

M

Mujer



actual

Julio 2017 | Año 10, Edición 117 | 72 págs.

**EL TRABAJO
DETRÁS** de una
botella de vino

A punto de arrancar
el **COMIC-CON
INTERNATIONAL
2017**

**LISETTE
MACÍAS
DE QUIROZ**

UNA MUJER QUE INSPIRA,
Y AYUDA A OTRAS
A SENTIRSE PLENAS

**128 aniversario
FELICIDADES
TIJUANA**

**Ejemplar
GRATIS**

2 REVISTAS EN UNA...
AL INTERIOR
ENCONTRARAS



**DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN**



**TODOS LOS DÍAS
POR TODA
LA TIENDA**



**¡Ahora en Calimax siempre
encontrarás más y mejores
productos a precios realmente
económicos!**

Julio 2017

Conocer del trabajo de otro MOTIVA a seguir sus pasos

El mes de Julio es un mes de matices, de verano y vacaciones, de familia y amigos, y entre otras cosas también, de compromisos al aire libre. Es un buen momento sin las actividades escolares de los hijos, para aprovechar y ser turista en nuestro estado y visitar las bondades de Baja California, además de probar la ricura que produce nuestro estado en comida, y bebidas como el vino.

¿Pero qué hay detrás por ejemplo de una botella? ¿Cuál es el trabajo previo? ¿Cuántas personas participan en el cuidado de la tierra y en el tratamiento de la uva? Nuestra colaboradora, la artista Nicole Aguirre hace un recorrido muy interesante por cada una de las personas y las etapas previas a la producción de una botella de vino. Platica con estas y nos transmite su pasión por lo que hacen.

Además, para esos eventos de verano, te daremos todos los consejos para el peinado que mejor le acomode a tu tipo de rostro, con nuestras expertas en asesoría en imagen de Hecho con Che ché.

También se acerca el COMIC - CON INTERNATIONAL 2017, evento que además de un buen sabor de boca, siempre deja una importante derrama económica en San Diego, gracias también a los tijuaneños que tenemos el privilegio de atenderlo y disfrutarlo. Te hablaremos un poco más de este evento para que no te lo pierdas en compañía de tu familia.

Por otro lado, nuestra mujer del mes es Lisette Macías de Quiroz, la fundadora (junto con su esposo, el cirujano plástico, Alejandro Quiroz) y CEO de Vida Wellness & Beauty Center. Ella es un vivo ejemplo del cuidado que una mujer debe tener de sí misma, tanto físico, emocional y espiritual, para no perderse entre la atención a los hijos, su familia y su trabajo. Su historia sin duda es inspiradora.

Así como la de Miryam Ruiz, directora de COPARMEX Tijuana, no sólo bella y elegante, extraordinaria esposa y madre, sino también sensible y preocupada por el bien de Tijuana, ahora desde la trinchera empresarial.

Por otro lado, en Hombres Destacados te contaremos la historia de Mario Moreno Ceja quien a base de mucho esfuerzo ha consolidado su empresa no sólo en Baja California, sino también más allá de sus fronteras. Siendo punta de lanza, en su negocio sin precedentes.

Así que espero que puedas encontrar en esta edición, historias alentadoras y motivacionales que te lleven a seguir en la lucha por ser una mejor persona, y ¿por qué no? que te conduzcan también a seguir los pasos de sus protagonistas.

**¡Gracias por hacernos parte
de tu día y parte de tu vida!**

SAIDA *Muriel Hid*

CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL

Saidita Muriel Hid
saidita@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soñía Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE

Ana Patricia Valay
paty.valay@revistamujeractual.com

DISEÑO PUBLICITARIO Y REDES

Aurora Preciado
aurora.preciado@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

COLABORADORES

Dionisio del Valle
Mayra Medina de Hajar
Becky Krinsky
Ana Laura Martínez
Nicole Aguirre
Daniel Vázquez
Maru Lozano
Ma. Fernanda Hale Alcazar
Michelle A. Santana Bujazan
Alejandra Enciso
Álvaro Montaña
Natalia Monroy
Marcela Castellanos de la Vega

FOTÓGRAFOS

León Felipe Chargoy
leonchargoy@todonimagen.com [664] 364.04.44
Rafael I. Ramírez [664] 277.00.44
Abigail Fotografía [664] 219.63.88
Garage Photo Studio [664] 225.04.00
Victor Hernández Photography
info@victorhphoto.com [664] 805.30.22 y [619] 600.02.28

SERVICIO A CLIENTES

OFICINA [664] 216.15.12 y 13

CELULAR [664] 674.57.66
ventas@revistamujeractual.com

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO

Energy Communications
[619] 585.93.98 y [619] 585.94.63
637 3rd. Avenue Suite B,
Chula Vista, California 91910
salesusa@revistamujeractual.com

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2016-080913593900-102. **Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título (en trámite), certificado de licitud de contenido (en trámite).** Año 10, edición 116, inicio de impresión el 15/05/2017. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares.** Mujer Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

Certificado de circulación, cobertura y perfil del lector folio 00244-RHY emitido por y registrado en el Padrón Nacional de Medios Impresos de la SEGOB.



Solmar
HOTELS & RESORTS

Hospitalidad INFINITA



ESCÁPATE A LOS CABOS DÓNDE ENCONTRARAS UNA COLECCIÓN DE HOTELES
CON LA MEJOR UBICACIÓN EN CABO SAN LUCAS

Condé Nast
Traveler GOLD LIST 2014
THE WORLD'S BEST PLACES TO STAY

RESERVA EN NUESTRA PÁGINA WEB O LLAMA A NUESTRA LADA 800
Y PREGUNTA POR NUESTRAS TARIFAS ESPECIALES

SOLMAR HOTELS & RESORTS

Av. Playa Grande # 1 Cabo San Lucas, BCS México 23450 . Ph (624) 145 75 75

Fax (624) 143 6655 · LADA 01800 398 9898 · E-mail:reservaciones@solmar.com

www.solmar.com.mx

Find Us:



/Solmar Resorts



/Solmar Resorts



Contenido

JULIO 2017

VIRTUDES

Las virtudes nos ayudan a hacer el bien

6

TU PERSONA

• RECETAS ACTUALES
Legó el tiempo de gozar a la familia
• EL SOPLÓN
"Cuando las cosas son como soy"

8

10

TU PAREJA

Cuando lo que no sabes sí te hace daño

12

TUS HIJOS

"Niños adictos a la tecnología"

14

EL MUNDO NECESITA VALORES

Aceptación

16

MODA

• "El peinado perfecto para cada evento"
• Tus manos "trendy" del verano

18

20

GASTRONOÍA

Los ostiones y el verano

22

UNA VENTANA AL VALLE

El trabajo detrás de una botella de vino

24

ESPECIAL DE VENDIMIAS

"Paradas indispensable en Valle"

26

HERMOSAS FAMOSAS Y SABROSAS

Natural de Andalucía

30

MUJERES INSPIRANDO MUJERES

Miryam Ruiz, Exitosa,



MUJER DEL MES

**LISETTE
MACÍAS
DE QUIROZ**

Una mujer que inspira, y ayuda a otras a sentirse plenas

32

FOTOGRAFÍA
Víctor Hernández

Versátil y Emprendedora

36

TEMAS ACTUALES

"Tijuana Heróica"

44

HOMBRES DESTACADOS

Mario Moreno Ceja, tener claro lo que quería, lo llevó al éxito

38

SABÍAS QUE...

Cosas que debes llevar en el auto

45

VALORES Y GENTE

Kilómetro UNO

40

PERFIL Y OBRAS

Julieta Valdez Rementería, Desde pequeña ha amado y vivido el arte

46

CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO

Comic - Con Internacional 2017

42

SOCIALES

48



**DELICIOSA CON
TUS COMIDAS
ORIGINAL O
SIN AZÚCAR**



SIENTE EL SABOR®

HAZ DEPORTE. HOLA 01800-704 4400
llama sin costo INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

D.R. © The Coca-Cola Company 2017. COCA-COLA, el diseño de la botella contour y "Siente el sabor" son marcas registradas de The Coca-Cola Company.

Las Virtudes

NOS AYUDAN A HACER EL BIEN

POR MARCELA CASTELLANOS DE DE LA VEGA



Qué son las virtudes? Seguramente hemos escuchado esta palabra más de una vez, ¿pero sabemos realmente lo que son? Las virtudes son hábitos buenos que nos ayudan a hacer el bien.

Desde que nacemos, la naturaleza humana nos ha dotado tanto al hombre como a la mujer de una serie de potencialidades llamadas valores, y toca a nosotros convertirlas en hábitos buenos o virtudes. ¿Pero cómo podemos convertir los valores en virtudes? Esto se logra en la práctica noble de servir a nuestros semejantes; el amor al prójimo nos perfecciona, nos hace más humanos, más libres, ya que fuimos creados para hacer el bien, por lo que elegir constantemente hacer el bien genera en nosotros un crecimiento interior que nos ayuda a madurar, y las personas más maduras son aquellas que tienen más capacidad para amar.

¿CONOCES EL PROPÓSITO DE TU VIDA?

Las virtudes no son opcionales, son esenciales, ya que no hay otro camino para llegar a la realización plena sino es por medio de ellas, y con realización plena me refiero a encontrar el sentido de nuestra vida, el propósito para el que fuimos creados, el para qué estamos en este mundo. Cada ser humano fue creado con un propósito diferente, y está en cada uno de nosotros descubrirlo. Ortega y Gasset, filósofo español, decía que para él su meta en este mundo no era ser feliz, sino cumplir con el propósito para el que fue creado y al cumplirlo, se convertiría en una persona feliz.

Si decidimos vivir la vida a plenitud, con una conciencia cotidiana sobre lo que hacemos todos los días, debemos trabajar diariamente en convertir nuestros valores en virtudes, pero no como

una tarea impuesta, sino como un modo de vida que se elige de manera libre, consciente y responsable. Reflexionar sobre las virtudes nos ayuda a comprender cómo se va desarrollando el ser humano, desde nuestra inmadurez física, emocional, intelectual, y moral con la que llegamos a este mundo, hasta alcanzar la plenitud en el desarrollo de todas las dimensiones del ser humano.

SERVIR SIN ESPERAR NADA A CAMBIO

En este mundo tan complicado en el que estamos viviendo, el egoísmo ha acabado con más vidas que la misma guerra, el corazón del hombre se ha endurecido y se ha olvidado del dolor ajeno, cree encontrar la felicidad en las cosas materiales, y al darse cuenta que esa felicidad es pasajera, se siente más sólo que nunca y más necesitado de amor. Sin embargo, quien practica las virtudes tiene un conocimiento profundamente humano sobre sus semejantes, y encuentra su satisfacción plena en el servicio a los demás, sin esperar nada a cambio.

El hogar debe convertirse en instrumento eficaz para la formación de nuestros hijos en las virtudes. Somos los padres los únicos responsables de sembrar en ellos desde pequeños la semilla del servicio, del amor al prójimo, para que al ir creciendo estén dispuestos a servir a la comunidad con entrega, espíritu de servicio y generosidad a toda prueba, por encima de sus intereses particulares. Sólo así podremos tener el mundo que todos soñamos.

*Marcela Castellanos de De la Vega es Lic. en Educación Familiar.





LAS OLAS RESORT & SPA TE INVITA A DISFRUTAR DEL
RESTAURANTE LOS CRISTALES



**¡VEN Y CONOCE NUESTRO
EXQUISITO MENÚ!**

Información y Reservaciones:

MEX: 01-661-612-5227 US: 619-713-7722

www.lasolasresortspa.com

 Loscristalesrestaurante

Carretera libre Tij-Ens Km. 35.16
Punta Calafia, Rosatito, BC

Llegó el tiempo de GOZAR A LA FAMILIA

Las vacaciones fortalecen
las relaciones familiares
y crean recuerdos
que perduran toda la vida

POR BECKY KRINSKY



Quién dijo que las vacaciones son un tiempo para descansar? Unas buenas vacaciones ofrecen mucho más que la oportunidad para relajarse y pasar momentos divertidos.

El tiempo bien aprovechado es un beneficio que crea una plataforma que fortalece las relaciones familiares, despierta la curiosidad y promueve el conocer más allá que lo que se ve a simple vista. En sí, las vacaciones son una excelente oportunidad para crecer y atesorar memorias inolvidables.

La rutina y los compromisos cotidianos hacen que el año escolar se llene de actividades, dejando poco tiempo para que la familia se disfrute y pueda compartir en una dimensión más profunda la vida.

Vivir a las carreras y sin tiempo para nada no es una buena receta; tampoco favorece para compensar las situaciones difíciles que requieren tiempo para poder tratarlas con paciencia y mayor dedicación.

¿YA ERES
PARTE DE
NUESTRO
GRUPO?

PAG WEB

www.recetasparalavida.com

FACEBOOK

[recetasparalavida](https://www.facebook.com/recetasparalavida)

TWITTER

[@recipesforlife](https://twitter.com/recipesforlife)

El hecho de que las vacaciones de alguna manera no tienen una rutina más estructurada, las convierte en oportunidades para desarrollar todo aquello que uno tiene interés o un algo de curiosidad, y sin embargo, nunca se tuvo el tiempo para hacerlo. Así mismo, las vacaciones ayudan a que los hijos puedan convivir con sus hermanos, aprender a jugar y a respetarse mutuamente, y lo más importante, a que puedan disfrutar de su hogar.

Hay muchas mamás a las que no les gustan las vacaciones, porque sienten que gastan más dinero de lo que deberían, que los días se hacen eternos y que los niños se aburren. Esto es válido sólo si uno ve las vacaciones, como una pérdida de tiempo. Al final del verano, lo único que quedará es el sentimiento de aburrimiento y desorden, ya que nunca hubo nada bueno que hacer. 

3 IDEAS PRÁCTICAS Y SENCILLAS QUE TE PUEDEN SERVIR EN ESTAS VACACIONES

TIEMPO PARA HACER EJERCICIO EN FAMILIA. Salir a caminar, escalar, nadar es una excelente manera de fortalecer los buenos hábitos. ¿Sabías que se hace ejercicio, te reduce la ansiedad de comer comida chatarra, y hace que uno como persona se sienta mejor, por lo que mejora la autoestima? Si no vas a un gimnasio y aprovechas los parques y tu ciudad, no tiene costo. Así que con esta actividad no gastas dinero de más.

ESTABLECE RUTINAS EN EL HOGAR. Hacer la cama cada mañana, poner los platos en la mesa, lavar platos después de comer, acomodar los juguetes, leer un libro etc. Hay un estudio que dice que existe una correlación entre el hábito de hacer la cama y la productividad de la persona. El sentimiento de bienestar y orden que da esta acción afecta en un futuro hasta en la probabilidad de tener una mejor estructura para mantener el presupuesto.

COMER JUNTOS Y DISFRUTAR DE LA SOBREMESA. Cuando uno tiene comidas donde TODA la familia se sienta al mismo tiempo a comer, y puede quedarse platicando un rato después de haber comido, se desarrolla un sentimiento de pertenencia y de unidad mucho más fuerte que si cada quien come cuando le acomoda su horario. Estudios de investigación han demostrado que los niños que tienen el hábito de comer en familia, tienen un mejor rendimiento escolar y una menor probabilidad de caer en la drogadicción.

DISFRUTANDO LA FAMILIA

LA RECETA

INGREDIENTES

- » **1 TAZA DE ACEPTACIÓN INCONDICIONAL** – cada integrante de la familia es importante
- » **1 TAZA DE RESPETO** – reconocer las jerarquías y las diferencias de cada quien
- » **1 MANOJO DE OJO NOBLE** – comprensión, amor, visión positiva para todos los familiares
- » **1 CUCHARADA DE SENTIDO DE HUMOR** – simpleza, risas, poder apreciar las diferencias con compasión
- » **2 PIEZAS DE GRATITUD** – valorar y agradecer el tener y ser parte de una familia

RECOMENDACIÓN DEL CHEF

- » Cuando reconoces que la familia que tienes es importante para ti, le das el valor necesario para poder aprender a perdonar, a olvidar y a superar los malos entendidos

VALORANDO LA FAMILIA

1. LA FAMILIA ES LA ESENCIA DE LA VIDA Y PROMUEVE LA SUPERVIVENCIA. LAS PERSONAS NACEN Y CRECEN DENTRO DE UN NÚCLEO FAMILIAR. Es aquí donde los individuos reciben contención, principios, valores y amor.

2. LA FAMILIA ES UN PACTO, UN COMPROMISO Y UNA OBLIGACIÓN. La familia recuerda, obliga, involucra, apena, complace y alegra, a todos y a cada uno de sus integrantes. La familia siempre está, y uno siempre es parte de ella.

3. LA FAMILIA ES LO QUE ES Y DA LO QUE PUEDE. Hay que tener gratitud por lo que se tiene, poder reconocer que la familia conecta a los seres humanos y que es una fuente de cariño y amor incondicional. La familia convierte a un individuo en una persona con pertenencia y querida, la cual siempre tendrá un lugar a donde llegar.

*La autora es egresada de la Universidad Anáhuac de México con la licenciatura de Ciencias de la Educación, es diplomada en Desarrollo Humano, maestra universitaria y organizadora de simposios. Fundadora en conjunto de Receta para la Vida. *Prohibida su reproducción total o parcial sin el permiso escrito del editor y sin citar la fuente. Copyright © 2005-2014. Recetas para la vida. Todos los Derechos Reservados



SUMMER DANCE TRAINING

10 al 14 de Julio de 2017



MAESTROS INTERNACIONALES

Juan Carlos Peñuela

Ballet Master / Joffrey Ballet School, Ballet Hispánico, Alvin Ailey School

Nathan Trasoras

Dance teacher / EDGE Performing Art, Millenium Dance Complex

- *Ballet
- *Jazz funk
- *Contemporary
- *Gimnasia
- *Teatro
- *Repertorio
- *Pas de deux

Costo:

\$ 250 dls.

Costo especial:

\$ 200 dls.

Pagando Antes del 30 de Junio.

TODOS LOS NIVELES

Principiantes, intermedios y avanzados, 6 años en adelante

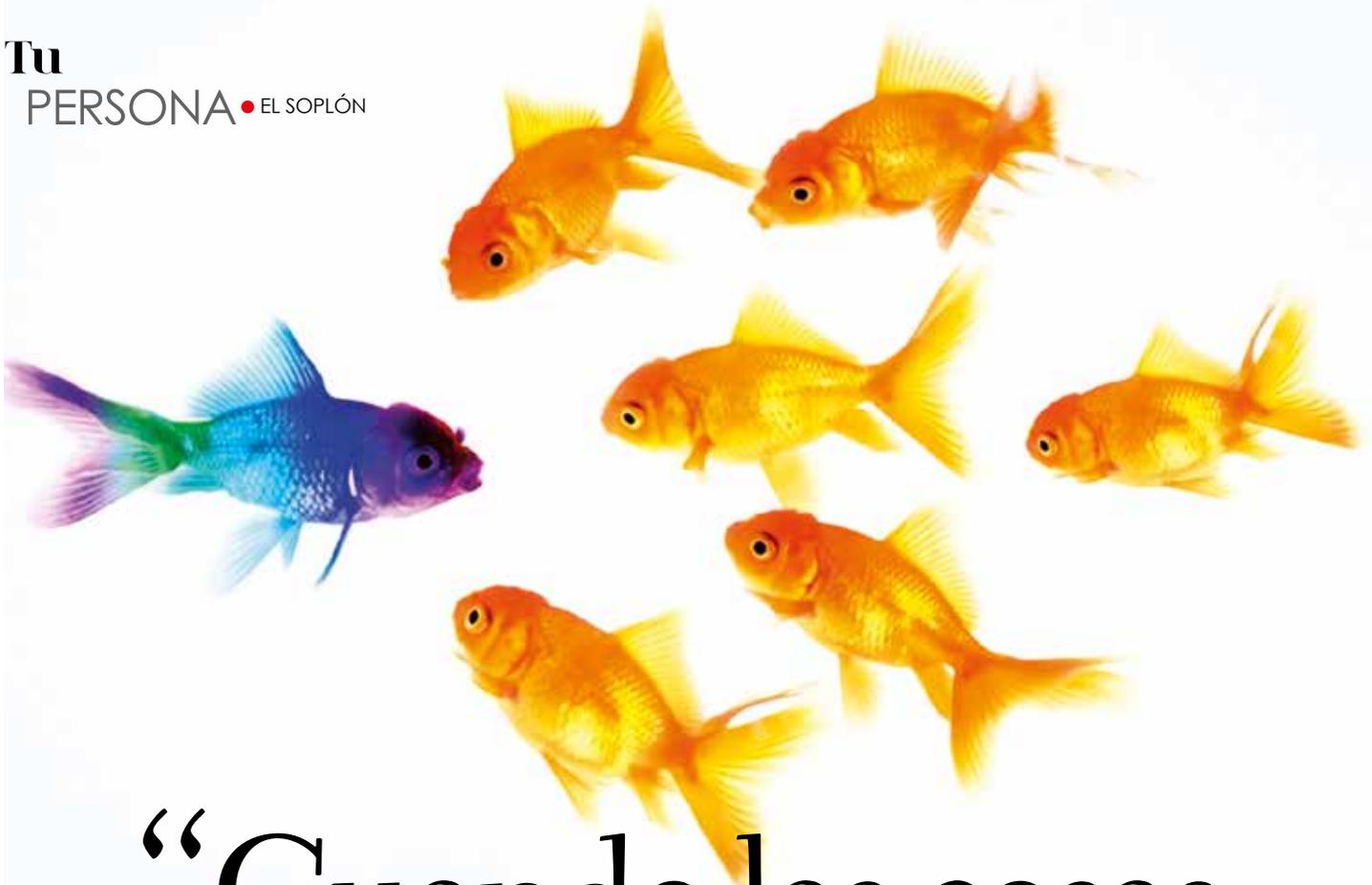
* Información:

Tel. 664 976-33-00

* Horario de oficina:

3:30 a las 8:00 pm.

* www.conservatoriodedanza.com.mx



“Cuando las cosas SON como SOY”

POR MARU LOZANO

Como padres siempre creamos expectativas sobre los hijos, pero cuando alguna situación se torna diferente, el caos y el desequilibrio descontrolan. Nuestro soplón es un joven estudiante del primer año de Universidad que también tiene que lidiar con el balance propio.

¿POR QUÉ NO ERES LO QUE TUS PADRES ESPERABAN?

Porque decidí revelarles que soy homosexual, y tal cual, así me lo dijeron: “No eres lo que yo formé, ni para esto te eduqué...”.

¿CÓMO TE SIENTES ANTE ESA RESPUESTA?

Sabía que mi mamá iba a llorar, sabía que mi papá se iba a enojar. Lo que no sabía es que mi hermano menor iba a

decirme que sentía vergüenza de mí; me sentí con mil kilos encima.

PERO ¿CÓMO FUE QUE TE DECIDISTE POR ESTA ORIENTACIÓN SEXUAL?

Eso es lo que me choca, que todo mundo se va a eso directamente. Mira, es más sentir el apoyo incondicional de alguien de mi mismo sexo. No creas que me volví tan activo, simplemente es percibir que soy importante, y me interesa alguien que no es precisamente una mujer para contarle mis cosas, para acompañarnos, para celebrar triunfos, etc. Tengo muchas amigas mujeres que son divinas, y de ellas tomo muchas vivencias para saber tratar a mi pareja.

LA INCLINACIÓN ¿NUNCA TE GUSTARON LAS MUJERES?

Me fascinan las mujeres, soy como un imán para ellas. Fue una ocasión que un

maestro de la preparatoria me hizo sentir que yo valía la pena. En una exposición que tuve que presentar, yo estaba muy nervioso porque era de los maestros más estrictos, y que él me felicitara y aprobara mi trabajo con la calificación máxima, me encantó.

¿QUÉ PASÓ DESPUÉS?

Me di cuenta que sentía más felicidad cuando el director o algún maestro valoraban mi persona. De pronto el prefecto me preguntó que por qué no convivía con los otros alumnos, le dije que yo casi no tenía amigos o que se me hacía difícil conectar con ellos. En esa preparatoria yo era nuevo, y en un trabajo en equipo me tocó estar con dos compañeros y me abrigaron, y noté lo bien que me sentía con ellos.

¿DE CHICO NO JUGABAS CON AMIGOS?

En realidad, mi mamá nunca dejaba que

saliéramos, y los fines de semana era convivir con la familia, los primos, ir de compras y eso. En la escuela yo prefería estar sentado comiendo mi lunch, viendo nada más a todos. No fui cerrado, si alguien se me acercaba, platicaba y compartía perfectamente; usualmente eran las niñas las que estaban conmigo.

EL DESPERTAR ¿QUÉ CREES QUE DESPERTÓ EN TI LA ATRACCIÓN SIMILAR?

La compañía y aceptación incondicional. Cuando tu papá, tus tíos, tus primos sólo te ridiculizan, te comparan por las calificaciones, logros deportivos, etc. pues te vuelves selectivo, y abres los brazos a quien te valora por lo que eres. A mí siempre me gustó la pintura.

¿TÚ NO TENÍAS ACTIVIDADES EXTRA ESCOLARES DE NIÑO?

No. Mi mamá iba por nosotros a la escuela, y sólo a mi hermano lo llevaba al fútbol; a mí nunca me gustó. Le pedía que me llevara a pintura y no quiso, pero mira, ahora estoy en Artes aquí en la Universidad. Recuerdo que mis papás siempre me hicieron a un lado, ellos siempre pensaron más en mi hermano, y hasta en otros primos, que en mí. Cada vez que había un evento en la escuela, las palmas eran para mi hermano, aunque yo nunca di problemas; siempre lo festejaban más a él.

“ No eres lo que yo formé, ni para esto te eduqué...”

¿CÓMO ERA ENTONCES LA RELACION FAMILIAR?

Pues como en todas las familias, pero mi papá siempre me ninguneó, nada de lo que yo hiciera le agradaba, me pegaba muchísimo, sentía que se desquitaba conmigo porque en el trabajo nunca fue tan brillante; mi mamá es la que tiene dinero de sus rentas y compra lo que quiere, mi papá por su parte, cambia de trabajo muy seguido y hasta le molesta que yo sí hablo inglés ¿tú crees?

¿VIVES CON ELLOS?

No, cuando decidí estudiar mi carrera, mi papá se opuso terminantemente, me criticó y me vine a Tijuana, yo soy de Ensenada. Aquí trabajo de mesero en un antro y en las mañanas estudio. Para mí fue una gran oportunidad ser aceptado en la Universidad así que no la iba a desaprovechar. Mi mamá me ayudaba económicamente, y a ella la veía de repente.

¿CÓMO FUE QUE LES DIJISTE LO OTRO?

Una navidad fui a darles el abrazo, me quedé a dormir ahí en casa y al día siguiente en el desayuno les dije que extrañaba a la familia pero que me entristecía que no me preguntaran por mis cosas. Yo quería ser parte de ellos, pero les dije que estaba saliendo con alguien y que me hacía feliz. Ellos pensaron que vivía con él, pero no, ni me dejaron terminar porque le estaba dando mal ejemplo a mi hermano, y que le estaba faltando al respeto a la casa. Mi papá me corrió y me pidió que ni lo dijera en la familia, ni me volviera a presentar. Mi mamá lloró, y me preguntó que en qué falló. Desde entonces ya no me ayuda.

¿Y AHORA?

Pues ahora estudio, soy de los mejores en la facultad. Mi sueño es graduarme y ser alguien importante a través de la expresión artística, poner el nombre de México muy en alto y montar mi academia. No incluyo a nadie de mi familia en mis planes porque no deseo ser discriminado, pero si me buscan o me los encuentro, sería el hombre más feliz del mundo. 🇲🇽

Maru Lozano es Lic. en Educación, Gestalt, docente y capacitación empresarial.



Pediatrics in Paradise

Nos comprometemos a proveer a tu familia la más alta calidad de servicio pediátrico en un ambiente familiar. Cada uno de nuestros pediatras están certificados y con más de 20 años de experiencia profesional en el trato de niños. Nuestros pediatras tienen sus credenciales con Sharp Chula Vista Center y Paradise Valley Hospital.



PEDIATRA CON EXPERIENCIA EN SAN DIEGO

OFRECEMOS

- Entrevista prenatal
- Inmunizaciones de bebé
- Citas en el mismo día
- School and Sport Physicals

ACEPTAMOS ASEGURANZA

- Medi-Cal
- Blue Cross of CA
- TriCare
- Community Health Group y más...

1741 Eastlake Parkway, Suite #107
Chula Vista, CA 91915
(619) 482-1700

655 S. Euclid Avenue, Suite #207
National City, CA 91950
(619) 475-4575

 : PediatricsInParadise

— CUANDO LO QUE — NO sabes SÍ te hace DAÑO

POR DANIEL VÁZQUEZ

A mi consultorio llegan muchas parejas buscando ayuda. Tienen problemas matrimoniales y mi trabajo es detectar qué es lo que los está deteniendo, para ayudarles en su solución y que la convivencia sea lo más armónica posible. Pero a veces la respuesta al conflicto está en algo que no sabemos ni imaginamos que nos está dañando.

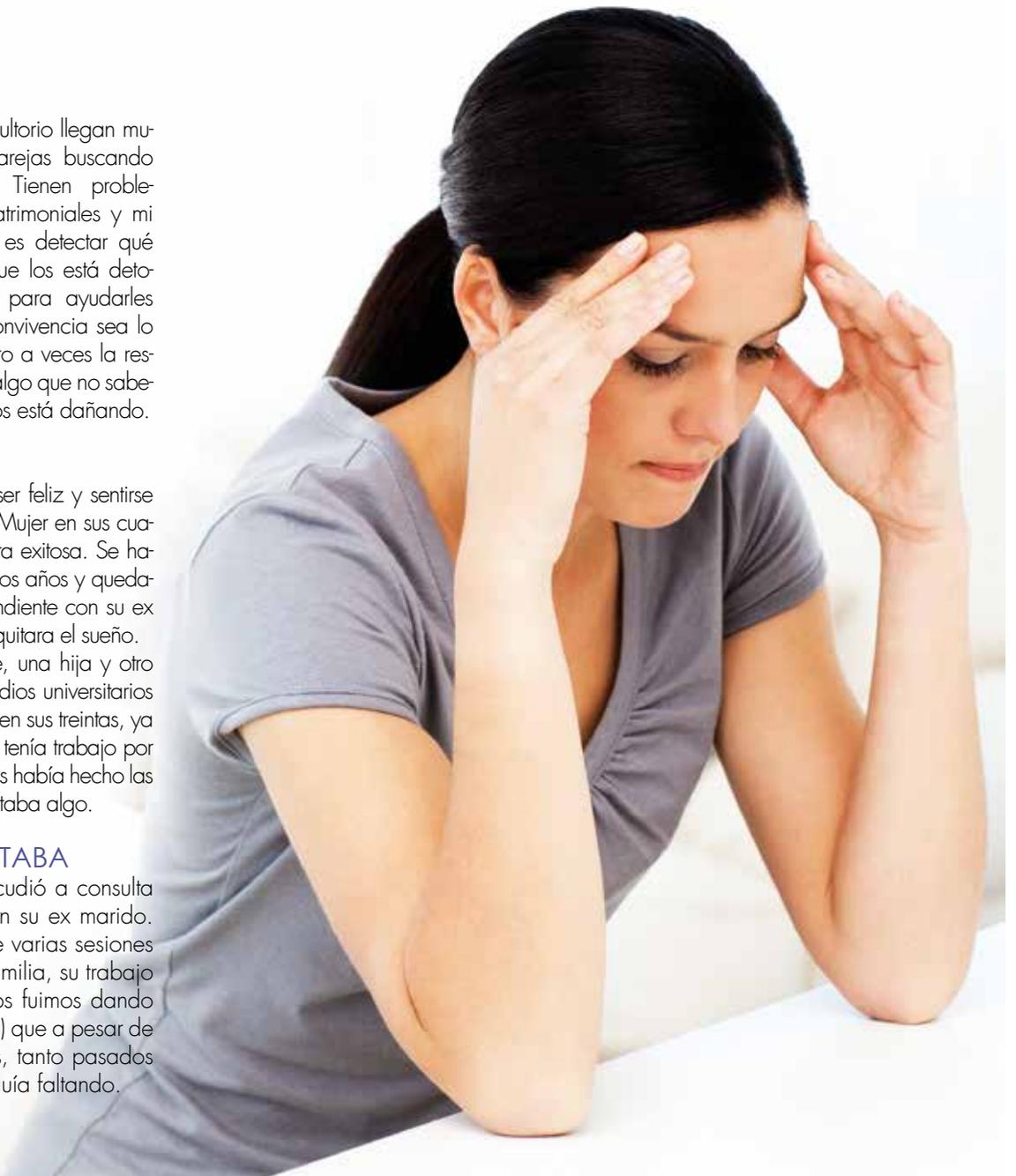
LES CUENTO...

Elizabeth tenía todo para ser feliz y sentirse entusiasmada por la vida. Mujer en sus cuarentas, madre y profesional exitosa. Se había divorciado hacía algunos años y quedaba por ahí algún tema pendiente con su ex marido, pero nada que le quitara el sueño.

Sus hijos, un adolescente, una hija y otro hijo en sus veintes con estudios universitarios y trabajo, y una hija recién en sus treintas, ya casada. Como madre aún tenía trabajo por delante, pero hasta entonces había hecho las cosas muy bien, aunque faltaba algo.

PERO... ALGO FALTABA

En un inicio, Elizabeth acudió a consulta conmigo por un tema con su ex marido. Sin embargo, después de varias sesiones y varios temas sobre su familia, su trabajo y su familia de origen nos fuimos dando cuenta (cliente y terapeuta) que a pesar de esos temas estar resueltos, tanto pasados como presentes, algo seguía faltando.



Me decía que por las mañanas se levantaba porque tenía que ir a trabajar, pero a pesar de apasionarle su trabajo, ya no sentía ese entusiasmo por hacerlo. Ya habíamos observado también que, como muchas mujeres, estaba centrada en su trabajo y familia pero no estaba dedicando tiempo a su persona, a cosas que a ella le agradasen como algún deporte o pasatiempo.

Pero cuando explorábamos actividades que ella alguna vez había disfrutado o que le llamaban la atención, no había chispa. Me platicaba que le encantaba bailar, pero no sentía ganas de salir con las amigas un fin de semana a bailar, o tomar alguna clase de baile. Parecía que nada la podía entusiasmar.

Su pasividad y retraimiento ya se empezaba a notar en la interacción con sus hijos. Empezaba a haber algunos episodios de falta de respeto de parte de sus hijas, ante lo cual ella había respondido de manera muy tibia, lo cual no la caracterizaba ni como profesionista ni como mamá.

¿QUÉ ESTABA PASANDO?

Un buen día, al final de la sesión ella me comentó que iría a hacerse unos análisis de laboratorio, entre ellos un perfil hormonal para ver cómo andaba. Es cuando comprendí lo que faltaba. Sin conocer aún los resultados de los análisis, yo podía apostar que con esos análisis encontraríamos el eslabón perdido.

Un par de años atrás había estudiado a Louann Brizendine, una neuropsiquiatra norteamericana, autora de los libros 'El cerebro femenino' y 'El cerebro masculino', donde explica el impacto de las hormonas en nuestra conducta, así como los tratamientos modernos que existen. Sin embargo, ¡yo no había considerado el rol de las hormonas en la ecuación! No dejaba de reprocharme a mí mismo

Elizabeth tenía todo para ser feliz y sentirse entusiasmada por la vida. Mujer en sus cuarentas, madre y profesionista exitosa. Se había divorciado hacía algunos años y quedaba por ahí algún tema pendiente con su ex marido, pero nada que le quitara el sueño

no haber pensado en ese factor desde un principio. Pero lo que no está en tu paradigma no existe, simplemente tu radar no lo detecta. Y así me sucedió a mí.

Nunca más volvería a pasar por alto el factor hormonal, y desde entonces he desarrollado un fino olfato para este tipo de casos, por lo que hoy en día si sospecho algún desequilibrio hormonal detrás de la situación de mi cliente, solicito un perfil hormonal para confirmar o descartar un problema de ese tipo.

INFLUYEN LAS HORMONAS

El perfil es revisado por un médico especialista en medicina regenerativa, quien de confirmar un desbalance, recomienda estudios adicionales para en caso de que el cliente desee tomar el tratamiento correspondiente.

Elizabeth resultó con niveles bajos de estradiol y progesterona. El estradiol (estrógenos) está directamente relacionado con la oxitocina, dopamina y serotonina, neurotransmisores que nos permiten disfrutar y tener hambre por la vida. La progesterona, en palabras de Brizendine, es el Valium del cerebro, relajante natural.

¡Con razón! ¿Así cómo iba Elizabeth a sentir entusiasmo por la vida? Por más recomendaciones psicoterapéuticas que yo hiciera, jamás habría salido Elizabeth de su letargo existencial. Dos meses después de la última cita me llamó para comentarme los resultados de sus análisis y que su médico le había dado un tratamiento de reemplazo hormonal con hormonas bioidénticas. Volvimos a agendar otra sesión.

Elizabeth era otra. Poseía un nuevo brillo en su mirada y una sonrisa que no le conocía. También me platicó cómo estaba manejando ahora la interacción con sus hijos y que había empezado a ir a bailar salsa con sus amigas. Sin duda ella era otra persona.

Desde entonces, Elizabeth continúa sintiéndose muy bien y bailando salsa. Yo he tenido otros casos de clientes con desbalances hormonales, tanto hombres como mujeres en sus treintas y cuarentas. Quienes han tomado tratamiento han experimentado una mejora en su calidad de vida. 

*Daniel Vázquez es terapeuta de parejas.

CONTACTO

VISITA

www.elamomoessuficiente.com

DIRECCIÓN

José Clemente

Orozco #1405

TELÉFONO

664 303.67.11



CONOCE LA NUEVA PROPUESTA

RESIDENCIAL

Viñas del Mar

Grupo Musa

PRÓXIMAMENTE

ruba
Llegaste a casa



“Niños ADICTOS a la tecnología”

POR MAYRA MEDINA DE HIJAR

Cuando hablamos de adicción solemos pensar en el abuso de drogas, un tema, que la mayoría de los padres ha tocado con sus hijos jóvenes. Pero el concepto va mucho más allá, pues cualquier tipo de conducta puede convertirse en adictiva, o hacernos dependiente de ésta, ya sea: sustancia, actividad, objeto, persona o emoción.

Pero no todos desarrollamos dependencia, pues ésta está determinada por factores personales y ambientales. La clave radica en saber detectarla a tiempo para lograr una prevención efectiva.

SEÑALES DE ALERTA

(Entiéndase como “tecnologías”: el Internet, la computadora, consolas de video, tabletas, celular, aplicaciones, etc.)

» **CUANDO NO ES ADICCIÓN:** Cuando el adolescente que emplea tecnologías las usa para recreación, para jugar, estudiar, comunicarse y disfrutar el proceso. Si este uso no interfiere en sus actividades, ni en sus obligaciones, ni en actividades dentro de su tiempo libre, se puede decir que no presenta señales de alerta.

» **CUANDO EL USO ES INCORRECTO:** Comienza a serlo cuando el aumento del uso interfiere de manera grave en la vida cotidiana del adolescente, por ejemplo: hay pérdida de interés por otras actividades; puede dejar de hacer tareas escolares, o se ausenta de actividades extraescolares, eventos sociales o familiares por estar conectado. Aquí todo gira alrededor de las tecnologías

dejando de lado otras actividades. Los conflictos con los padres inician; el joven niega que exista un problema. Al mismo tiempo puede llegar a mentir y a manipular para tener más tiempo en el uso de.

Todo se vuelve más conflictivo cuando a pesar de que el joven vive las consecuencias que tanto sus padres como la escuela le imponen por el uso excesivo de tecnologías, no las deja de usar. El adolescente ya no utiliza la tecnología como en un principio: para pasarla bien, sino que ahora calmará con ella cualquier molestia o ansiedad que le provoque el no utilizarla. Entonces es que surge una fuerte necesidad de llevar a cabo la conducta a como dé lugar.

CONDUCTAS SÍNTOMA

AGUANTE

Es esa necesidad de aumentar la duración, la intensidad y/o la frecuencia de la conducta nociva, en este caso el uso de tecnologías, para alcanzar el efecto deseado pues las consecuencias placenteras van bajando si se mantiene constante la misma intensidad, frecuencia y/o duración. Por eso, la capacidad de aguante del joven lo llevará a dedicarle cada vez más tiempo a su conducta.

PÉRDIDA DE CONTROL

Esta es una característica clave para cualquier adicción, así como la dependencia que la persona presenta hacia la conducta nociva. Al principio, cuando no había surgido la adicción, la conducta base se hacía por el simple placer de realizarla, pero ya desarrollada la adicción, el joven o la persona necesita llevarla a cabo

para aliviar el malestar que le provoca no hacerlo. Aunque él crea que tiene control de la situación, la realidad es que la conducta ya lo controla a él (ella).

Cualquier tipo de conducta puede convertirse en adictiva, o hacernos dependiente de ésta, ya sea: sustancia, actividad, objeto, persona o emoción

MENTIR

El adicto no reconoce que lo es, aún cuando las evidencias sean claras, por ejemplo: baja su rendimiento en la escuela, se aísla de la gente, miente cada vez más cuando se le cuestiona sobre el tema, esto llega a complicar la detección del problema y/o la participación de los padres o especialistas.

CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO

Si el rendimiento escolar de un niño comienza a disminuir cuando habitualmente es estable, es importante ver si tiene que ver con su uso frecuente de tecnologías. El niño o joven adicto a la tecnología se irá aislando de la familia y amigos, se volverá irrita-

ble y ansioso, sobre todo cuando se le priva de lo que provoca su dependencia. Aspectos como el aseo personal, el sueño o la alimentación pueden verse afectados. No aceptará hablar con nadie sobre el tema, auto engañarse le sirve como un refugio; va a negar lo que sucede y justificará su necesidad de conectarse a internet o usar tecnologías.

RECOMENDACIONES

En realidad, el uso del Internet, redes sociales, videojuegos, celular, aplicaciones, etc. no es un problema si es controlado, y está en equilibrio con el resto de las actividades del menor.

Por esto, es responsabilidad de los padres informarse e informar a sus hijos sobre los riesgos que corren; hacer un uso razonable y responsable de la tecnología, y protegerlos con el ejemplo coherente de nuestra propia conducta.

Aquellos padres que fortalecen la autoestima de sus hijos, promueven la comunicación familiar abierta, respetuosa y sin juzgar, y además establecen límites y normas, están realizando la mejor prevención.

DATOS PORTAL

www.psicofamiliaypareja.com
com
FACEBOOK
[/psic.mayra.medina](https://www.facebook.com/psic.mayra.medina)

*La autora es Licenciada en Psicología Familiar, Psicoterapeuta Familiar y de Pareja.

Roma
Más que una Farmacia

**EN BAJA CALIFORNIA
TRABAJAMOS DURO
PARA TRANSFORMAR
NUESTRA TIERRA**

SOMOS BAJA... YO SOY ROMA

farmaciasroma.com

f t youtu

ACEPTACIÓN

POR MARCELA CASTELLANOS

Hace un par de semanas, durante una amena conversación con mi hermana y sus amigas, me preguntaron si yo creía en la reencarnación, no tardé en responder. Es una pregunta que ya me había hecho muchas veces.

Sinceramente no sé si la reencarnación existe o no existe, pero tampoco es que me preocupe mucho en profundizar sobre este tema, si existe: allá nos vemos, y si no: pues no nos vemos, y ya.

VIVIENDO EL AHORA

En lo que sí creo, es que es esta vida la que me está tocando vivir; aquí y ahora.

Para mí es complicado entender cuando escucho a las personas batallar para satisfacer su necesidad de vivir a futuro, cuando es nuestro presente el que nos ofrece una oportunidad tras otra, para comprometernos a vivir nuestra vida, disfrutarla y ser felices.

Parecería paradójico si al estar hablando de la vida, incluyo hablar de la muerte, pero como lo explicaba Elisabeth Kübler-Ross: morir es tan natural como nacer y crecer, sólo que el materialismo de nuestra cultura ha convertido nuestro proceso de morir, en nuestro último acto de desarrollo, en algo que en muchos momentos nos espanta el sueño.

Cuando nacemos sólo tenemos dos cer-

tezas: la primera es que estamos vivos, y la segunda, es que en algún momento nuestra vida terminará; pero como sujetos racionales que somos, y no conformes con los razonamientos profundos y comprometedores que generan estas dos certezas en nuestro espacio de vida, muchas veces insistimos en enfocar nuestros pensamientos a una sola incertidumbre: ¿Cuándo voy a morir? Una incertidumbre que lo complica todo.

ACEPTACIÓN DE LO QUE INEVITABLEMENTE VENDRÁ

En México, experimentamos la muerte como una moneda de dos caras, por un lado vivimos el duelo con todas sus revelaciones afectivas y psicológicas, y por el otro lado se viven las celebraciones y los ritos para recordar y homenajear a los que ya no están. Las manifestaciones son variadas: una foto, una veladora, un altar, flores en la tumba, etc.

Pero ante todos estos homenajes y celebraciones, no podemos negar que la sociedad contemporánea es una de las menos preparadas para enfrentar la muerte. En el pasado, la vida se pensaba como una fase más, y todo el camino de la vida era una preparación consciente para morir.

Ahora, como lo decía Kübler-Ross, el materialismo de nuestra cultura nos ha hecho creer que la muerte, que es una de las realidades más naturales de nuestra existencia, se ha convertido en un castigo que a toda costa tenemos que evitar, y en lugar de disfrutar la vida, vivimos con el

temor de perderla, y al final no queremos ver ni aceptar que llegará el momento en que nuestros seres queridos ya no estarán, y que algún día también nosotros moriremos; y conforme más lo negamos, más nos negamos a nosotros mismos el derecho a disfrutar la oportunidad de vivir.

Si recuperamos el contacto con la realidad de que estamos aquí de paso y que nuestra vida es temporal, tendremos más motivos para aprovechar las capacidades que poseemos de vivir al máximo cada día como si fuera el único. Vivir no tiene pasado ni futuro, es sólo presente.

Ya lo decía Eckhart Tolle, la vida no es lo opuesto a la muerte: nacer es opuesto a la muerte. La vida no tiene opuestos.

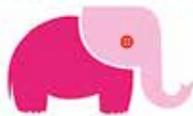
Mi amigo, Gerardo Ortega, hablaba de "esa extraña fuerza que tienen las personas sencillas que no esperan nada de nadie. Nadie puede contra ellas. Pero ni siquiera les importa; están entretenidas viviendo su vida sencilla y poderosa".

Que sería de la vida sin la muerte: Nacer sería una suerte, comer sería un milagro, y vivir, una pesadilla. ■

LA VIDA NO TIENE OPUESTOS

No sé dónde leí las siguientes reflexiones, pero aquí te las comparto:

- » Teniendo miedo de la muerte entregamos la libertad de la vida.
- » Si lo que quieres es vivir, el miedo a la muerte se vence de una única forma: por aceptación.



Hannah Anna



10%

AL PRESENTAR ESTE ANUNCIO



Realizando tus sueños...



Teléfono 608 99 01

Av. de las Ferias local #5, Col. Hipódromo
CP 10551, Tijuana, BC

:hannahannatijuana

LUZE
SECADO EXPRESS

TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO AL MEJOR PRECIO

SECADO	\$150
PLANCHADO	\$150
ONDAS	\$170
RETOQUE	\$350
TINTES (RESER)	\$500
CORTES	\$250
CORTES CABALLERO	\$150
GELISH	\$200
MANICURE	\$130
PEDICURE	\$190
ACRÍLICAS	\$250
TRATAMIENTOS DESDE MOROCCAN OIL, OLAPLEX, WELLA ENRICH y MÁS...	\$350
BRAZILIAN BLOWOUT	\$100
GLOBAL KERATINA	\$100



AVE. SONORA #66 (LA RECTA) TELÉFONO: 622 5101 LUZESECADO



CONTAMOS CON VALET PARKING

Más de 17 años
ayudando a las parejas
a hacer su sueño realidad

Clinica de
reproducción
asistida

IECH
de B.C.

Gracias a la tecnología de punta y el personal especializado con el que contamos, hemos podido brindar una esperanza a las parejas con infertilidad, al lograr el más grande de sus sueños un

ibebé en casa!

Citas e informes:

Tel. (664) 684 0888 y 684 2444 Desde USA (819) 946 1139
Leona Vicario #1450, Suite 6 Zona Río,
Tijuana, B.C., México (a una cuadra del GECUT)

CONTACTO

MA. FERNANDA

HALE ALCAZAR

(664) 368.62.72

MICHELLE A.

SANTANA BUJAZAN

(619) 598.38.17

CORREO

hechoconcheche@gmail.com

FACEBOOK

/hechoconcheche

INSTAGRAM

@hechoconcheche

“EL PEINADO
perfecta
para cada,
evento”

— ASESORÍA EN IMAGEN —

POR HECHO CON CHE CHÉ

Seguro si tienen un evento en puerta se preguntarán, ¿cómo me puedo peinar? Estamos en fechas repletas de eventos, tanto como bodas o graduaciones, y puede que te hayan pedido que si eres madrina o dama de honor. Bueno, pues estamos para ayudarte y asesorarte hacia el camino correcto.

Cada rostro es diferente y es por lo mismo que cada peinado va lucir de distinta manera en ti, y cuando sabes cual usar correctamente podrás sacarte el mejor partido.

Así que te enseñaremos cuáles te favorecerán de acuerdo a tu tipo de rostro y "must have" en tendencia



ROSTRO ALARGADO

Para el rostro alargado se recomienda volumen a los costados y que haya movimiento cuando el pelo este suelto. Así como unas ondas de lado con volumen para que se cree el "look" con movimiento o bien, un "messy bun" de lado, sin olvidar a que evento vas y tratar al mismo tiempo de que sea un peinado elegante.



ROSTRO RECTANGULAR:

Los peinados para este rostro deben ser ondas que suavicen la geometría natural del mismo. En este rostro se recomienda el pelo largo, ya que se ve muy femenino en el rostro rectangular. Este rostro es compatible también con los recogidos pero rebajados.



ROSTRO REDONDO

Debemos dejar que el cabello enmarque el rostro en los costados. Hay que evitar diseños redondeados y ondas hacia los costados. Se recomiendan los lacios extremos.



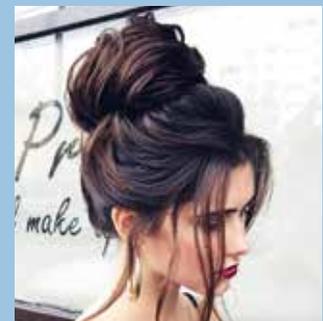
ROSTRO DIAMANTE

Se recomienda la frente despejada y flequillos de costado. Si se usan ondas, es recomendable que comiencen por los pómulos.



ROSTRO OVALADO

El rostro ovalado es considerado el rostro "ideal", por lo cual se puede elegir prácticamente cualquier peinado. Aquí son compatibles los ondulados tanto como los lacios extremos. (Estos son nuestros favoritos).



ROSTRO TRIANGULAR

Se aconseja usar volúmenes arriba y suavizar el mentón y evitar flequillos rectos. Hay que evitar ondas o rulos con mucho volumen. También evitemos lacios extremos.

A close-up photograph of a hand with five fingers, each with a white, glossy manicure. The hand is holding a clear glass with a silver rim. The background is softly blurred, showing what appears to be a white surface and a wooden table.

TUS
MANOS
“*trendy*”
del verano

Llegó el verano y es hora de cambiar los tonos de tus esmaltes. Si bien en todas las temporadas puedes usar cualquier color, para este verano hay cuatro tendencias que queremos destacar... Así que ¡toma nota de ellos!

VERDES

La gama de los verdes viene como una fuerte tendencia para esta temporada. Ya sea pastel o metálico, atrévete a usar este color y verás que queda muy bien.



MORADOS

Lila, violeta, lavanda, color uva, etc. Da lo mismo cuál de estos tonos uses, verás como los morados reinarán este verano.



MINIMAL NAIL ART

Amamos pintarnos las uñas con diseños y dibujos alternativos. Este verano, prueba con un nail art más minimalista. Líneas, estrellas, triángulos y puntos son la tendencia para esta temporada.



DEL BLANCO AL NEGRO

Para un look más acabado, utiliza esta gama de colores, te dará un aire más sofisticado y chic inmediatamente.



Spannika
Soluciones en Seguros

¡Garantiza la educación de tus hijos!

Asegurar los estudios de tus hijos desde ahora te dará más beneficios a futuro, esto gracias a un seguro educativo...



ASESORÍAS Y CONSULTAS

Telefono: (664) 6351872

Dirección: Av. Paseo de los Héroes
10999 - L8 Zona Rio, Tijuana, B.C.
22010 (dentro del Hospital Ángeles)



www.spannika.com/seguros/ [spannika.seguros/](https://www.facebook.com/spannika.seguros/)



Raquel Ríos Rippa
AGENTE PROFESIONAL DE SEGUROS

LOS OSTIONES Y EL VERANO



POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI

Llega el verano y con ello las ganas de comer productos frescos, y ahí los frutos del mar cobran protagonismo.

Los ostiones u ostras -como les llaman en otras latitudes- son de los consentidos para unos y odiados para otros, nunca pasan desapercibidos. Y muchas veces su reputación no es debido a su sabor, sino al mal manejo, así que les aconsejo cerciorarse de su frescura.

PUNTOS A TOMAR EN CUENTA

EL AROMA ES EL PRIMER INDICADOR:

olor a mar, como el que llega cuando estás en la orilla y lo aprecias cuando das una bocanada de aire.

HAY VARIEDAD DE OSTIONES, LOS HAY DE DIFERENTES TAMAÑOS:

enormes o pequeños como los Kumamoto; contienen ácidos grasos Omega-3, proteínas, cinc, y dos aminoácidos que desencadenan la producción de testosterona gracias a lo cual se atribuyen sus efectos afrodisiacos.



Para degustar bien un ostión hay que masticarlo, para así conseguir que el sabor explote en toda la boca. Sugiero se coman al natural o "bichi", es decir al desnudo, sin añadidos como salsa picantes, aceites, si acaso una gota de limón, y de esta manera obtendrán todo su sabor.

Este tesoro culinario con su sublime sabor marino, metálico, y yodado, se vuelve ideal como entrada fresca, servida sobre una cama de hielo, así resaltarán sus sabores con el vino adecuado, por ejemplo un espumoso de cuerpo liviano hasta medio, de estilo seco y con vívida acidez.

Aprendamos de los Ostiones Kumamoto, productos orgullosamente bajacalifornianos y uno de los favoritos de la escena culinaria.

CRASSOSTREA SIKAMEA

SABOR: Dulce, cremoso con un toque de avellanas.

TEXTURA: Firme pero suave a la vez y sustanciosa, muy cremosa.

ESTACIONALIDAD: Disponible todo el año, incluso en verano.

RANGO DE TAMAÑO: 5 a 6 cm, alcanza talla comercial en 18 meses.

ALMACENAJE: Se deben mantener en la parte más fría del refrigerador con la parte plana de la concha hacia arriba. Es conveniente cubrirlos con un trapo húmedo para que no pierdan su líquido. No deben de mantenerse sumergidos en el agua ni en un recipiente hermético. Estos ostiones tienen una vida de anaquel hasta de 7 días.

HÁBITAT: Este ostión adquiere su nombre de la prefectura de Kumamoto en la isla de Kyushu en Japón. Ahí se encuentra la bahía de Ariake, donde abunda como especie nativa. Se introdujo en la costa de Pacífico de EE.UU. y México como especie de cultivo a mediados del siglo XX. Se da muy bien en la península de Baja California, donde se cultiva en San Quintín, B.C. y en Bahía Magdalena, B.C.S.

SUGERENCIAS DE PREPARACIÓN: La forma ideal de disfrutar su sabor es crudo en su medida concha, acompañado de un Chardonnay o un espumoso. Se lleva bien con el limón, el yuzu, el vinagre, la pimienta. Cualquier cocimiento debe ser ligero para conservar su delicado sabor.

OTROS NOMBRES: Kumamoto oyster

FUENTE: Comercializadora El Sargazo



Finalmente en Bonita California un restaurante
100% natural
Mango-Mango
Fresh & Healthy



Mango-Mango
Fresh & Healthy

- Frutas y verduras frescas
- Sin preservativos
- Nada con azúcar
- Ni congelado

Alimentos nutritivos con las mejores propiedades alimenticias

TELÉFONO: (619) 470 7300

HORARIO:
L-V 7:00am - 9:00pm
Sabados 9:00am - 2:00pm
Domingos 8:00am - 8:00pm



EN LA COMPRA DE CUALQUIER JUGO
GRATIS
UN JUGO DE NARANJA NATURAL PEQUEÑO
RECORTA ESTE CLIPÓN

Una ventana
AL VALLE



El trabajo detrás de una BOTELLA DE VINO

UN HIJO MÁS PARA QUIENES TRABAJAN EN SU ELABORACIÓN

POR NICOLE AGUIRRE

Cada botella de vino tiene su historia y se distingue por la labor de las personas que se involucran en la cosecha y su proceso de elaboración. Hablamos de que es un gran recorrido y un arduo trabajo de expertos en el tema. Nos referimos a quienes trabajan en el campo: el agrónomo, el enólogo y el sommelier.

Cuando uno compra una botella de vino

puede llegar a preguntarse: ¿qué hay detrás de esta botella?, y tratamos de imaginar ¿cómo es un viñedo?, ¿cómo se dan sus frutos? Lo cierto es que luego de pasar por varios procesos es que llega a nuestra mesa servido en una copa para acompañar nuestros alimentos, un largo camino que merece el reconocimiento y el esfuerzo de todas las personas que en éste se involucran.

APRECIANDO LA LABOR DEL CAMPO

Tuve el honor de conocer a Juan Manuel Paredes hace unos años en una de la

vinícolas más reconocidas en Valle. Lo conocí haciendo su propio vino, y lo que me llamó la atención de este personaje, fue el cómo es que se interesó tanto en el tema de la vinificación.

El interés para él comenzó años después de trabajar en el campo, y esto lo llevó a tomar un curso para hacer vino, y así poder crecer en su proyecto personal independiente de sus labores. Y es ahí cuando empecé a observar y a apreciar el trabajo de estas personas cercanas al campo, lo que aunado con el trabajo de otros expertos, les permite consolidar un gran equipo.



LEOBARDO EMANUEL FLORES

AGRÓNOMO

“Mi principal papel es el de producir la materia con la que se elabora el vino. Mi compromiso es el de cuidar la integridad

JUAN MANUEL PAREDES

PRODUCTOR DE VINO

— Sr. Paredes ¿Cómo fue que empezó su inquietud por saber más sobre el vino?

“Empecé a trabajar en el área de mantenimiento en una vinícola en el 2007, y decidí tomar un curso para aprender a hacer vino. Honestamente yo no sabía nada del tema. Ahora es algo que me gusta mucho. Estoy por cumplir ya

de las viñas que lo producen, para que año con año sigan dándonos frutos de alta calidad, generando un manejo sustentable para devolver a la naturaleza lo que nos da. Yo creo que mi trabajo se asemeja a mi labor como padre, porque tiene que

doce años trabajando para el campo de la viticultura, y como padre de familia pienso que es una buena cultura para enseñarle a mis hijos”.

Por otro lado, la agronomía es la profesión más noble que existe, ya que explota a la tierra y no al hombre, y se encarga de sacarle provecho al agua y al clima, sin dañarlos.



ver con el cuidado y manejo a conciencia del viñedo (como un hijo más); las desveladas; el trabajo a deshoras para cuidar de

ellas y obtener un fruto que orgulloso presumes, como al hijo que sigue tus pasos y es exitoso”.

Continuando con este proceso de la

elaboración del vino, el enólogo viene a ser el asesor técnico y responsable de dirigir el proceso de su elaboración. ¿Y cuál es su papel principal en ello?



SANTIAGO LÓPEZ

ENÓLOGO

“Mi trabajo como enólogo es guiar la transformación de la uva como materia prima y convertirla en vino. Mi compromiso es generar siempre vinos que reflejen la naturaleza del campo y de la uva con la que trabajo, dándole un toque de mi personalidad y visión como enólogo mexicano. Se dice siempre en broma que un vino es casi como un hijo, y que hay que cuidarlo, educarlo y en-

señarle a desarrollar todo su potencial. El ser enólogo me ha dado paciencia, y sobre todo me ha enseñado que al hacer algo con pasión y dedicación, las cosas salen mejor”.

Y como la última parte de este proceso, está el sommelier, quien se encarga de presumir el trabajo final de todas estas personas, y quien nos comparte cuál es su compromiso en este proceso.



ALEJANDRO ACEVEDO

SOMMELIER

“Mi principal papel es la promoción del vino, y mi compromiso es dar a conocer al hecho en México. Y la similitud que encuentro entre ser un sommelier y padre de familia, es que las dos cosas son las que más amo y me apasionan en la vida”.

La pasión, el esfuerzo y la dedicación que ponen todas estas personas del mundo del vino, ganan un gran respeto al compartir sus conocimientos, sus experiencias y su orgullo. Y después de su ardua labor es que podemos presumir de una botella de vino en nuestra mesa, y de ese rico ‘elixir de la vida’ en una copa, lista para degustarse.

SABOR *para* COMPARTIR

Giuseppis.mx

“PARADAS INDISPENSABLE EN VALLE”

POR REVISTA MUJER ACTUAL

Es sin duda el Valle de Guadalupe un lugar preferido por excelencia para disfrutar no sólo de la experiencia enológica, sino de un buen maridaje, de hospedaje, y de actividades que no te puedes perder, así que aquí van algunas recomendaciones para tu visita.



BAJA WINE TOURS

Son muy profesionales y son considerados los expertos en la zona. Algunos de sus recorridos más emblemáticos son la Ruta del Vino Premium; su Ruta Gastronómica que se extiende hasta Ensenada y Tijuana; una visita a la Cava de Quesos de Marcelo, y el avistamiento de ballenas entre otros. Sus itinerarios incluyen transporte después de cada actividad, comida o degustación.

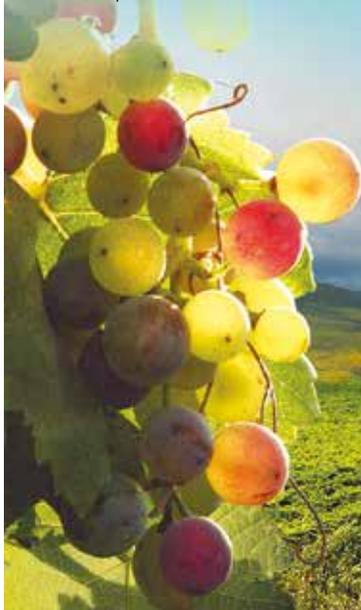


BODEGA LAS NUBES

Esta bodega se ubica en una pendiente magistral que te brinda una vista espectacular hacia sus viñedos, y desde la que podrás observar la preciosidad del Valle de Guadalupe.

HACIENDA LA LOMITA

Fernando Pérez, director del proyecto, cataloga sus vinos como de jóvenes para jóvenes. Sus viñedos han sido



escenario de varias grabaciones de cine y televisión. La luz en el lugar oscila entre rojo y azul emulando el cielo y el infierno "que viven las barricas" para concluir el proceso de vinificación que dará vida a vinos como Sacro, Pagano y Cursi.



VINISTERRA

Este lugar alberga una colección de vinos reconocidos a nivel internacional. Tiene su sala de degustación en donde Guillermo Rodríguez Macouzet, director de la bodega, te contará a fondo el estatus del vino en México, mientras degustas una copa de sus etiquetas como: Cascabel, Pedregal, Domino o Macouzet.



FINCA ALTOZANO

El ambiente es campirano, y el Chef es el prestigiado y reconocido talento bajacaliforniano, Javier Plascencia quien elaboró un menú colmado de deliciosos platillos como un carpaccio de marlin o unas mini tostadas de ceviche verde de pulpo, y la lengua de res tonatto, y el



tuétano rostizado acompañado de algún vino de la región o de agua fresca.



LA CAVA DE MARCELO

Esta cava de quesos es propiedad de la familia Ramonetti, dedicada desde varias generaciones atrás, a su elaboración de forma casera. El área de la cava alberga más de 10 mil piezas de quesos añejos, cremosos o con ingredientes como albahaca y pimienta, que han pasado por un proceso de añejamiento de hasta 5 años. Posteriormente haz una parada en su restaurante para disfrutar de los platillos elaborados por los chefs mexicanos Benito Molina y Solange.

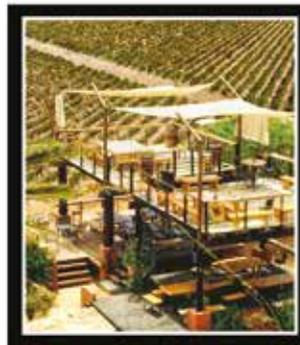
Si sigues nuestras recomendaciones, seguro que no te arrepentirás. Cuéntanos posteriormente tu experiencia en nuestra Redes Sociales. 

ABIERTO TODOS LOS DÍAS DE 1.00 DE LA TARDE A 9.00 DE LA NOCHE

EN EL CORAZÓN DE LA RUTA DEL VINO



MARIO PERALTA
UNO DE LOS **TOP CHEF** EN
MÉXICO



SABORES Y AROMAS QUE NACEN DE NUESTRA TIERRA



FUEGOCOCINADELVALLE.COM



011 52 (646) 688.1030,



(646) 116.6351



fuegococinadelvalle

EVENTOS GRUPALES PRO-VINO CALENDARIO FIESTAS DE LA VENDIMIA 2017

1 DE JULIO

LANZAMIENTO DE BOTELLAS
AL MAR / Comité Pro-Vino
LUGAR: Playa de Pacífica
HORA: 11:00 a.m.

27 DE JULIO

SALÓN DEL VINO / Comité Pro-Vino
LUGAR: Jardines Del Ex. Hotel Riviera
HORA: 6:00 p.m.

28 DE JULIO

MUESTRA DEL VINO / Comité Pro-Vino
LUGAR: CSCC Riviera de Ensenada
HORA: 7:00 p.m.

29 DE JULIO

VISITAS ENOLÓGICAS I / Comité Pro-Vino
LUGAR: Por Confirmar
HORA: 9:00 a.m.

29 DE JULIO

"DESTINO NORTE"
LUGAR: Vinícola Alximia
HORA: 7:00 p.m.

3 DE AGOSTO

"10° FIESTA CALLEJERA"
LUGAR: CEARTE
HORA: 4:00 p.m.

4 DE AGOSTO

REGRESANDO A LA VENDIMIA
LUGAR: VINÍCOLA VINISTERRA
HORA: 6:00 p.m. hrs.

4 DE AGOSTO

ASÍ SE VA A LAS ESTRELLAS
LUGAR: Finca La Carrodilla
HORA: 7:00 p.m.

5 DE AGOSTO

VISITAS ENOLÓGICAS II / Comité Pro-Vino
LUGAR: Por Confirmar
HORA: 9:00 a.m. hrs.

5 DE AGOSTO

CONCIERTO DEL CREPÚSCULO
/ Monte Xanic
LUGAR: Monte Xanic
HORA: 06:00 p.m.

5 DE AGOSTO

CENA DE GALA ADOBE GUADALUPE
LUGAR: ADOBE GUADALUPE
HORA: 6:00 p.m.

5 DE AGOSTO

TERRUÑO
LUGAR: RONDO DEL VALLE
HORA: 3:00 p.m.

6 DE AGOSTO

FIESTA EN LA RIVIERA / Comité Pro-Vino

LUGAR: Paseo Riviera (corredor Arroyo Ensenada a un costado del CSCC Riviera de Ensenada)
HORA: 12:00 p.m.

6 DE AGOSTO

CENA 20 ANIVERSARIO UNA NOCHE
EN CASA DE PIEDRA / Casa de Piedra
LUGAR: Casa de Piedra
HORA: 7:30 p.m.

10 DE AGOSTO

FIESTA EN EL VALLE / Comité Pro-Vino
LUGAR: Parque de El Porvenir
HORA: 5:00 p.m.

10 DE AGOSTO

Cofradía Del Noble Vino Tijuana
/ Cofradía Del Noble Vino Tijuana
LUGAR: CEARTE, Tijuana
HORA: 6:00 p.m.

12 DE AGOSTO

ALEXIS BOSTELMANN EN
EL HORNO DE CLAUDIUS
LUGAR: Vinícola Claudius
HORA: 7:00 p.m.

12 DE AGOSTO

VISITAS ENOLÓGICAS III / Comité Pro-Vino
LUGAR: Por Confirmar
HORA: 9:00 a.m.

12 DE AGOSTO

"NOCHE BONITA"
LUGAR: Relieve Vinícola
HORA: 5:00 p.m.

12 DE AGOSTO

The Art of blending in
LUGAR: Vena Cava
HORA: 5:00 p.m.

14 DE AGOSTO

TALLERES DE APRECIACIÓN DEL VINO
/ Comité Pro-Vino en colaboración
con Escuela de Enología y Gastronomía,
UABC.
LUGAR: Laboratorio de vinificación,
EEG-UABC.
HORA: 5:00 p.m.

15 DE AGOSTO

TALLERES DE APRECIACIÓN DEL VINO
/ Comité Pro-Vino en colaboración
con Escuela de Enología y Gastronomía,
UABC.
LUGAR: Laboratorio de vinificación,
EEG-UABC.
HORA: 5:00 p.m.

16 DE AGOSTO

TALLERES DE APRECIACIÓN DEL VINO
/ Comité Pro-Vino en colaboración

con Escuela de Enología y Gastronomía,
UABC
LUGAR: Laboratorio de vinificación,
EEG-UABC.
HORA: 5:00 p.m.

17 DE AGOSTO

LA SINGULARIDAD DE COSME
LUGAR: LA LOMITA
HORA: 7:00 p.m.

18 DE AGOSTO

DEL HUERTO Y EL VIÑEDO A TU MESA
LUGAR: FINCA ALTOZANO
HORA: 7:00 p.m.

18 DE AGOSTO

RENACIMIENTO
LUGAR: CLOS DE TRES CANTOS
HORA: 7:00 a 12:00 horas

19 DE AGOSTO

VISITAS ENOLÓGICAS VI
/ Comité Pro-Vino
LUGAR: Por Confirmar
HORA: 9:00 a.m.

19 DE AGOSTO

VERBENA SANTO TOMÁS
/ Bodegas de Santo Tomás
LUGAR: Bodegas de Santo Tomás
HORA: 11:30

19 DE AGOSTO

WINE FEST
LUGAR: Castillo Ferrer.
HORA: 4:00 a 11:55 horas

19 DE AGOSTO

"ATARDECER ROMÁNTICO"
LUGAR: Vinícola Château Camou
HORA: 6:00 p.m.

19 DE AGOSTO

TEXTURAS POR HILO NEGRO
LUGAR: INSTALACIONES DE HILO NEGRO
HORA: 6:00 p.m.

19 DE AGOSTO

EL ORIGEN CUENTA / Vinos y Viñedos
Aldo Cesar Palafox
LUGAR: Vinos y Viñedos
HORA: 1:00 p.m.

20 DE AGOSTO

CONCURSO DE PAELLAS "Ramón García
Ocejo" / Comité Pro-Vino
LUGAR: Viña de Liceaga
HORA: 12:00 p.m.

21 DE OCTUBRE

XXI MUESTRA DEL VINO EN MEXICALI
LUGAR: Por Confirmar
HORA: 6:00 p.m.

AHUAGE

— Realty Group

INMOBILIARIA BOUTIQUE ESPECIALIZADA
EN ATENDER MEXICANOS EN **SAN DIEGO CALIFORNIA**



**¡SOMOS TU
MEJOR OPCIÓN!**

**¡25 AÑOS DE EXPERIENCIA
A TU SERVICIO!**

Contamos con propiedades en:

- San Diego
- Chula Vista
- La Jolla
- Del Mar
- Carmel Valley
- Point Loma
- Rancho Santa Fe

+1 (619) 504-7777

www.ahuagerealty.com

info@ahuagerealty.com

[/ahuagerealtugroup](https://www.facebook.com/ahuagerealtugroup)



POR DIONISIO DEL VALLE

Hermosas FAMOSAS Y SABROSAS

*Luis Miguel Auza es Director de Dionisio del Valle, Enoturismo Interactivo.

NATURAL DE ANDALUCÍA

Pedro Ximénez es el nombre de una uva viajera cuyo destino final y feliz ha sido la zona vitícola de Andalucía. Con ella se producen los mejores vinos aperitivos del mundo. Las cuatro famosas denominaciones de origen andaluzas, solo por recordarlas, son: Jerez-Xeres-Sherry, Montilla-Moriles, Condado de Huelva y Málaga. Y resulta que, como en todos los casos, no somos de aquí ni de allá y aquella graciosa uva no es la excepción. Un soldado flamenco de nombre Peter Siemens nunca se imaginó que algún día, muchos años después de que anduviera guerreando en tierras peninsulares, las plantitas que se llevó de Alemania a hurtadillas, serían bautizadas con su nombre. Por qué se le ocurrió a los ibéricos de aquellas épocas llamarle primero Pedro Simón y luego Ximénez a este inquieto muchacho y después nombrar así a los vidueños transportados desde Sajonia, es un capricho fabuloso, resultado de ese interminable intercambio entre las lenguas con las que los humanos nos comunicamos, o, más bien, intentamos hacerlo. La Historia nos recuerda que ocho siglos antes de la era cristiana ya se cultivaba la vid en esa región de la antigua Hispania.

Cuando llegaron los moros desde las costas africanas para difundir la religión musulmana en Europa, encontraron una ferviente actividad vinícola en todo el sur de la península. Es justo recordar que, pese a que el Corán, el libro sagrado

del Islam, menciona en forma explícita la prohibición del consumo de bebidas alcohólicas, los viñedos visigodos de Andalucía fueron respetados por los árabes poco después de desembarcar en Gibraltar para comenzar su aventura occidental. Alcohol es una palabra de origen árabe. Originalmente "alghool", significa fantasma o espíritu maligno. Otras fuentes aseguran que viene del término "kohol" que quiere decir "polvo muy fino" y que pudo derivar en la palabra "esencia". También es curioso saber que fue un alquimista árabe de nombre Jabir Al-Hayyan quien descubrió el proceso de destilación del alcohol. Es así como los designios de dios entran en pugna con los afanes de los humanos, quienes siempre encuentran la forma de arreglárselas sin desatar la ira del señor, o a pesar de ella.

Y sea lo que sea, los árabes no solo no tocaron los viñedos, también convivieron en sociedad con cristianos y judíos. Ikram Antaki, la escritora siria que vivió en México muchos años, refiere que la España musulmana del siglo X era el lugar mejor urbanizado de Europa. El Califato de Córdoba se comparaba en grandeza y encanto con Bagdad y Constantinopla. Además de todo, los inmigrantes inventaron palabras de sonido mágico para nombrar los lugares, sitios y ríos por los que pasaban. Palabras que nadie dejará de cantar por siempre: Guadalquivir, Guadalete, Guadalajara. Con toda esta historia a cuestas, los andaluces nos ofrecen su mejor tesoro, sus vinos. De las cuatro denominaciones que comenté antes, quizás la más famosa es

la de Jerez. En el caso de Jerez en particular, más del noventa por ciento de sus vinos están elaborados con la variedad conocida con el nombre de Palomino.

Nada mejor para estas uvas que las tierras albarizas de la región. Esponjosas en tiempo de lluvias e impermeables durante el calor debido a su composición a base de diatomeas, que son algas unicelulares microscópicas con todo y sus imperceptibles caparazones. Como en otras regiones del mundo vinícola, la historia del vino de Jerez empieza al mismo tiempo que el uso de vasijas de madera para su crianza. Al principio se usaron el nogal, el castaño y el cerezo, pero más tarde, el intercambio comercial con el nuevo mundo dio como resultado el uso del roble americano que fue adoptado por casi todos los vitivinicultores desde entonces. La llamada "bota" jerezana tiene una capacidad de unos 500 litros y la fortificación de este vino se lleva a cabo por medio de un procedimiento conocido como "sistema de solera". De cada bota se retira una cantidad para su consumo. El espacio que deja ese proceso es rellenado con una cantidad igual de un vino un poco más joven que procede de otra bota colocada arriba y así sucesivamente hasta dejar llenas las botas que componen una solera, por decirlo de la manera más simple posible. La consecuencia de esta forma de producción es que se llevan a cabo fermentaciones secundarias que dan como resultado estos extraordinarios vinos, epítome de los aperitivos más famosos del mundo, sin ofender, claro está, a nuestro glorioso Mezcal. 

BAJA CALIFORNIA CRECE



"Recibí un apoyo y gracias a él ahora ha crecido mi negocio"

María Esperanza Monge Rivas

Beneficiaria de Crédito para su Negocio.

Apoyando con Créditos para Negocios

Trabajamos de cerca con los emprendedores que día a día buscan una mejor calidad de vida para ellos y sus familias.

Seguimos siendo un Estado de Oportunidades.



BAJACALIFORNIA
GOBIERNO DEL ESTADO

Oportunidad ES BC

Más información: www.bajacalifornia.gob.mx

UNA MUJER
EXITOSA
QUE INSPIRA:
BELLA POR
DENTRO
Y POR FUERA

LISETTE

CEO de
Vida Wellness
and Beauty



“Despierta a la mujer que hay en ti. Haz los cambios que tengas que hacer sin sentir miedo e inspira a otras mujeres a dar el cambio que necesitan”

Con una belleza imponente como pocas, Lisette Macías de Quiroz, CEO y Fundadora de Vida Wellness & Beauty Center junto con su esposo el cirujano plástico, Alejandro Quiroz, es tan guapa y atractiva, como sencilla e inteligente.

Lisette es una mujer de matices que se describe a sí misma como reservada pero a la vez me platica: “soy una persona de lucha, constancia y disciplina a la que le gusta ponerse retos pero también soy una persona muy agradecida”. En las mañanas agradece a Dios y a la vida por la oportunidad de estar aquí, por su familia, su salud, el amor de amistades y el apoyo de personas que la rodean.

Cuando se lucha, nos comparte, es tan importante atreverse, quitarse el miedo y tener confianza en uno mismo. Tener que estar en todo y darle espacio a cada cosa es muy complicado, pero hay que hacerlo. “Tengo en el teléfono a mi hija y soy madre, estoy en una junta y soy ejecutiva, estoy con mi marido y soy esposa y es verdad, a veces me siento abrumada y por eso pienso, nada más importante que un respiro para saber a donde voy, que quiero y quien soy”.

EL LEGADO DE SUS PADRES

Lisette nació en Cuba de padres cubanos, quienes en la búsqueda de un mejor futuro, lo dejaron todo atrás para tomar un camino opuesto al comunismo. “Empezaron desde cero pues salieron de la isla solo con la ropa puesta. Fue una transición muy difícil, dejaron a su familia, su historia, su vida en búsqueda de libertad”.

Lisette llegó a Miami en exilio con apenas 1 año de edad. Con el tiempo aprendió de sus padres la cultura del esfuerzo y el trabajo. “Me crié con unos papás fuertes y trabajadores que siempre me educaron sobre el valor

de las cosas. Me inculcaron que la vida da muchas vueltas por lo que hay que valorar las cosas importantes como la familia, que puedes empezar de cero y triunfar”.

—¿Y QUÉ LES DICES A TUS HIJOS, AHORA QUE USTEDES YA DISFRUTAN DEL ÉXITO?

— Les inculco darle valor al esfuerzo, al trabajo, al dinero. Que luchar requiere sacrificio, disciplina y constancia y promover que ellos solitos salgan adelante. Te doy porque te amo y no te doy porque te amo.

— Alex y Karina son mi mayor orgullo. Me siento muy feliz pues veo en ellos a un hombre y una mujer con principios, personas de buen corazón, trabajadores, con valores firmes. Como familia estamos muy unidos.

AMOR A PRIMERA VISTA

Lisette conoció en Miami al Dr. Quiroz, su esposo desde hace 30 años, cuando ella era modelo y el doctor trabajaba como cirujano. “La verdad fue como un cuento de hadas por que literal, fue amor a primera vista. Yo estaba en otros planes, tenía a mis amigos y mi vida estaba enfocada a otra cosa. Pero cuando lo conocí, hicimos click, a los 6 meses nos comprometimos y al año ya estábamos en la Iglesia diciendo sí, acepto. Alejandro es mexicano y su cultura es un poco distinta a la mía pero teníamos valores que a la fecha compartimos, me hacía reír, me emocionada mucho verlo. Nos enamoramos de inmediato. Por primera vez tomé una decisión sin pensarlo tanto porque mi cabeza y mi corazón se conectaron para decir es él”.

Seguí a mi marido a California donde empezó a ejercer como independiente pues tiene licencia tanto en México, como en Estados Unidos. Llegamos a Tijuana hace 28 años y fundamos COSMED - negocio de cirugía plástica, dermatología y MediSpa - Tijuana ha sido tan noble, me abrió sus brazos, nos permitió alcanzar nuestros sueños, crear nuevos amigos, quiero mucho a Tijuana. Con el tiempo, los clientes nos

pedían más servicios y fundamos Vida del cual soy Directora General y me siento muy feliz porque recibimos a más de 7,000 pacientes al año, nuestro lema Salud y Belleza bajo un mismo techo”.

—¿HABLANDO DE TU ESPOSO, QUÉ TAN IMPORTANTE PARA UNA MUJER ES TENER EL APOYO DE SU COMPAÑERO PARA REALIZAR SUS SUEÑOS?

—Es sumamente importante que nos apoyemos mutuamente, porque tanto él me apoya en mis retos, dudas y miedos, como yo a él. “Alejandro es un hombre muy fuerte, responsable, inteligente, visionario y emprendedor, me siento muy orgullosa de él y nos complementamos. No es fácil trabajar con tu esposo pero sí lo puedes lograr, siempre respetando claro, y si algo no te gusta, decirlo. Ojo, siempre hay que saber cuándo hablar y cuando no”, asegura.

PLENITUD COMO MUJER —¿QUÉ ES SER UNA MUJER PLENA?

— Ser mujer ya es un obsequio de la vida, pero, a poco no, como mujer cumplimos con muchos roles: ser mamá, hija, esposa, amante, compañera, amiga, en fin, hacer esto es una destreza, es un don escondido así que date cuenta de lo que eres capaz, date crédito por ello y siéntete satisfecha por lo que logras.

— Como mujer hay que darnos valor de lo que somos, no perdernos en los roles ni dejarnos llevar por la rutina. Luego nos olvidamos de nosotras y no es correcto, porque si estamos bien, nuestros hijos y los que nos rodean estarán bien.

— Sentirse plenas no se trata de ser perfectas, sino de estar bien contigo misma y de sacar lo mejor de ti en lo externo e interno; esa patita de gallo, esa arruguita es parte de lo que viví. La belleza no se trata de perfección, la belleza es como destacas lo mejor de ti,

Mujer DEL MES

como aprovechas lo que tienes y eliminas lo que no te gusta. A mi edad, ya ves la vida diferente.

— Los sueños no se logran soñando, hay que trabajarlos. Cuando estás en contacto con tu ser, puedes hacer lo que quieres, así que debes hacerle caso a esa intuición.

“Con los años he aprendido de mis experiencias. A mis cincuentas he tenido que enfrentar temores, sorpresas y como toda mujer, he tenido retos diarios que me han dejado aprendizajes que aquí trato de compartir, y espero sirvan a muchas otras mujeres”, nos dice.

¿Y CUÁL ES TU RETO?

— He conocido a muchas mujeres en este trabajo y veo que hay algunas que no se valoran. Escucho frases como no tengo tiempo, mi vida me absorbe, me siento gorda, descuidada, me veo vieja muchas frases despectivas. Luego pienso cómo sería su vida si ella supiera lo que puede hacer, cómo sentirse y verse como ella quisiera, cómo expresarse con amor de ella misma, y me encanta ayudarles a que cuiden de su persona, interna y externamente y generarles confianza.

— Mi reto es decirle a las mujeres sé feliz contigo misma. Hay que hacer un alto y ¡¡¡¡¡aplaudirse!!! ¿Sabes lo que haces todos los días? ¿Te das cuenta de tus avances? ¿Viste como resolviste cientos de problemas? Mírate al espejo y felicítate. Ahora piensa en ti, y consiéntete, ¿por qué no? se vale.

— Ahora, estoy en el momento de retribuir las bendiciones que Dios me ha dado. Apoyamos varias fundaciones, pero mi reto en Vida es ofrecer talleres de empoderamiento de la mujer y continuar con el proyecto de Cirugías de Labio Leporino a niños necesitados.

LISETE CONCLUYE

“Como mujer, acéptate, quíérete, amate, cuídate, date tiempo, no pierdas tu sentido de mujer. No sientas que la belleza es enemiga de la humildad, al contrario, no compiten y se complementan. Verse bien es parte de sentirse bien. Sacar lo mejor de ti no es vanidad, es empoderarte. Para mí, la clave del éxito es ser feliz contigo misma, saber a dónde vas y qué quieres”. 📌

EN BREVE...

- » **LIBRO FAVORITO:** The Power of Now
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Celular
- » **MÚSICA FAVORITA:** La música latina, Alejandro Saenz, Rosario, Luis Miguel, Marc Anthony, Alejandro Fernández, “en fin, salsa, baile y ritmo”, dice.
- » **MAYOR FORTALEZA:** Tengo buena intuición.
- » **FRASE FAVORITA:** “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece”. I'm the master of my own thoughts. Orgullosamente latina.
- » **MAYOR DEBILIDAD:** Querer resolverlo todo.

“ El Talento, la Pasión y el trabajo en conjunto han sido claves para alcanzar nuestros sueños. Para mí, la frase es: a lado de un gran hombre hay una gran mujer ”





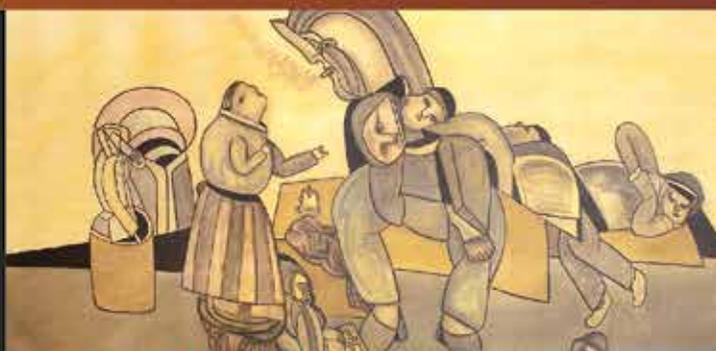
CENTRO CULTURAL TIJUANA

Hasta el 23 de julio
José Luis Cuevas. Obra reciente
Homenaje en sus 86 años

Dibujos, pinturas y esculturas de uno de los artistas mexicanos más reconocidos y galardonados en el mundo, cuya influencia en el arte contemporáneo a nivel nacional es sumamente significativa durante sus más de seis décadas de trayectoria.

El Cubo • Sala 2 • Martes a domingo
Domingos entrada libre*

En colaboración con el Museo José Luis Cuevas



Jueves 20 de julio
Recital
Noche de Gala con
Ramón Vargas

Aclamado como uno de los tenores del mundo, nos presenta lo mejor de las melodías italianas y mexicanas, en una velada íntima e inolvidable. Acompañado por Ángel Rodríguez, piano.

Sala de Espectáculos
20 h

Domingo 23 de julio
Danza butoh
100 años luz de soledad
de Yumiko Yoshioka

Inspirada por el libro *Cien años de soledad* de Gabriel García Márquez a explorar la soledad, Yumiko Yoshioka hace una danza a la vida de una criatura única nacida en un planeta a 100 años luz de la Tierra.

Sala de Espectáculos
20 h

Viernes 18 de agosto
Tijuana All Stars
Leyendas de Tijuana

Nuevamente se reúnen las estrellas del Rock de la época de oro de Tijuana, quienes dieron a la ciudad la fama de "Catedral del rock", en un concierto dedicado a la comunidad artística de esta ciudad.

Sala de Espectáculos
20 h

Viernes 25 de agosto
Homenaje a
Consuelo Velázquez
Amar y Vivir

A la memoria de una de las más grandes compositoras de la música mexicana de todos los tiempos, en las voces de Cecilia Toussaint, Denise Gutiérrez, Leiden, Abigail Vázquez y Valentina González.

Sala de Espectáculos
20 h

*Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

Paseo de los Héroes 9350, Zona Urbana Río Tijuana, C.P. 22010, Tijuana B.C. Informes: (664) 6879 650

— ORGULLO TIJUANENSE —

MIRYAM Ruiz

EXITOSA, VERSÁTIL
Y EMPRENDEDORA

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTO STUDIO

Distinguida, elegante y de personalidad atrayente, así es Miryam Ruiz, directora de Coparmex Tijuana, pero ante todo, es una mujer sencilla y sensible, alegre y gran conversadora. ¡Su facilidad de palabra es envidiable! y escucharla hablar sobre su experiencia profesional y de vida es verdaderamente inspirador.

Miryam abrió su corazón con Mujer Actual, y aquí les compartimos un poco de su historia...

MAESTROS DE PROFESIÓN Y DE VIDA

Miryam es tijuanaense, pero sus padres son originarios de Baja California Sur. Ambos vinieron a Tijuana para probar suerte en el magisterio. "Se vinieron en diferentes épocas y aquí coincidieron. Y el día que mi mamá llegó a la ciudad, ese día conoció a mi papá, y fue como en un cuento de hadas: amor a primera vista. Dice mi papá que le dijo a su hermano que trabajaba en la misma escuela que ella, "con esa mujer me voy a casar".

La historia de amor se consolidó en 50 años de feliz unión. "Con sus altas y sus bajas, para mí es el matrimonio más hermoso que yo he vivido", nos dice Miryam.

Cuenta que fue muy apegada a sus papás, pues su hermana (a quien adora) se casó muy joven, y ella fue prácticamente 'hija única' por diez años. "Siempre nos inculcaron el amor por la patria, la familia, sus raíces, su origen, el respeto a lo que eres y de dónde vienes", comenta.

Recuerda que su padre siempre la impulsó a prepararse y a estudiar una carrera.

“Mi papá me decía: primero el título y luego después se casa; tienes que seguir estudiando, no te puedes quedar así”

—Y ES BÁSICO QUE UN PAPÁ TE IMPULSE COMO MUJER, ¿NO?

—¡Claro!, y allí está el compromiso que tenemos las mujeres de formar hombres que valoren en su totalidad a la mujer.

—¿Y CÓMO BUCAS LOGRAR ESTO EN TU HIJO?

—Pues es parte de mis preocupaciones dentro de su educación. Él tiene a sus dos abuelitas, las dos mayores, y siempre le digo: cárgale la bolsa, ábrele la puerta, ayúdale con bastón. Le digo que trate a la gente con respeto, sobre todo a las niñas. Que le quede claro que las mujeres se tratan de manera especial; en su padre por cierto, tiene un gran ejemplo de caballerosidad.

—¿Y SOBRE TU MAMÁ, QUÉ NOS PUEDES COMPARTIR?

— Mi mamá llegó a Tijuana a la edad de 17 años con una mano enfrente y otra atrás. ¡Es una guerrera! pues desde los 18 años fue responsable de mantener a cuatro personas, y trabajó incansablemente por sacarlos adelante.

DE TÍMIDA AL AS DE LA PALABRA

Pocos creerían que de niña Miryam era introvertida “Me costaba mucho trabajo socializar, tenía dos años y mis papás se dieron cuenta, y mi mamá recurrió a un colegio de monjitas y les pidió el favor de que me aceptaran como oyente en el kinder, pues no había maternales, y me aceptaron. Entré con niños de 4 años y todo mundo me cobijó, y obviamente me obligaron a entrar a esa dinámica de socializar, y muy pequeñita aprendí”.

“Ahí es donde me di cuenta que la convivencia humana, la socialización, la comunicación tenían que ser parte de mi vida. Todavía hay cosas que me cuestan trabajo y me pongo nerviosa; tengo temores, pero creo que lo importante es enfrentarlos, y sabes ¿qué me ha ayudado mucho? Siempre pienso, ¿qué es lo peor que puede pasar? Regresar a dónde estoy, me contestó. ¿Y qué es lo mejor que puede pasar? Que avance un paso más”, nos comenta decidida”.

Hoy en día Miryam es la titular de la dirección de COPARMEX Tijuana, que vive



de su liderazgo, de la palabra y de las relaciones públicas.

LAS RELACIONES PÚBLICAS EN TODAS SUS FACETAS

Pero todo tiene un inicio, y hubo que prepararse.

Estudió tres años de primaria en EU, y entró a la carrera de comunicación en la IBERO donde conoció a su esposo Héctor, quien de compañero de salón, y luego de muchas insistencias, se convirtió en su novio y esposo, gozando ya de 17 años de feliz matrimonio.

Su primera oportunidad de trabajo se la dio la Sra. Carolina Aubanel quien la contrató para vender el noticiero. “Y yo no sabía ni que era un spot publicitario, y dije ¡va!, ¡me quedo!. Y cuál ha sido mi suerte que se firma el TLC, y se abre la frontera a marcas fabulosas: Blockbuster, Carl's, y AM/PM, entre otras. Fue su perfecto inglés el que la hizo quedarse con esas cuentas. “Y qué mejor maestría que ir a donde están los corporativos. Ahí me capacitaron de pe a pa”.

MOLDEABLE Y CON VERSATILIDAD

Destacable es que Miryam ha trabajado en el ámbito privado como público y además ha sido emprendedora, pues a raíz de su éxito en ventas, publicidad y mercadotecnia, se convirtió en empresaria al abrir su propia agencia que duró 10 años.

Pero trabajó además en la función pública como titular de Relaciones Públicas en la XX Administración Municipal de Tijuana, donde su premisa era hablar siempre con la verdad: “No hay que engañar a la gente, no hay que aparentar nada, hay que enfrentar y decir las cosas como son, y la gente responde. El problema es querer tapar u ocultar, o decir las cosas a medias, ahí es donde creo que entran los conflictos”.

LAS LUCHAS Y LOS RETOS

Pero no todo ha sido miel sobre hojuelas en su vida. Hay tres momentos muy difíciles que la marcaron. La muerte de su padre. “Viví un episodio muy difícil en mi vida, y tuve que dejar de trabajar. Me enfermé y estuve año y medio en la casa, en lo en lo que me recuperé. Sobreviví”.

Otro momento crucial fue cuando tomó la decisión de cerrar su agencia.

“Me dolió mucho tener que cerrarla, pero ¿sabes qué?, hay que estar dispuestos a evolucionar, a reinventarse, y a volver a empezar de cero”.

Y de “los capítulos” más complejos: la espera de su hijo Héctor Andrés. “No sabes lo que batallamos para que llegara este niño a esta vida. Es un desgaste físico, emocional, y económico, pero nos premiaron con Héctor Andrés. Él es el mayor tesoro que nos ha dado la vida.

Es muy creyente en Dios, y nos dice que día con día lucha “contra todos ‘los demonios’ que tenemos todos para intentar ser mejor cada día. Por eso te digo, exitosa no sé, pero afortunada sí porque he tenido oportunidades, pero las he tomado”.

Miryam hoy se siente plena como mujer, esposa y madre, y sigue con nuevas metas en la mira. “Estoy por empezar la ingeniería en imagen pública, es una maestría en línea, un nuevo reto”.

—¿QUÉ MENSAJE LE DARÍAS A LAS MUJERES QUE LEAN ESTE ARTÍCULO?

—Que la vida se forma de momentos y nosotros elegimos cómo queremos que sean aquellos que contarán nuestra historia. Así que les diría que luchemos por que la propia, sea de objetivos logrados y sueños cumplidos. Siempre profesando los valores universales y la búsqueda del bien común como estandarte en nuestro diario caminar. **M**

EN BREVE...

LIBRO FAVORITO: Todo lo que sea novela.

>> ARTÍCULO INDISPENSABLE: La primer manualidad que hizo mi hijo en maternal.

>> MÚSICA FAVORITA: Toda. Me encanta la música ochentera, y el flamenco es mi pasión.

>> MAYOR FORTALEZA: Mi familia, mi fe, mi lealtad y mis afectos.

>> MAYOR DEBILIDAD: La comida, la ropa, los viajes, el baile.

>> FRASE FAVORITA: Sólo mereces vivir, por aquello que estás dispuesto a morir. Maquío

CEO FUNDADOR DE PLASMA DISEÑO DE STANDS

MARIO Moreno Ceja

TENER
CLARO LO
QUE
QUERÍA,
LO LLEVÓ
AL ÉXITO

POR ANA PATRICIA VALAY

Originario del bello puerto de Ensenada, Mario llegó a Tijuana a estudiar la carrera de diseño gráfico en la IBERO con el eco de las voces de sus padres en su cabeza que le decían: ¿cómo? ¿pero de qué vas a vivir? “Me cuestionaban mucho”, confiesa, “¿podrás vivir del diseño?”. Y es que esos pensamientos predominaban, sobre todo en aquella época, por haber escogido una carrera donde consideraban que: se hacían monitos.

A Mario le apasionaba el diseño, pero sí le



preocupaba el tema económico. “La verdad es que no conocía a un Licenciado en Diseño Gráfico que a eso se dedicara”, nos dice.

Lo cierto es que esas inquietudes de sus padres, y esa alta expectativa que generara el que se fuera a estudiar a una escuela privada, lo motivaron a luchar por sus sueños, para llegar a convertirse en la empresa en su giro, número uno en la región.

¿PERO, CÓMO LO LOGRÓ? AQUÍ UN POCO DE SU HISTORIA...

—Mario, cuéntame cómo es que decides estudiar esta carrera.

—Pues siempre me gustó el tema de la ilustración, la caricatura, los dibujos, e imaginar cosas, situaciones y momentos, y sobre todo, poder plasmarlos en una hoja de papel.

—¿Y CÓMO TE IBA EN TUS CALIFICACIONES?

—Me iba muy bien. Mi promedio en la carrera fue de 9.5, de excelencia académica y curiosamente por cuestión de tiempos, no tuve oportunidad de aplicar para una beca.

Sin embargo, llegó el momento en que vino una situación difícil, pues en quinto semestre, sus padres que estaban costeándole la carrera, le dijeron que no podrían hacerlo más.

“La verdad es que me puse a trabajar, pero tenía que pagar la escuela y el departamento, y crédito y cobranza me traía frito. Lo bueno es que un maestro que conocí por aras del destino (pues él estaba en compras) supo de mi situación y de mis calificaciones, y decidí apoyarme, y me empezó a pasar todos los trabajos de producción de la IBERO, y la verdad es que fondear mi propia universidad me ayudó muchísimo.

—¿ÉL FUE CÓMO TU ÁNGEL DE LA GUARDA?

—¡Sí! me dice, aunque tuvo otros en varias etapas de mi vida.

—De hecho tuve un mentor Miguel Tsutsumi, (QEPD), mi ex suegro, que era japonés. El fue uno de los socios de Deloitte, y tenía una visión muy amplia de lo que es la cultura del trabajo, y siempre me decía: “Mario, no flaquees. Si vas a ser palettero, trata de ser el mejor palettero del mundo. Hazlo con amor y con pasión, y los resultados se van a dar. Y siempre me decía, persigue grandes proyectos y tendrás grandes resultados; es alguien a quien le debo mucho”.

“ Siempre hacer las cosas con pasión ”

Mientras Mario estudiaba en la IBERO se fue de intercambio a Guadalajara para estudiar diseño industrial, y ya de regreso, cuando iba en 8vo semestre, les solicitaron a los alumnos el diseño de la imagen corporativa de una empresa establecida, y él se aventuró a hacerlo, de la empresa que existía en ese entonces, sólo en su cabeza. Así fue como tuvo la imagen corporativa de su negocio.

ÁREA DE OPORTUNIDAD

Cuenta que su primer cliente fue Panasonic. “Me tocó diseñarles un empaque de una televisión, y me dicen: y si ahora me diseñas un stand? Porque necesitamos promocionar esta televisión, y ¿cuál fue mi sorpresa?, que en 2004 no había una empresa que se dedicara al diseño de stands”.

Mario vio entonces ahí un área de oportunidad, que ha sabido explotar a la perfección, pues hoy por hoy maneja a las marcas más importantes de la región: Coca Cola, Nissan, Terna, Telnor, Telcel, Xolos, Cablemás, Cervecería Corona, Tecate Heneken, BMW, Ford, CFE, CESPT, IBERO, CETYS, UABC, CESUN, CUT y XOCHICALCO entre otras.

Tienen una sucursal en la CDMX, en La Paz, y están con miras a retomar la de EU.

Han instalado también stands en LA, en Long Beach, en las Vegas y en San Diego, cumpliendo con los exigentes estándares que piden.

¿Y CUÁL CREES QUE ES LA CLAVE DEL ÉXITO?

“Siempre hacer las cosas con pasión. Me apasiona lo que hago. Y como el proceso creativo es muy difícil de venderlo, decidí que fuéramos nosotros productores de la idea”.

—¿Y QUÉ CONSEJO LE DARÍAS A LOS JÓVENES PARA QUE EMPRENDAN?

—Creo que hay que saber qué queremos como personas. Muchas veces



tenemos la oportunidad de estudiar en los mejores lugares, pero eso no te garantiza el éxito. Pienso que debes saber qué es lo que quieres en la vida. Las oportunidades pasan enfrente de nosotros, y sólo hay que saber ‘cacharlas’.

Le pregunto a Mario que le dicen ahora sus papás por su éxito, luego de que en su momento lo cuestionaban, y me dice: “nada, ellos saben hasta dónde he llegado. A ambos los tengo pensionados”, y lo dice con una sonrisa de oreja a oreja que deja entrever su gran satisfacción por lo que ha logrado. 

EN BREVE...

» **LIBRO FAVORITO:** Mercadotecnia política

» **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Short

» **MÚSICA FAVORITA:** La clásica, boleros, tríos. Mi papá es músico... toda mi niñez crecí con Píruí

» **MAYOR FORTALEZA:** La convicción, siempre saber qué es lo que quiere uno, la seguridad, la constancia, disciplinado.

» **MAYOR DEBILIDAD:** El tiempo como nuestro proceso creativo.

» **FRASE FAVORITA:** El tiempo no lo podemos detener, pero si lo podemos administrar.

PROYECTO

KILÓMETRO UNO

APOSTANDO POR OCÉANOS SIN PLÁSTICO

POR NATALIA MONROY

i Alguna vez te has puesto a pensar cuántas bolsas de plástico, popotes, platos, vasos o cubiertos desechables se utilizan diariamente en el mundo, y si su uso es realmente necesario? De acuerdo a cifras del Foro Económico Mundial, en el 2050 habrá más plástico que peces en el mar, ¿te lo imaginas?

Y es que son alrededor de ocho millones de toneladas de residuos plásticos los que llegan a los océanos anualmente, esto principalmente, a causa de los rellenos sanitarios mal manejados, actividades turísticas e industria pesquera. Desde hace casi cinco años, Proyecto Kilómetro Uno trabaja para concientizar sobre este problema ambiental que muchos de nosotros ignoramos.

"POR LA CONSERVACIÓN DE NUESTRAS PLAYAS Y OCÉANOS"

Un 31 de octubre del 2012, Proyecto Kilómetro Uno, Asociación Civil, comenzó su labor para educar e informar a la población tijuanaense sobre la contaminación plástica en el medio ambiente, específicamente en los océanos. Conformado por tres jóvenes: Orlando Anaya, Osmar Sanmiguel y Abraham García, el grupo dio inicio con dos actividades primordiales que consisten en las limpiezas mensuales de playas en colaboración con instituciones educativas de nivel medio superior; y con pláticas de educación ambiental en primarias y secundarias.

Algo que comenzó con Orlando, director y fundador de KM1, yendo a la playa a recoger basura para evitar que ésta entrara al mar, logró convertirse rápidamente en el esfuerzo de varias personas que pensaban igual que él, demostrando que a veces lo único que se necesita es un ideal en co-

mún y rodearte de las personas adecuadas para sacar adelante un proyecto que aunque pueda parecer difícil, trae consigo un sinnúmero de beneficios para nuestros océanos si todos nos proponemos colaborar.

"Desde chicos nos enseñan la regla de las 3R: reducir, reutilizar y reciclar. Pero sólo pocos la utilizamos, por eso decidimos agregar una cuarta que es 'rechazar', con esto invitamos a las personas a dejar de consumir agua embotellada, bolsas, popotes, desechables, plástico en general, para evitar que éste llegue al mar", cuentan.

— ¿DE QUÉ MANERA NOS AFECTA QUE LOS PLÁSTICOS TERMINEN EN LOS OCÉANOS?

— Si nos ponemos a pensar dónde terminan los plásticos que dejamos de usar y como ejemplo tomamos los océanos donde los peces habitan, podemos decir que nos estamos contaminando a nosotros mismos de forma directa. Nuestro país



“ A lo largo de cuatro años de trayectoria, hemos realizado esfuerzos para cambiar el comportamiento y los hábitos de consumo de la sociedad Tijuanaense, los cuales nos han enseñado que realmente es posible lograr objetivos que en un principio parecían inalcanzables

KM 1

tiene un retraso de 100 años en cuestión de educación ambiental, necesitamos cambiar la cultura de quienes habitan este planeta, proponemos seguir el modelo de otros países los cuales ya están tomando acción sobre el tema del plástico y su relación con el cuidado del medio ambiente.

Hay una frase que dice “pequeños cambios hacen grandes diferencias” y no puede ser más cierta. Lo que pasa es que estos emprendedores están convencidos de que si tan sólo el 10 por ciento de los jóvenes se involucrara en esta situación, desde dejar de utilizar popotes o botellas de plásticos, cambiar el vaso de café por un termo, llevar bolsas reutilizables cuando se va al mercado, entre otras cosas, las oportunidades para tener un cambio positivo serían mayores pues se puede empezar tan sólo con una mínima acción.



POCO A POCO

Cuarenta limpiezas de playas y más de 120 pláticas sobre educación ambiental les han dejado claro a estos jóvenes que es posible lograr objetivos que en un principio parecían inalcanzables. Han conseguido que decenas de negocios y escuelas se comprometan con un desarrollo sustentable reduciendo y eliminando el uso de plásticos en sus operaciones. Kilómetro Uno ha estado presente en instituciones educativas de la ciudad como la Universidad Autónoma de Baja California y la Preparatoria Federal Lázaro Cárdenas, además de ser talleristas en Tijuana Innovadora 2016.

“Nos encanta lo que hacemos y sabemos que esto apenas es el inicio, tomará tiempo y esfuerzo pero lograremos que todo el país sea parte del cambio”, aseguran.

Un tercer programa denominado Negocios Libres de Plástico acaba de ser lanzado y se enfoca en colaborar y asesorar a negocios locales como tiendas, bares, restaurantes para reducir su huella ambiental principalmente por el uso de dicho material. En esta asesoría se les hace entender cómo el simple hecho de utilizar una bolsa, una botella o un popote, puede afectar directamente a la economía, a la sociedad y a la naturaleza.

COMPRAR, RECUPERAR Y REINTEGRAR

Después de mantener las ‘limpias de playa’, las pláticas, conferencias y talleres, han decidido atacar la problemática directamente con educación ambiental y manejo de residuos

“Debemos migrar de una economía lineal a una circular, migrar de ‘comprar y tirar’ a ‘comprar, recuperar y reintegrar’. Estamos atacando la problemática directamente con educación ambiental y manejo de residuos, pero creemos que es tiempo de dar el siguiente paso”.

— ¿CÓMO ES ESO?

— Nuestra ciudad no cuenta con la infraestructura adecuada para el reciclaje de residuos, por lo que decidimos producir filamento para impresoras 3D con plástico interceptado y recuperado en nuestras ‘limpias de playa’. Las máquinas ya se encuentran en desarrollo por parte del equipo de ingenieros.

Hasta ahora ya tienen convenios de colaboración con las instituciones educativas más importantes de Baja California, quienes se encuentran interesados en el producto. No existe algún proyecto similar que integre la educación ambiental, la interceptación de plástico, y la reintegración a la cadena en todo el país.

Orlando, Osmar y Abraham saben que les queda mucho camino por recorrer; sus metas son cada vez más grandes, y poco a poco han ido formalizando los objetivos de Kilómetro Uno. Actualmente, participan en la convocatoria para el Premio Nacional de la Juventud 2017, en la categoría de Protección al ambiente. 

RECONOCIMIENTOS

- » Premio Tijuana Joven 2014
- » Premio Estatal de la Juventud 2014
- » Mención Especial Premio al Mérito Ecológico Semarnat 2016

A PUNTO DE ARRANCAR EL COMIC-CON INTERNATIONAL 2017

POR ALEJANDRA ENCISO

Comic-Con International: San Diego inició un 21 de mayo de 1970, con un grupo de fanáticos del cine, la ciencia-ficción y los cómics. Inició con un solo día y se llamaba "San Diego's Golden State Comic-Minicon", cuyo fin era generar el interés para organizar un evento más grande.

Pues se empezó con 100 asistentes, y ese mismo año, en el mes de agosto, se dio el Comic-Con de tres días, titulado "San Diego's Golden State Comic-Con", ya diseñado con paneles, primicias e invitados especiales. La asistencia fue de 300 personas. La casa de tan famoso evento era el Hotel Cortez. En 1979 lo cambiaron al centro de convenciones de San Diego, y así ha continuado por más de dos décadas.

UN EVENTO DE TALLA INTERNACIONAL

Con el objetivo de mostrar lo último en películas, juegos de video y cómics, el Comic-Con de San Diego se ha convertido en el foco a nivel mundial, con una asistencia que supera las 130 mil personas, al grado de que el intento por conseguir boletos se ha convertido en todo un ritual, pues nunca alcanzan a satisfacer la demanda.

Se rumora que pronto el centro de convenciones no será más el recinto oficial, ni San Diego la sede, este último con-



dato siempre luchando por continuar, pues con tal asistencia, las divisas ganadas por estancia, comida, compra y turismo, representa una de las derramas económicas más importantes del año.

YA VIENE LA EDICIÓN 2017

La tercera semana de julio, en el centro de San Diego se ve y se escucha a decenas de personas disfrazadas de sus personajes favoritos (cosplay), además de eventos tanto pagados como gratuitos para toda la familia y todos los gustos, en distintas partes de la zona.

Este año Comic-Con International, se llevará a cabo en San Diego, del 20 al 23 de julio teniendo como noche de primicia el miércoles 19 de julio.





La Comic-Con se ha convertido en un referente absoluto para el mundo del cómic y la cultura pop, y, aunque ya no sea tan fácil como hace años conseguir entradas para el evento, es una convención dedicada a los fans, y la experiencia debe ser fascinante

Además les comparto también los excelentes consejos de Juan Dobir Maldonado, padre de familia y licenciado en Sistemas, quien agrega:

“Es importante anotar tu número de teléfono en el gafete. Debe de venir ya, pero por si las dudas, agregarlo con plumón y darles instrucciones a los niños por si se pierden. Es un mundo de gente la que está. Si los adultos se pierden, hay que tener el triple de cuidado con los niños”.

Dobir aconseja lo del número de teléfono con el plumón, porque al perderse el niño, puede pedir ayuda a cualquiera de los voluntarios del evento mostrándoles el gafete con el número en grande. Los voluntarios portan camiseta roja o amarilla.

“La zona de Legos es muy popular. Hay muchas piezas para jugar y gente que está cuidando a los niños. Se divierten ahí horas”.

Por otro lado, hay que tomar en cuenta que en este mes de julio tiende a hacer mucho calor. Maldonado concluyó la entrevista diciendo “Es muy importante también que lleven agua y botana. Son niños; se cansan, les da sed y les da hambre. Hombre prevenido vale por dos”.

Si no has tenido la oportunidad de



AGRADECEMOS

la participación de **JUAN MANUEL GONZÁLES** y **DOBIR MALDONADO** para la elaboración de este artículo.

asistir a uno de los eventos más importantes de San Diego, y no tienes pase de entrada, no importa. Como dijo Juan, los sábados se lleva a cabo el concurso de Cosplay, y además los patrocinadores tienen muchas actividades al aire libre que son gratuitas. El sólo caminar por las calles cercanas al centro de convenciones y del PETCO Park, donde también hay actividades, hacen que valga la pena acercarse. Hay veces, los domingos, que como es el último día, la gente comparte sus gafetes. ¡Busca el disfraz de tu personaje favorito y únete a la diversión!.

CONSEJOS DE DOS PAPÁS PARA DISFRUTAR DEL COMIC-CON

Mujer actual, entrevistó a dos papás que son fans y asistentes a esta meca de la industria del entretenimiento para que nos dieran algunos consejos para la visita de este importante evento por si piensas llevar a tus hijos.

Juan Manuel González, papá y cineasta nos comparte cinco consejos básicos:

CONSEJO #1

Si se tiene hijos menores de 5 años: Probablemente sólo se podrá entrar al “exhibit hall”. En ese caso, el mejor día es el domingo; pues es el más tranquilo. Las carritos para este tipo de evento no son nada prácticas. Recomiendo que los sujeten con colgaderas o cangureras.

CONSEJO #2

SI SE TIENE HIJOS MENORES DE 5 AÑOS: El sábado es el mejor día para ir. Recomiendo que lleven walkie talkies. Si se llegan a separar, se pueden comunicar rápido sin depender del celular. Si son fanáticos de algún tema en específico, el sábado tiene los mejores paneles.

CONSEJO #3

SI SON COLECCIONISTAS: Es mejor asistir jueves y/o viernes; generalmente el sábado están a punto de acabarse las exclusivas de Comic-Con y las filas son enormes. Si son gente que les gusta pedir autógrafos, es mejor que tengan más de un día, porque muchas de las filas para esa actividad son de muchas horas.

CONSEJO #4

LAS COMPRAS: Pruébense la ropa, consigan las tarjetas del lugar, y compren por internet. Los precios son el doble o más altos ahí que en línea, y venden exactamente lo mismo.

CONSEJO #5

SI NO TIENES PASE O GAFETE: No importa si no cuentan con pase para ningún día. Dense la vuelta el sábado; hay muchísimas actividades y souvenirs a los que se tiene acceso sin gafete. Además es el día de los concursos de cosplay, y se pueden tomar muchas fotos.

“Tijuana Heroica”

POR ÁLVARO MONTAÑO

Como todos los tijuaneños sabemos o deberíamos de saber, el próximo 11 de Julio nuestra ciudad de Tijuana cumple 128 años. Es el año de 1889 el que se fijó como el de su fundación.

En esta época del año debemos tener presente que Tijuana es una ciudad Heroica debido a la defensa histórica que realizaron sus habitantes en 1911. Todos los mexicanos tenemos presente que la Revolución Mexicana inició el 20 de Noviembre de 1910 y fue en contra de la dictadura de Porfirio Díaz.

En ese contexto es bueno recordar que los hermanos Ricardo y Enrique Flores Magón, exiliados en Los Ángeles, California, actuando separadamente de Francisco I. Madero, organizaron una expedición dirigida a Baja California, con el ánimo de tomarla en contra de las fuerzas federales, que por cierto casi no había; hay quienes dicen que lo hicieron con la intención de independizar la península del resto de México, otros que querían anexarla al país vecino.

El censo de 1910 decía que en Tijuana había 733 pobladores, y un puñado de 53 personas son las que se atrincheraron para defenderla de los invasores. El resto se cruzó a San Diego, California, dejando sus casas y bienes

abandonados, no había ni cerco que dividiera ambos países. Los insurgentes llegaron procedentes de Tecate, recuerden que ya habían tomado Algodones -municipio de Mexicali- el 29 de Enero de 1911, continuaron a Tecate y llegaron a Tijuana con el fin de capturarla, el día 8 de Mayo, ese día se dio un primer enfrentamiento armado y el 9 de Mayo, los más de 300 invasores capturaron Tijuana. Ese mismo día, Madero tomo Ciudad Juárez, Chihuahua. Se dice que en la bahía de San Quintín había un par de barcos con gente, listos para desembarcar y tomar la zona.

En los hechos de sangre del 8 y 9 de mayo, los invasores, a quienes también

les llaman “filibusteros”, quemaron la Iglesia de la localidad y el toreo que estaba en la hoy zona centro. También saquearon algunas casas de los pobladores de Tijuana.

Durante 44 días estuvieron los invasores en posesión de Tijuana y sus alrededores. Fue hasta el 22 de Junio de 1911, cuando el coronel Celso Vega a la cabeza del Octavo Batallón integrado por 560 elementos atacó a los insurrectos, (de los cuales 155 eran extranjeros y 75, mexicanos). La batalla fuerte se dio a la altura de Agua Caliente y otra más, cerca de lo que hoy es el CREA.

Los tijuaneños que destacaron en la defensa de Tijuana fueron Francisco Cuevas, Pastor Ramos, Clemente Angulo, José María Larroque y Alfonso Padilla de la Torre, por ello, sus restos descansan en el Mausoleo que esta frente al ex Toreo de Tijuana, el cual fue construido en 1952. También destacó el Teniente Miguel Guerrero quien fue herido en las batallas, por ello el parque frente a la Iglesia de San Francisco en el centro, lleva su nombre.

Por la férrea defensa que hicieron los pobladores de la época de esta tierra, desde el 2011, el Congreso de Baja California elevó a Tijuana a la categoría de Ciudad Heroica, al igual que otras 35 ciudades del país.

*El autor escribió el libro
“Welcome to Tijuana”.
FOTOGRAFÍA: Jorge D' Garay

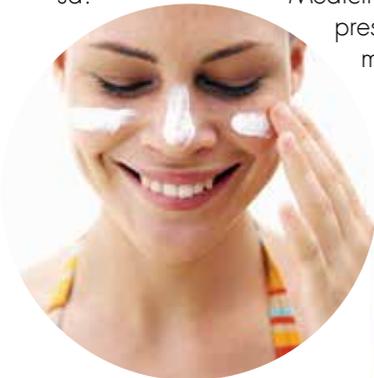




POR DIOSA DOMÉSTICA
SabíasQUE...
 *Experta en cuidado del hogar y la familia.

Cosas que debes llevar en el auto

Además de un botiquín bien surtido, en el auto debes llevar siempre una mochila con: Cambio de ropa para ti y tus hijos. Agua en bote de aluminio o botella de vidrio. Suero en polvo. Bloqueador Solar. Lámpara Led con Pilas; asegúrate de que sirvan. Tijeras. Aguja e hilo. Martillo para romper el vidrio si te quedas atrapado en el auto o para defensa. Medicina, si alguien debe tomar algo de prescripción. Termómetro digital o de mercurio. Medicina para la fiebre. Tape gris para arreglar desde una bastilla hasta una bolsa o una herida.



toke
interiores

Tel. 686 51 01 - 686 51 03
 Av. Tapachula 1C. Col. Hipódromo
 www.tokeweb.com

f t p Instagram

El Surtidor del Tapicero
 Mayoreo y Menudeo
 DISTRIBUIDOR Y FABRICANTE DE TELAS

50% de desc. en etiqueta naranja

Telas, vinipielés y accesorios nacionales e importados para muebles, edredones y cortinería

Estilo
 Este 2017 celebra dándole un nuevo aire a tus muebles

color

Crédito
 6 meses sin intereses en tarjetas de crédito
 Banamex HSBC Compra mínima de \$30000

AVE. NEGRETE No. 1127
 ENTRE 5TA. Y 6ta. COL. CENTRO C.P 22000
 TEL: 685 99 07

Obregón • Hermosilla • Mexcal • Los Mochis • Culiacán • Mazatlán



— ARTISTA VISUAL —

JULIETA Valdez Rementería

DESDE PEQUEÑA HA AMADO Y VIVIDO EL ARTE

La artista visual, Julieta Valdez Rementería, nos compartió su intimidad y vida para que los lectores de Revista Mujer Actual pudieran conocer un poco más de la mujer detrás de esos extraordinarios cuadros que engalanan el Museo del Vino, por citar sólo uno de estos lugares en los que su obra es y ha sido exhibida.

En unos cuantos días tendría su primer exposición en solitario, en San Diego, así que su carrera como pintora está viento en popa y creciendo cada vez más.

SUS ORÍGENES

Julieta es originaria del bello puerto de Ensenada, y nos cuenta cómo es que se inició en el arte.

“Desde niña he amado y vivido el arte. Comencé a los 7 años mis clases de dibujo al pastel, y siempre tuve facilidad para dibujar”.

Obviamente quienes ejercieron una notable influencia sobre ella, fueron sus hermanos, pues tiene dos hermanos “artistas de gran trayectoria”, dice ella, aunque en realidad todos tienen esa vena artística.

“De una familia De 5, los 5 tenemos





—¿Y ENTONCES CUÁNDO ES QUE EMPEZASTE A PINTAR PROFESIONALMENTE?

—Ya como trabajo profesional tengo casi 15 años, y cada vez ha sido más importante, aquí en el Valle de Guadalupe donde vivo los fines de semana. Tuve la oportunidad de estar en la inauguración del Museo del Valle de Guadalupe como expositora, y mi obra es parte de la Colección permanente del museo así como nuestro vino “los amigos” está en el Museo, y también yo pinté la etiqueta.

—¿Y DÓNDE MÁS HAS EXPUESTO?

—He tenido exposiciones en varias vinícolas del valle y en Latinamerican art festival en san diego los últimos 3 años, y en artwalk de little italy

— Pláticame Julieta por favor, cómo es que tu obra ha ido evolucionando desde lo que pintabas cuando eras pequeña, hasta tus primeros cuadros y lo que pintas ahora.

— Bueno pues mi trabajo ha ido evolucionando pero es siempre el color lo que me mueve.

— He tenido la oportunidad de tomar cursos en Florencia, Italia, lo cual me lleva a muchas sensaciones, como también a San Miguel Allende, Guanajuato, que es lo nuestro. Yo quiero transmitir eso, mi pasión por la vida, el movimiento y el color.

—OYE, Y ¿CÓMO ES QUE EMPIEZAS A DEDICARTE A PINTAR EN VALLE, Y A QUE EL VINO SEA IMPORTANTE EN TU OBRA?

— Son grandes las experiencias de exponer en el Valle donde ya tengo 30 años y donde paso la mitad de mi tiempo. He aprendido a amar su vino que de hecho hacemos de tipo artesanal, y lo he llevado también a mis cuadros pues me ha tocado verle nacer desde sus uvas, cortarlas e involucrarme en el proceso culminando con la etiqueta que es como el final de un proyecto.

— En el Valle igualmente he exhibido mis cuadros en varias vinícolas, y parte de estos están en casas de allá, lo cual me deja una agradable sensación de tenerlos cerca.

Julieta se describe a sí misma como “una persona sumamente inquieta, que nunca para. Me hace vibrar desde una puesta de sol, ya sea en el mar o en el campo, y en Va-

lle de Guadalupe, me enamora la puesta de sol al atardecer, y se ponen los cerros rosas que yo les llamo mis cerros rosas, y que ahora en mi expo Vibrant Moments, los tengo así como la danza; todo lo que sea movimiento de cuerpos me apasiona”.

—¿Y CUÁL ES TU TÉCNICA?

—Mi técnica que es en acrílico, ha ido cambiando también en soltura y placer al plasmar las pinceladas, por eso te digo que mi obra son momentos vibrantes. El acrílico es modificado pues se logra a través de capas y materiales plásticos. Esto es mi pasión y lo que me hace vibrar cada día, y lo transmito con mis obras .

—¿Y QUÉ VIENE PARA TI JULIETA?

—En julio 7 tendré mi primer solo exhibition con el título Vibrant Moments en Galería Valencia en Liberty Station, y se quedará todo el mes.

—Con este camino recorrido cada vez es más emocionante el pintar pues mi obra está llena de color, figura humana, flores y vino que es mi entorno, y me inclino a lo abstracto pues es un reto en lo que voy a encontrar. 🍷

talento artístico. Yo siempre siento que respiré el arte y es parte de mí, de hecho era tal mi anhelo por estudiar diseño de modas que me involucré un tiempo haciendo unas colecciones, pero mi destino fue otro pues mi familia se cambió de residencia y nos mandaron a Guadalajara a estudiar”.

LA MAGIA DE GUADALAJARA

Julieta terminó estudiando la carrera de diseño de interiores: “y me encantó, pues estaba en una ciudad mágica, llena de arte e historia, y en esos tiempos se respiraba ese ambiente único en Guadalajara, y así viendo la pintura, como espectadora luego seguí estudiando pues es algo que me encanta, y pasé por varios idiomas y talleres que aun continuo”.

En 1990 Julieta tuvo una Galería con unos amigos llamada Dimensiones pero en ese entonces ella no pensaba en pintar aunque siempre estaba tomando cursos y diplomados desde batik, grabado, acuarela y técnicas de pintura que he tomado en Ensenada, en San Miguel de Allende, en Monterrey, en Florencia Italia, y en Tijuana.

DATOS
CORREO
 juliavalrem@yahoo.com
TELÉFONO
 (646) 102 41 04
FACEBOOK
 /julieta valdez
FACEBOOK
 /arte y +



Cena a beneficio **DE MOVARTI**
ANFITRIÓN: ¡PA' A La fundación Ganfer ofreció el pasado 31 de mayo, una cena armonizada de 6 tiempos, a beneficio del centro de movimiento y arte inclusivo de México.



TU ESCOGES CUALQUIERA DE ESTOS TRATAMIENTOS | TIENES DERECHO A 12 DE LOS MENCIONADOS EN LA PROMOCIÓN | MEMBRESÍA PERSONAL | PREVIA CITA



PAGA SOLO **\$199** DÓLARES POR 12 TRATAMIENTOS

Cuida tu rostro, apapacha tu cuerpo y descansa tu mente con esta promoción de **Vita spa**, tu spa de tradición...

Incluye 12 tratamientos a escoger:

- Masajes de 50 minutos (relajantes, deportivos)
- Exfoliación corporal
- Vichy shower
- Facial de limpieza con robot
- Facial hidratante
- Radiofrecuencia facial
- Microdermoabrasión
- Detox con iones
- Cama de Jade
- Baño termal

LA SESIÓN INCLUYE CIRCUITO DE HIDROTERAPIA:
SAUNA TINA TERMAL CAMA DE JADE
VAPOR REGADERA SUIZA DETOX

*Válida para su compra al 31 de julio del 2017
 *No aplica con otra promociones ni descuentos
 *Vigencia 12 meses * Sesión programada y no cancelada se dará como tomada * Sujeto a disponibilidad

**PASEO DE LOS HÉROES #18818
 HOTEL HOLIDAY INN, 1ER PISO ZONA RÍO**

www.vitaspatijuana.com
AGENDA TU CITA (664) 636 00 16 (17) (664) 634 26 39

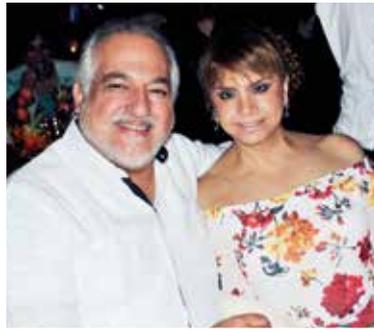


Campaña **HÉROE FAVORITO**

ANFITRIÓN: El cubo del CECUT

Nissan Supremacía y Revista Mujer Actual, presentaron la campaña héroe favorito, donde homenajearon a 7 papás y emprendedores exitosos: al chef, Javier Plascencia, al arquitecto Jorge Gracia, a Paulo Yberrí, Director del Hospital Ángeles, al médico gineco-obstetra, Dr. Óscar Villaverde, al empresario restaurantero, Felipe Pavlovich, a Mauricio Cantú, Vinicultor, y a Walter von Borstel, productor cinematográfico.





Stand BY ME



ANFITRIÓN: Vinícola Monte Xanic Valle Bibb Fundación A.C., presentó el evento Stand by Me a beneficio de Promotora Bellas Artes. Los asistentes disfrutaron del coro de niños de la promotora, y de la cena que preparó el reconocido chef Javier Plascencia.





Luna Ilena
DE ESPERANZA

ANFITRIÓN: Fundación Castro-Limón
El 9 de junio de 5 a 10 p.m. se llevó a cabo en Chula Vista, CA, la "Tarde de Arte y Música", a beneficio de la niñez con cáncer.



LADIES NIGHT

TARROS 10oz
MARGARITA PERFECTA
JUEVES DESDE LAS 8PM AL CIERRE

2x1

Applebee's

MANEJA RESPONSABLEMENTE. NO APLICA CON OTRAS PROMOCIONES.

baja cuadros
Enmarcado a tu medida!

- Documentos
- Fotografías
- Pinturas
- Posters
- Camisetas
- Otros Objetos

TEL. (664) 656 0640
Plaza Calimax Playas

TEL. (664) 6812051
Plaza Calimax Hipódromo

*molduras y marialuisas ecológicas,
tensado de lienzos,
espejos biselados,
pegado sobre foamboard.*

cuadrosbc@hotmail.com  Cuadros BC



NETWORKING

ANFITRIÓN: Horizonte Luxury Condos

El 14 de junio se llevó a cabo la segunda edición de Networking, organizada por COPARMEX Tijuana para sus socios.



soymujeractual

 **CALENDARIO DE CAPACITACIONES JULIO 2017**

CURSO		11 y 18 JULIO 2:00 - 6:00 p.m. Capacitador: Gestión Digital Socio: \$800.00 General: \$1,200.00+IVA
CURSO		19 y 20 JULIO 2:00 - 6:00 p.m. Capacitador: Mtra. Yolanda Cortez Socio: \$800.00 General: \$1,200.00+IVA
TALLER		19 y 26 JULIO 2:00 - 6:00 p.m. Capacitador: Lic. Martha Flores Socio: \$800.00 General: \$1,200.00+IVA
TALLER		24 y 25 JULIO 2:00 - 6:00 p.m. Capacitador: XENERA Socio: \$800.00 General: \$1,200.00+IVA
TALLER		27 y 28 JULIO 2:00 - 6:00 p.m. Capacitador: Lic. William Mora Socio: \$800.00 General: \$1,200.00+IVA

 Tel. 682 99 50 Ext.119 Email:capacitacion@coparmextijuana.org



CORRE CON COLOR 2017

ANFITRIÓN: Fundación Castro Limón

El domingo 11 de junio se vivió un día lleno de color y diversión en el recorrido de la carrera de 5 km, para apoyar el tratamiento de pequeñitos con cáncer.



soymujeractual



PRIMER aniversario

ANFITRIÓN: Bricks Box

El primer y único gimnasio en su tipo, de box y fitness, exclusivo para mujeres, en toda la región noreste, estuvo de manteles largos al cumplir su primer aniversario aquí en Tijuana, y así se disfrutó del evento.



La mejor plaza de Tijuana



Plaza LAS PALMAS








Todo en el mejor lugar

- Restaurantes
- Tiendas
- Bancos
- Farmacias
- Spa
- Café
- Karate
- y mucho más








COMIDA CHINA
XIN GONG
681-3291



PELOQUERIN



ESCUELA DE JUDO





Bldv. Díaz Ordaz # 13251 E-17 La Escondida Tijuana B.C. C.P. 22440 Tels: 681.5082 y 681.2701

¡Hay Diversión Garantizada!

Tijuana-San Diego



Para tus Cumpleaños, Primeras Comuniones, XV Años, Bautizos, Graduaciones, Convenciones, Posadas y más...



- Ofrecemos:** Fiestas Temáticas • Ferias • Juegos Inflables e Interactivos • Juegos de Destreza y Habilidad • Tv Show • Actividades de Integración • Noche de Casino • Krystal Dj • Video Mesas • Photo Stand • Rally Deportivo • Kermesse • Mini Olimpiadas • Equipo de Audio • Equipo de Iluminación • Equipo de Video • Decoración • DJ • Pista de Baile Iluminada • Fiestas Tema • Concursos de TV (100 Mamis Dijeron, 100 Parejas Dijeron, Jeopardy, Minuto para Ganar) • Escenografía y muchas cosas +



...Y para tu empresa

Actividades de Integración



Hombres, los 40 son los nuevos 30

Los avances en medicina, nutrición, y en general sobre el cuidado del cuerpo del hombre, ha producido un fenómeno que está llamando la atención: hombres de más de 40 años, cuya apariencia, energía y actitud se asemeja más a la anterior, la de los 30; lo mismo pasa con los de 50 y los de 60, respectivamente.

Lo más sorprendente es que esto ocurre a pesar del ritmo de vida al que estos hombres están sometidos. La ciencia y los profesionales de la salud siguen a la búsqueda de soluciones para que más hombres puedan gozar de estos beneficios, pero lo único cierto, en estos momentos, es que la fórmula ideal para estar mejor es la de alimentarse sanamente con una dieta balanceada que incluya los micro nutrientes esenciales, hacer ejercicio, y tener claro que se debe contar con una estrategia eficaz para el manejo del estrés.

Existen varias limitantes para poder afirmar que se ingiere la cantidad adecuada de nutrientes, desde el origen de los alimentos, la preparación, la absorción por parte del organismo y otras condiciones especiales que pueden provocar deficiencia de algún nutriente, de ahí que sea importante considerar el adicionar una fórmula a base de vitaminas, que incluya los elementos necesarios para que el cuerpo del hombre funcione mejor.



“Las necesidades nutricionales cambian con la edad, con la situación fisiológica y con las formas de vida”.

Evervital® MEN cápsulas



A base de Guaraná, Licopeno,
Coenzima Q10 y Uva*
con Vitaminas y Minerales



Recomendado para Hombres
mayores de 35 años de edad.

*La uva contiene altos niveles de Resveratrol.

bomuca

INTERESADOS POR TU SALUD

SUPLEMENTO ALIMENTICIO
ALIMENTATE SANAMENTE

Para mayores informes del producto, comunicarse al 01 800 026 62 66.

Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.

prime*

SHOES & MORE

Donde pagas menos por zapatos, ropa y accesorios de diseñador

EN LA COMPRA DE
\$50.00^{DLLS.} RECIBA
\$5.00^{DLLS.} DE DESCUENTO
EN SU COMPRA.

VÁLIDO AL 31 DE JULIO DEL 2017.



MERCANCÍA NUEVA TODOS LOS LUNES

320 West San Ysidro Blvd., San Ysidro, Ca. 92173

www.primeshoesandmore.com