

Número 7



Ejemplar
gratis

MAGAZINE

Arandas

AGOSTO 2020

EL PODER DEL CHILE

**Grupo Arandas consiente
al personal de salud**



¡VIVA MÉXICO!

Este mes la nostalgia se acelera. Celebremos a la distancia el mes patrio

TAQUERIAS
ARANDAS
iSabroso...sabrosito!


TAQUERIAS
Arandas
EST. 1981

OSTIONERIA
ARANDAS
SEAFOOD



ARANDAS
Bakery



AMOR al prójimo



Grupo Arandas ofreció un pequeño homenaje a los héroes sin capa de la pandemia
En familia Pág. 8



Daniel es parte de la familia Arandas desde hace 21 años, gracias a profesionalismo

En familia Pág. 16



Qué mejor que terminar una deliciosa comida en compañía de unos crujientes buñuelos

La receta Pág. 23



En esta época de sana distancia puedes organizar tu propia fiesta mexicana; te decimos cómo

Tendencias Pág. 24

DIRECTORIO

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

Ejecutivade cuenta
Ana Corona
Ana.corona@arandasfranchises.com

Editora General
Claudia Vieyra
cuermo@aol.com

Editora
Ángeles Gutiérrez

Diseño Editorial
Amelia González Q.

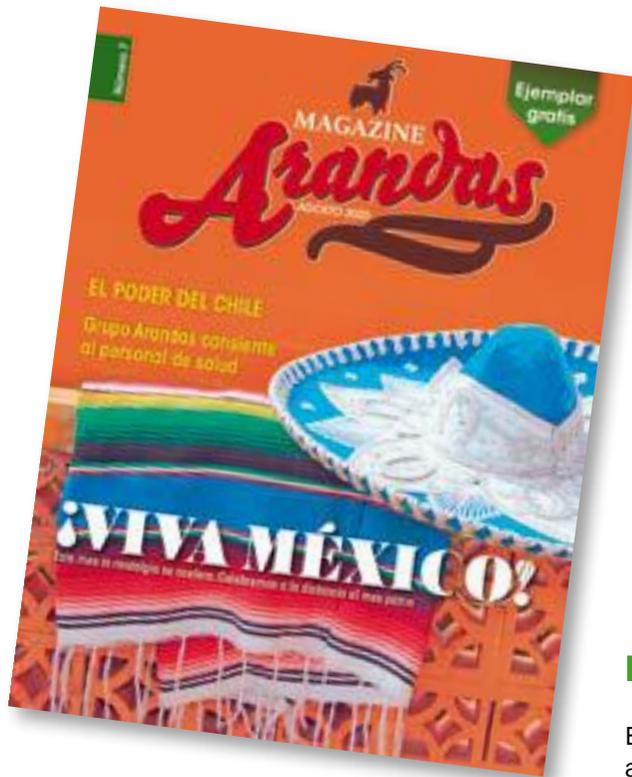
Colaboradores
María Castro, JCRG, Jennifer González, Monse Peregrino Jesús Castillo Isabel Salinas

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



Palabras de nuestro COO

En Arandas hemos enfocado nuestros esfuerzos a crear mejores experiencias culinarias desde que asumimos esta “nueva normalidad”. En los próximos meses nuestros clientes encontrarán una carta más variada con nuevas opciones para desayuno, comida y cena.

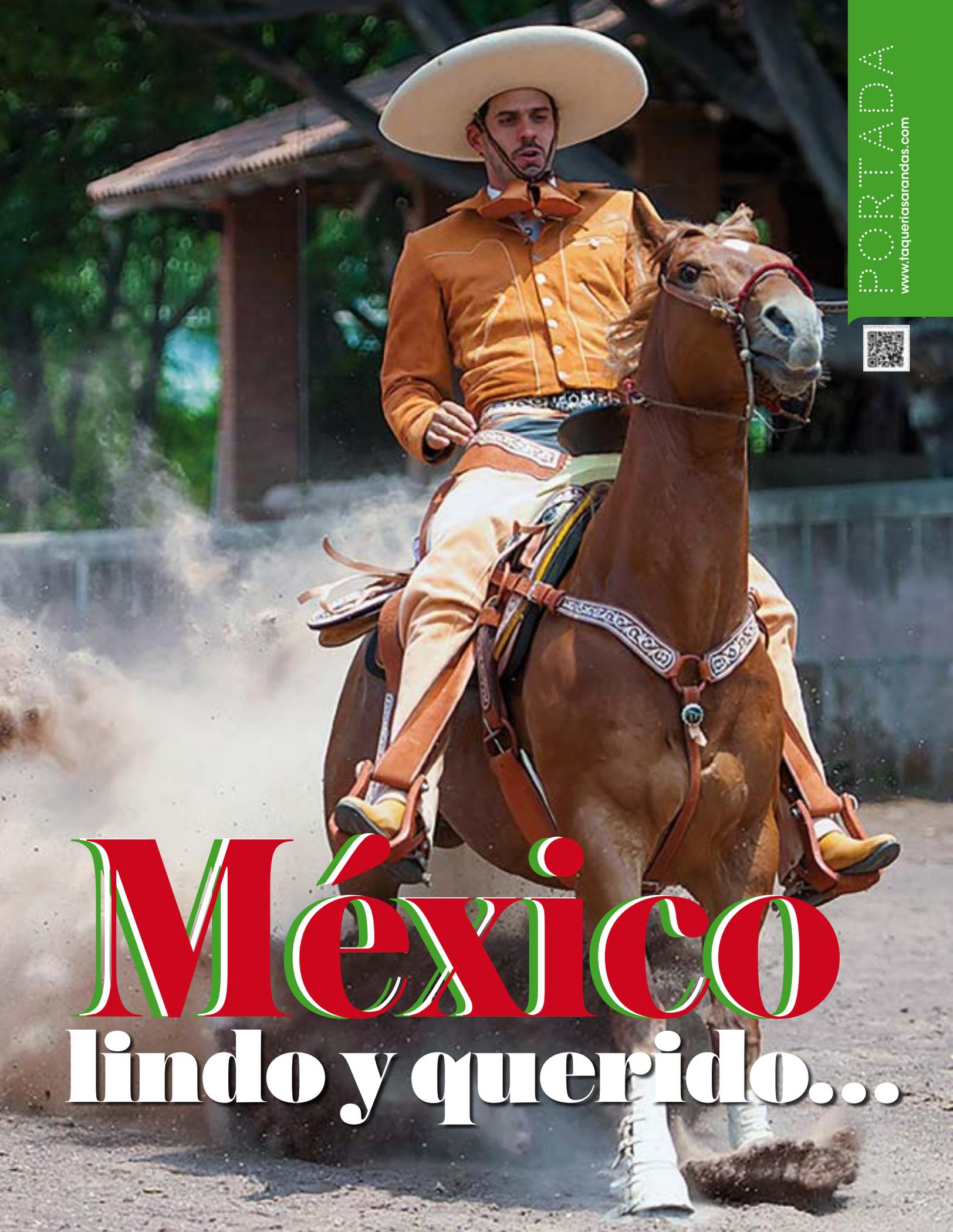
En Arandas Bakery, por su parte, nuestros clientes también encontrarán nuevos y deliciosos productos de su ya de por sí amplia oferta. Nuestra meta es, sin duda, sobrepasar tus expectativas.

**Gracias por tu preferencia,
Rob Clair**

Que bonito sol! Que bonito cielo, que bonita Luna, que bonito amor... dice la canción. Es septiembre y la temperatura en esta hermosa ciudad empieza a bajar. Para muchos houstonianos es la mejor época del año, y para los latinos –en especial los mexicanos–, este mes es de fiestas patrias. En Arandas Magazine estamos muy contentos por celebrarlo a tu lado y en este ejemplar hemos seleccionado temas que a través de la historia nos han unido como nación: el chile, los mariachis, la comida, mes de antojitos mexicanos. Hicimos para ti un reportaje de la ciudad más emblemática del país: Guadalajara Jalisco, llena de romanticismo, color, e historia. Y para rematar con broche de oro, fuimos a la Marqueta, el farmers market más grande de Houston, con gran ambiente, color y tradición latina.

Y... ¡Que viva México!

Sabroso...sabrosito
La editora
Claudia Vieyra



México

lindo y querido...



TOP 10 MÁS MEXICANO

- México lindo y querido
- Guadalajara
- El Rey
- El son de la negra
- La ley del monte
- Por tu maldito amor
- Si nos dejan
- Luz de luna
- Volver, volver
- Cielo rojo

Por Monse Peregrino

M

El mariachi,
Patrimonio
Inmaterial de la
Humanidad es
imprescindible
en estas fechas de
Independencia

México no se podría entender sin tortilla, tequila, chile y mariachis. Qué mexicano lejos de su patria no ha cantado “México lindo y querido...” sin derramar lágrimas.

Fuera de la patria, la música tiene el poder de regresarnos un pedazo de patria, de tierra con olor a mojado, de barro, de bronce, de azteca, de tequila.

El mariachi tiene el poder de revivir un viejo amor y callar uno nuevo; es poesía, es alegría, es nostalgia, es rezar cantando por aquello que perdimos o pedir por algo que deseamos.

Se ha convertido en un elemento primordial de la cultura de nuestro México, uno de los símbolos más fuertes de la identidad nacional, el cual, además, ha sido declarado por la Unesco como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad.

Un mariachi no se explica, sólo se siente en

NOTA

■ **Los mariachis más populares:** el Vargas de Tecatitlán, el México, de Pepe Villa; el Nuevo Tecatitlán, el Cobre, y muchos más

(Fuente: Los Mariachis mexicanos)



las venas. Apenas imaginar cuando entra por la puerta grande un conjunto de hombres y mujeres ataviados con hermosos trajes de charro y sus instrumentos icónicos: guitarra, violín, vihuela, guitarrón y trompeta.

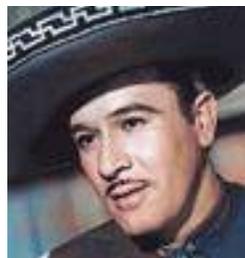
“De Cocula es el mariachi...”

Como dice la canción, en Cocula, Jalisco, se inició la historia. De dónde proviene el nombre es incierto y rebuscado, lo que sí sabemos con certeza es que se puso de moda a raíz de una presentación en el cumpleaños del presidente Porfirio Díaz, en el año de 1907. Desde ahí agarró fuerza entre ricos y pobres y trascendió fronteras.

De México al mundo

Existen hoy mariachis alrededor del mundo. Aquí en Estados Unidos hay escuelas manejadas con profesionalidad y maestría para que sus alumnos logren cantar y llevar acordes con la misma dignidad de un concertista... y su popularidad sigue en aumento.

SOLISTAS DE RANCHERO MÁS FAMOSOS



pedro infante



jorge negrete



pedro fernández



javier solís



vicente fernández



alejandra fernández

Reconocen SU



labor



Por Monse Peregrino

E

n punto de la 9:00 de la mañana, Taquerías Arandas y Arandas Bakery, en un gesto de agradecimiento a las 125 personas que forman parte del personal de Legacy Community Health, ofreció un succulento desayuno ¡muy mexicano! La anfitriona por parte de Legacy, María Cantú, directora de Desarrollo y Filantropía, nos dió la bienvenida y agradeció públicamente la generosidad mostrada.

Ana Corona, directora de marketing del Grupo Arandas, estuvo presente para supervisar hasta el último detalle.

Arandas
agradece con un tradicional desayuno a personal médico de Houston

Los 125 empleados fueron acudiendo por etapas al área designada para tomar alimentos dentro del hospital. Cuidando la sana distancia social y los puestos de trabajo, doctores, enfermeros, asistentes de telemedicina, trabajadoras sociales, seguridad, limpieza, empleados de farmacia, el personal de la clínica acudió a desayunar.

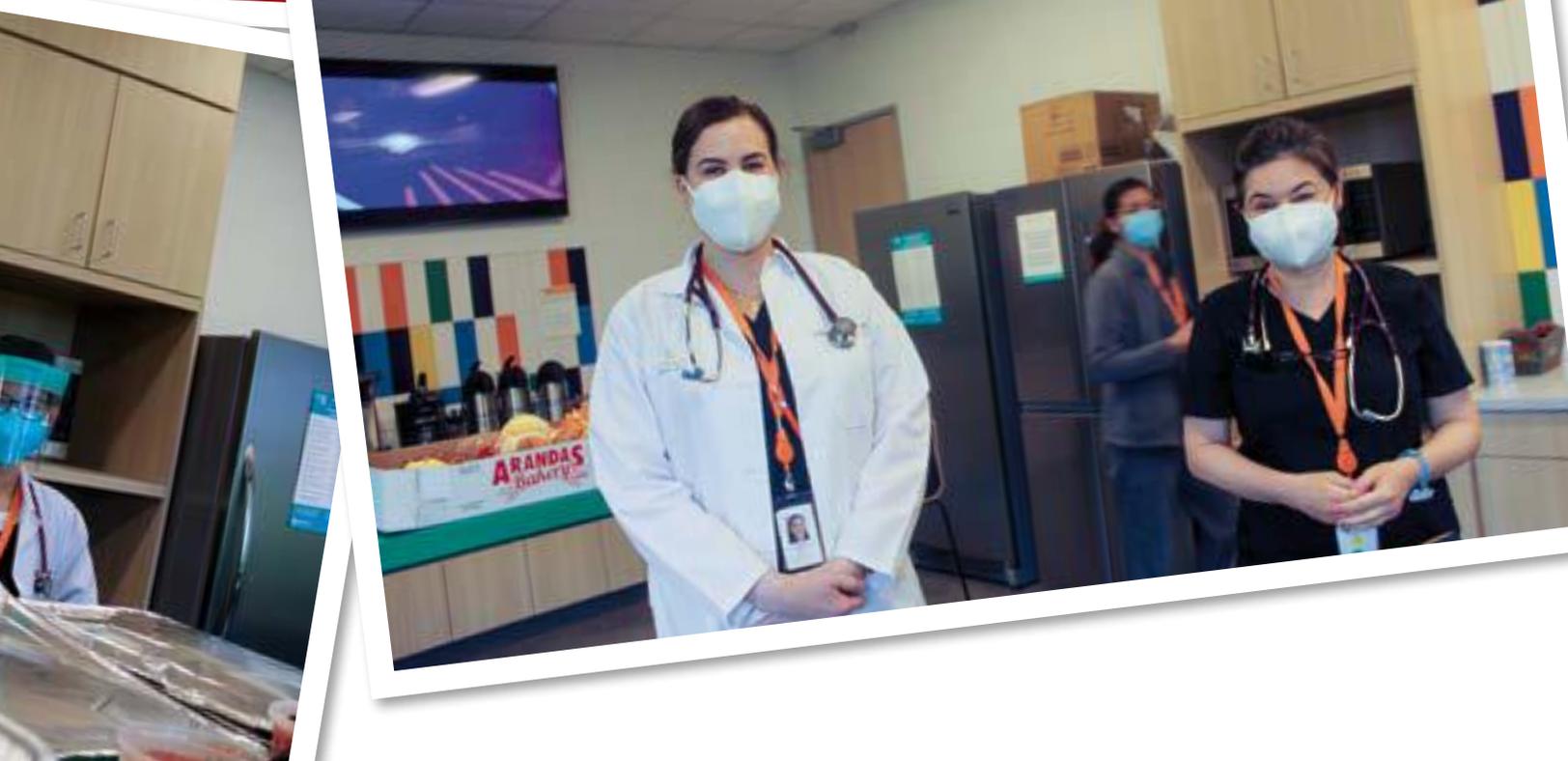
Arandas hizo honor a sus tradicionales desayunos y compartió con la comunidad Legacy una selección de sus famosos tacos de desayuno, que consisten en una suave tortilla de harina, con una gran variedad de rellenos: huevo con jamón, queso y frijoles, entre otros... para complacer a todos los paladares..





¿GRACIAS!

■ Este pequeño, pero cariñoso homenaje al personal de la salud, es para agradecerles su labor a los largo de estos meses en la primera línea de la pandemia. Meses que han dado su vida por la de los demás. Por eso sigámonos cuidándonos para que ellos puedan hacer su labor



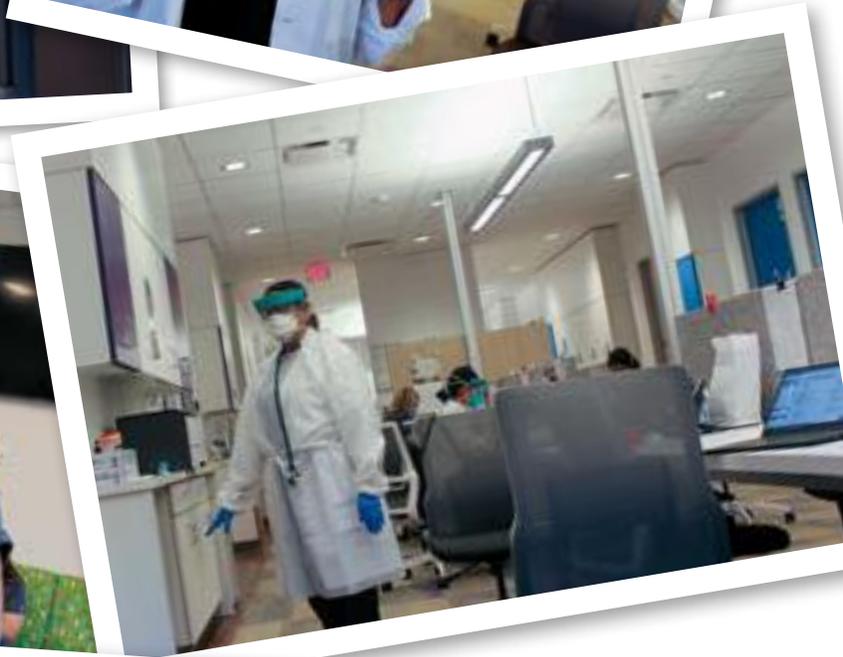


Y tratándose de tacos, la salsa es un “must”, un abanico de sabores listos para acompañar: verde o roja, la que pica o que no.

Para completar el desayuno, Arandas Bakery les ofreció una amplia variedad de su pan dulce: conchas, cuernos, cochinitos, magdalenas; todos, deliciosos.

Después de un par de horas, cuando todo el personal de Legacy pudo tomar el desayuno, nos despedimos con esa sabor dulce de Arandas Bakery y empezamos un recorrido por la clínica de Legacy Community Health, ubicado en South West Houston.







SALUD A 360

Legacy Community

Health atiende a personas de todo el mundo, de forma gratuita

Por Monse Peregrino

Legacy Community Health es un centro comunitario de salud, el cual ofrece servicios atención médica primarios a los habitantes de Houston, inmigrantes de todo el mundo,

En exclusiva para Arandas Magazine, María Cantú, Directora de Desarrollo y Filantropía, nos comparte cómo funciona el programa y la atención especial que da a los más pequeños de la casa.

¿Qué es little Readers?

Un programa personalizado que provee libros a los participantes de acuerdo a las necesidades emocionales y físicas de cada persona inscrita. El objetivo es reforzar con la lectura conocimientos que ayuden al crecimiento armónico de los niños. Para ello, Legacy tiene una estructura de pedia-

tras, psicólogos y trabajadoras sociales que evalúan las necesidades de cada participante, a su familia y el entorno que los rodea.

El programa empieza desde que la madre aún no ha dado a luz, donde los médicos de Legacy atienden a la madre y le proveen de herramientas prácticas que capacitarán a la mamá y papá respecto al cuidado físico y emocional del recién nacido.

Aquí, comenta María, nuestro reto es que logremos transmitirle información de valor a nuestros participantes, comunicarnos con los padres. Atendemos a personas de todo el mundo, inmigrantes, refugiados, gente que ha llegado de países en guerra, que ni siquiera saben leer en su idioma. “Es una labor un tanto difícil, pero satisfactoria(...) La prescripción de lecturas para padres en etapas tempranas de desarrollo del niño son una de

las más importantes pues se promueve la sana y correcta interacción de padres-hijos que tiene como resultado la vinculación emocional de la familia”, puntualiza Maria.

La segunda etapa es cuando el pequeño ha nacido. La atención se brinda en su conjunto, niños y padres, el equipo médico sigue monitoreando y procurando la salud física y mental de la familia, a través de nuevos libros y dinámicas familiares.

“Una tercera etapa es cuando el niño está en edad escolar, en algunas distritos escolares, las más vulnerables, en el área de consultorio representantes médicos de Legac están para orientar a los niños que lo deseen y, así, empezar el camino de prescripción de lectura individual”. Otra manera de tener acceso a este programa es acudir directamente a la clínica del programa más cercana y preguntar por él.

¿Cómo acceder al servicio?

Implementado en algunas escuelas públicas de Houston, los niños cuentan con un sistema de salud preventiva a su alcance. Médicos, psicólogos y trabajadoras sociales diseñarán el perfil psicosocial de cada participante y darán las herramientas adecuadas para potenciar el desarrollo de los infantes; este programa culmina con la entrega de libros a los pequeños, quienes, muy probablemente, no tiene acceso a ellos en sus hogares.

¿A quién va dirigido el programa Little Readers?

A niños de cero a 18 años de escasos recursos. El programa se inicia en las clínicas o en algunos distritos escolares, donde tienen los doctores especializados para atender en los consultorios de

las escuelas. En Legacy se cuenta con la infraestructura adecuada para atender a los chiquitines que quieran participar en el programa, Los Rincones de Lectura; en las escuelas, cada una de ellas tiene su propio protocolo.

¿Qué alcances tiene el programa?

Uno de sus principales objetivos es la prescripción de lectura individualizada para atender necesidades emocionales a través de la lectura.

¿Dónde puedo acudir?

Para tener acceso a este y otros programas hay que visitar cualquiera de las clínicas de Legacy Community Health.

¿Qué es Legacy?

Es un sistema de clínicas comunitarias de salud, sin fines de lucro, que brinda servicios a la población más vulnerable.

Legacy tiene un modelo de salud holístico, es decir, cada paciente es atendido por un equipo multidisciplinario que atiende integralmente al enfermo: médico, psicólogos, nutriólogo y educador para los nuevos padres y es muy abierto para escuchar lo que ocurre en su comunidad, es así como conocen las necesidades de cada zona en donde están.

¿Qué otros programas tienen para niños?

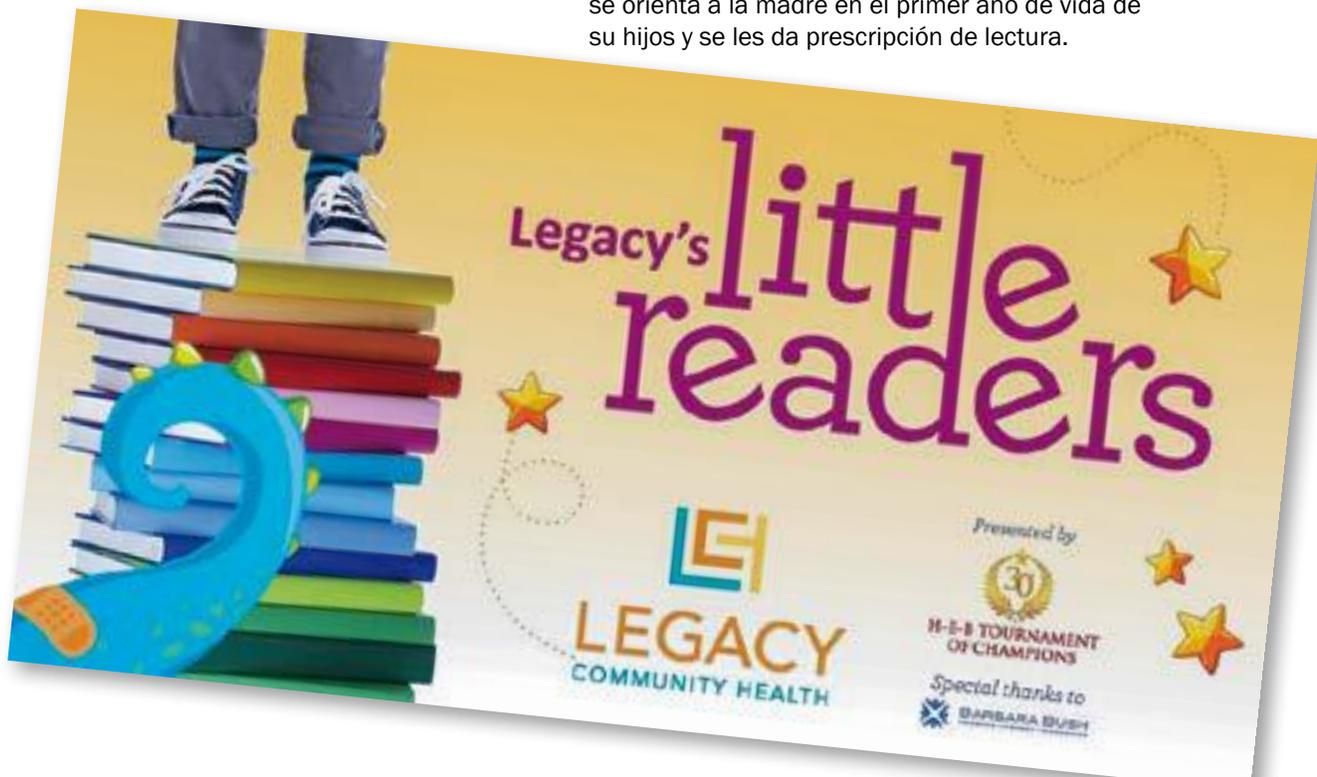
Uno es Comenzando Bien. Educación en el Embarazo, que orienta a los padres con clases prácticas y teóricas en todos los temas relacionados con la concepción: lactancia materna, complicaciones y prevención de la muerte de cuna.

Otro programa es El Primer Año de Vida, donde se orienta a la madre en el primer año de vida de su hijos y se les da prescripción de lectura.

NOTA:

■ Como Directora de Desarrollo y Filantropía en Legacy Community Health, Maria Cantú dirige el programa Little Readers, que atiende a niños de cero a 18 años.

■ Para más información consulta www.legacy-communityhealth.org



**NOTA**

Daniel es otro claro ejemplo en Arandas Bakery de que cuando se quiere, se puede

Héroe de casa

Por Jessica González

Daniel Martín,
un empleado
legendario y
reconocido
por clientes y
compañeros

Daniel ha sido parte de grupo Arandas desde hace 21 años, hoy se desempeña como encargado de la panadería no. 3. Su responsabilidad y compromiso con su trabajo es reconocido por clientes, dueños y empleados. Esta es parte de su historia

San Sebastián del Álamo, Jalisco, está a la mitad del camino entre Aguascalientes y San Juan de los Lagos, dos ciudades en la zona del Bajío de México. Y es en este pequeño poblado de donde es originario Daniel, y de donde salió a probar suerte a Estados Unidos en 1995.

“Llegué, como mucha gente de México, a trabajar en un restaurante(...) Era, es porque no ha desaparecido, un restaurante japonés, siempre me ha gustado la cocina y soy bueno en lo que hago”, comenta.

¿Cómo llegas a Arandas Bakery?

-Tenía ya dos años en el restaurante japonés, mis horarios eran muy difíciles, me tenía que develar mucho y vivíamos muy lejos de ahí. La familia iba creciendo, así que casi no los veía y llegaba muy cansado. Mi esposa vio que se solicitaba personal en Arandas Bakery no. 3 y metió una solicitud. Fui aceptado, así que, sin pensarlo mucho, me cambié.

A lo largo de 21 años, ¿cómo ha evolucionado tu trabajo?

-Empecé en 1999, sacaba la basura y limpiaba charolas, ¡eran muchas charolas! En aquel tiempo, aunque era más pequeña la panadería y se formaban una colas grandísimas, y a veces no nos dábamos a basto, no paraba de limpiar charolas; sin embargo a las 17:00 horas yo estaba fuera, llegaba a mi casa muy rápido y podía gozar de mi familia.

El ambiente en Arandas Bakery, continúa Daniel, era, y es, como una gran familia, doña Silvia y don José (q.e.p.d) hacían que uno se sintiera en casa. Cuando a ella se le ocurrió la idea de hacer tamales, yo empecé a hacer la salsa y la masa; al principio eran pocos tamales y de repente ya no nos dábamos abasto. Ahora, casi 20 años después, somos cuatro o cinco personas las que nos encargamos de la producción.

Desempeñándose como encargado de la panadería, Daniel se ha sabido adaptar a la “nueva normalidad”, manteniendo los estrictos estándares de calidad que requieren los consumidores, es un empleado responsable honesto y trabajador, y un ser humano ejemplar.



DISTRIBUIDORES DE CARNE AL MAYOR

Carnes

Pollo

Cordero

Cerdo

Mariscos

Quesos

DIRECCIÓN

1500 Oliver St.
Houston, TX 77007

LLÁMANOS

Tel: (713) 699-3735
Fax: (713) 699-0080

EN LÍNEA

info@houston-meat.com
Facebook @Houston-Meat-Distributors



www.houston-meat.com



NOTA
Trino se complace en tener los estándares Arandas de sanidad para controlar la propagación del nobel coronavirus (Covid-19), tomando la temperatura a cada cliente, así como todas las medidas sanitarias reglamentarias

Y aún en estos tiempos difíciles nuestros clientes siguen acercándose por la garantía que representa el nombre Arandas



Incansable de la vida

(entre goles y sartenes)

Trinidad Palomino López es otro ejemplo de tenacidad y éxito de Grupo Arandas

Por: **Jessia González**

Trinidad Palomino López, conocido en Arandas como *Trino*, llegó a Estados Unidos desde el poblado de José María, Jalisco, México, dejando atrás el sueño de ser futbolista profesional. Hoy después de un largo recorrido de esfuerzos, horas de trabajo, pero, sobretodo, de mantener una actitud positiva y su gran fe en tiempos difíciles, mira hacia adelante con satisfacción en el presente.

Como hijo “sándwich” de una familia de cinco hermanos, *Trino* decide venir en 1994 hacia Houston, dando un giro a su sueño de ser jugador profesional de soccer.

Su etapa de futbolista

Hombre de múltiples talentos, Trinidad estuvo “con un pie” dentro en un famoso equipo mexicano: Tecos, de la Universidad autónoma de Guadalajara. En sus 20 jugó en las reservas profesionales, al mismo tiempo que se desempeñaba como comerciante por la mañanas y los fines de semana ayudando a su papá, quien en ese entonces era dueño de una carnicería.

Fue en esa época donde aprendió a trabajar duro e incansablemente para conseguir un sueño; todos los días jugaba profesionalmente por las tardes en diferentes ciudades de la provincia mexicana: Aguascalientes, León, Michoacán, Colima, Querétaro y toda la parte central la República. “Mi sueño era jugar algún día con las Chivas del Guadalajara, aunque recono-

cía el talento de muchos jugadores, nunca me quise parecer a nadie, sino enfocarme a tener mi propia identidad”, comenta *Trino*.

“En ese momento yo jugaba como delantero (es la posición del soccer que tiene la encomienda de meter goles)”. Su ambición de destacar, aunado a su talento y compromiso lo llevaron por fin al día esperado después de tantas y tantas horas de lucha sin descanso: el ofrecimiento formal a ser parte del equipo, por tradición, de Guadalajara: Tecos.

“Cuando esto sucedió -sigue narrando- *Trino*, nos citaron a una sala a todos los que querían que integraran el equipo, recuerdo que el entrenador en jefe era Raúl Basurto, una institución en ese tiempo en México, y listos para firmar el contrato. Al momento de leerlo el sueldo que me ofrecían era comida, una lugar para vivir y 30 pesos (mexicanos) al mes. Estamos hablando de 1995, hice mis cuentas rápidamente y un peso diario no me podría alcanzar para comprar unos zapatos. Jugando por fuera yo ganaba entre dos mil 500 y tres mil pesos por semana, entonces, me salí de la sala de juntas, y no regresé nunca más”.

Migra a Houston

“Yo nunca había pensando en la idea de venirme a los EU, pero al salir de esa oficina pensé, ‘¿por qué no?’, animado porque tenía muchísimos amigos que vivían aquí y que estaban progresando.

“Llegué un 4 de abril de 1996, miércoles de Semana Santa a Houston, y empecé a trabajar el sábado de Gloria en Taquerías Arandas no.1. No sabía nada del negocio, así que comencé lavando trastes, aunque no era mi visión ni mi meta. Fue difícil el comienzo, pues tuve que aprender las mañanas del trabajo. Salía a las tres de la mañana y de ahí me iba a correr al Memorial Park, 1.8 millas”.

Aprendiendo a amar a Arandas

“Empecé a aprender el trabajo en diferentes posiciones: plancha, cocinero, y al mismo tiempo formaba parte de un equipo de soccer, al que le pusimos ‘Jesús María’. En este equipo participaban muchas personas de Arandas, y fue en este ambiente donde más conocí a Don José. Después de un año, me cambiaron a la sucursal de Airline, y seguí recorriendo todas las posiciones. Siempre me ha gustado la cocina y aprendí a amar a Arandas”.

Hacia 2001, ya como gerente de la taquería de Airline, *Trino* tiene a su primer hijo, producto de una hermosa relación con quien hasta hoy sigue siendo su esposa y a quien conoció en Arandas.

Su esfuerzo, dedicación y constancia han dado frutos, pues con base en su talento ha escalado peldaños y ahora es dueño de una exitosa franquicia de Grupo Arandas.





NOTA

Si eres fan del mercado tradicional no te pierdas la oportunidad de visitar las instalaciones temporales en carpa de este gran mercado



**“Pásele,
pásele”...
a la Marqueta**



Un espacio que, sin duda, te llevará a recorrer a la distancia un típico mercado mexicano

Por Monse Peregrino

El Farmer's Market, conocido popularmente como La Marqueta, es el mercado de alimentos más grande de Houston, a pesar que por ahora se encuentra en remodelación y opera bajo carpas, su magia, de colores y sabores sigue cautivando los sentidos.

Al paso de "Pásele marchante" y el "Hey güerita", el recorrido por los pasillos de la Marqueta se torna como un viaje al pasado casi romántico, donde el comerciante ofrece lo mejor de productos de temporada, vegetales, frutas, chiles, toda clase de hierbas y tés, comales, amuletos con la imagen de algún santo.

Cada pasillo es un tesoro por descubrir, escondido entre cajas y cajas de fruta jugosa, cerros de elotes de maíz blanco, sale el vendedor, productor o encargado del puesto ofreciendo su mejor sonrisa.

A pesar que es un mercado que funciona como central de abastos al mayoreo para muchos negocios que se dedica a la reventa o restaurantes, también hay venta al menudeo.

Un recorrido gastronómico

Ir a la Marqueta se convierte en un paseo y toda una experiencia culinaria, es para muchos latinos un reencuentro con sus raíces, el visitante en los 20 mil pies cuadrados de extensión encontrará productos crecidos a lo largo de todo Texas y también una basta producción traída de otros países, no sólo de productos frescos, también mermeladas, salsas y otras especialidades que sólo aquí encontrará.

De pronto el visitante se verá envuelto en un sin fin de mezcla de olores y sabores, entre el epazote, los huazontles, variedad de chiles, hierbas que curan hasta el mal de amores, mole poblano y oaxaqueño, algunos en su versión orgánica.

Historia

Hacia 1940, La Marqueta abre las puertas como un mercado de productos frescos enclavado en el área de Airline, en Houston. Operado por una familia, el negocio fue creciendo con el paso de los años, empezó con tres mil 200 pies y ha llegado hasta los 20 mil.

En estos años muchos productores han abierto sus puertas y muchos otros han cerrado, como es el caso de "Canino" uno de los productores que más fama dio a este mercado.

Hoy, la Marqueta está transformándose hacia un modelo de negocio más sofisticado, una nueva arquitectura con modernísimas instalaciones bajo el concepto "boho-industrial", una y nueva manera de cautivar a sus consumidores.



TAQUERIAS
ARANDAS[®]
¡Sabroso...sabrosito!

¡Franquicias disponibles!

CONTACTO: Rob.clair@arandasfranchises.com

Tel: 713-691-3373





*El dulce típico
para celebrar la
Independencia*

Buñuelos

El Buñuelo es un postre típico de las Fiestas patrias en México. Al calor del “Viva Hidalgo”, “Viva Morelos” y “Vivan los héroes que nos dieron patria”, los mexicanos disfrutamos de una opulenta cena, cuyo final imperdonable, es esta crujiente tortilla de harina, bañada en azúcar y canela. Arandas Bakery te dice cómo hacerlos

Tiempo de preparación:

10 minutos

Cocción: 10 minutos

Grado de dificultad: fácil

Ingredientes

PORCIÓN PARA 12 PERSONAS

- 12 tortillas de harina de Arandas Bakery
- ½ taza de aceite
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharadita de canela
- 1 sartén

Manera de hacerse:

- Ponga a calentar el aceite. Mientras tanto separe las tortillas. En un plato extendido revuelva azúcar y canela. Reserve.
- Cuando el aceite esté caliente, introduzca con una pinza una tortilla y espere un minuto o menos a que dore por los ambos lados, deberá tomar una coloración

caramelo. Saque inmediatamente y revuelva en el azúcar del plato. Repita el procedimiento y disfrute calientes o fríos sus ricos y crujientes buñuelos, con tortillas de Arandas Bakery.

**¡Buen
provecho!**

**RECE-
TARIO**
Arandas



ADAR E



Del rebozo al sombrero y el bigotazo

Los atuendos mexicanos deben ser el referente de color y diversión que sobresale ante el mundo. Los trajes de charro o los vestidos con flores bordadas son sólo una muestra de ello. Para la noche del grito puedes llevar ciertos acentos con prendas que puedes conseguir fácilmente o incluso crear en casa.

En el caso de las mujeres el básico sería un rebozo, ya que puede convertirse en una falda o cinturón. En el cabello puedes jugar con las rosas y crear una diadema muy representativa a la usanza de la pintora Frida Kahlo. Si tienes un huipil a la mano, pórtalo con orgullo.

Los hombres pueden cambiar el ajuar de un mariachi por una t-shirt impresa para la ocasión, un buen bigote postizo y un sombrero charro. Si se trata de algo más formal es momento de planchar la guayabera bordada.

Lúcete como anfitrión

Si abrirás tus puertas a los invitados hay algunos detalles que no puedes pasar por alto. Un buen festejo mexicano debe tener mucho color; así que echa mano del papel picado o las flores de papel para dar vida a techos y paredes.

En la entrada también puedes recrear un pequeño pueblo pintoresco con algunas plantas, cortinas en verde, blanco y rojo. Para vestir las mesas y las sillas, los sarapes y rebozos son una excelente idea.

la música hace el ambiente

La alegría llega con la música, así que busca con anticipación los famosos playlist disponibles en todas las plataformas digitales, desde YouTube hasta Spotify. Te sorprenderán las opciones que llevan cumbias, norteñas, las más dolidas de Juan Gabriel, lo más bailable de la banda y todo para dar pie a un mariachi en vivo, que será la cereza del festejo. La idea es que el tacón suene y las caderas vivan el vaivén toda la noche.





EL GRITO

Por María Castro

Aunque en Estados Unidos es más común el festejo por el 5 de mayo, quienes nacieron en tierra azteca celebran la fiesta patria el 15 de septiembre -fecha en que el país dio fin a la conquista española-, en familia y con una cena tradicional para dar el famoso Grito de Independencia y entonar el ¡Viva México!

Como no es un día menor, aquí te decimos cuáles con los básicos para organizar tu noche mexicana



Los recuerdos de la fiesta

En México hay dos cosas que no pueden faltar en los cumpleaños, y como se trata de celebrar 210 años de la Independencia del país, es momento de añadir piñatas y regalos. Uno a uno pasarán al centro del patio o jardín, se dejarán vendar los ojos, darán unas cuantas vueltas para que el norte se vuelva sur y el este se parezca más al oeste. Sin perder el tino buscarán dar golpes a palos sobre esta pieza creada con cartón y cubierta de adornos de papel. Cuando por fin se rompa, del interior saldrán sorpresas, lo más común son los dulces.

Antes de volver a casa, recuerda que nadie se va de una fiesta mexicana si un regalo; así que te compartimos las ideas de algunos “recuerdos” fáciles de crear, y que bien pueden ir rellenos de caramelos con sabor a frutas.

Familias enteras viven de este lado de la frontera y lejos de la tierra que los vio nacer; sin embargo, los mexicanos saben conservar sus raíces y festejar la vida. Este 15 de septiembre es un buen pretexto para recordar cómo se siente el pecho cuando se es independiente, así que prepárate y grita: ¡Viva México!

Con todo, para ir comiendo

Se dice que “en la forma de agarrar el taco se nota lo tragón”, pero hay que revelar que si los anfitriones llevan sangre mexicana pondrán especial atención en que la comida no falte.

Uno de los platillos especiales de Taquerías Arandas para dar el “Grito” es el pozole.

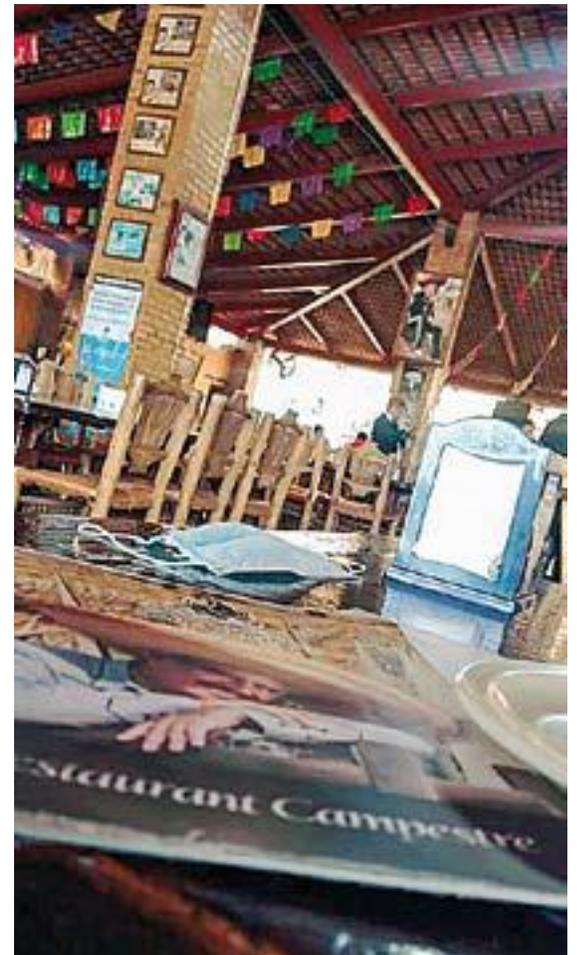
Los tacos tampoco pueden faltar, desde los blandos rellenos de carne hasta los dorados, también conocidos como flautas, y que son de lo más pedidos con sus salsas picositas.

Agrega las aguas frescas de la casa o bien la opción de una succulenta Michelada preparada con tu cerveza favorita. Para cuando se “entone” más la fiesta, sirve las clásicas Margaritas hechas con tequila.

Que no se olvide el postre, así que además de dulces cristalizados puedes añadir a la mesa algunos cup cakes con los colores de la bandera mexicana.



¡Guadalajara..



LOS FERNÁNDEZ, UN IMPERDIBLE

■ No hay hay alguien que no conozca a algunos de integrantes de la familia Fernandez: Vente, Alejandro, Camila, Alex, originarios de Guadalajara. Si visitas la ciudad no puedes dejar de visitar su restaurante y tienda de artículos de charrería ubicados en la carretera a Chapala. En los hoteles del centro, incluso venden tours al rancho de *Chente*, y con un poco de suerte hasta podrías ver al cantante.

. Guadalajara!

La cuna del tequila y del mariachi te espera con sus bellos atractivos y estándares de seguridad

Por **María Castro**



Guadalajara, Guadalajara... hueles a pura tierra mojada". Sí, visitar la cuna del mariachi es un goce de sabores, colores y aromas.

La capital de Jalisco es, quizá, la que mejor representa a México en el mundo: su música, su comida y el tequila son lo que le dan la fama internacional.

Desde que arribas a este destino, te recibe su olor a tierra mojada, el cual, junto con la calidez de sus habitantes hará que tu estancia sea en verdad inolvidable.

Guadalajara tiene múltiples atractivos: su arquitectura, espacios culturales, grandes almacenes, restaurantes, changarros para comer, espacios para escuchar música mexicana, sus hermosas mujeres y, como plus, es sede del equipo de fútbol de Las Chivas y del de beisbol Los Charros de Jalisco.

Ahora, además, cuenta con el certificado global de destino seguro para recibir a los turistas en esta "nueva normalidad".

Para comenzar el recorrido puedes visitar el centro de la ciudad: la famosa Catedral con sus dos torres, -imagen que le ha dado la vuelta al mundo-, con agujas neogóticas y hermosa historia donde conocerás a la virgen de Zapopan, patrona de los jaliscienses.

A unos pasos encontrarás el Teatro Degollado, un edificio de mediados del siglo XIX y recinto cultural donde se presenta el ballet folclórico del es-



A poco más de una hora de Guadalajara y a orillas del Lago de Chapala hay un pintoresco pueblo favorito de turistas canadienses y estadounidenses que, en muchas ocasiones, han decidido quedarse a vivir ahí por su buen clima y paz.

tado; todo un lujo admirarlo.

A unas cuadras, caminando, encontrarás un recinto religioso que vale mucho la pena conocer, no sólo por su valor religioso, sino por su hermosa arquitectura: El Santuario, un templo de estilo churrigueresco que te estremecerá, aún si no eres católico, por la belleza de sus vitrales.

Ya que recorriste el centro, qué mejor que degustar las delicias de los tapatíos (como se le conoce a los nacidos en esta ciudad) en el tradicional Barrio de Mexicaltzingo, fundado en 1542.

Tienes que probar un lonche caliente (una especie de torta de lomo de cerdo), las muy tradicionales tortas ahogas (llamadas así porque se bañan en una salsa muuuuuy picosa) y de postre, una nieve de garrafa.

OTRAS OPCIONES PARA VISITAR



Si lo que buscas es un destino que además tenga sol y playa, tienes una gran opción: Puerto Vallarta, el cual, además de contar con sello global de destino viajero, te ofrece un ambiente muy local y música de banda que te hará sentirte como en casa.



Bellezas por aquí y por acá

Para mantener el ritmo, visita también en la zona del centro de Guadalajara, el Mercado de San Juan de Dios, donde encontrarás múltiples artesanías típicas de Jalisco y comida típica. No te cansarás de ver cosas lindas para llevar como recuerdo.

Otro imperdible es el municipio vecino: Tlaquepaque, en este recorrido sí que sacarás el sombrero de charro y el rebozo para vivir la verdadera experiencia de lo que es una visita a Jalisco.

Aquí encontrarás el Parián, un peculiar restaurante con comida típica y mariachis, toooodo el día. Artistas de música típica mexicana entonarán canciones mexicanas en el kiosco central, mientras disfrutas de una bebida típica o un de-

licioso platillo de la cocina del lugar.

No puedes dejar de probar las tradicionales Chabelas, que son enormes copas de cerveza para el calor clásico de la ciudad o una cazuela de tequila (con soda y frutos cítricos).

Recorre sus empedradas calles donde encontrarás artesanías del estado en barro, cuero, vidrio soplado palma; además de obras de artistas reconocidos que cuentan con galerías en la zona.

Y como en Jalisco la fiesta no para, en la ciudad puedes darte una vuelta por la zona de Chapultepec, donde encontraras restaurantes con terrazas para disfrutar de una cena o rica bebida.

Caminar Guadalajara, es caminar México. No te lo pierdas en esta Independencia y siempre.

GASTRONOMÍA

El estado cuenta con una de las más variadas gastronomías de México: pozole, birria, tortas ahogadas, carne en su jugo, lonches de lomo, tostas de pata y, de postre, una jericalla (postre de leche)



Dos pueblos mágicos de esta hermosa terra son: Tequila y Mazamitla, en el primero conocerás el proceso total de de fabricación del tequila y al que puedes llegar en el tren de Cuervo ahora que se reactive, y donde podrás dormir, literal, en una barrica en el hotel Matice. El segundo es un destino ideal para los amantes del ecoturismo y está a un par de horas de la capital jalisciense.



Chiquito pero picoso



Por María Castro

Septiembre es el mes más mexicano del año, se exaltan los valores y el nacionalismo. Parte importantísima es la comida y no puede haber un platillo sin chile, el cual ha sido sustento alimenticio desde hace 500 años.

Pero, el chile no sólo da buen sabor la comida, también es benéfico para la salud y no causa ningún daño, siempre y cuando se consuma de forma moderada.

De acuerdo con estudios del Seguro Social en México, su alto contenido en vitamina C y A y su contenido en proteínas ayudan a prevenir el riesgo de sufrir gripa, resfriados, y ayuda al envejecimiento prematura; además, ayuda en el proceso digestivo y evita enfermedades estomacales.

Pero eso no es todo, los estudios indican que puede ayudar a bajar los niveles de colesterol y es un excelente anticoagulante.

El ingrediente que le da el sabor picante al chile o ají es la capsaicina, la cual está compuesta por carbohidratos, agua, fibra, proteína, vitaminas A, B1, B2, B6, azufre, calcio, hierro, magnesio, po-

tasio, sodio y yodo. Entre más concentración de la sustancia se tenga, será mejor el efecto en el cuerpo, de acuerdo con los especialistas.

Grandes beneficios

De acuerdo con los expertos, su consumo también ayuda a quemar calorías, ya que aumenta el metabolismo hasta en 8%. La grasa se quema naturalmente y, además, genera sensación de saciedad que disminuye el apetito” dijo Sandra Pérez, nutrióloga deportiva.

También genera endorfinas y serotoninas, dando al cuerpo una sensación de bienestar general. “Nos sentimos con mejor estado de ánimo porque es un ingrediente que lleva a que los platos se consuman más lentamente y eso el cerebro lo recibe muy bien”, dijo a Expansión.

La capsaicina igualmente genera importantes beneficios al aparato respiratorio, ya que el sabor y sensación picante puede actuar como expectorante para problemas de congestión o tos, similar a la respuesta al jengibre.

S
El chile o ají no sólo da un toque de sabor inigualable a la comida, también es muy saludable

10 CURIOSIDADES

1. La palabra chile proviene del vocablo nahua "chilli"
2. En Sudamérica lo llaman ají
3. En promedio, los mexicanos consumen 16 kilos al año
4. En el mundo hay más de mil variedades
5. México produce unos 50 de ellos
6. El placer que genera obedece a que con él liberamos dopaminas
7. El más consumido es el jalapeño
8. En la cocina mexicana 90% de los platillos llevan chile
9. El nombre del producto fresco no es el mismo que el seco
10. El mundo prehispánico lo utilizaban como elemento de combate



¡Ay corazón!

De acuerdo con estudios de la Universidad de Vermont, consumir chiles rojos puede disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas o evento vascular cerebral (EVC). Además, reduce hasta 13% la mortalidad total.

Señala que la ingesta de chiles rojos picantes puede retrasar la muerte en aquellos que los consumen con frecuencia.

Aunque no se sabe con precisión por qué el chile puede alargar la vida, los investigadores creen que podría deberse a la capsaicina.

Otra buena noticia es que según investigadores de la Universidad de Nottingham, del Reino Unido, la capsaicina puede eliminar las células cancerígenas del pulmón y del páncreas sin dañar a las células que les rodean.

Se ha descubierto que el chile posee propiedades antimicrobianas, que pueden afectar la com-

posición de los gérmenes, con un efecto directo en la microbiota intestinal.

El color de la juventud

Ese peculiar color verde tiene efectos antioxidantes en la piel que ayudan a estimular la formación de colágeno, dar uniformidad al tono de piel y una mejor textura.

Además, estimula la función de los folículos pilosos para ayudar a que el cabello crezca y le da un aspecto más grueso y brillante. Incluso se usa en productos para evitar la caída del cabello.





Las del orgullo

Existen un sin fin de películas mexicanas que demuestran que en el cine mexicano no todo es charros y balazos. Aquí tres imperdibles



Nosotros los nobles

Una película para relajarse y disfrutar

• Germán Noble, es un poderoso hombre de negocios creía que sus hijos: Javier, Bárbara y Carlos eran unos ociosos, por la depresión que sufrían tras la muerte de su madre cuando eran apenas unos niños; sin embargo un día descubre que viven de su dinero y sin ninguna intención de hacer algo en la vida.

Tras un coraje provocado al conocer el derroche de dinero que hacían sus tres “pequeños”, Germán sufre un infarto y es llevado al hospital. Ahí, lo visitan sus hijos, pero sin un gran interés en él, lo que lo lleva a tramar está en quiebra y que su casa es embargada, para darles una lección, dejándolos, literalmente, en la calle.

Germán los lleva a a vivir a un vecindario pobre, les cambia el apellido y les corta todo contacto con sus amigos, en busca de que salgan adelante haciendo algo que nunca habían puesto en práctica: trabajar.

Los tres jóvenes se enfrentarán a un duro ambiente que les enseñará nuevas formas de vida y cómo ganarse el sustento diario. Una comedia por demás divertida.



ROMA

Una cinta de Oscar

• Narra un año en la vida de una empleada domestica de una familia de clase media que vive en la colonia Roma, un barrio de clase media alta de la Ciudad de México.

Cleo es una de las dos trabajadoras que se encargan de la limpieza en la casa de Antonio y Sofía, y que ayudan a cuidar a sus cuatro hijos a finales de la década de los 60 y principios de los 70.

Las complicaciones pronto surgen cuando Antonio, de repente, se escapa con su amante y Cleo descubre que está embarazada.

Sintiéndose derrotada y triste, Sofía decide llevarse a los niños de vacaciones e invita a Cleo a un viaje que considera muy necesaria para aclarar su mente y unir a su familia.

La cinta ganadora del Oscar a Mejor Película tiene un ritmo pausado y se toma su tiempo para mostrar las acciones de cada escena, pero el trabajo que el mexicano Alfonso Cuarón realizó con el sonido y la ambientación nos lleva a vivir realmente el México de los 70.

Aunque la película ha recibido críticas excelentes, el espectador la ama o la odia desde el primer momento.



El Laberinto del Fauno

Lo fantástico del cine

• En El laberinto del fauno se utilizó lo fantástico para hablar sobre la condición humana. A través de Ofelia (Ivana Baquero), protagonista de la película, se establecen puentes entre la crueldad de la guerra y un mundo maravilloso creado por la imaginación desbordante de la niña que se convertirá en la metáfora sobre la que se reflexione en el filme. Esta yuxtaposición entre la dura realidad social y la fantasía ya aparecía de manera más somera en El espinazo del diablo. La diferencia es que mientras esta última pretende ser una revisión del relato gótico, *El laberinto del fauno* obedece a las reglas del cuento de hadas, quizá el género literario más cercano al mito y desde el cual lo fantástico cobra más sentido.

Efectivamente, las referencias intertextuales a la literatura fantástica y popular son abundantes y se entretajan de manera más o menos explícita en la película: *El mago de Oz*, *Hans Christian Andersen*, *Los hermanos Grimm*, *Alicia en el país de las maravillas* de Lewis Carroll, etc.

Store Number / Numero de tienda

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 77030	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
88	8111 S Gessner Rd. Houston, Tx 77036	832-649-8060
89	112 Hwy 146 Suite G La Porte, TX 77571	281-470-0455

Taquerías Arandas ¡ubicanos!

BAKERY

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

ARANDAS BAKERY EXPRESS

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

OSTIONERÍA

1	10511-East Fwy Houston, TX 77029	713-673-5522
---	----------------------------------	--------------

DIRECTORIO
www.taqueriasarandas.com



Sudoku

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

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

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

Sopa de letras

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

Num. Para buscar

- | | | | |
|----|--------|-----|---------|
| 1. | caso | 6. | carta |
| 2. | casa | 7. | cara |
| 3. | pasado | 8. | cosa |
| 4. | campo | 9. | día |
| 5. | obra | 10. | caballo |

HORÓSCOPOS



Virgo
(23/ago-22/sep)
Estás en un buen momento, pero no descuides tus finanzas, las cuentas que no cubras pueden traer problemas.



Sagitario
(22/nov-21/dic)
Hacia atrás, ni para tomar impulso. Ovídate ya de viejos amores, quizá por eso no has encontrado el amor verdadero.



Pisces
(19/feb-20/mar)
Llegan buenas oportunidades laborales a tu vida, no te agobies, tu intuición siempre te ha ayudado a tomar la mejor decisión.



Geminis
(21/may-20/jun)
Si estás solo, prende las antenas porque alguien que está cerca de ti está muy interesado en que se conozcan mejor.



Libra
(23/sep-22/oct)
El trabajo no lo es todo; no descuides a tu pareja o a tu familia. Siempre será necesario que les digas que tan importantes son para ti.



Capricornio
(22/dic-19/ene)
La pandemia nos ha dejado aprendizajes, entre ellos, que debemos cuidarnos, así que comienza a hacerlo.



Aries
(21/mar-19/abr)
Tu corazón anda muy confundido. Debes ser sincero y dejar de jugar con esas dos personas, sino la vida te puede cobrar factura.



Cancer
(21/jun - 22/jul)
Toma los problemas de trabajo con calma, concentra tus energías en mantener un buen ambiente con tu pareja. O



Escorpio
(23/oct-21/nov)
Tienes poca fe en ti; ya deja atrás tus inseguridades, vales mucho más de lo que crees y la gente los sabe perfecto.



Acuario
(21/ene-18/feb)
Estamos a mediados de año y es momento de analizar cuántos propósitos has cumplido. Quizá debas comenzar con al menos uno.



Tauro
(20/abr-20/may)
Liberate de la rutina y verás que te sentirás mejor. Podrías aprender ese oficio que siempre te ha llamado la atención.



Leo
(23/jul-22/ago)
Estás muy impaciente últimamente. Relájate, toma tiempo para ti, puedes leer un libro o hacer aquello que tanto te gusta.

VISÍTANOS

**TÚ SEGURIDAD
ES NUESTRA
MAYOR TAREA**

**AHORA PUEDES
CONSULTAR LA
CARTA DE TAQUERÍAS
ARANDAS EN LA
PALMA DE TU MANO**



**SÓLO ESCANEA ESTE
CÓDIGO QR**

**PEDIDOS ONLINE A TRAVÉS DE UBER EATS O DORDASH
O ACUEDE A LA SUCURSAL DE TU PREFERENCIA**

PRÓXIMAMENTE



En Grupo Arandas
"cocinamos" grandes
sorpresas para seguir
agasajando
a nuestros clientes

**TE VAMOS A DEJAR
CON LA BOCA ABIERTA**

PEDIDOS ONLINE A TRAVÉS
DE UBER EATS, GRUBHUB
O DOOR DASH O ACUDE A LA SUCURSAL
DE TU PREFERENCIA