

JAJOE

MONCLOVA
HEALTH &
LIFESTYLE

BUENA VIDA

DICIEMBRE 2023
CUARTA EDICION

**CARO
CANTÚ**

EL ALMA EN
MOVIMIENTO





NOTARÍAS
PÚBLICAS

9 & 40

Monclova, Coahuila



**LIC. GILBERTO ANTONIO
MUELA GONZÁLEZ**

NOTARIO PÚBLICO N.9
notaria9_lic.muela@hotmail.com

**LIC. GILBERTO ALDO
MUELA MIJARES**

NOTARIO PÚBLICO N. 40
muela_84@hotmail.com

NUESTROS SERVICIOS

- ✓ Asociaciones civiles
- ✓ Sociedades anonimas
- ✓ Cancelaciones
- ✓ Juicios sucesorios intestamentario
- ✓ Poder notarial
- ✓ Contratos
- ✓ Donaciones
- ✓ Compra-venta
- ✓ Sucesiones

**TE ASESORAMOS GRATIS CON
TU CRÉDITO**



FOVISSSTE E



INFONAVIT

Blvd. Francisco I. Madero #222, local-2 Centro Monclova
¡Frente a la tienda Walmart! Lunes a viernes de 9:00 a.m. a 7:00 p.m. y sábado 9:00 a.m. a 2:00 p.m.
Tel (866) 6321955 y 6337589 Cel. (866) 2112886



Notarias 9y40

LANCÔME PARIS

La vie est belle



NUEVO
IRIS ABSOLU

SALUD ES BELLEZA 123300EL950592

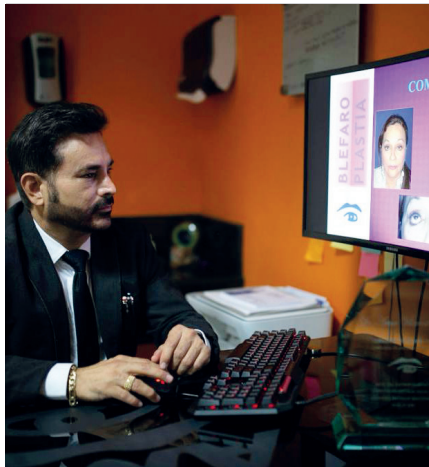


PASEO MONCLOVA
www.cimaco.com
f x y i d



Contenido

ENTREVISTA	13	SABORES INIGUALABLES: EL PORTÓN
EN PORTADA	14	CARO CANTÚ, BRILLO Y PASIÓN
ENTREVISTA	18	VISIÓN CLARA: CLAUDIA GONZÁLEZ
DELICIA FESTIVA	26	EL TRADICIONAL BÛCHE DE NOË
DELICIA SIN CAFÉ	30	EL AROMÁTICO CHAI LATTE
¡BIENVENIDO, 2024	36	UN NUEVO COMIENZO
FUEGO Y PASIÓN	38	EL JENGIBRE COMO AFRODISÍACO



Directorio

Lluvia Estrada
Director Editorial

Mónica Meléndez
Dirección Estratégica

Mónica Gamón
Gerencia Comercial

Mariaclara Delgado
Edición y redacción

Néstor Donaldó
Fotografía

Manuel Vázquez

Juan Vázquez

Magdalena García Galván
Asesoría publicitaria

Varenka Pérez Arellano
Diseño editorial

El Tiempo
MONCLOVA





enarmonía

EQUILIBRIO EVOLUCIÓN PLENITUD

TERAPEUTAS ESPECIALIZADOS

Agenda tu cita

SERVICIOS

Barra de access
consciousness

Access energetic
facelift

Thetahealing

Limpieza
energética

Psicoterapia y
Reflexología

Reiki
presencial



AV.LAS GRANJAS #512, LOCAL 2
COL. LA SALLE, MONCLOVA



866 173 7917

Turkey



5 consejos para un pavo horneado perfecto

Con esta guía que contiene cinco trucos de cocina para cocinar el mejor pavo en Navidad o el Día de Acción de Gracias, te ahorrarás mucho trabajo al hornear tu pavo, además de tiempo y esfuerzo, sobre todo, aprenderás algunos trucos de cocina que te dejarán con la boca abierta y te darán un mejor sazón y sabor.



1 El pavo debe estar completamente descongelado: Siempre hay que tener en cuenta la higiene y la manipulación del pavo. A la hora de descongelar el ave, lo recomendable es dejarlo en el refrigerador de 24 a 36 horas. Otra fórmula es dejarlo durante 3-4 horas por cada libra. Importante: siempre mantener el pavo en su bolsa hasta que esté listo para marinar.

2

Inyectar el pavo: La pechuga de pavo tiene fama de ser seca e insípida, pero esto se puede cambiar. Te sugerimos inyectar el pavo con 1 taza de vino blanco antes de marinar. Lo ideal es usar un buen vino; no recomendamos usar vino de cocina, ya que su sabor es muy fuerte.





3

Agregar grasa extra: Nuevamente nos enfocamos en la pechuga de pavo, ya que es la parte más grande y seca. Una buena idea es ponerle tocino sobre la pechuga al hornear; de esta manera obtenemos algo de grasa sobre el pavo y le da un toque ahumado. La mejor manera es mezclar margarina, mantequilla amarilla y hierbas secas, levantar la piel del pavo y embadurnar la mezcla entre la piel y la carne. A la hora de hornear, la carne irá absorbiendo esta grasa poco a poco, de esta manera la carne quedará jugosa.

4

Tiempo de cocción: En el caso del pavo, el tiempo de cocción es muy importante. Debemos tomar en cuenta de 4 a 6 horas de cocción, todo depende del tamaño del pavo. Es imposible decir que vas a hornear el pavo a 500 °F para que esté más rápido; de esta manera, solo lograrás obtener un pavo cocido por fuera y crudo por dentro. Esto es lo que debes hacer: colocar el pavo en una bandeja para hornear, taparlo con papel aluminio y hornear a 450 °F durante una hora para que selle por fuera. Las demás horas de horneado debes hacerlo a 400 °F. El pavo estará listo cuando alcance los 165 °F. Si no tienes un termómetro, calcula las horas e introduce un cuchillo en la pechuga; si sale un líquido rosa, sabrás que aún le falta.



5

Piel dorada: Una vez que el pavo esté bien cocido, es momento de retirar el papel aluminio para dorarlo. El horno debe estar a una temperatura de 550 °F en este punto. Siempre hay que proteger la piel del pavo; si ves que se está secando mucho, te aconsejamos que lo bañes con los mismos jugos del pavo. ¡Listo! Esperamos que estos consejos te sean útiles para un pavo delicioso y para celebrar las fiestas de fin de año.

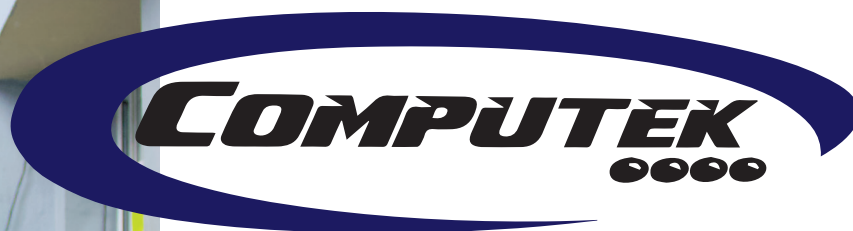


**Nuestra mejor
calidad es el
profesionalismo y la
lealtad.**

Computek, especialistas en reparación de dispositivos móviles, han labrado una sólida reputación gracias al excelente servicio y conocimiento de su propietario, Sergio De Luna Farías, quien en 2013 tomó la valiente decisión de emprender su propio negocio.

En sus primeros días, el negocio se enfoca principalmente en la reparación de laptops y computadoras. No obstante, con el avance de la tecnología y el transcurso del tiempo, ha evolucionado hasta convertirse en el próspero negocio que es hoy en día. «Durante mi carrera de ingeniería computacional en 2013, teníamos un negocio centrado únicamente en la reparación de computadoras. Sin embargo, con el auge de los celulares, decidimos diversificar nuestros servicios y ubicarnos en un espacio diferente», explicó Sergio De Luna.

En Computek, se ofrece un servicio de reparación y venta de celulares completamente personalizado. Se realiza un minucioso diagnóstico para identificar la raíz del problema en el dispositivo móvil, sin descuidar la atención a computadoras y laptops. «La confianza del cliente, la responsabilidad y la honestidad son los pilares que nos distinguen», mencionó Sergio. Estos valores son fundamentales para el crecimiento del negocio, donde los clientes encuentran satisfacción en el trabajo realizado, respaldado por una garantía de calidad, un servicio impecable y precios accesibles según el trabajo a realizar.



Además de los servicios de reparación, Computek ofrece una variedad de productos, como accesorios para celulares, vasos de acero inoxidable, gorras, entre otros. También actúan como agencia de Mercado Libre. «Recibimos paquetes de Mercado Libre, donde las personas pueden seleccionarnos como punto de entrega, y gestionamos devoluciones sin costo alguno», explicó De Luna Farías.

En Computek, no solo encontrará calidad en la reparación de dispositivos móviles, sino también valiosos consejos para el mantenimiento y cuidado de los mismos. «Cuando los clientes vienen a recoger sus dispositivos reparados, les proporcionamos orientación sobre cómo mantenerlos en buen estado. Ya sea la reparación de una batería, centros de carga, bocinas o pantallas, brindamos información para prolongar la vida útil de sus dispositivos. También explicamos los detalles de la garantía y cómo hacerla válida en caso de algún inconveniente».

Ubicados en el Bulevar Harold R. Pape 302-A, Zona Dorada, Colonia Los Pinos, Computek espera a sus clientes ofreciendo servicios de reparación para celulares, laptops y tablets, incluyendo reparaciones a nivel de componentes en productos Apple, con un servicio de primer nivel y diagnóstico instantáneo.





FUNDACIÓN TARAJI A.C.

La motivación de que las mascotas tengan una mejor vida, es lo que día a día hace que las chicas de Fundación Taraji A.C. continúen trabajando, una labor que no es nada sencilla, pero te deja grandes enseñanzas.

Objetivo. Fundación Taraji A.C trabaja en pro de la concientización del buen trato a las mascotas, atender a perritos extraviados o lastimados, dar refugio o pedir apoyo a ciudadanos voluntarios para cuidar y adoptar a mascotas que lo necesiten, recibir alimento, entre otras cosas, es por eso que Aniela Flores, María Fernanda Pinto, y Lizeth Ríos explicaron más a fondo a revista JADE La Buena Vida parte del objetivo principal de su trabajo.

La Fundación Taraji nació hace ocho años y es producto del amor que le tenemos a los animales. Notamos la enorme necesidad que existía y existe en nuestra ciudad de hacer algo por los animales sin hogar, por lo que nos propusimos a contribuir a otorgarles una mejor calidad de vida, haciendo lo que esté en nuestras manos. Así fue como cobró vida Taraji”, explicó Aniela Flores.

“Aportamos nuestro granito de arena para el bienestar animal tanto en nuestra ciudad como en la región, enfocándonos más que nada en promover las esterilizaciones tempranas, debido a que es la única solución efectiva, permanente y humana para lograr controlar el grave problema de sobrepoblación de perros y gatos que hay en las calles”, comentó Lizeth Ríos.

Educación. Es importante enfatizar en el hecho de que cada vez hay más educación y concientización en pro a que las mascotas no son un juguete o solo un regalo de navidad, es una vida más al que se le debe de brindar un cuidado especial, un miembro más de nuestra familia, es por eso que Fundación Taraji ha impartido diferentes pláticas con el fin de llevar este mensaje a más personas, tanto en la ciudad como en la región.

Ser voluntario en cualquier fundación no es una tarea fácil, ya que lo hacen de corazón buscando la mejor calidad de vida de las personas y, en este caso, mascotas que no se encuentran en un hogar. “Creemos que un punto súper importante es la educación, y afortunadamente cada vez hay más escuelas, colegios e instituciones educativas que también toman en cuenta este tema y nos han invitado a dar nuestra platica en diferentes niveles, desde Kinder hasta universidades”, detalló María Fernanda Pinto.

Apoyo. En el tema de dar una buena vida a las mascotas, ya sea un perro o un gato callejero, algún peludito que se haya extraviado, o ayudar al que han lastimado, aún falta mucho trabajo por hacer. Es por eso que fundación Taraji le invita a colaborar aportando un granito de arena, ya sea con alimento para gatos o perros, ayudando a dar refugio a alguna de las mascotas que lo necesitan, estar al pendiente de redes sociales como Fundación Taraji A.C. para los eventos que se llevan a cabo en pro del bienestar animal, esterilizando a las mascotas para evitar sobrepoblación, abandonos y enfermedades.

“Haciendo trabajo en equipo, es mejor. Agradecemos a las personas que se interesan en darle una mejor vida a los animales, hay muchas asociaciones que está involucrada, pero la invitación siempre queda abierta para difundir el respeto y el amor por los animales, que te da mucha satisfacción el saber que estás haciendo algo por mejorar su vida”, concluyeron las chicas de Taraji.



Clericot Navideño

¿Te encantan las bebidas de temporada? Este Clericot es una bebida hecha a base de frutas como manzana, pera, uvas y melón que se mezclan con vino tinto y agua mineral. Si prefieres el vino blanco, también puedes preparar Clericot con él.

Lo mejor del Clericot es que es una bebida que luce mucho por las frutas que lo integran, por ello te recomendamos picarlas de formas diferentes y usar moldes diferentes. Puedes hacer perlas de melón o estrellas de manzana. ¿Se te antoja esta bebida para Nochebuena?

❄️ Ingredientes (4 Porciones)

2 manzanas, 2 peras, 1/2 melón, 1 taza de uva, 1 taza de fresa, 1 taza de vino tinto, 1/4 de taza de jugo de limón amarillo, 1/4 de taza de jugo de naranja, 1/4 de taza de jarabe natural, suficiente agua mineral, suficiente hielo, suficiente limón amarillo para decorar.

❄️ Preparación

Sobre una tabla, corta la manzana, el melón y la pera en cubitos; las uvas y las fresas en rebanadas. Coloca las frutas dentro de una jarra y añade el vino tinto, el jugo de limón amarillo, el jugo de naranja, el jarabe natural y el agua mineral. Sirve con hielo, decora con el limón amarillo y disfruta.

El mejor vino para el clericot

Vino rosado

Por supuesto, el derivado directamente del vino tinto, resulta ser el rosado y por ello, se puede convertir en una opción perfecta para disfrutar de esta bebida en esta versión. Aunado a ello, algunas personas suelen agregar un poco de ginebra para darle un toque realmente extraordinario, pero sin perder el famoso toque que conocemos del clericot. También se agregan un poco de fresas y la tradicional, manzana.

Vino blanco

Aunque parecería un poco loco, ya que estamos acostumbrados a preparar el clericot directamente con el vino tinto, existe una versión especial, donde puedes aprovechar la mezcla de estas dos bebidas en una sola opción y la cual, estamos seguros, te encantará disfrutar. Para ello, también puedes agregar un poco de zarzamoras, fresas y frambuesas.

Vino afrutado espumoso

Aunque en sí, el clericot ya tiene un toque sumamente afrutado, combinarlo con un vino de este tipo, hará que tu bebida sea aún más dulce y deliciosa. Muchas personas suelen reducirlo con algún jugo de lima o limón para darle un toque perfecto. Inténtalo con esta opción y estamos seguros de que no te arrepentirás de nada.





OPTIMIZA TU TIEMPO

TE BRINDAMOS INFORMACIÓN FINANCIERA OPORTUNA, CONFIABLE Y ÚTIL

TE AYUDAMOS A AHORRAR TIEMPO.

SOMOS ESPECIALISTAS QUE VERIFICAN Y REVISAN EL CUMPLIMIENTO DE LAS OBLIGACIONES TRIBUTARIAS Y FISCALES.

NUESTROS SERVICIOS:

- ✓ Contabilidad
- ✓ Nóminas
- ✓ Cálculo de pago de impuestos.
- ✓ Regularización de impuestos.
- ✓ Declaraciones provisionales, anuales e informativos.

Nosotros te ayudamos:
Plaza 2020, Calle Zacatecas #12 Local 8
Colonia Guadalupe Monclova

#HagamosEquipo

(866) 228-59-70

(866) 213-96-20

(866) 164-15-03

BALATAS Y CLUTCH MONCLOVA

SOMOS ESPECIALISTAS:

- ✓ FRENOS ✓ CLUTCH
- ✓ SUSPENSIÓN
- ✓ AFINACIONES
- ✓ AMORTIGUADORES

 633 41 90

BLVD. PAPE Y BRAVO · 601, MONCLOVA



BRINDIS BURBUJEANTE

Las celebraciones de Navidad y Año Nuevo suelen acompañarse de un brindis significativo, ya sea para agradecer por todo lo que se tiene, o bien para desear prosperidad y buenas intenciones a los seres queridos. Si quieres brindar con una botella de excelente calidad enológica, aquí te compartimos algunos de los vinos espumosos que harán de tu brindis aún más especial. ¡Adquírellos para tus fiestas decembrinas!



Moët & Chandon Champagne Brut Rosé Imperial

Esta es una de las botellas de vino espumoso perfectas para un brindis festivo. Se trata de uno de los champagnes más especiales de Moët & Chandon, característico por su delicioso sabor afrutado y de ligeras notas a piña y mandarina; por su textura suave y de acidez firme, será el acompañamiento perfecto durante las cenas de Navidad y Año Nuevo.

Freixenet Cordón Negro

Freixenet es una de las productoras de cava españolas con mayor reconocimiento internacional, ofreciendo un compromiso de excelencia y liderazgo que define a cada una de sus etiquetas, así como una producción de responsabilidad ambiental. Su cava Cordón Negro es uno de los mejores vinos espumosos para brindis, ya que presume de burbuja abundante y fina, al igual que fondos cítricos de hierbas frescas que lo hacen perfectamente versátil durante cualquier celebración.

Alta Langa D.O.C.G. de Cinzano

Cinzano es una de las marcas italianas más reconocidas en cuanto a producción de vermut y vinos espumosos, compartiendo creatividad e innovación en cada una de sus botellas. Hace algunos años creó un vino espumoso Brut de carácter mineral, elegante y complejo, celebrando así su 260 aniversario con una etiqueta premium elaborada con uvas de la región de Alta Langa. Definitivamente, entre las mejores opciones de vinos espumosos para cualquier brindis.

Veuve Clicquot Yellow Label

El Champagne Brut Yellow Label es la firma de calidad y estilo de Veuve Clicquot, una botella que se regenera cada año, reflejando la personalidad exclusiva del champán y la cualificación selecta de sus procesos de vinificación. Su ensamblaje está compuesto por uvas de entre 50 y 60 añadas distintas, resultando en un equilibrio perfecto entre aroma intenso y frescura en boca.



Taittinger Brut Réserve

Ésta es una de las botellas de champán más clásicas del mercado, una mezcla entre Chardonnay, Pinot Noir y Meunier que será perfecta para brindar durante la cena de Navidad o Año Nuevo. Su cuerpo es de color amarillo dorado brillante, y ofrece aromas a melocotón, espino blanco, acacia y vaina de vainilla.

Balero Espumoso

Balero es un proyecto vinícola mexicano que ofrece productos amables y de calidad enológica. Su Balero Espumoso está elaborado con 50% Chardonnay y 50% Pinot Noir, resultando en un vino espumoso de color dorado brillante, así como una nariz compleja de notas cítricas, flores blancas y té de manzanilla. Al ser balanceado, fresco y mineral, será perfecto para el brindis navideño.

Jacques & Cie Brut Rosé

Localizadas en el Valle de Tequisquiapan, las Bodegas Jacques & Cie se encargan de producir vinos de clase mundial profundamente comprometidos con la conservación del medio ambiente. Si buscas uno de los mejores vinos espumosos para tener un brindis especial durante las fiestas decembrinas, entonces puedes adquirir su Brut Rosé, elaborado con uvas tintas provenientes de la región de Querétaro y de intensidad aromática con carácter afrutado.



El Portón

En cada bocado de una hamburguesa de El Portón se experimenta un sabor único, respaldado por más de 20 años de dedicación y un servicio excepcional. Este establecimiento ha cautivado a los habitantes de Monclova, quienes continúan recomendando y reconociendo este lugar como la opción ideal para satisfacer sus antojos.

Mario Ballesteros y Verónica Sánchez, propietarios de Hamburguesas El Portón, extienden una cordial invitación a seguir disfrutando de sus delicias en sus diversas sucursales, ubicadas estratégicamente en Monclova, en Matamoros Sur #517 con Boulevard Harold R. Pape en la Zona Centro, antes de llegar al antiguo edificio de autobuses, y en su sucursal de San Buenaventura, en la Alameda Juárez.

Mario Ballesteros compartió los horarios de operación, indicando que en San Buenaventura están abiertos de 6:00 pm a 12:00 am, mientras que en la matriz el horario es de 1:00 pm a 11:00 pm entre semana y hasta las 12:00 am los fines de semana.

La variedad de hamburguesas ofrecidas es amplia: desde la tradicional hasta la especial, pasando por la súper especial y la opción más ligera, la hamburguesa Light. Mario explicó que la más solicitada es la hamburguesa tradicional, con 10 ingredientes, la cual fue la primera que ofrecieron hace 20 años por el costo de 20 pesos en ese entonces.

La frase inicial del establecimiento, "si no te gusta, no la pagas", no ha tenido que aplicarse hasta el momento, ya que la calidad y sabor de sus hamburguesas aseguran la satisfacción de cada cliente, fomentando su regreso.

Hamburguesas El Portón ofrece también servicio a domicilio, disponible en cualquier ubicación. Los clientes pueden realizar sus pedidos marcando al número 8661320210. Mario afirmó: "Monclova, Frontera, Castaños, 8 de enero, a donde la pida, a todas partes llegamos para entregar su comida". En San Buenaventura, pueden llamar al 8661424333 para pasar por su pedido, ya que, por el momento, no cuentan con servicio de entrega en esa zona.

Es importante destacar que, para eventos, estas deliciosas hamburguesas pueden ser la opción perfecta. A partir de un pedido de 100 unidades, El Portón ofrece su reconocido servicio de catering, llevando el deleite directamente al lugar de la celebración.

Recuerde que para hamburguesas al carbón, "En El Portón, donde se venden de a montón, diga no a la piratería".



CARO CANTÚ DANCE

La Academia **Caro Cantú Dance** se complace en continuar su labor de llevar la belleza de la danza al escenario. Este año, lo demostraron con su destacada presentación de clases y el emocionante festival navideño. No obstante, las sorpresas no cesan, ya que se vislumbran proyectos futuros llenos de innovación y dedicación.

Carolina Cantú, fundadora de la academia, compartió sobre la decisión de separar la presentación de clases y la temática navideña en eventos distintos, brindando así la oportunidad de disfrutar de la presentación de cada grupo en particular a los padres de familia, ya que así damos a cada evento la oportunidad de brillar.

«Anteriormente la presentación de clases y la temática navideña se realizaban juntos en un mismo evento, este año hemos decidido hacerlo por separado, para que los padres de familia tengan la oportunidad de asistir a la presentación con el fin de que cada grupo tenga su participación con alguna de las clases que lleva», expresó Carolina Cantú.

Además, resaltó la importancia de que los padres conozcan a fondo las técnicas que se enseñan a sus hijas. Con disciplinas que abarcan desde ballet y danza contemporánea hasta jazz y danza aérea, en Caro Cantú Dance se siguen lineamientos estrictos para garantizar la integridad física de las estudiantes y prevenir lesiones.

El Festival Navideño, un evento tradicional en la comunidad, se llevó a cabo el 9 de diciembre con el tema «Snow Time», centrado en la nieve y la conexión con la naturaleza. El Teatro de la Ciudad Raúl Flores Canelo se llenó como cada año, mostrando el impacto y la calidad del arte del baile interpretado por las talentosas estudiantes de Caro Cantú Dance.

“Es una tradición ya en nuestra comunidad, la cual los invitados y las niñas esperamos con ansias. Siempre buscamos que nuestra creatividad hable por nosotros.

BUENA VIDA





Este año 'Snow Time' fue con temática de nieve, utilizando mucho el tema del aire, ya que siempre tratamos de involucrar a la naturaleza», comentó Carolina.

La academia no solo se destaca en presentaciones, sino que también está enfocada en su crecimiento y expansión. Trabajan en proyectos para llegar a más niñas no solo en el estado, sino también en todo el país. Carolina Cantú compartió entusiasmada: «Seguimos esforzándonos para ofrecer mayor calidad en clases y eventos a nuestra comunidad. Nuestras niñas se preparan para competir en marzo en Cancún, Quintana Roo, y estamos emocionadas por nuestro próximo festival de fin de cursos en junio de 2024».

Si desea formar parte de esta experiencia única y descubrir las maravillas del baile, le invitamos a visitar las redes sociales de la academia en **Facebook (Caro Cantu Dance) e Instagram (@carocantudancestudio)**, o comunicarse al número **8661375459**, donde puede agendar una clase de prueba para su pequeña. La danza les espera con los brazos abiertos.





1. Espera al resto de invitados para comer: Aunque te sirvan en primer lugar, no debes comenzar a comer hasta que el resto de personas tengan el plato lleno o el propio anfitrión te indique que puedes comenzar. Una vez todos estén comiendo, es fundamental llevar una velocidad parecida a la del resto de comensales. No comas con ansiedad ni demasiado despacio.

2. Corta cada pieza de alimento a su momento: Es decir, corta solo la pieza que te vayas a comer. Cuando se deposita la comida en el cubierto es para comerla y no dejarla ahí mientras hablas o escuchas.

3. No ingieras comida o bebida si tienes la boca llena: Debes masticar y tras ello beber. No abuses de tragos largos, es conveniente que realices tragos cortos que no den la impresión de que estás sediento. Por supuesto nada de hablar con comida en la boca o de realizar algún tipo de ruido tanto al masticar como al beber.

4. Servilleta: La servilleta ha de colocarse sobre el regazo siempre y cuando no se esté utilizando. Aunque están ahí para limpiarse, debes intentar manchar lo menos posible. Si necesitas levantarte de la mesa por un instante, deposita la servilleta a la izquierda de tu plato o encima de tu silla.

5. Posición: Debes adoptar una posición recta pero no rígida. La comida ha de ir a la boca, pero no la boca a la comida y los codos no han de apoyarse sobre la mesa, tan solo se pueden apoyar los antebrazos. Los brazos no se deben cruzar por delante de los comensales para tomar un aperitivo o un alimento. Lo idóneo es pedirlo educadamente para servirnos y posteriormente, si es necesario, pasarlos a otro comensal.

6. Dejar los cubiertos: Los dedos han de tocar solo el mango de los cubiertos y, cuando terminas de comer, han de colocarse sobre el plato. En el caso del tenedor, debe hacerse con las púas hacia abajo.

7. No te levantes antes de tiempo

No debes levantarte de la mesa si no ha terminado todo el mundo de comer. En caso de urgencia, excúsate y pide perdón. No abandones la mesa sin decir nada.

8. Tener el móvil en silencio: El móvil ha de estar en silencio durante toda la comida, ya que no es recomendable su uso durante el transcurso de la velada. No debes levantarte para tomar una llamada.

9. Actitud en la mesa: No se debe hablar con la boca llena ni tampoco gesticular con los cubiertos en la mano. Debes evitar rascarte o realizar cualquier gesto que no sea muy ortodoxo. En el caso de las señoras, no se debe retocar el maquillaje en la mesa.

10. Minimizar las exageraciones: No debes ser muy exagerado a la hora de comentar los platos o los vinos. La moderación tanto en las críticas como en las alabanzas debe reinar en la velada. De esta forma no vas a comprometer a los anfitriones.

Cuando no se desea más cantidad de bebida o de comida no debes poner la mano sobre la copa o el plato para que no te sirvan más. Has de indicarle al camarero de forma verbal y educada que no deseas más. Cuando termines de comer, no empujes el plato.

LIC. DANIEL SADOT III ALTON GARZA

Lic. Daniel Sadot III Alton Garza, egresado de la carrera en Derecho de la Universidad Autónoma del Noreste (UANE), con especialidad en Derecho Administrativo Corporativo, Notario Público desde 2012 con gran experiencia, contó a Revista Jade La Buena Vida cuál es la importancia de los notarios en la sociedad y lo relevante que es el tener uno de cabecera para cualquier situación de la vida.

Intervención y relevancia de un notario. A lo largo de nuestra vida nos podremos topar con ciertas diligencias que necesitan ser asesoradas y verificadas por algún experto en el tema, para conocer aún más, el Lic. Daniel Alton explicó:

“Por regla general, las personas requieren un notario para dar certeza legal a actos o hechos. Es decir, no basta con que un acto se realice o que alguien diga que se hizo, legalmente se requiere el valor de una prueba testimonial, al intervenir un notario el acto deja de ser testigo para convertirse en un certificador de que este hecho realmente pasó como se dijo”.

“Generalmente, quienes realizan actividades inmobiliarias, como contratos de compraventa, son quienes normalmente requieren más de los servicios de un notario, con el fin de generar la escritura pública y registrarla, debido a que todas las propiedades inmobiliarias cuentan con un registro en el distrito judicial de Monclova. Cuando un comprador y un vendedor acuden a su oficina y buscan proceder a realizar este acto de compraventa, el trabajo del notario es precisamente recabar la información legal para efecto de comprobar de quien vende sea realmente el dueño y evitar un fraude”, enfatizó.

Antecedente de la propiedad (escritura registrada), certificado de libertad de gravamen, identificación oficial vigente con fotografía (tanto del comprador como del vendedor), el plano autorizado por la oficina de catastro municipal, el valor de la operación, así como el pago de los impuestos y derechos para registrar la escritura.



Testamento. Un documento importante, sin embargo, no muchos conocen cuál es su valor dentro de la sociedad. Es por eso que el Lic. Daniel Alton hizo énfasis en dejar los estereotipos de realizar un testamento, con el fin de dejar un legado saludable a la familia evitando complicaciones futuras, así como el tomar una decisión consciente y cuidadosa para redactarlo con éxito.

“En el mes de septiembre se conoce ya como ‘El mes del testamento’, un programa que ya tiene tiempo y éxito, ya que se promociona e incentiva a la población a dictar su testamento. Normalmente a la gente le da miedo hacer su testamento por diferentes creencias, sin embargo, es un documento muy importante, es de los pocos actos solemnes que aún tenemos en el derecho mexicano, es decir, es un acto que debe reunir determinados requisitos que no se le pueden omitir ya que puede anularse a falta de estos. Un dato interesante es que a partir de los 18 años ya se tiene la capacidad de ejercicio para dictar su testamento”.

Lic. Daniel Alton exhorta a la población en general a visitar la Notaría Pública N. 33, ubicada en calle Matamoras #300, Zona Centro en Monclova, Coahuila, al correo: notariapublica33mva@gmail.com o al número 866 633 3322, para asesorarse en cualquier requerimiento de tipo legal.



LIC. ROSA CLAUDIA GONZÁLEZ CERVANTES

LICENCIADA EN OPTOMETRÍA

Claudia González Cervantes, Licenciada en Optometría con más de 30 años de experiencia dedicados a mejorar la salud visual, compartió con Revista Jade La Buena Vida la importancia de cuidar la vista y cómo estar alerta a la visión de los más pequeños del hogar.

En la entrevista, la optometrista explicó su labor en su clínica Óptica México, que va más allá de simplemente realizar exámenes de vista. Su enfoque incluye la detección de patologías o enfermedades oculares, ya que los pacientes a veces perciben problemas visuales sin comprender si estos son causados únicamente por problemas de refracción o requieren una atención más especializada.

Cuando se trata de problemas de refracción, González destacó que el ojo no está enfermo, pero puede haber dificultades en la correcta llegada de luz o imágenes al punto focal de la retina. Por otro lado, las patologías y enfermedades oculares constituyen otra categoría de problemas que pueden surgir.

LA ÓPTICA MÁS GRANDE DE MONCLOVA

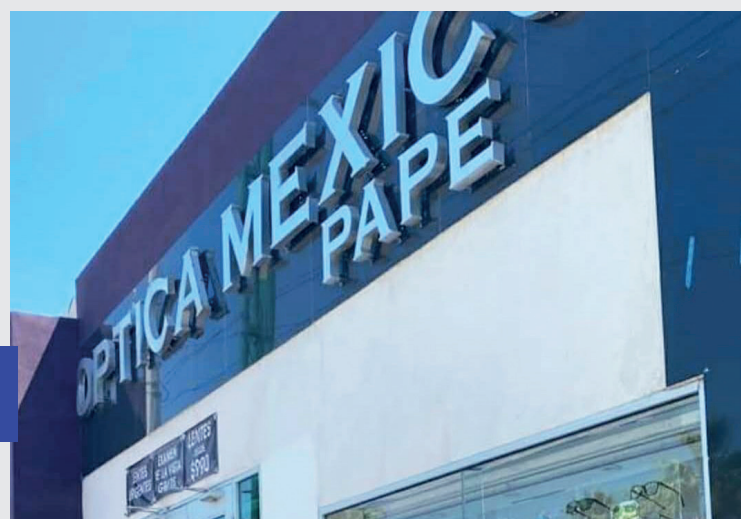


Dada la amplitud del campo de la optometría y la oftalmología, González subrayó la importancia de acudir a un optometrista, resaltando la necesidad de verificar la capacitación del profesional para asegurar una detección oportuna de posibles enfermedades oculares.

La entrevistada expresó su preocupación por la proliferación de ópticas en México que, aunque cuentan con máquinas para detectar problemas visuales comunes, solo ofrecen correcciones aproximadas. Enfatizó que la falta de preparación del personal puede resultar en la omisión de otros problemas visuales importantes.

González hizo hincapié en la relevancia del cuidado visual infantil, explicando que los niños tienen una capacidad de acomodación significativa al enfocar en diversas distancias, lo que compensa muchos problemas refractivos. No proporcionar una graduación adecuada a los niños y forzar su vista puede tener consecuencias graves, como dolores de cabeza, estrabismos y ambliopías.

En relación con las molestias visuales, la Lic. Claudia González recomendó a los lectores de Revista Jade La Buena Vida acudir a ÓPTICA MÉXICO. La cadena de ópticas ofrece exámenes de vista, consultas profesionales, graduación de lentes y asesoramiento de expertos para garantizar un cuidado visual integral y oportuno para usted y sus hijos. Sucursales: Hidalgo #202 Z.C. MONCLOVA. Morelia #905 Col. Guadalupe y Monclova. Blvd. Pape frente a Magic Bowl.



VENTA RENTA

REPARACIÓN Y MANTENIMIENTO



Copiadoras



Impresoras



Multifuncionales

Servicio de impresión para home office y tareas.



XEROX Canon  EPSON  KYOCERA



866 636 1935

866 212 2656



MINATITLÁN 604.

COL. GUADALUPE, MONCLOVA



DR. ARTURO VILLARREAL REYES

Adentrémonos en el fascinante mundo de la oftalmología y cirugía plástica con el distinguido Doctor Arturo Villarreal Reyes. Con una trayectoria de más de 30 años, el Dr. Villarreal comparte con nosotros su pasión por el arte de la medicina y cómo ha perfeccionado su arte en áreas tan especializadas como la oftalmología y la cirugía plástica. Acompáñenos en esta reveladora entrevista donde exploramos su formación, las diferencias entre un cirujano plástico oftalmólogo y un oftalmólogo general, así como las afecciones más frecuentes y los valiosos consejos para el cuidado de la salud ocular.

¿Por qué decidió dedicarse a la oftalmología y cirugía plástica? Porque me parece que la medicina es un arte y las áreas de oftalmología y cirugía plástica son excelentes para desarrollar este aspecto.

¿Cuáles son sus estudios profesionales y dónde los realizó? Estudié Medicina en el Instituto Politécnico Nacional del Distrito Federal y culminé los estudios de licenciatura en medicina en la Armada de México y Oftalmología en Unidad Médica de Alta Especialidad #25 del seguro social (UMAE). También realicé una subespecialidad de Cirugía Plástica Ocular en Centro Médico Nacional Siglo 21, México D.F., con 3 años de cirugía plástica en el centro médico nacional, donde finalmente cubrí la jefatura.

¿Qué tipo de personas deben acudir con frecuencia a consulta oftalmológica? Adultos mayores de 70 años requieren una revisión anual, y personas diabéticas e hipertensas necesitan un control anual. Además,

aquellas con glaucoma requieren control cada 3 meses. En el ámbito cosmético, se ofrecen tratamientos y cirugías innovadoras.

¿Cuáles son las afecciones más frecuentes?

Desde defectos de refracción hasta cirugías cosméticas, abordamos diversas condiciones como cataratas, infecciones, carnosidad (pterigión) y cáncer en la piel.

¿A partir de cuándo y cada cuánto tiempo hay que llevar a un infante al oftalmólogo?

No hay una edad específica, pero se recomienda atención si se detectan problemas como secreción excesiva o mala visión.



PRÓTESIS
TOTALMENTE
PERSONALIZADAS

LAS MEJORES PRÓTESIS OCULARES PERSONALIZADAS (HECHAS UNA PARA CADA PACIENTE) CON LOS MEJORES MATERIALES Y EQUIPOS.



PRÓTESIS OCULAR PERSONALIZADA FABRICADA CIENTÍFICAMENTE.



RECONSTRUCCIÓN DE AVULSIÓN PALPEBRAL JUNTO CON MECANISMO DE SOPORTE LIGAMENTOSO Y A LA SEMANA DE RECONSTRUCCIÓN CON 100% DE FUNCIONALIDAD.

“MÁS DE 4,600 BLEFAROPLASTIAS COSMÉTICAS A LO LARGO DE 26 AÑOS”

¿Qué servicios para el cuidado de la vista y estéticos se pueden encontrar en su clínica?

Desde cirugías como Blefaroplastias hasta trasplante de pestañas, ofrecemos una amplia gama de tratamientos y cirugías cosméticas y de salud visual.

¿Qué es una prótesis ocular? Una prótesis ocular es un ojo artificial que cumple una función primordial en la rehabilitación de quienes han perdido un ojo, ya sea por accidentes, cáncer o infecciones.

¿Qué consejos les daría a nuestros lectores para optimizar el cuidado de la salud de sus ojos? La alimentación y hábitos saludables son clave para el cuidado ocular, junto con ejercicio, no fumar y moderación en el consumo de alcohol.

¿Cuál es su nivel de credibilidad? Con más de 30 años en la oftalmología, me considero un médico de alta credibilidad, respaldado por la confianza de más de 150 médicos especialistas que me refieren a sus pacientes.

Extendemos una cordial invitación a todos nuestros lectores para que descubran el Centro Oftalmológico de Monterrey, liderado por el Dr. Arturo Villarreal Reyes y su equipo de profesionales dedicados. En este centro, la atención especializada y la excelencia son compromisos fundamentales. Confíe en nosotros para obtener diagnósticos certeros y confiables, así como para recibir una atención integral que supera los más altos estándares de calidad. Estamos aquí para cuidar de su salud visual y estética. *¡Bienvenidos a una visión más clara y brillante en el Centro Oftalmológico de Monterrey!*



BLEFAROPLASTIA CON ASCENSO DE SMAS (MEJILLA).

NUESTRAS TRADICIONES

La cultura mexicana destaca en tradiciones y costumbres, basadas en valores como la solidaridad, generosidad, el respeto y la unión familiar. Debido a esto, en estas fechas las familias y amigos suelen reunirse y disfrutar de las celebraciones que inician a mediados de diciembre y terminan a principios de febrero. A continuación, compartiremos algunas de las tradiciones más representativas que se llevan a cabo en nuestro País.

Las posadas

Las posadas son una tradición muy importante en la cultura mexicana. Estas celebraciones inician 9 días antes de la Navidad, aproximadamente a mitad del mes de diciembre. En ellas se hace una representación del recorrido que San José y la Virgen María hicieron hasta Belén, mientras buscaban dónde hospedarse antes del nacimiento del Niño Jesús. En la procesión, los participantes encienden velas y cantan villancicos. Finalizan el recorrido en la casa de uno de los participantes, la cual se ha elegido con mucha anticipación.

Las piñatas

Las piñatas son uno de los símbolos más representativos de México y en Navidad es imposible no verlas en México. Se dice que la tradición fue introducida por los frailes españoles durante sus esfuerzos por evangelizar al país azteca, en lo que la piñata con una forma de estrella de 7 picos representa los 7 pecados capitales. De esta manera, cuando se rompe simboliza la derrota al pecado y los dulces demuestran la recompensa por la virtud y la fe.

Los nacimientos

En la cultura mexicana, además del popular arbolito de Navidad y las decoraciones con guirnaldas, son imprescindibles los nacimientos. Estos representan la escena del pesebre, que se ponen desde el 16 de diciembre y se guardan el 2 de febrero. La figura del Niño Jesús solo se coloca el 24 de diciembre en la noche, lo cual representa el nacimiento.



Reyes Magos

Pese a que la fecha de Reyes Magos es más conocida en Latinoamérica, en México también es considerada como una tradición importante, que alegra a los más pequeños de la familia. La fecha celebra la llegada de los tres reyes magos, Melchor, Gaspar y Baltazar, a conocer al Niño Jesús. Los niños pequeños escriben cartas previas a la fecha, haciendo peticiones a los reyes de los regalos que desean. Asimismo, se levantan a la madrugada del 6 de enero para recibirlos con emoción.

Decoraciones

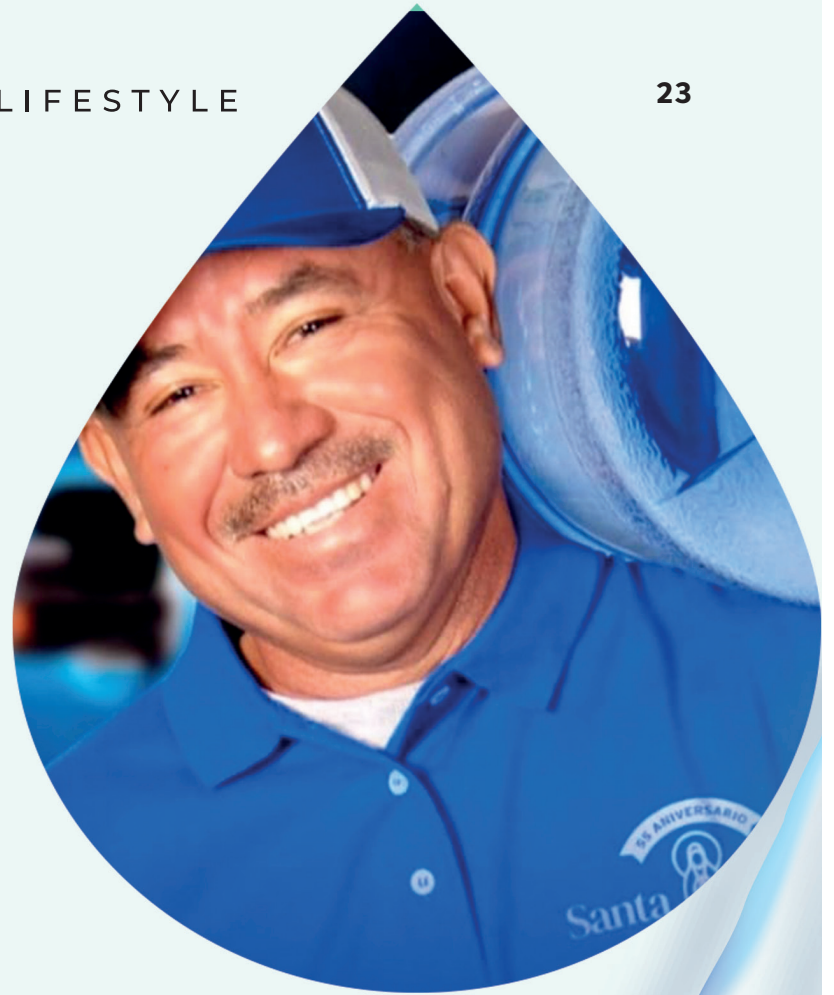
La mayoría de los hogares son decorados con distintos elementos que añaden un toque navideño, los más clásicos, representativos e importantes son: Nochebuenas, luces de navidad, monos navideños, árbol de navidad, el nacimiento, las guirnaldas, corona navideña, esferas y heno, entre otros.





AGUA SANTA MARÍA

Agua Santa María ha renovado su logotipo y producto con una campaña de promoción en medios de comunicación, marcando así una nueva etapa en la organización. Esta se ha integrado al corporativo comercial BEDA Industrias, presidido por el Lic. Gerardo Benavides Pape, quien motiva a los colaboradores a trabajar en equipo, reafirmando su visión de crecimiento donde ellos son la parte más importante.



Agua Santa María, presente en la comunidad desde 1968 y con 55 años de trayectoria, inicia un proceso de renovación en sus productos y servicios con el objetivo de mantenerse a la vanguardia entre las familias de la región.

Dirigidos por el Lic. Roberto Roehll, esta nueva etapa ha iniciado una serie de renovaciones que la empresa implementa para evolucionar de manera integral en beneficio de la comunidad.



+ ENTREVISTA

LIC. CHRISTIAN ÁNGEL HERNÁNDEZ MORENO

Egresado de Psicología de UANE, con un postgrado en Psicoterapia como Neuropsicólogo Clínico Certificado con más de 20 años de experiencia clínica, además cuenta con una certificación como Terapeuta Cognitivo Conductual (CBT), certificado como Professional Addiction Counselling Certification por la New Skills Academy y certificado en Autismo, ambas en Londres, Reino Unido, actualmente es miembro de la American Psychologist Association A.P.A. Como Neuropsicólogo, entre otros certificados y maestrías importantes internacionales como lo son Maestría Internacional en emergencias, especialista en urgencias Psiquiátricas y Maestría Internacional en Psiquiatría y atención a la Drogodependencia, estas últimas recién terminadas., el Licenciado Christian Ángel Hernández Moreno en la actualidad se desempeña en CEANAA como Director e investigador. El Lic. Hernández Moreno ha interesado y analizado arduamente en la disminución del consumo de medicamento psiquiátrico, es por eso que en esta plática con Revista Jade La Buena Vida profundizó acerca de la importancia del buen comer y la correcta obtención de vitaminas y nutrientes para que el ser humano pueda salir victorioso de las enfermedades mentales.



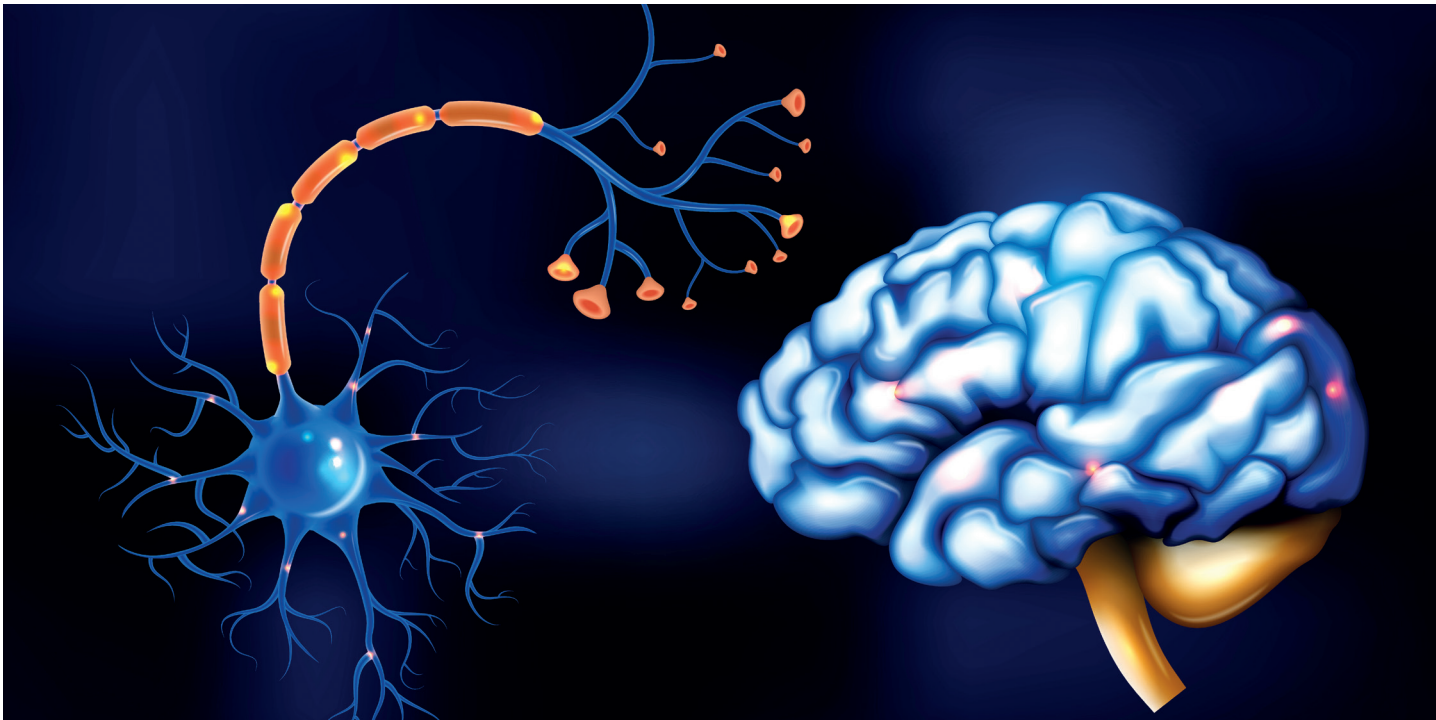
Al habernos un poco sobre su experiencia en el campo de la psicoterapia, el Lic. Christian Ángel ha atendido a pequeños con espectro autista, pacientes que alguna vez sufrieron enfermedades cardiovasculares, entre otras enfermedades que llegan a afectar la salud mental del ser humano.

La inclinación a dedicarse a la neuropsicología radica en la formación en base a la neurofisiología, neuroanatomía y, lo más importante, biología molecular, a lo que el Lic. Hernández Moreno explicó. “En contexto, una persona con ataque de pánico, el cual viene de una depresión o ansiedad no atendida, tal vez sea atendida de manera psiquiátrica, pero el medicamento solo te contiene, sin embargo, a la larga hace mal. Por ejemplo, el clonazepam es un hipnótico, la regla en psiquiatría es no consumir por más de 15 días el medicamento, y hay personas que ya son adictas al medicamento, eso es lo que hay que evitar, buscando alternativas en comer sanamente y el cuidado personal para poder dejar el medicamento psiquiátrico de lado poco a poco”.

“Mi función es restaurar la creación de nuevas neuronas y que puedan tener neuroplasticidad, aplicando para todo, pacientes de Alzheimer y demencia, TDAH, autismo, Parkinson, accidente craneoencefálico. Por los hechos de la vida, puedo decir que todo el proceso que le está pasando a alguien hoy viene de una carencia de nutrientes”, mencionó Hernández Moreno.

La importancia del buen comer y la correcta obtención de vitaminas y nutrientes para combatir las enfermedades mentales. Al profundizar en este tema, Hernández Moreno explicó el por qué la dieta juega un papel tan importante en la salud mental.





“Claro, la relación entre la dieta y la salud mental es fundamental. Muchas personas subestiman el impacto que tiene lo que comemos en nuestra mente y emociones. Una dieta equilibrada rica en nutrientes es esencial para el funcionamiento adecuado del cerebro. Los alimentos ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes ayudan a reducir la inflamación en el cuerpo, lo que a su vez puede mejorar el estado de ánimo y reducir los síntomas de la depresión y la ansiedad.

Hay varios alimentos que son especialmente beneficiosos para la salud mental. Los ácidos grasos omega-3, que se encuentran en pescados grasos como el salmón, las nueces y las semillas de chía, son conocidos por su capacidad para mejorar la función cerebral y reducir la inflamación.



Un neuropsicólogo trabaja de la mano con la biología molecular con el fin de regenerar las células y mejorar la salud emocional de las personas. El Licenciado Hernández Moreno trabaja con la última tecnología única en Monclova para tratar diferentes enfermedades que llegan a afectar la vida diaria y darle una mejor calidad de vida a sus pacientes.

“Gracias por darme la oportunidad de compartir esta información. Espero que juntos podamos trabajar para crear un mundo donde la salud mental sea una prioridad y donde las personas tengan acceso a los recursos que necesitan para vivir vidas plenas y felices”, concluyó.

Si usted desea contactar al Licenciado Christian Ángel Hernández Moreno puede comunicarse al número telefónico 866-205-14-74 en Whatsapp y 866-6-32-3151 o bien acudir a las instalaciones de su consultorio ubicado en Ocampo #115 Zona Centro, Monclova, entre Jesús Silva y Matamoros.



TRONCO DE NAVIDAD

Cada 21 de diciembre, la llegada del solsticio de invierno en el hemisferio norte recuerda la celebración que ha llegado hasta nuestros días, uno de los dulces más conocidos de Francia y de parte de Europa: el Bûche de Noël o tronco de Navidad. Un postre que se elabora con una plancha de bizcocho genovés que se rellena con crema de chocolate, dulce de leche, turrón o crema pastelera, y que después se cubre con crema de chocolate y se decora con estilo navideño.

DE ORIGEN CELTA

En La Provenza, al sureste de Francia, cada solsticio de invierno, las familias celtas escogían un tronco de árbol, cuanto más grande mejor, con la intención de quemarlo el día más corto del año, el 21 de diciembre. Esta antigua tradición celta, que se remonta al año 2500 antes de Cristo y que se extendió por diversos países, era una forma de celebrar el renacimiento del sol y de dar las gracias por la calidez y la vida que traería consigo. Debía ser un tronco grande, grueso y que incluso contara con sus raíces. Y es que se creía que determinados árboles, como los robles, las hayas, los olmos y los frutales, tenían poderes místicos. La quema del tronco, llamado yule, se utilizaba para predecir el próximo año en términos de cosecha. Un fuego largo con llamaradas altas presagiaba buenas cosechas, un clima agradable y pocas inundaciones o sequías. Si, por el contrario, la quema



era rápida o la llama desaparecía, debían esperar problemas en el campo. Lo habitual es que el tronco ardiera un mínimo de tres días hasta reducirse a cenizas, unos restos que se guardaban a lo largo de todo el año con el objetivo de proteger su cosecha.

DEL FEUDO AL PLATO

Según diversas teorías, esta fiesta precristiana del solsticio de invierno evolucionó en el Medioevo convirtiéndose en un impuesto feudal por el cual los campesinos debían llevar un gran trozo de madera a casa de su señor. A su vez, en sus casas, los campesinos mantenían viva la tradición celta decorando un tronco con cintas de colores, sal, aceite y vino y quemándolo la noche del 21 de diciembre.

Esta celebración se mantuvo a lo largo del tiempo hasta que Napoleón, a causa del aumento de las enfermedades que acaecían en París en invierno, ordenó cerrar todas las chimeneas con el fin de que no entrara frío en los hogares y haciendo que las fogatas en casa dejaran de estar permitidas. Es así como, para no perder la tradición, las familias francesas comenzaron a reemplazar la quema de estos troncos por uno decorado con velas, dulces y detalles.

Esta forma de recordar de manera simbólica aquellos solsticios de invierno comenzaron a plasmarla a partir de 1834 diversos pasteleros franceses en el Bûche de Noël, un postre con forma de yule hecho a base de bizcocho y mousse de avellanas y cacao, que rinde homenaje a esa antigua tradición. Hoy en día este dulce tan típico navideño se puede encontrar en diferentes regiones de Francia y en diversos países de Europa, así como en Quebec y diferentes colonias francesas del resto del mundo.

RECETA

INGREDIENTES:

8 Claras de huevo

1/4 Taza de azúcar

6 Yemas de huevo

Colorante vegetal rojo

1/2 Taza de harina de trigo

2 Paquetes de queso crema a temperatura ambiente (190 g c/u)

1 Bolsa de leche condensada (209 g)

2 Tabletas de chocolate de leche (80 g c/u) fundidas a baño María

1/2 Taza de cerezas en almíbar

3 Ramitas de Menta fresca desinfectadas

¡A cocinar!

Para el bizcocho

1. Horno Precalentado 180 °C.
2. Para el bizcocho, bate las claras de huevo con ¼ taza de azúcar hasta formar picos duros. Aparte bate las yemas de huevo con ¼ taza de azúcar hasta que el color sea más claro, agrega el colorante rojo y negro, mezcla hasta obtener un color rojo uniforme. Agrega en forma envolvente las claras alternando con la harina previamente pasada por un colador. Vierte en una charola forrada con papel encerado y extiende la mezcla para cubrir la superficie hasta que quede pareja. Hornea a 180 °C por 25 minutos o hasta que esté cocido. En una mesa coloca un trapo limpio y ligeramente húmedo, voltea el bizcocho caliente, retira con cuidado el papel adherido a la base y corta las orillas. Enrolla con cuidado el bizcocho ayudándote con el trapo y reserva hasta que esté frío.

Para el relleno

3. Para el relleno, bate el queso hasta acremar, agrega la leche condensada con el chocolate fundido; refrigera durante 30 minutos.

Para la decoración

4. Desenrolla con cuidado el bizcocho y coloca el relleno. Enrolla despacio ayudándote con el trapo y refrigera durante 20 minutos. Unta el relleno por fuera y con ayuda de un tenedor dale la textura al tronco formando pequeñas rayas; decora con las cerezas, las hojas de menta, sirve y disfruta.





La Navidad está a punto de llegar y si hay algo realmente entrañable con motivo de esta fiesta, es la preparación y decoración de la casa.

En cada familia, hay adornos navideños que pasan de generación en generación, y costumbres que se transmiten de padres a hijos.

Todas las familias tienen sus rituales y tradiciones, pero si hablamos de la ornamentación navideña, es inevitable no mencionar el árbol de Navidad y el Belén, protagonistas de los adornos en muchos hogares. Sin embargo, dado que existen muchos conceptos diferentes de Navidad, también hay otras ideas que pueden inspirarte para encontrar tu estilo de decoración navideña. Si no sabes cómo decorar la casa en Navidad, te ayudaremos a decorar tu hogar con luces, velas y flores de Navidad.

¡Presume de casa decorada con estilo estas fiestas navideñas!

Seis ideas de decoración navideña.

Para aquellos que quieren que sus Navidades sean un momento especial, saber cómo decorar la casa es algo importante. Además, las tradiciones navideñas, tan personales como variadas, pueden reinventarse manteniendo su esencia.

Aquí te damos 6 ideas de decoración para tu hogar en Navidad:

Decora tu casa con los colores de la Navidad

El rojo, verde y dorado forman parte de la decoración navideña más típica. Sin embargo, hay otros colores que darán otro aire a tu hogar en Navidad: blancos nórdicos presentes en adornos; Azules y rosas intensos que invaden los accesorios del árbol de Navidad o metálicos como los



plateados y el color bronce que siempre nos recuerdan estas fechas.

Los tonos pastel con un toque satinado están muy de moda en lazos y guirnaldas para el árbol navideño. Puedes jugar también con los colores de los papeles que envuelven tus regalos de Navidad para crear bonitas composiciones. Sin embargo, ten cuidado, porque no todo el mundo es capaz de resistir la tentación de abrir un precioso paquete.

Árbol de Navidad, protagonista de la decoración navideña

El árbol de Navidad es la estrella indiscutible de la decoración navideña, ya sea natural o artificial. Hay miles de posibilidades de decoración: árboles de estilo nórdico, abetos minimalistas en color blanco, los clásicos árboles de Navidad con luces, guirnaldas y bolas de colores o aquellos más originales hechos con madera.

¡Tú decides cuál prefieres! Sin embargo, piensa que un árbol de Navidad grande lleno de adornos tiene un efecto espectacular, pero puede ser muy molesto si tienes poco espacio.



Aquellos para los que la Navidad tiene un significado religioso, decorar la casa con belenes de Navidad es indispensable. Además de salir a recoger elementos naturales que le den un aspecto más real, como el musgo o las cortezas de los árboles, también puedes visitar algún mercadillo de Navidad e ir ampliando tu colección. Si tienes niños, podéis darle un toque divertido incluyendo alguna figura de juguete dentro del Belén navideño o fabricar uno con figuritas de plastilina u otras manualidades.

¡Una Navidad llena de luces!

Si hay algo que nos evoca la Navidad, son sus luces. El ahorro energético no está reñido con una decoración de Navidad luminosa, solo tienes que elegir luces de bajo consumo. Las puedes poner en el árbol o disponer guirnaldas de luces en la escalera, luces LED dentro de un jarrón o lámparas de papel en forma de estrella de Navidad. Muchas funcionan con sus propias pilas, por lo que no consumirás más energía.

También puedes decorar tu casa con luz en Navidad utilizando velas, dispuestas en bonitos candelabros, faroles o porta velas navideñas. Sin embargo, no los dejes encendidos y sin vigilancia para evitar sustos. Hay velas de cera que funcionan con LED y que pueden ser perfectas con los niños. Si tienes una chimenea y la puedes encender, su luz y su calor iluminarán tu Navidad.

Decoración de la puerta en Navidad con coronas

Una forma estupenda de dar la bienvenida a la Navidad es decorar la puerta de entrada con una corona de Navidad. Esta tradición, que se remonta a la época romana, también tiene connotaciones religiosas y sobre todo estéticas. Coloca una corona de flores en la puerta de entrada o en el recibidor para dar la bienvenida a todos aquellos que quieren compartir contigo la Navidad. Elige muérdago o acebo, combinado con bolas u otros elementos que

le den color. Las ramas de pino con lazos rojos, luces o velas y otros adornos navideños son un clásico, pero hay muchos estilos y posibilidades. Además, la ventaja de este tipo de decoración navideña es que se puede colocar en muchos otros lugares, ya sea colgada en la pared o sobre un mueble, en un espejo, en la chimenea o como centro de mesa. ¡Si la pones en una ventana, el efecto será perfecto!

Flores y plantas para decorar en Navidad

Las flores y las plantas son una idea fresca y natural para decorar la casa en Navidad. Puedes comprar decoración navideña con flores naturales en floristerías o utilizar flores de papel o tela para tu decoración. Hay muchas opciones para decorar tu casa en Navidad con flores.

Los ramos de flores en tonos navideños son precisos, y los puedes combinar con adornos como bolas doradas o piñas plateadas. Las guirnaldas de flores naturales son espectaculares, tanto en tu árbol de Navidad como por el resto del hogar, pero puedes utilizar también flores artificiales, el efecto será muy parecido.

La reina de estas fechas es sin duda la Poinsettia o Flor de Pascua, que alegra cualquier rincón con su presencia. Además, si la cuidas bien, esta planta puede durar varias navidades, ¡un regalo perfecto para esa persona que disfruta con las plantas!

Decoraciones de Navidad para mesas

Compartir una comida o cena con familiares y amigos es una de las tradiciones que más nos gustan en Navidad. Momentos especiales para los que queremos elegir una decoración especial.

Para decantarse por un tipo u otro de decoración navideña de mesa, piensa en qué color y estilo te gusta más. Un centro de mesa de Navidad a base de gerberas, crisantemos, rosas o lirios naturales de colores navideños será perfecto para cualquier cena, así como los que utilizan flores de Pascua.

Elige la vajilla más especial, con ese mantel que te encanta. Una idea para acompañar tus servicios de mesa esta Navidad es colocar la servilleta con algún detalle hecho a mano, como un ramillete navideño de acebo, una ramita de canela o un lazo. O quizás personalizar cada puesto en la mesa con el nombre de la persona y un bonito mensaje de Navidad, ¿te gusta la idea?





CHAI LATTE

El chai latte es una bebida caliente, lechosa, fragante, ligeramente picante y popular en las cafeterías de todo el mundo. Sin embargo, a pesar del hecho de que se sirve en las tiendas de café y debe su nombre al café latte, en realidad no contiene ningún tipo de café.

El chai es una de las bebidas a base de té más antiguas del mundo. Se originó en la India hace miles de años y se ha extendido por todo el mundo en los últimos dos siglos. Sin embargo, queda una gran pregunta: ¿cómo una bebida que se ha disfrutado en la India durante miles de años terminó siendo tan popular en los menús de las tiendas de café?

PREPARA UN CHAI LATTE

Para preparar un chai latte se mezcla leche vaporizada con té negro previamente infusionado con especias. Luego, la bebida se cubre con espuma de leche. Las especias utilizadas varían de una tienda de café a otra; algunas tiendas crean sus propias mezclas para el chai y mantienen los ingredientes en secreto. Otras, sin embargo, usan un sirope de chai endulzado o un polvo, lo cual les permite preparar rápidamente la bebida cuando la piden.

SU ORIGEN

El chai, como lo conoce el mundo occidental, se ha cultivado en la India durante miles de años. La palabra chai se origina en la

palabra indostánica para denominar a todos y a cualquier té, el cual se ha producido en la región de Assam durante milenios.

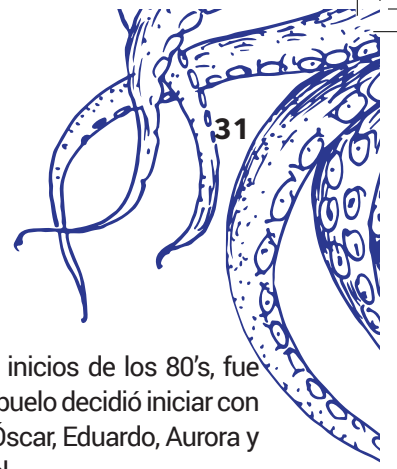
Cuando hablamos de chai en los chai latte como una mezcla específica de té negro y especias, nos referimos a masala chai. El masala chai se prepara sumergiendo el té negro en agua y mezclándolo con azúcar, jengibre y leche. Sin embargo, se pueden añadir otras especias, como cardamomo, clavo, canela o granos de pimienta.

EL FUTURO DEL CHAI LATTE

Se cree que el chai latte no va a desaparecer pronto; los chai latte seguirán aumentando su popularidad y más tiendas de café empezarán a crear sus propias recetas.

Sin embargo, un aspecto preocupante del chai latte es la cantidad promedio de azúcar que contiene. Muchas tiendas de café, especialmente las cadenas, los preparan con mucha azúcar o usan un sirope con altos niveles de azúcar.

Dado que generalmente contiene mucha azúcar, la organización benéfica británica Action on Sugar ha declarado que las “bebidas saborizadas calientes” como el chai latte deben ser “una delicia ocasional, no una bebida cotidiana”. Sin embargo, con el enfoque emergente del consumidor en la salud y el bienestar, podemos ver cada vez más variedades de chai latte que se preparan con menos azúcar y con sabores totalmente diferentes.



PESCADERÍA GARCÍA

Tradición y buena sazón es lo que distingue a la famosa Pescadería García. Teniendo sus inicios en el año 1953, ubicada en el Fraccionamiento Benavides en Monclova por el señor Óscar García Morales, Patriarca de la familia García; deleitando a los monclovenses con deliciosos mariscos que solo ellos saben preparar de la mejor manera.

Eduardo San Miguel García, perteneciente a la tercera generación en la familia a cargo del negocio, relató cómo ha sido el ser parte de este restaurante que, con el paso del tiempo, ya se ha convertido en cultura de nuestro municipio. Actualmente, cuentan con seis sucursales en Monclova y una en Piedras Negras, las cuales son manejadas por la familia.

“Pescadería García comenzó gracias a mi abuelo, a los 18 años inició con el emprendimiento vendiendo solo pescado crudo, aun trabajando en una empresa muy reconocida del acero en

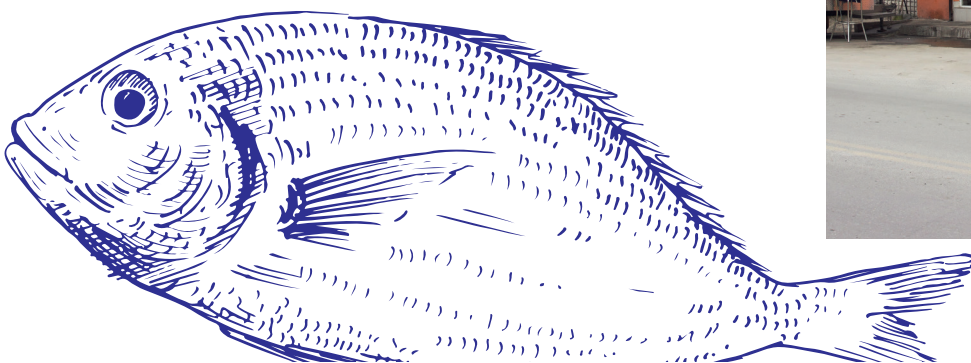
nuestra ciudad. A finales de los 70's e inicios de los 80's, fue como surgió la idea de restaurante, mi abuelo decidió iniciar con este proyecto de la mano de sus hijos Óscar, Eduardo, Aurora y Fidel García”, indicó Eduardo San Miguel.

Alrededor de la década de los 80 fue cuando abrió sus puertas la famosa Palapa García, reconocida y elegida por los monclovenses, quienes eligen este restaurante para pasar momentos importantes como festejos de cualquier tipo o un agradable momento en familia y amigos.

“En los 90 fue cuando llegó la oportunidad de expandirse fuera de la ciudad llegando al municipio de Piedras Negras, Coahuila, que actualmente es manejado por mis primos”, explicó San Miguel García. “Quienes manejamos los negocios somos la mayoría de la 3ra generación de la familia, sin embargo, es bonito saber que nuestros hijos quieren continuar con el negocio familiar”.

Disciplina y constancia siempre los han caracterizado para lograr ser lo que hoy reconocen como uno de los mejores restaurantes de Monclova. “La disciplina vence a la inteligencia, algo que mi abuelo siempre nos inculcó”, puntualizó Eduardo, nieto mayor de Don Óscar García.

Pescadería García cuenta actualmente con seis sucursales, en colonia El Pueblo, Industrial, Frontera, Palapa García, Zona Centro y Piedras Negras, Eduardo San Miguel García está a cargo de la sucursal en Calle Jiménez, Colonia El Pueblo, por lo que exhorta a quienes tienen el gusto por el buen sabor y disfrutar de una deliciosa sopa de mariscos a visitarla, donde se les atenderá con un excelente servicio, también cuentan con servicio a domicilio al número 8661487370.





VINO DE ARROZ



Lo vemos nombrar en muchas recetas japonesas, ya que el mirin es un ingrediente fundamental en muchas preparaciones de la cocina nipona, del cual, si buscamos una equivalencia con los usos occidentales, podríamos decir que es algo así como nuestro vino de cocina, aunque algo más dulce y con una base muy diferente.

El mirin es un tipo de sake, dulce, con poco porcentaje de alcohol, y de color ámbar, que se utiliza únicamente para cocinar. Se elabora con sake destilado (shochu) mezclado con arroz glutinoso cocido y hongo koji.

Esta mezcla, una vez reposada y prensada se filtra, obteniendo el mirin. Hay dos tipos de mirin muy diferenciados, el mirin-fuhmi, en realidad un preparado sintético con una concentración alcohólica del 1%, y el hon-mirin, el que se prepara de una forma natural y que tiene un 14 % de alcohol.

Además de utilizarse en muchas salsas (quizá las más conocidas sean las salsas yakitori y yuan), podemos verla en recetas de carnes y pescados formando parte del adobos y aderezos, o junto a los huevos y la soja en los ingredientes de la tortilla japonesa, aunque no suele usarse en sopas como la de miso. No es de extrañarse que al ir a comprarlo lo encuentres en envases muy grandes, ya que se utiliza con profusión en múltiples recetas, haciendo insuficientes los tamaños más pequeños.

Entre sus principales beneficios encontramos:

- Ayuda a suprimir el olor a carne cruda de pescado y carne.
- Edulcorante natural a tu plato.
- Espesa la salsa y le añade un maravilloso glaseado.
- Evita que los ingredientes hervidos (como la patata o el pescado) no se colapsen más fácilmente.

Mirin está disponible en supermercados étnicos y tiendas especializadas en todo el mundo, y podemos encontrarlo de infinitas marcas (así como también el costo y la calidad del mismo). Normalmente se presenta en formato botella y suele asociarse a la categoría de salsas.



HAMBURGUESAS **LAS CREMOSAS**

Desde 1974

**LAS MEJORES Y MÁS
RICAS HAMBURGUESAS
CREMOSAS**




BLVD. BENITO JUÁREZ 717
COL. ROMA, A UN LADO DE
RECAUDACIÓN

866 174 46 62



BLVD. BENITO JUÁREZ 300, FRONTERA
HORARIO LUN. A SAB. 8:30 A 7:30

 866 635 1437



SUCURSALES

CARR.30	866 635 2232
ALMADEN	866 635 7989
BORJA	866 634 7373



A-HACHE SALÓN

Andrea Hernández, propietaria del prestigioso negocio A Hache Salón, la cual nos compartió en una entrevista exclusiva con Revista Jade La Buena Vida; cómo su sueño se transformó en una realidad palpable, convirtiendo su salón de belleza en un lugar reconocido por su habilidad para hacer magia con el cabello y transformar por completo el look de sus clientas.

«Un día me di cuenta de mi pasión por poner extensiones de cabello, y al notar que en nuestra ciudad no existía un servicio de este tipo, comencé a buscar ideas y proveedores para emprender este sueño. El cual rápidamente tuvo una aceptación increíble entre mis primeras clientas, las cuales quedaban satisfechas y felices por el resultado de nuestro trabajo en su cabellera, y así mismo logramos establecer conexiones con importadores de confianza y de alta calidad en nuestros productos. Y recibí la capacitación necesaria para iniciar mi negocio», compartió Andrea.

Con un enfoque en proporcionar diagnósticos personalizados, precisos y determinar el tipo de aplicación más adecuado, A Hache Salón se destaca por ofrecer las técnicas más modernas de aplicación

de extensiones, como Uv-Light, Ultrasónico, Micro Ring, Baby nano, Baby tape, entre otras. Aplicados con cabello humano de la más alta calidad.

El salón ofrece una amplia gama de servicios, incluyendo colorimetría con diseños de color, como balayage, flamboyage y highlights, utilizando siempre las mejores marcas para el cuidado de tu cabello.





Extensiones de cabello con su propia línea 'A HACHE Human Hair', tratamientos capilares de marcas reconocidas, maquillaje social, peinados, extensiones de pestañas y microblading. Andrea resaltó que actualmente son el único salón en Monclova certificado por la línea 'Brazilian Blowout 2023', una marca internacional de Estados Unidos que ofrece tratamientos para regenerar y recuperar el cabello.

A Hache Salón también ofrece una amplia gama de productos, de las mejores marcas profesionales para el cuidado del cabello en casa.

Ubicado actualmente en Boulevard Benito Juárez 908-a, Colonia El Pueblo, en Monclova, Coahuila, el salón cuenta con un equipo capacitado para convertir el cambio de look deseado en una realidad. Agendar una cita para un diagnóstico y cotización personalizada es sencillo: basta con visitar la página de Facebook de A Hache Salón, donde se puede enviar un mensaje directo a través del botón de WhatsApp.



WELCOME 2024

Estamos a muy pocos días de que inicie el 2024, un año que se presenta con desafíos, pero también con el optimismo de enfrentarlos y resultar victoriosos. Tendremos 12 meses para lograr lo que nos proponemos y para que la suerte esté de nuestro lado.

En fin de año, es una tradición preparar la cena de Nochevieja, sentarse a degustar cada platillo con nuestros seres queridos y rememorar viejas anécdotas, pero para muchas personas se ha vuelto una costumbre realizar algunos rituales en vísperas del fin de año para atraer la buena suerte y que en el nuevo ciclo que inicia les vaya muy bien.

Aquí les presentamos una lista con los rituales de fin de año más emblemáticos y que seguro ya alguien en tu familia los practica.

12 uvas

En muchas partes del mundo es una tradición que, al sonar las 12 campanadas que anuncian la llegada de la medianoche y el inicio del año, se consumen 12 uvas y mientras comes cada una se pide un deseo o se piensa en aquello que deseamos conseguir durante el nuevo ciclo. El objetivo principal es tener 12 meses de buena suerte y prosperidad.

Hay dos teorías sobre esta tradición:

La primera nos remonta a 1882, donde presuntamente la clase burguesa solía beber champán y comer uvas



durante la cena de Nochevieja. Un grupo de madrileños ironizó esta tradición al acudir a la Puerta del Sol para comer uvas acompañados del sonido de las campanadas lo que se convirtió en una costumbre de burla a la aristocracia.

La segunda teoría sobre el origen de esta tradición es de 1909. Se dice que ese año hubo una muy buena cosecha de uvas y los productores las vendieron como "uvas de la buena suerte" para darle salida al producto en paquetes de 12 uvas, simbolizando los 12 meses del año.

A lo largo de la historia esta tradición ha estado vigente e incluso en países donde no es temporada de esta fruta se consumen 12 pasas.



Lentejas

Comer lentejas, ponerlas en algún lugar de la casa o portarlas en los bolsillos es otro de los rituales de fin de año. En Italia las lentejas simbolizan la riqueza y el dinero. Una leyenda dice que este ritual de fin de año proviene del Imperio Romano, donde presuntamente se creía que entre más lentejas se comieran más riqueza vendría.

Hay quienes preparan este alimento para la cena de Nochevieja o quienes la regalan a un ser querido o quienes las ponen en un plato al centro de la mesa. Aunque otra tradición dicta que debe colocarse un puñado de lentejas crudas en donde suele haber dinero, como en la cartera o los bolsillos de la ropa.

Brindar con champagne... y un anillo de oro

Ya es tradición que después de comer las 12 uvas se brinde con champagne. Se cree que durante ese momento se declara la prosperidad del año entrante, pero hay quienes añaden a su copa un anillo de oro. Por un lado, el anillo significa estabilidad y duración en nuestras relaciones, mientras que el oro es considerado un metal que simboliza la abundancia.

Si quieres hacer este ritual, te recomendamos desinfectar muy bien tu joya y tener cuidado al beber tu champagne para no tragártela.

Borregos de la abundancia

En muchos hogares es tradición de fin de año colocar en sus puertas o en la mesa de entrada un borrego cubierto con un poco de brillantina adornado con un listón rojo y monedas alrededor. Este es probablemente uno de los rituales más populares para despedir el año viejo. La tradición dicta que el borrego debe estar esponjoso, es decir, que refleje la abundancia y son considerados imanes de la buena suerte, la prosperidad y la estabilidad económica.

El animal y su relación con la abundancia surge de los relatos bíblicos y en México relacionamos el dinero con "la lana". No hay una historia cierta sobre el origen de este ritual de fin de año. Se cuenta que surgió en Suiza y se le debe agregar la frase "Borreguito de la montaña, haz que con tu lana junte dinero cada mañana".

Salir a la calle con maletas

Esta es una de las tradiciones que cada vez se realizan menos, pero es una de las más divertidas: dar la vuelta a la manzana con maletas. Este ritual de año nuevo tiene por objetivo atraer los viajes para el nuevo año.

Las maletas deben dejarse a un lado de la puerta, después de las 12 campanadas de la medianoche las personas toman las maletas y salen a la calle con ellas. Al regresar las maletas deben dejarse en la puerta. Hay quienes llenan sus maletas de acuerdo al outfit de los lugares a los que quieren viajar.

Lista de deseos

Por último, hay un ritual de fin de año que se ha vuelto popular y que presuntamente proviene de Rusia.

Consiste en hacer una lista de propósitos y buenos deseos antes de la cena de nochevieja. Una vez que terminas de escuchar las 12 campanadas se quema la hoja y se dejan caer las cenizas en la copa de champagne. El ritual contempla que bebas la copa con las cenizas, pero hay quienes solo queman la hoja y lanzan las cenizas al viento.

Sea cual sea el ritual de fin de año que realices, el objetivo principal es que te propongas metas y les desees a todos prosperidad, armonía y abundancia. **¡Felices fiestas y feliz año nuevo!**

AFRODISÍACO NATURAL

Es importante saber que el jengibre se originó en India y China y ha desempeñado un papel importante en la cocina de estas regiones durante siglos y fue una de las primeras especias en llegar a Europa. Su nivel de picante es un elemento muy importante a considerar antes de usarlo.

Su sabor

A menudo, el sabor del jengibre se describe como picante o ardiente. El picante que experimentamos al consumirlo puede provenir de cualquiera de estos compuestos: zingerona y shogaol, ambos provenientes del gingerol. Este compuesto está relacionado con la capsaicina, el eugenol y la piperina, de la cual la pimienta negra obtiene su picante. El gingerol es un compuesto fitoquímico de fenol que se encuentra en el jengibre fresco y que activa los receptores de especias. Cocinar el jengibre transforma el gingerol en zingerona, que es menos picante y tiene un aroma dulce y picante. Cuando el jengibre se seca o se calienta suavemente, el gingerol experimenta una reacción de deshidratación formando shogaol, que es aproximadamente dos veces más picante que el gingerol.

¿Por qué considerarlo afrodisíaco?

Esta especia promueve el flujo sanguíneo y la circulación de forma natural, y no solo es capaz de mejorar la salud del corazón y las venas, sino que también afecta el rendimiento sexual y la capacidad de alcanzar el clímax. Además, el jengibre puede ayudar a aumentar la libido en hombres y mujeres.





La libido es el impulso para tener actividad sexual que los humanos poseemos gracias a las hormonas gonadales, y por diversas razones puede disminuir.

Galletas de jengibre

Cada paso es especial, desde la medición de las especias para la masa, hasta la laminación y corte de formas navideñas. Esta especia le da un sabor especial a las recetas en las que se utiliza, y además, como saben, las propiedades del jengibre son innumerables.

Las galletas de jengibre son un clásico en las recetas de Navidad. No hay mamá o papá que se precie que no intente al menos una de las miles de recetas de galletas de jengibre que existen. Con forma de hombre de jengibre, de casita de jengibre, de árbol de Navidad, hay montones, y aquí les traemos la receta básica y una selección de las mejores y más originales galletas de jengibre.

Receta de galletas de jengibre

Ingredientes

- 4 tazas de harina
- 1 cucharada de levadura en polvo

- 1 cucharadita de jengibre molido
- 2 cucharaditas de canela molida
- 1/4 cucharadita de clavo molido
- 1 taza de mantequilla a temperatura ambiente
- 1 taza de azúcar morena
- 1 huevo grande
- 1/2 taza de miel o melaza

Cómo hacerlas

- Mezclamos bien los ingredientes secos, es decir, la harina, el jengibre, la levadura, la canela y el clavo.

- Batimos la mantequilla a temperatura ambiente con el azúcar hasta que esté completamente disuelta.

- Incorporamos la miel de caña o melaza y el huevo, y finalmente incorporamos la mezcla de harina con las especias.

- Tenemos que conseguir una mezcla lo más homogénea posible. Si queda excesivamente pegajosa, podemos incorporar algo más de harina hasta que quede más firme y manejable (pero no pongas demasiada harina o quedarán duras al hornearlas).

- Envolvemos la masa en papel film. Reservamos en un lugar fresco (no en la nevera) durante al menos 2 horas y máximo 6 horas. También se puede refrigerar la masa durante un máximo de 3 días y llevarla a temperatura ambiente antes de usarla.

- La masa es pegajosa, por lo que se puede extender con el rodillo entre dos hojas de papel de horno y luego congelar antes de cortar con los moldes, ya que puede resultar difícil desprender el papel.

- Cortamos las galletas con los cortadores de galletas de tu preferencia.

Cómo hornear

- Horneamos en horno precalentado a 180°C durante 6 a 8 minutos o hasta que los bordes se tiñan de color marrón. Vigila bien las primeras para saber cuánto tiempo necesitas, ya que dependerá mucho del grosor de la galleta y de la potencia de tu horno.

Cómo decorar las galletas de jengibre

Una vez que tengamos nuestras galletas horneadas, llega la parte más divertida, que es decorarlas. Para ello, normalmente se utiliza glasa real y mangas pasteleras o, si las estás haciendo con niños, lápices pasteleros para decorar galletas (a los niños les resultará más fácil). Solo tienes que prepararte para pasar una tarde divertida.



COCKTEL MEXICANO

Carajillo es un café que tiene una importante presencia de algún tipo de licor, generalmente brandy, pero también lo encontrarás hecho con orujo, ron u otros licores. Su característica fundamental es que es un café donde el alcohol es flameado, y quizá es la única aportación cien por ciento española al mundo.

Este combinado de café con brandy, orujo, ron u otros licores no es la primera bebida que asociarías a la modernidad en los años setenta u ochenta del siglo pasado.

CÓMO NACE

El carajillo es una bebida que mezcla dos elementos, el café caliente y una bebida alcohólica normalmente brandy. Puede hacerse con brandy que es lo más habitual, pero también la puedes encontrar realizados con ron probablemente el licor utilizado en origen, whisky, o incluso orujo. Se sirve flambeado y en vaso pequeño. Flamear como flambear es añadir alcohol para a continuación con la ayuda del fuego quemar dicho alcohol.

BUENA VIDA

¿CUÁNDO SE SUELE TOMAR HOY EN DÍA UN CARAJILLO?

Un tipo de café que se suele tomar después de comer o durante la sobremesa. Las marcas de brandy han hecho publicidad para sacarle esa idea de café de personas un poco rancias llevándolo hacia la modernidad.

LA PREPARACIÓN NO ES COMPLEJA

Una 'receta típica' podría consistir en combinar dos partes de café de calidad con una de brandy (u otro destilado).

- Elegimos el licor que más nos guste, así como la cantidad podrá variar según si gusta más o menos cargado, es decir, que tenga más sabor a licor o este pase más desapercibido, lo habitual un tercio de licor por dos tercios de café.
- Algunos de los licores más usados para hacer carajillo son: brandy o coñac, quizá el más tradicional, pero también los verás de whisky, anís, aguardiente u orujo, ron, baileys, licor de hierbas, etc.
- Se puede añadir azúcar a gusto del consumidor.
- En la preparación tradicional primero se calienta el licor, al que se le añaden unos granos de café, una corteza de limón y el azúcar.
- Al conjunto se le prende fuego y se remueve para que el alcohol se rebaje un poco, se pretende que los aromas se mezclen y se potencien entre sí.
- Se apaga colocando el plato encima de la taza o vaso de cristal para que el fuego se apague al quedar sin oxígeno.





El Tiempo
DESDE 1964 LA HISTORIA ESTÁ EN TUS MANOS PIEDRAS NEGRAS

59

ANIVERSARIO

1964 - 2023



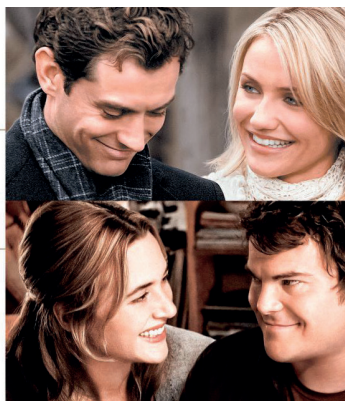
TOP 10 MOVIES

Incluso si nunca has sido fan de las películas de Navidad, ver una de las mejores películas navideñas de todos los tiempos, mientras bebes una taza de ponche caliente, podría ser la mejor manera de adentrarse en el espíritu festivo. A continuación, te presentamos algunas de las mejores películas de Navidad.

'El descanso', 2006

La ames o la odies, esta cursi película de Navidad cumple todos los requisitos cuando se trata de sentimientos navideños: amor no correspondido, nuevo romance, apuestas desconocidos en acogedores bares y un pueblo inglés nevado que parece ser una pesadilla absoluta para las entregas a domicilio. Como gusto culposo, 'El descanso' encabeza la lista.

el Descanso



'Elf', 2003

'Elf', protagonizada por Will Ferrell en el papel de Buddy, un hombre adulto que ha sido criado accidentalmente como uno de los elfos de Santa Claus, se ha convertido en un clásico navideño desde su estreno en 2003. Si la comedia de Will Ferrell no es lo tuyo, ve la película por la actuación de Zoey Deschanel de Baby, It's Cold Outside. Si eso no te sumerge en el espíritu navideño, nada lo hará.

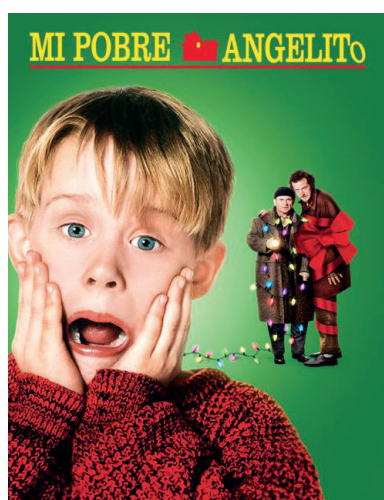


'El Grinch', 2000

La actuación de Jim Carrey como el personaje de pelo verde, barrigón y que odia la Navidad es totalmente impecable (en nuestra humilde opinión). Puede que hayamos visto 'El Grinch' tantas veces que podamos recitar cada línea, pero eso solo lo hace mejor y más divertido. Si tienes que ver una película para niños, que sea esta.

**'Mi pobre angelito' (uno y dos)**

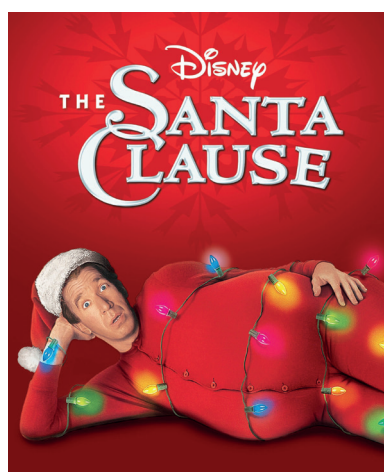
Cuando éramos pequeños, la idea de que nuestros padres nos dejaran en casa o nos quedáramos solos en una habitación de hotel en Nueva York durante las fiestas de Navidad nos parecía lo más aterrador y triste que podíamos imaginar. Ahora, parece que sería la experiencia navideña soñada (sin los ladrones torpes, naturalmente).

**'Una Navidad con los Muppets', 1992**

La festividad de esta fábula de Charles Dickens se eleva a 11 cuando es representada por marionetas que cantan y se divierten. Repleta de carcajadas, una desgarradora interpretación de Tiny Tim en manos de una rana y Michael Caine como Scrooge, esta película navideña te hará desear una versión de los Muppets de todos los cuentos de Navidad.

**'Santa Cláusula', 1994**

La Nochebuena comienza con total normalidad en 'Santa Cláusula', pero cuando un padre de los suburbios, interpretado por Tim Allen, oye un ruido en el tejado, asume lo peor y piensa que deben estar robando en la casa. Santa Claus, asustado por haber sido visto, se cae del tejado, y Tim Allen tiene que ponerse el traje, tomar las riendas del trineo y repartir los regalos para salvar la Navidad.

**'Milagro en la Calle 34', 1994**

Cualquiera que haya visitado la ciudad de Nueva York durante la época navideña sabe que abundan los imitadores de Santa Claus, pero ¿qué ocurre cuando uno de ellos es el auténtico? En este remake de 1994 de la clásica película de 1947, Susan, de seis años, conoce a Kris Kringle, interpretado por Richard Attenborough. ¿Lo único que quiere para Navidad? Un padre, una casa y un hermanito.

'Last Christmas', 2019

Qué mejor manera de salir de la depresión de fin de año, que una película cursi construida en torno a las canciones de George Michael. Dirigida por Emma Thompson y protagonizada por Emilia Clarke y Henry Golding, 'Last Christmas' es la esencia del cine británico con un humor implacable. Un clásico festivo instantáneo.

**'Mujercitas', 2019**

No, ninguna de las decenas de adaptaciones a la pantalla de la novela del siglo XIX de Louisa May Alcott es técnicamente una película navideña, pero nunca es mal momento para ver una película de Greta Gerwig, sin mencionar que algunas de las escenas más memorables de la versión de 2019 se sitúan en diciembre, desde la puesta en escena de Jo, hasta la decisión de Marmee de regalar el desayuno festivo de las niñas a Los Hummel.





¿RESACA?

Una resaca se refiere a los síntomas desagradables que una persona experimenta después de tomar mucho alcohol, los cuales pueden ser:

- Dolor de cabeza y mareos
- Náusea
- Fatiga
- Sensibilidad a la luz y al sonido
- Latidos cardíacos rápidos
- Depresión, ansiedad e irritabilidad

Recomendaciones para el consumo seguro de alcohol y para prevenir una resaca:

- Beba lentamente las bebidas alcohólicas y con el estómago lleno.

Si usted es una persona pequeña, los efectos del consumo de alcohol son mayores en usted que en una persona más grande.

- Beba bebidas alcohólicas con moderación. Las mujeres no deben consumir más de 1 trago por día y los hombres no más de 2 tragos por día. Un trago se define como la cantidad correspondiente a una cerveza de 12 onzas líquidas (360 mililitros) con aproximadamente 5% de alcohol, 5 onzas líquidas (150 mililitros) de vino, con aproximadamente 12% de alcohol o 1 1/2 onza líquidas (45 mililitros) de licor de 80 grados (40% de alcohol).

- Tome un vaso de agua entre los tragos que contengan alcohol.

Esto ayudará a consumir menos alcohol y disminuirá la deshidratación a raíz del consumo de esa sustancia.

- Evite por completo el alcohol para prevenir las resacas.

Si usted tiene resaca, tenga en mente lo siguiente para aliviarse:

- Ciertas medidas, como jugos de fruta o miel, se han recomendado para tratar una resaca. Sin embargo, hay muy poca evidencia científica que demuestre que dichas medidas sirvan. La recuperación de una resaca por lo regular simplemente es cuestión de tiempo. La mayoría de las resacas desaparecen al cabo de 24 horas.

- Las soluciones electrolíticas (como bebidas para deportistas) y un consomé son buenos para reponer las sales y el potasio que se pierden por el consumo de alcohol.

- Descansar lo suficiente. Incluso si usted se siente bien a la mañana siguiente después del consumo de una abundante cantidad de alcohol, los efectos duraderos de este disminuirán su capacidad para desempeñarse en forma óptima.

- Evite tomar cualquier medicamento para la resaca que contenga paracetamol (como Tylenol), dado que puede causar daño hepático cuando se combina con alcohol.



CH COSMETICS
866 235 6586

Accesorios
Tecnología
Maquillajes
Vasos y regalos

Sucursal San Buena:
Zaragoza #102 Ote. Zona
Centro Frente a
Farmacia Guadalajara

Sucursal Monclova:
Blvd. Ejército Mexicano,
Plaza 707 Local CH
Cosmetics. Col. Los Pinos

xy Papelería
PAPELERÍA, MERCERÍA, REGALOS. ACCESORIOS

C. MANUEL ACUÑA 303, COL. OCCIDENTAL, FRONTERA
866 120 9108

LEV VYGOTSKI COLEGIO
MATERNAL Y PREESCOLAR
INSCRIPCIONES ABIERTAS

HORARIO EXTENDIDO PARA
PREESCOLAR DE 8:00 AM A 5:30 PM

- ✓ Instalaciones Seguras
- ✓ Grupos Reducidos
- ✓ Áreas de Juegos
- ✓ Atención personalizada
- ✓ Clases de inglés
- ✓ Clases de música

COLEGIO LEV VYGOTSKI 866 147 7932
C. DE LA FUENTE 213 CENTRO, MONCLOVA

Sofía Nataly Rios Valdés
Diseños exclusivos y alta costura

Sofía

Diseñamos el vestido de tus sueños, alta costura, bordados y telas finas

VESTIDOS DE NOVIAS Y QUINCEAÑERAS

Centro Comercial Hidalgo, Local 33, Centro, Monclova. 866 160 3463

LA BODEGA DEL ACERO
PERFILES, ACEROS Y HERRAJES

- ✓ PTR
- ✓ LÁMINA
- ✓ CANAL
- ✓ POLÍN
- ✓ ÁNGULO
- ✓ TUBO
- ✓ SOLERA
- ✓ HERRAJES
- ✓ TORNILLERÍA Y PINTURA

MAYOREO Y MENUDEO
MATERIAL EN PRIMERA Y SEGUNDA CALIDAD

Jiménez 508.
Col. Héroes del 47. Monclova
A un costado de Secundaria 4

f ACI Aceros Y Perfiles
866 632 0623 866 630 8466

IMPRE LIFE
SUMINISTROS
GRÁFICOS

INSUMOS GRÁFICOS



VINIL TEXTIL, VINIL
ADHESIVO, TAZAS, TERMOS,
TRANSFERS, PINTURA PARA
TEXTILES, CAPACITACIONES

C. DE LA FUENTE 228
MONCLOVA

📞 866 223 1909

📞 866 165 7777

f ImpreLife
Suministros Graficos

Todas las marcas
MEJOR PRECIO
GARANTIA

START
Color
RECYCLING
TINTAS Y TONER

Marca ya...!! 866 101-1763

EL GARAGE
TACOS Y MAS
2023

TACOS, LONCHES
Y GRINGAS

📞 866 113 0500

C. Eulalio Gutiérrez 511, Col. Borja
Lunes a domingo de 7 pm a 2 am

Servicios Biof
TAPICERÍA

ANTES → DESPUÉS

SERVICIOS
RESIDENCIALES
E INDUSTRIALES
DE TAPICERÍA

RAMOS ARIZPE 396 ESQ. CON PADRE
LARIOS MONCLOVA CENTRO 📞 866 212 8472

ACA TITI
TACOS Y
GORDITAS

C. Fco Urquiza 528. Col. Morelos. Frontera

📞 866.652.9937

Optica Lasser
...Un rayo de luz para tus ojos



866 115 6226
866 651 3395

LENTES COMPLETOS DESDE \$700

Lentes Photogrey
Graduaciones Altas
Lentes de Contacto

Lentes urgentes
Micas Monofocales
Reparaciones

MeDent
Médicos Dentales



- > Puentes
- > Resinas estéticas
- > Coronas

866 120 1706 866 646 9860

Bld. San José 419 Madero 801 C
Col. Heroes del 47 Col. Guadalupe

EL CENTRO Ferrertero



ALTA CALIDAD EN HERRAMIENTA DE FERRETERÍA Y MATERIAL PARA CONSTRUCCIÓN

- ✓ Herramientas de mano
- ✓ Pintura
- ✓ Cerrajería
- ✓ Herramientas eléctricas

866 635 33 02

Bld. Ejército Nacional Mexicano
811 Col. Regina Monclova

COMPRA VENTA Y CONSIGNACIÓN

TU CRÉDITO AL MOMENTO MÍNIMOS REQUISITOS



Q AUTOS QUINTANA

866 200 7949
866 631 6135

Lun-Vie: 9:30 am a 7 pm. Sábados: 9:30 am a 3 pm.
AV. ACEREROS 1229 COL. DEPORTIVA

JARE EXTINTORES



RECARGAS DE EXTINTOR

- ✓ MANTENIMIENTO
- ✓ VENTA DE EQUIPO
- ✓ CURSO PARA USO CONTRA INCENDIO
- ✓ VENTA DE SEÑALIZACIONES
- ✓ EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

COLIMA 702 COL. LOS PINOS
Monclova Vieja

866 641 5165
866 214 8717

Jare Extintores



Acereros

BEIS SHOP



ESTADIO

Lunes a Viernes

9:00 A 7:00 PM

Sábado

10:00 A 2:00 PM



CENTRO

Martes a Sábado

11:00 A 7:00 PM

Domingo

12:00 A 4:00 PM



PASEO MVA.

Todos los días

11:00 A 8:00 PM

