

SALUD

SEPTIEMBRE 2023
AÑO 11, EDICIÓN 132 | 14 PÁGINAS

actual

¡CUIDADO CON LA PICADURA DE LAS GARRAPATAS!

¿Por qué aparecen
LOS CÁLCULOS
renales?

Protector solar
EN SPRAY O LOCIÓN:
¿Qué es mejor?

Las claves
DEL AUTO
CUIDADO

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD
ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



¿CÓMO ANDAS DEL CORAZÓN?

Cada 29 de septiembre se celebra el Día Mundial del Corazón, una fecha que se estableció con la finalidad de crear conciencia respecto a las enfermedades cardiovasculares, su prevención, control y tratamiento. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, las enfermedades cardiovasculares, como el infarto de miocardio y el accidente cardiovascular, son las más mortíferas del mundo. En México, cerca de 220 mil personas fallecieron por enfermedades cardiovasculares en el 2021.

Ante esto, ¿qué acciones realizas para cuidar tu corazón y no ser parte de las estadísticas? Busca en nuestra siguiente edición algunos consejos para mantener un corazón saludable.

Entrando en materia de edición, este mes para portada te hablamos sobre la picadura de la garrapata y sus efectos en el organismo, además de darte algunas recomendaciones para prevenir su aparición.

En **SALUD POR PARTES**, entrevistamos al urólogo Andrés Hernández, quien nos ofreció valiosa información sobre los cálculos renales, una enfermedad muy común en esta época de calor que puede llegar a ser prevenible.

En **ESTILO DE VIDA**, te traemos la receta del Jugo Verde, una bebida que además de ser deliciosa, le aporta grandes beneficios al organismo. También te traemos interesante información sobre el protector solar: en spray o crema, ¿cuál es mejor? Aquí te lo decimos.

Por otro lado, **ADRIANA REID** habla sobre las claves del auto cuidado y cómo lo podemos lograr.

Esto y mucho más encontrarás en tu edición de Salud Actual edición Septiembre 2023.

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

¡GRACIAS!
POR HACERNOS PARTE DE TU DÍA
Y PARTE DE TU VIDA



CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE
Mónica Márquez

DIRECTOR DE DISEÑO
Aurora Preciado
aurora@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN
Montserrat Peña
montserrat.revistamujeractual@gmail.com

DISTRIBUCIÓN
Mariana Maldonado
marianarevistamujeractual@gmail.com

COLABORADORES
Adriana Reid

FOTÓGRAFOS
Garage Photo Studio [664] 225.04.00
Abigail Fotografía [664] 219.63.88
Rogelio Arenas [664] 648.47.00
David Vera [664] 628.82.79
Estudio Urbano [664] 232.43.46

Andrés Ruiz
Rafael I. Ramírez

SERVICIO A CLIENTES
Oficina [664] 216.15.12 y 13
Celular [664] 674.57.66

EL JUGO VERDE, EL JUGO DE LA VIDA

H

oy en día, consumir el jugo verde en ayunas es una práctica muy común debido a los grandes beneficios que le aporta al organismo, como aumento de energía y fortalecimientos del sistema inmunológico, y tú ¿ya consumes este jugo?

Si aún no estás convencido de tomarlo porque su as-

pecto tal vez no te encanta, déjame decirte que esta bebida se elabora con los jugos de vegetales verdes que se pueden combinar con algunas frutas, avena y otros ingredientes, dando como resultado un sabor refrescante y delicioso.

Cabe destacar que el jugo verde es rico en antioxidantes, minerales y fitonutrientes gracias a todas las verduras verdes; asimismo, tiene un alto contenido de clorofila, lo que ayuda con la digestión y a desintoxicar el hígado.

Además, de acuerdo con especialista de la salud, proporciona soporte cardiovascular, ayuda a bajar los niveles de colesterol y puede ayudar a mantener la presión arterial en niveles adecuados.



JUGO VERDE

INGREDIENTES

- 1 trozo de manzana verde o una rodaja de piña
- 1 taza de espinacas
- 1 tallo de apio
- Unas ramitas de perejil
- Avena al gusto
- El jugo de medio limón
- 1/4 de pepino
- 1/2 taza de agua

PREPARACIÓN

La noche anterior, deja remojando las dos cucharadas de avena en media taza de agua. Lava y corta las frutas en trozos y los vegetales. Integra todo a la licuadora, licúa a la perfección y ¡listo!

Salud 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 04-2018-070912030600-102. Salud actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título y de contenido (EN TRAMITE). Año 11, edición 131, inicio de impresión el 15/06/2023. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. Salud actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 10,000 ejemplares. Salud actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

LAS CLAVES DEL AUTO CUIDADO

“

Non possumus curare quod ignoramus." Esta antigua frase latina, que se traduce como "No podemos cuidar lo que no conocemos", encierra una gran verdad. En la tercera parte de nuestra serie sobre "Autoconocimiento", exploramos la relación con nuestro cuerpo físico y cómo influye en nuestro equilibrio emocional y salud en general. En esta ocasión, continuamos con la cuarta parte de nuestra

serie, además de compartir con entusiasmo el honor de participar a fin de mes en el foro de 'Mujer Actual', con el tema "Yo me hago cargo de mí". ¡No te lo pierdas!

¿QUÉ SIGNIFICA 'HACERME CARGO DE MÍ'?

En un mundo en el que no paran las demandas y responsabilidades, es fácil que nos perdamos en el 'deber ser' y en el 'deber hacer' y nos olvidemos de cuidarnos. En estas líneas, más allá de enfocarnos únicamente en la importancia del auto cuidado, exploraremos cómo podemos reconectar con esas partes de nosotras mismas que pudieron haber quedado desconectadas del amor a medida que íbamos creciendo.

SANAR TUS HERIDAS DE LA INFANCIA ES UN ACTO DE AMOR PROPIO

En nuestro viaje de autodescubrimiento, es fundamental explorar las experiencias que, aunque no siempre se perciban como adversas desde la perspectiva adulta, pueden haber causado heridas invisibles que dejaron una profunda huella en nuestra vida actual. En el momento en que ocurre esta herida invisible, es como si una parte de nosotros se desconectara del amor y del sentido de merecimiento, debido a los mensajes que interpretamos a partir de vivencias relacionadas con la indiferencia, el rechazo, el abandono, la humillación, la falta de justicia y la traición.

El proceso de identificar y sanar estas heridas libera las emociones que nos distraen de nuestro amor propio. Estas heridas pueden haber ocurrido en cualquier etapa de la vida, pero su impacto continúa resonando en nuestra percepción del merecimiento y del amor. Por ejemplo,



“Aprende a descansar y a decir no cuando algo sobrepasa la línea de tus valores y principios. Cada elección, grande o pequeña, contribuye a construir un sólido sentido de amor y respeto hacia ti misma. El auto cuidado fortalece tu resiliencia emocional”

podríamos seguir esperando que alguien más llene el vacío que quedó después de una experiencia adversa/cuando la herida se formó. Mediante este proceso, abrazamos cada fragmento de nuestro ser y esta reconexión nos ayuda a sanar.

¿CUÁL ES LA CLAVE DE LA RECONEXIÓN? CONVIÉRTETE EN OBSERVADORA DE TI MISMA

En un artículo previo, hablamos de convertirnos en ingenieras de nuestro software humano. Observarnos con imparcialidad es una herramienta poderosa en el auto cuidado y la reconexión interior. Al hacerlo sin juzgar ni defendernos, nos ayuda a descubrir patrones de comportamiento y reacciones desproporcionadas que pueden ser la causa de lo que conocemos como autosabotaje. Esta toma de conciencia no solo nos permite tomar decisiones conscientes alineadas con nuestro bienestar y crecimiento personal, sino que también se convierte en una manifestación concreta del amor propio, ayudándonos a reconectar con ese amor que tanto buscamos.

¿CÓMO LE HAGO?

Puedes dar inicio a este proceso con pequeñas acciones, como servirte primero durante las comidas. Esta elección consciente no es egoísta, sino un recordatorio de tu propio valor. Aprende a descansar y a decir no cuando algo sobrepasa la línea de tus valores y principios. Cada elección, grande o pequeña, contribuye a construir un sólido sentido de amor y respeto hacia ti misma. El auto cuidado fortalece tu resiliencia emocional.

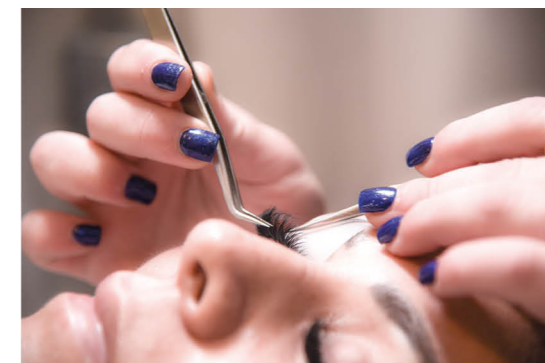
Al sanar heridas y abrazar nuestra vulnerabilidad, comenzamos a vivir de manera auténtica. La reflexión y la observación amorosa son herramientas poderosas en este viaje, permitiéndote reconstruir un vínculo sólido con la persona más importante de tu vida: tú.

Si sientes que luchas con tus emociones, no dudes en buscar ayuda profesional. Si deseas explorar más sobre este tema o unirse a nuestra lista de distribución, escríbenos a info@be2be-coaching.com con el asunto: "Quiero suscribirme/septiembre2023"

CONTACTO

CORREO
info@be2be-coaching.com

*La autora es Coach Emocional



NAÍN
BEAUTY SOCIAL CLUB



Pestañas
Uñas
Cabello
Cuidado de la piel



HORARIO
Lunes a Sábado
9:00 am a 7:00 pm

AGENDA TU CITA
664 393.5400

Av. Jalisco 2750 - 2
Col. Dávila

f Nain Beauty Social Club @ nain_beauty_social_club

QUE LAS ALERGIAS NO AFECTEN TU SALUD

¿Has notado que en cierta época del año te despiertas con estornudos, ojos llorosos, tos o congestión nasal? Probablemente se trate de una reacción alérgica,

la cual no debes ignorar a fin de evitar que tu salud se complique.

El escurrimiento nasal, la infla-

mación de la cavidad respiratoria, congestión, estornudos constantes y las ojeras son algunos síntomas que presentan las personas con una reacción alérgica, los cuales pueden ser desencadenados por agentes microscópicos como hongos o ácaros, animales y ciertos alimentos, explicó el Dr. J. Adrián Medina Amarillas, secretario de Salud.

LA SINUSITIS

Señaló que la sinusitis es un padecimiento que se desarrolla por una


alergia mal controlada, o bien, sin control médico, la cual se distingue por dolores y molestias constantes en la frente, mejillas, detrás de los ojos y de la cavidad nasal, las cuales son provocadas por la concentración de mucosa en esas áreas.

Asimismo, existen diversos tipos de pacientes como aquellos huéspedes no sensibles, con sensibilidad ocasional o aquellos que son hipersensibles ante los diversos factores, es por ello que las alergias se manifiestan de manera distinta en cada persona, por lo que la dosis del medicamento debe ser indicado por un médico después de haber valorado al paciente.

EL ASMA Y LAS ALERGIAS

Medina Amarillas mencionó que el asma y las alergias son condiciones altamente controlables y es muy importante que se atiendan de manera oportuna para evitar complicaciones severas como neumonía o crisis asmáticas.

Las personas que padecen estas enfermedades pueden llevar una vida completamente normal siempre y cuando sean atendidos debidamente por alergólogos, neumólogos y otorrinolaringólogos, precisó, quienes son especialistas encargados de prevenir y controlar estos padecimientos.

Es muy importante acudir a consulta en caso de presentar síntomas antes mencionados, para que sean diagnosticados por especialistas e iniciar un tratamiento adecuado, recomendó el titular de la dependencia. 



PARA TOMAR EN CUENTA

Existen algunas medidas que puedes aplicar para combatir las alergias, aquí te presentamos algunas:

1) VENTILA TU HOGAR

Es muy importante mantener alguna puerta o ventana abierta para renovar el aire del interior de las casas para evitar que los alérgenos, como polen o ácaros, se concentren.

2) ASPIRA las alfombras y salas

Es muy importante que aspire las salas y alfombras, sobre todo si los espacios son pequeños

3) USA DESHUMIDIFICADORES

Los deshumidificadores cumplen con el objetivo de crear un ambiente saludable en casa, ya que se encargan de eliminar la humedad del aire dentro de las estancias, condensando el agua que está presente en este y trasladándola



BEAUTY STUDIO BY KN

CONOCE NUESTROS SERVICIOS DE SPA:



MASAJES:
Masaje relajante
Masaje descontracturante
Masaje de tejido profundo

FACIALES:
Facial hidratante
Facial para caballero
Facial control de acné
Facial despigmentante
Facial limpieza profunda
Facial de rejuvenecimiento

FACIALES PREMIUM:
Hifu
Coolifting
Dermapen
Hydrfacial
Hollywood Peel

MOLDEADO CORPORAL:
Lipo láser
Cavitación
Criolipólisis
Radiofrecuencia

CABINA DE BRONCEADO

REMOCIÓN DE TATUAJES



📍 Agenda tu cita vía whatsapp: (664) 603 0080
📞 Agenda tu cita vía Teléfono: (664) 448 3510
📱 @verynicebstudio
📍 Ave. Sonora 101-2 Chapultepec Tijuana 22020, B.C.



FOTOGRAFÍA

COMERCIAL Y RETRATO







 GARAGE PHOTOSTUDIO  GARAGE_PHOTOSTUDIO

WWW.GARAGEPHOTOSTUDIO.COM



¿POR QUÉ APARECEN LOS CÁLCULOS RENALES?

¿Has escuchado a algún familiar o amigo decir que le detectaron cálculos renales? La presencia de piedras en los riñones es un padecimiento muy común que aumenta su incidencia especialmente en la época de calor; la buena noticia es que podemos realizar ciertas acciones para prevenir. Aquí te decimos qué hacer.

De acuerdo con el urólogo Andrés Hernández Porras, los cálculos renales son prácticamente piedras en los riñones. "Cuando el paciente los expulsa o los operamos, son literalmente piedras que tienen diferente dureza dependiendo del compuesto".

La mitad de los pacientes que tienen el problema es porque sufren alguna enfermedad que lo ocasiona o por alguna predisposición genética, por ejemplo quienes tienen paratiroides, gota o cáncer presentan mayor tendencia a la presencia de piedras.

La otra mitad tiene su origen por la alimentación, comentó, por ejemplo, cualquier bebida que contenga gas contribuye a este padecimiento. "No importa el color del refresco, el problema viene siendo el gas porque

se hace con carbonato de calcio".

TOMAR LÍQUIDOS ES LA CLAVE

"Hay gente que toma muy poco líquido, y no tiene que ser agua pura, puede ser agua de sabor, jugo, té... consumir líquidos disminuye

CÓMO PREVENIR SU APARICIÓN

De acuerdo con el Dr. Andrés Hernández Porras, se pueden llevar a cabo una serie de recomendaciones para prevenir en la medida de lo posible este padecimiento.

- Toma la cantidad suficiente de líquido todos los días, esta es la mejor manera de ayudar a evitar que se formen la mayoría de los tipos de piedras en los riñones. De 2 a 3 litros diarios es lo indicado, aunque si hay predisposición la ingesta debe ser mayor.
- Procura cada año realizarte un ultrasonido del abdomen, con la finalidad de detectar si hay alguna anomalía.
- Evita las bebidas con gas.
- Lleva una dieta balanceada, todo en exceso hace daño.
- No abuses de la sal
- Evitar los alimentos ricos en oxalato como el cacao, el café, el refresco, las espinacas, las fresas, el té, los frutos secos o el trigo.

la posibilidad de hacer piedras, no la quita pero sí la disminuye", aseguró.

Productos derivados de la leche, habas, almejas, chocolate con leche, tamarindo, cereza, uva, plátano y tomate, añadió, son algunos alimentos ricos en calcio que ayudan a la formación de cálculos.

"El calcio cuando lo unes con oxalato es como una receta para hacer piedras, es como si fueran imanes, juntas uno con otro y se van haciendo arenitas; por ejemplo, el oxalato viene mucho en las espinacas, las acelgas, el berro, el apio, la lechuga y el chocolate, entre otros".

Aclaró que no necesariamente quien tiene predisposición si consume estos alimentos va a padecer este problema, esto puede repercutir si combina, por ejemplo, espinacas ricas en calcio y oxalato y una soda.

"La clave está en que si se forman cristales de piedra, que se eliminan, por eso tienes que tomar líquidos para que no les des la oportunidad de que se formen piedras", agregó, "no toda la gente las forma, hay personas que puede tener una dieta alta en calcio, oxalatos o ácido úrico y no quiere decir que vayan a formar piedras, pero si es importante tener la disciplina de tomar líquidos".

LOS SÍNTOMAS

El Dr. Hernández Porras dijo que cuando la piedra está flotando en la vía urinaria no hay síntomas, rara vez la persona llega a presentar una infección urinaria o sangrado de-

"Durante la temporada de calor, el riesgo de la presencia de cálculos renales aumenta debido a que hay más tendencia a tomar bebidas con gas y a consumir botanas y alimentos con sal, además de que al sudar se concentra más la orina y la gente toma menos líquidos"

rivado de esta.

En cambio, cuando la obstruye sí hay síntomas como: dolor intenso, náuseas y vómito.

"En estos casos, el riñón sigue produciendo orina, pero esta ya no pasa a la vejiga. Al taparse ese drenaje, el paciente tiene un dolor impresionante. Las mujeres que han tenido parto y piedras prefieren el dolor del parto de tan fuerte que puede llegar a ser".

Un dato importante es que durante la temporada de calor, el riesgo de la presencia de cálculos renales aumenta debido a que hay más tendencia a tomar bebidas con gas y a consumir botanas y alimentos con sal, además de que el sudor se concentra más y la gente toma menos líquidos, expuso el urólogo. ■

PROTECTOR SOLAR EN SPRAY O LOCIÓN: ¿QUÉ ES MEJOR?

E

l uso del bloqueador solar es una de las recomendaciones más importantes que hacen a la población los especialistas en la piel, debido a las diversas consecuencias que se pueden sufrir en la salud al no hacerlo.

Una de las principales protecciones que provee es la prevención del cáncer de piel; sin embargo, su uso cotidiano sigue siendo ignorado, dejándolo solo para ocasiones en las que se está en albercas, playas o viajes a sitios abiertos.

Por encima de ello, la oferta en el mercado se presenta con varias opciones que buscan atraer consumidores de acuerdo a características especiales, como tipo de piel, nivel de protección, en crema, en aerosol, incluso en barra y roll-on, por lo que especialistas del Hospital Sharp Grossmont dieron a conocer algunos consejos para atender al momento de elegir uno.

FÁCIL DE APLICAR Y RÁPIDO SECADO

"El protector solar en aerosol es fácil de aplicar y se seca rápidamente", destacó la doctora Mona Mofid, dermatóloga afiliada al Hospital Sharp Grossmont. "También es útil para áreas de difícil acceso,

como la espalda, los hombros y áreas que a menudo se pasan por alto, como la parte posterior de las piernas y los pies".

El protector solar en aerosol es liviano y, a menudo, no grasoso, una excelente opción para las personas a las que no les gusta usar protector solar en loción debido a la forma en que se siente en la piel.

Al usar aerosol la recomendación es aplicarlo mientras se está al aire libre y contener la respiración para evitar inhalar cualquier elemento en el aire que pueda irritar los pulmones.

COBERTURA MÁS PROFUNDA Y AMPLIA

El beneficio de usar una loción de protección solar es que puede proporcionar una cobertura más profunda y amplia. Los expertos recomiendan aplicarlo al menos 15 a 30 minutos antes de salir para brindar el máximo beneficio.

Es importante también elegir un protector con SPF 30 o superior y que proteja contra los rayos ultravioleta A y B (UVA y UVB), así como volver a aplicarlo cada ciertas horas para una protección constante, especialmente después de nadar o sudar.

LA OFERTA EN EL MERCADO se presenta con varias opciones que buscan atraer consumidores de acuerdo a características especiales

QUÍMICOS VS. MINERALES

Cuando se trata de ingredientes de protector solar, hay dos categorías: protector solar a base de químicos y minerales. En general, se prefiere el protector solar a base de minerales porque es seguro para el océano, especialmente para los arrecifes de coral.

Los principales tipos de protector solar a base de minerales contienen dióxido de titanio u óxido de zinc. En el estado de California el dióxido de titanio está en la lista de productos químicos nocivos de la Proposición 65, citando que las partículas son tan pequeñas que existe un alto riesgo de que se inhalen.

"Idealmente, la ropa es la mejor protección, particularmente las fibras deportivas que tienen protección UV incorporada. Pero para las áreas que son difíciles de alcanzar o de volver a aplicar, el protector solar en aerosol puede ser muy útil", dice Mofid. **S**

¡CUIDADO CON LA PICADURA DE LAS GARRAPATAS!



“Estos vectores pueden causar rickettsiosis, una enfermedad que puede afectar el cerebro, los pulmones, el corazón o los riñones y su letalidad oscila entre del 5% al 40%.”

B

aja California, especialmente Tijuana, se encuentra en alerta por el ataque de garrapatas, cuya mordedura de este vector es capaz de ocasionar serios daños a la salud, entre

Algo muy importante: no debes aplicar calor, vaselina, alcohol u otras sustancias, no debes retorcerla para sacarla. Luego, lava bien la zona de la picadura y acude a la brevedad posible a la unidad de salud más cercana, para recibir atención y tratamiento oportuno.

ellos rickettsiosis, una enfermedad que puede llegar a ser letal.

Por lo regular, las garrapatas son más activas durante los meses cálidos, como son de abril a septiembre, aunque uno puede estar expuesto a ellas durante todo el año, por ello es importante conocer los síntomas, las medidas preventivas y las acciones en caso de ser víctima de estas.

¿QUÉ HACER SI TE PICA UNA GARRAPATA?

Según recomendaciones de la Secretaría de Salud, si encuentras una garrapata en tu cuerpo, es importante retirarla de inmediato con unas pinzas, procurando tomarla de la cabeza, jalándola con movimiento lento pero constante.

SÍNTOMAS

Ponte atenta si presentas algunos de estos síntomas de la Rickettsiosis

- Dolor de cabeza
- Fiebre
- Garganta con coloración rojiza
- Erupciones cutáneas o rash
- Dolor muscular
- Malestar general
- Náuseas
- Vómito
- Falta de apetito
- Dolor abdominal
- Diarrea
- Recuerda:** Si presentas algunos de esos síntomas, acude lo antes posible al médico para una revisión. Actuar a tiempo puede marcar una gran diferencia.

¿QUÉ ES LA RICKETTSIOSIS?

La Rickettsiosis abarca un grupo de enfermedades infecciosas causadas por al menos ocho especies de bacterias del género rickettsia, se transmite por vectores, principalmente por pulgas, piojos y garrapatas.

De acuerdo con la Secretaría de Salud, esta enfermedad tiene un periodo de incubación de tres a 14 días y la gravedad varía, ya que puede afectar el cerebro, los pulmones, el corazón o los riñones y su letalidad oscila entre del 5% al 40%.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- Limpia constantemente tu casa.
- Revisa tu cama diariamente, así previenes o detectas a tiempo la presencia de “bichitos”.
- Fumiga tu casa al menos cada 6 meses
- Corta el césped de tu jardín y deshazte de hojas caídas de los árboles, pues es uno de los sitios preferidos de las arañas e insectos.

- Elimina fauna nociva, como ratas y ratones, cucarachas, moscas, mosquitos, alacranes, hormigas y avispas.
- Elimina basura y cosas inservibles, como fierros viejos.
- Evita apilar madera, ya que ahí se pueden desarrollar diversos insectos dañinos para la salud
- Si tienes mascotas
- Evitar que tu mascota deambule

libremente por la calle, pues puede infectarse de garrapatas.

- Báñalos y llévalos al veterinario a revisión de forma periódica
- Revisa que tus mascotas no tengas pulgas o garrapatas, de ser necesario usa jabón veterinario.
- Procura pasearlos solo con correa

Fuente: Instituto Mexicano del Seguro Social

David Černý Rebelión

¡Por primera vez en México!



Exposición de esculturas monumentales del artista checo

Martes a domingo, de 10 a 19 h

CENTRO CULTURAL TIJUANA

Agosto 2023 - Febrero 2024

El Cubo • Sala 2

Domingos entrada libre

Paseo de los Héroes 9350, Zona Urbana Río Tijuana
mexicoescultura.com

Conoce más
de CECUT



HOHMANN



[f](https://www.facebook.com/cecutojuna) [i](https://www.instagram.com/cecutojuna) [y](https://www.youtube.com/cecutojuna) cecutojuna.gob.mx

LOS INGREDIENTES PERFECTOS
PARA HACER DE TUS PLATILLOS
LOS MEJORES!

FENNER
Foods

Viva México!

www.fennerfoods.com

REAL CALIFORNIA MILK
BUSCA EL SELLO.

20 AÑOS SALVANDO VIDAS
FUNDACIÓN CASTRO-LIMÓN

CORRE CON ESPUMA

24 DE SEP 4 KM

Adquiere tus accesos en:
fundacioncastrolimon.org

Mujer actual

ESTADIO **Caliente**

FLORIDÍN

CHEF MARIANO SANDOVAL



DISFRUTA NUESTROS COMBOS QUE BARATO AHHH!



COMBO POZOLE



- 6KG DE ESPINAZO DE CERDO
- 3KG DE MANITAS DE CERDO
- 2 GALONES DE MAÍZ
- 2PQ. DE TOSTADAS
- 2PQ. DE PLATOS C/20PZAS.

\$ 519

COMBO MENUDO



- 4KG DE MENUDO DE RES
- 1.5KG DE PATA DE RES
- 1 GALÓN DE MAÍZ
- 1PQ. DE PLATOS C/20PZAS.

\$ 499

ENVÍO GRATIS
EN LA COMPRA DE
\$499MN

VÁLIDO AL 30 DE SEPTIEMBRE DE 2023



**SERVICIO A
DOMICILIO**

WHATSAPP
o LLAMADA

664 724 3369
664 386 9475

**AHORA YA PUEDES
REALIZAR TU**



**Pago EN
Linea**

**PRECIOS
PUEDEN VARIAR VÁLIDO AL 30 DE SEPTIEMBRE DE 2023**

