



BODA
AGUILERA • CÁRDENAS

AMOR A LA ANTIGUA

Celebraron su enlace matrimonial con un estilo mexicano tradicional, unido a la modernidad y tendencia.

El Tiempo de un nuevo comienzo, un nuevo destino

El evento fue encabezado por accionistas del diario.

Laura Gelacio

redacción@eltiempomonclova.mx

Empresarios, políticos y personal del periódico El Tiempo se dieron cita el pasado martes 28 de septiembre en el hotel Holiday Inn de Monclova para conocer la nueva imagen del diario. Al evento asistieron los accionistas del periódico quienes acompañados de los consultores de La Máquina de Ideas presentaron el nuevo formato a las personalidades invitadas, ofreciendo un formato de lectura exquisito para el paladar de los amantes de la lectura informativa.

Alcaldes de la región, empresarios locales, autoridades universitarias y presidentes de las diferentes Cámaras de Comercio se mostraron entusiasmados ante la nueva imagen y los conceptos de periodismo moderno que El Tiempo trae a la Región.

Cierre. La distendida y amigable reunión la cerró un brindis con delicioso vino espumante acompañado de sushi y diversos platillos.

La nueva imagen del diario sorprendió a los invitados quienes felicitaron a los directivos por el nuevo formato.

Una amena velada disfrutaron los invitados, en el hotel Holiday Inn.



Enrique Irazoqui, accionista del diario ofreció palabras de agradecimiento a los asistentes al evento.





Carlos Echeverri, CEO de La Máquina de Ideas recibió a los invitados mostrando el nuevo modelo.



Carlos Echeverri, Faustino Aguilar Arocha, Director de la Jurisdicción Sanitaria 04 y Enrique Irazoqui.



Verónica Preciado, Reportera y Laura Rendón asistieron al evento.





Rafael Cárdenas recorrió las calles del pueblo mágico acompañado de su padre y su hermano.



Los novios unieron su vida en la Parroquia San José en Cuatro Ciénegas.



La feliz pareja unió sus vidas ante Dios

UNA BODA ROMÁNTICA, TRADICIONAL Y MEXICANA

La celebración entre Aguilera y Cárdenas se realizó en Cuatro Ciénegas.

Texto: Laura Gelacio
Fotos: Edgar Cuevas

Lajoven pareja formada por María Fernanda Aguilera Rivas y Rafael Cárdenas Martínez unió sus vidas en la Parroquia San José en Cuatro Ciénegas, acompañados de su familia y amigos.

Celebraron el enlace bajo la temática de noche mexicana. El novio portó un traje charro bordado a mano y con toques dorados. La novia con su característico vestido blanco, de corte princesa lució espectacular. La pareja bailó, durante la velada, una ro-

mántica canción recordando los momentos de noviazgo. Posteriormente compartieron un baile en la compañía de sus más cercanos amigos, quienes disfrutaron de la música que amenizó durante toda la velada.

Fuegos artificiales, tequila y música amenizaron el lugar, creando un ambiente de fiesta que los novios e invitados disfrutaron toda la noche. Además deleitaron sus paladares con una deliciosa cena preparada especialmente para la ocasión. Finalizaron la noche con el tradicional brindis, en compañía de sus familiares y amigos quienes desearon a María Fernanda y Rafael un próspero matrimonio.



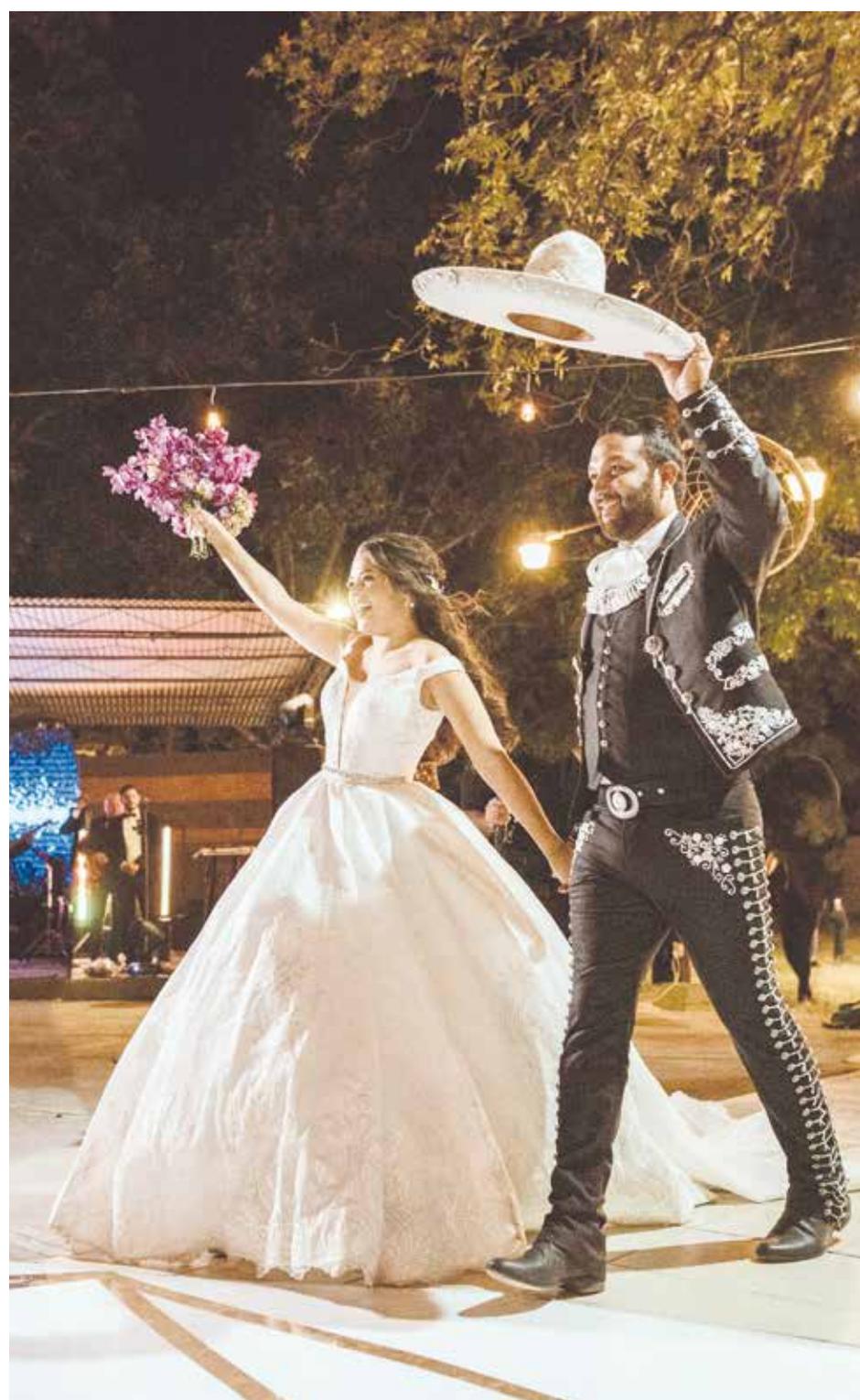
María Fernanda bailó el vals con su padre Enrique Aguilera.



Bajo la luz de los fuegos pirotécnicos la pareja bailó su primer vals como recién casados.



La novia llegó la parroquia acompañada de su padre en una carroza con un estilo mexicano.



Los recién casados partieron rumbo a la recepción donde los esperaban sus invitados, familiares y amigos.



Pantalón.

En negro es una de las prendas más indispensables en tu clóset, sin importar el corte o estilo de los jeans.

**Versiones.**

Puedes usarlo en Mom Jeans, formal, corte campana, e inclusive en estilo vaquero.

Conjuntos.

Las prendas tweed o tejido escoses en color negro te darán el toque sofisticado que necesitas.



Blazers. La prenda es la adecuada para toda ocasión. Podrás crear atuendos formales y casuales.

El color**IDEAL**

Top. Un top es una prenda sexy y femenina por excelencia, si sabes darle el toque lucirás elegante.

Vestido. Aunque hay un sin fin de opciones el estilo corto y tipo blazer son los que han marcado todas las temporadas.

EL COLOR NEGRO Seguirá siendo el rey absoluto en el mundo de la moda, además de la opción infalible para cualquier ocasión.

De entre la inmensa gama que hay, el negro siempre ha destacado por ser un color elegante, sobrio y sofisticado, pero además sexy y con toque de misterio. Hemos reunido aquí 10 prendas distintas que reafirman el poder del negro, ya sea que quieras armar un total black look, o que quieras experimentar con junto con otras tonalidades.

Un little black dress, pues es la prenda que te salvará en cualquier ocasión: tacones, algunos accesorios y estás lista para triunfar. Encontramos este diseño asimétrico confeccionado en punto fino que bien puede ser tu comodín.

Los vestidos tipo blazer para brillar en la alfombra roja, demostrando que esta prenda es un acierto seguro. Para la mayoría resultará más práctico hacerse de un modelo en un tono más neutro y el negro obviamente es la primera opción.

Los monos o jumpsuit son los nuevos vestidos, y si quieres variar un poco tus looks de fiestas, quizás lo que necesitas es una prenda completa, que te hará ver sexy y estilizada.

Tendencias. El tweed es uno de los favoritos y una chaqueta confeccionada con esta tela es una pieza totalmente atemporal que debes considerar en serio.

La clásica falda lápiz por una versión en cuero (o cuero sintético). Esta prenda es sexy por sí misma, pues además de estilizar la silueta, ayuda a resaltar las curvas.

Una blusa elegante y femenina puede ser la pieza clave de un look ganador. Si tienes unos pantalones básicos no hace falta más que agregar una prenda con estilo para verte como toda una fashionista.

Los blazers cropped se han vuelto protagonistas en los looks de las amantes de la moda. Esta prenda, inspirada en las toreras, se caracteriza por corte a la cintura, haciendo un match perfecto con los pantalones de tiro alto.

Temporada.

Este color es tendencia durante el otoño y el invierno, porque se ajusta las celebraciones.

Lápiz.

Las faldas con este corte harán que tu cintura se vea definida además de alargar las piernas.



Perfectos. Para cualquier evento, comida, cena, cumpleaños, un vestido negro te salvará y se convertirá en tu mejor amigo.



Jumpsuit. Si quieres lucir una figura alta y estilizada esta prenda es la mejor opción.



Zapatillas. Un básico que no puede faltar en tu guardarropa son las zapatillas son adecuadas para toda temporada.



Limpieza

La higiene es parte importante de una piel sana, por eso hay que hacer limpiezas profundas en ocasiones.



Ojos

Descansa y duerme lo suficiente. Si no lo haces, el cansancio se reflejará en tus ojos y en tu mirada.

Labios

Usa una barra hidratante y beber agua, mantendrá tus labios carnosos e hidratados durante todo el día.

Cuello

Usar las yemas de los dedos, para masajear tu cuello y lucirlo terso y sin arrugas.

Manos

Utilizar cremas ricas en Omega 3, 6 y 9 te ayudará a tener unas manos suaves e hidratadas.



300

PESOS es el costo promedio de las cremas faciales.

20

ES LA EDAD perfecta para iniciar con una rutina de skincare.

40 A 50

AÑOS las mujeres tienen un cuidado diferente para su piel.



Anne de Mamiel
Especialista de la piel



“Los masajes faciales iluminan la piel mientras se trabaja gracias a la circulación de la sangre”.

Dicen que las mejores cosas de la vida son gratis, y aunque el dinero es esencial para los accesorios en tu lista de deseos, conseguir una piel brillante no tiene por qué costar nada. Conoce los trucos que ayudan a crear la luminosidad que todo el mundo desea, de forma gratuita. British Vogue te explica cinco de ellos.

La piel protege el cuerpo de muchas maneras, además de cumplir otras funciones. Contiene terminaciones nerviosas que le permiten sentir cuándo un objeto está muy caliente o afilado, para que usted pueda alejarse con rapidez. Las glándulas sudoríparas y los pequeños vasos sanguíneos en la piel ayudan a controlar la temperatura corporal. Y las células de la piel convierten la luz solar en vitamina D, que es importante para la salud de los huesos.

1. Apuesta por el frío. La inmersión en hielo es lo mejor: llena un fregadero con cubitos de hielo, agua fría y rodajas de pepino y mantén

la cara en él durante todo el tiempo que puedas”, ha dicho en el pasado. Las temperaturas frías son brillantes para estimular la microcirculación, reafirmar la piel, suavizar las líneas de expresión, cerrar los poros y aumentar la luminosidad.

2. Masajea tu rostro. Un masaje facial, que no sólo relaja la mandíbula, las sienes y el cuello, sino que también tiene otros innumerables beneficios. El movimiento aumenta la microcirculación, llevando la sangre y todos sus componentes -oxígeno, vitaminas y minerales- a la piel, al tiempo que elimina la acumulación de hinchazón y las toxinas.

3. Piel húmeda. La teoría es que cuando la piel está húmeda, se hidrata y es más permeable, lo que significa que los productos se absorben más fácilmente. De hecho, cualquier persona que tenga una condición de barrera cutánea, como la dermatitis, debería tener el hábito de aplicar sus productos sobre la piel húmeda.

4. Colocarse boca abajo.

Si alguna vez has hecho yoga, sabrás que las inversiones son posturas que colocan la cabeza por debajo del corazón y las caderas, desde el perro hacia abajo hasta la postura de cabeza. Conocidas por aumentar la circulación sanguínea y estimular el sistema de drenaje linfático del cuerpo, físicamente son estupendas para la función cerebral, la concentración y una mayor sensación de calma, pero también son muy beneficiosas para la piel.

5. Almohada.

Si tu piel no está brillando lo suficiente y no puedes averiguar por qué, la respuesta puede estar en la funda de tu almohada. El acné puede ser exacerbado por dormir en ropa de cama menos fresca, mientras que las condiciones inflamatorias de la piel pueden ser agravadas por el detergente que usas para lavarla. Para finalizar hay que recordar que la limpieza y higiene del rostro evitara erupciones y te dejara una piel más suave y tersa.

Rostro perfecto

PIEL SANA No tiene que costar un mundo, hay que usar recursos a nuestro favor.

40

CALORÍAS

Son las que aporta la frambuesa al cuerpo en 100 gramos de alimentos.

64

CALORÍAS

Produce la frambuesa roja en comparación a otro tipo del fruto.



Postre Cheesecake de frambuesa

RECETAS Hechas con estos frutos se caracterizan por ser deliciosos, fáciles, vistosos e irresistibles.

INGREDIENTES

Base
 > GALLETA TRITURADA
 Coulis de Frambuesa
 > 500g FRAMBUESA
 > 130g AZÚCAR
 > 2 cda JUGO DE LIMÓN
 Cheesecake
 > 680g QUESO CREMA
 > 120g AZÚCAR GLASS
 > 50 g MANTEQUILLA
 > 2 cda RLLADURA DE LIMÓN
 > 160g DE NATA

PREPARACIÓN

Coulis. Añadir todos los ingredientes a una olla o sartén a fuego medio y cocinar hasta que espese un poco. Remover de vez en cuando, presionando para romper las frambuesas.

Cheesecake. Añadir el queso crema a un bol y batir con varillas hasta que esté cremoso. Luego añadir el azúcar glas, ralladura de limón y mezclar bien.

Montaje. Poner un poco de las galletas trituradas en el fondo de 5 vasitos de 125 ml. Luego con la manga hacer la primer capa de cheesecake. Seguir con una capa de coulis por encima y luego otra de cheesecake. Enfriar en la nevera por 4 horas, decorar y servir.

La frambuesa o frambueso es un arbusto del género *Rubus* nativo de Europa y norte de Asia. Su fruto comestible, la frambuesa roja, es un eterio formado por varias drupas, al igual que la frambuesa negra y la frambuesa azul oriundas de América. Los colonos promovieron el cultivo de las frambuesas en las Américas, siendo estos los que introdujeron este arbusto espinoso en el territorio americano.

Nombre y definición.

Su fruto procede de la planta del frambueso, propia de la familia de las Rosáceas en la que se incluyen también las fresas, cerezas y arándanos. Se considera una fruta silvestre o del bosque, ya que tradicionalmente no se cultivan al nacer de forma natural en matas, zarzas y arbustos. Esta forma de desarrollarse, formando mantos sobre las zonas montañosas, ayuda a proteger de la erosión toda aquella ladera por la que se extienden y crecen.

La frambuesa es originaria de Europa, más concretamente de Grecia, y se caracteriza por ser de color rojo intenso, de piel suave, blanda, formada por varias drupas y con un sabor agridulce.

Variedades. Frambuesa roja (*rubus idaeus*): es la más comercial y conocida. Sus frutos son de color rojo y salen una vez en julio. Las bayas silvestres (*rubus strigosus*) son gruesas, perfumadas y algo más dulces. Si son cultivadas son más pequeñas, con menos aroma y sabor.

Frambuesa de otoño: salen en otoño y en julio del año siguiente a su formación. Son las más recomendadas para utilizar como ornamentación en jardines, al dar unos frutos pequeños y poco azucarados.

Frambuesa negra (*rubus occidentalis*): tienen un tamaño más grande de lo normal al haberse desarrollado por completo. Son muy populares en Estados Unidos.

Frambuesa púrpura (*rubus neglectus*): son los híbridos de frambuesas

rojas y negras. Planta resistente para los climas más fríos. Bayas grandes, aromáticas y con un color intenso. Las frambuesas contienen un porcentaje moderado de hidratos de carbono, mientras que su contenido en proteínas y lípidos, al igual que su valor energético es bastante escaso, aportando 40 kcal en 100 gramos de alimento. Dentro de las frutas, la frambuesa destaca por su alto contenido en fibra.

Estos frutos se destacan por su alto contenido en compuestos fenólicos. Entre los que se encuentran las antocianinas, cianidinas, ácido elálgico e hidroxicinamatos, que junto a las vitaminas C y E. Lo que convierte a las frambuesas un alimento antioxidante.



polo
valdes

así es Polo Valdes

Nació en: Monclova

Edad: 31

Estudios: Negocios Gastronómicos y maestría en Administración

Dónde: UVM - UAdeC

Familia: Soltero

Trabajos: Garufa, Holiday Inn, Casa Madero, Derrechupete, El Doc Terraza Bar

Comida favorita: Todas, todas son deliciosas

Autor preferido: JK Rowlin

Música: Coldplay

Una frase que lo inspira:

"La gota de agua no perfora la piedra por la fuerza, si no por la constancia".

CLUB EL TIEMPO ES EL CLUB DE SUSCRIPTORES Y BENEFICIOS MÁS GRANDE DE LA REGIÓN CENTRO DESIERTO

Si su negocio o servicio quiere ser parte del club y recibir clientes frecuentes y fieles, afíliase hoy mismo: es gratis, recibirá un impulso publicitario en nuestra página y en la versión digital y además se beneficiará con un tratamiento VIP en todas las actividades de entretenimiento, académicas, culturales, económicas, educativas que realiza el club.

Afíliase hoy llamando al teléfono 866 634 4444.

Es gratis y le suma valor a su marca. Está a tiempo.



club El Tiempo
 DESDE 1964 LA HISTORIA ESTÁ EN TUS MANOS DE MONCLOVA