Houston.

Como parte de las tradiciones cultural, se han desarrollado algunos elementos artesanales que se integran a esta conmemoración religiosa. El Domingo de Ramos se celebra en varias regiones de México llevando a la iglesia hojas de palma verdes o secas trenzadas, son bendecidas y quemadas para usar sus cenizas el miércoles de ceniza del siguiente año.

En México, el Jueves Santo, en los alrededores de los templos se puede ver que se venden tradicionales matracas de madera que sirven, según la creencia, para alejar los malos espíritus en la víspera de la crucifixión de Cristo.

Al término de la Semana Santa se acostumbra en muchos lugares la “quema de judas”, una especie de diablo hecho de cartón y relleno de cohetes. Antiguamente se prendían, en casi todas las ciudades, colgados en las calles entre dos balcones o en un árbol. Hoy día se han convertido mas bien en juguetes para la celebración.



■ **THE CHURCH OF ST. FRANCIS OF ASSISI**

<https://stfrancis-church.org/>

Viernes Santo

5:00 pm. Cada año este día, los miembros de la Iglesia San Francisco de Asís hacen una representación en vivo de la Pasión de Cristo. La representación es afuera de la Iglesia si las condiciones del clima lo permiten; de lo contrario, se hace dentro de ella.



Classic blue

Esta temporada y nueva década la moda se vestirá de un color clásico: el azul. Como el tono es atemporal se podrá usar en primavera, otoño o invierno. Éste refleja armonía, serenidad y creatividad. No esperes más y combínalo con lo que quieras y donde quieras; la casa no es excepción. Siempre será una gran compañía.

Por María Castro



Color zen

■ Aunque el azul será el rey, podrás combinarlo con otros tonos que lo realzarán: rojo, violeta, coral, verde y amarillo.

■ Pantalón, Sfera; tenis, Pineda Covalín y H&M (abajo) y aretes @azulcobalto



AQUÍ

■ Y como es común, no sólo veremos el azul clásico, también todos sus tonos variantes. Lo importante es llevarlo de pies a cabeza.

■ Muebles, Ikea; botas, Mango (que también se llevarán todo el año) y lentes Tommy Hilfiger





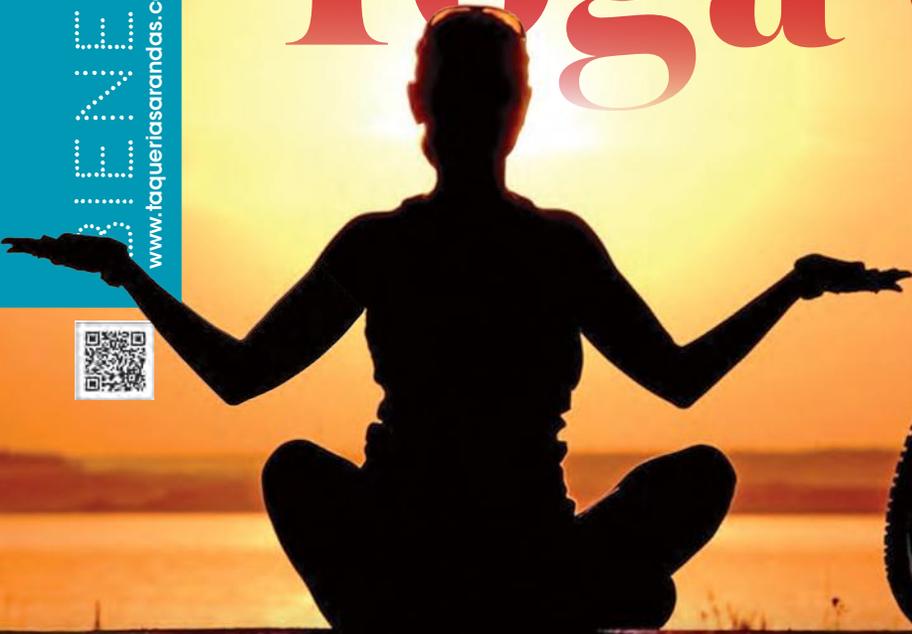
...Y ALLÁ

■ Quizá pensemos que el color es sólo para la ropa. ¡No! lo puedes extender para darle una refrescada a tu casa.

■ Cojines, Zara Home; platos @talaveradelaluz



Yoga cycle



= glúteos y abdomen firmes

Por Claudia Vieyra / Coaching

A menudo la gente pregunta, ¿qué ejercicio es el mejor? Yo pienso que el mejor ejercicio es el que te gusta más, es una decisión muy personal. Cada uno tiene necesidades específicas, por su carga genética, sus ocupaciones, gustos, por el lugar en el que vive o hasta por el clima.

Sin embargo, siempre habrá una actividad en tendencia. Una de las combinaciones que se han puesto de moda, y que ahora que entra la primavera sería muy agradable realizar, es la combinación entre andar en bicicleta y practicar yoga, alternando un día y un día, preferentemente.

Con la bici mejoras tu condición física, tono muscular, firmeza y fuerza en glúteos, piernas, brazos, abdomen y espalda. Con el yoga ganas flexibilidad y resistencia en todo el cuerpo.

Y fuerza y flexibilidad van creciendo en sentido inverso. Cuando ganas fuerza, incrementas tu masa muscular (más glúteo, más tríceps, más bíceps) los músculos se "acortan", es decir, pierdes amplitud de movimiento.

¿Has observado a alguien que hace pesas, con grandes músculos que no se puede ni agachar para abrocharse el tenis? Es que sus músculos se acortaron. Y esto no sólo es incómodo, sino que te provoca lesiones, pues estirarte para alcanzar tu portafolio o descolgar la ropa de tu

**Llegó la primavera
y es tiempo
de ponerse en
forma para lucir
cuerpazo en la
playa o alberca.
Prueba esta
nueva disciplina,
te va a gustar**

closet puede representar un esfuerzo mayor a lo normal.

Así que atrévete a montarte en bici estos días soleados de primavera, puede ser una opción divertida, saludable y efectiva; además, lograrás perder hasta 550 calorías en una hora.

Pero, ¿quieres lucir un cuerpo escultural y moverte como niño? Alterna tus sesiones. Al practicar ciclismo y yoga lograrás un cuerpo marcado, al mismo tiempo que redondearás tus músculos armónicamente, consiguiendo glúteos y abdomen extrafirmes. ¡Listo para lucir en el verano!



**TE RECOMIENDO LOS
SIGUIENTES CANALES
DE YOUTUBE:**

■ Yoga
with
Adriene

■ Sarah
BethYoga

Sudoku

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

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

Sopa de letras

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

Num. Para buscar

1. primero
2. dinero
3. vino
4. tiempo
5. rey
6. señor
7. río
8. ojo
9. obra
10. cara



HORÓSCOPOS



Acuario
(21/ene-18/feb)
Debes reunirte en este mes con socios, para cerrar alguna negociación. Alcanzarás tus metas. Con la primavera llegará el amor.



Tauro
(21/abr-20/may)
Tuparej@ no reacciona como esperas y las decepciones crecen; habla con él y resuelvan juntos sus diferencias.



Leo
(23/jul-22/ago)
Últimamente estás decaído, no dejes de llamar a tus amigos, sal y diviértete; quizá en una de esas salidas encuentres parej@.



Escorpio
(22/oct-22/nov)
Cuidado en el amor tu relación necesita un poco más de intimidad, últimamente estás fría y distante. Seguro todo tiene solución.



Picis
(19/feb-20/mar)
Te esperan grandes sorpresas en tu vida amorosa a partir del día 8. Va a ser un mes bastante loco para ti. Disfrútalo!



Geminis
(21/may-20/jun)
Aunque estás aferrada en no tener pareja, la vida te tiene deparada otra cosa y alguien entrará a tu vida sin que te des cuenta.



Virgo
(23/ago-22/sep)
En el trabajo mejorará tu situación laboral y con tus compañeros; confía más en ellos, no te arrepentirás. Abre tu corazón.



Sagitario
(23/nov-21/dic)
Te reencontrarás con un amigo que hace mucho no ves, y eso te hace mucha ilusión; quizá la vida te tiene preparada una sorpresa.



Aries
(21/mar-20/abr)
Date un tiempo para analizar realmente qué quieres en el amor; estar un tiempo sol@ te ayudará a sanar para recomenzar.



Cancer
(21/jun - 22/jul)
Necesitas descansar más, el agotamiento y el estrés te pueden jugar una mala pasada. Déjate mimar por tu pareja.



Libra
(23/sep-21/oct)
Llegan nuevas propuestas laborales a tu vida es momento de hacer un cambio. Disfruta más al lado de tu amor.



Capricornio
(22/dic-20/ene)
El trabajo te absorbe, te estresa y no es bueno. Date tiempo para la familia, la diversión y, sobre todo, para el amor.

We LOVE...



101 razones por las que amamos a Arandas

Visitó desde hace más de 20 años a los restaurantes, y soy el cliente número 1 de esta sucursal. Vengo todos los días con amigos, me gusta desayunar aquí, todo me gusta. El agua de horchata ¡me encanta! Aquí no me presionan y me siento como en casa. He pasado muchos de mis mejores momentos en ¡las Taquerías Arandas!

Dionisio Rivera, contratista

¡PARTICIPA!

¿Quieres ver tu razón publicada? Envíanos a cuerdo@aol.com una foto con tu nombre, correo electrónico y teléfono. Nuestro comité editorial seleccionará la mejor foto para ser publicada. O comparte en redes sociales con el #ILoveArandasFor

EN HOUSTON

1	129 Eastex Fwy.	7136992415
2	5826 Airline Dr	7136970385
3	920 N. Sheperd Dr.	7134260804
4	1840 Wirt Rd	7136811019
12	10403 A S Gulf Fwy	7139102905
14	5931 Gulf Fwy	7139231433
15	4601 Irvingon Blvd	7134516800
16	1816 S Texas Ave Bryan	9798225533
18	3912 Garth Rd Baytown	8326952840
20	4228 Hwy 6 N	2814630099
21	16822 Northwest Fwy Jersey Village	8322430873
22	233 S Mason Rd katy	2818299939
23	231 FM 1960 Rd West Houston	2814403377
24	920 Uvalde Rd.	2814429700
25	5560 Gulfton St	7138390090
27	1837 N. Main St Pearland	2814124165
32	19740 US-59 North Humble	2814462500
33	9401 S Main St	7134320212
35	1225 West Airport Fwy Irving	9722580789 (Dallas Location)
36	25598 A I-45	2814193582
39	10739 North Fwy.	2812721556
40	18037 FM 529 Ste. Cypress	8324275688
41	Gessner Rd	7134687700
43	13802 Fleur de Lis Blvd. Cypress	8326046690
88	8111 S Gessner Rd.	8326498060
89	112 Hwy 146 Suite G La Porte	2814700455
45	2828 Southmore, Pasadena	8327674633
44	1307 SH 249, Houston	

Taquerías Arandas ¡ubicanos!

BAKERY

1	5307 Airline 77022	7136491813
2	8331 C Beechut St	7137713616
3	9803 Gulf Fwy	7139410100
4	11919 Eastex Fwy	2812273600

OSTIONERÍA

10601	East Fwy	713673552
-------	----------	-----------

www.taqueriasarandas.com
DIRECTORIO





TAQUERIAS
ARANDAS[®]

¡Sabroso...sabrosito!

¡Franquicias disponibles!

CONTACTO: Rob.clair@arandasfranchises.com

