

866 CENTRO

There's no place
LIKE
HOME
the
days



FUNDACIÓN
APRENDIENDO JUNTOS

SORPRESA DE NAVIDAD

Los pequeños de la Fundación
Aprendiendo Juntos Autismo y Down
disfrutarón y se divertieron en grande
durante una maravillosa sesión de
Navidad y Año Nuevo.

MESA PANAMERICANA DE MUJERES MONCLOVENSES

Con el fin de sesionar y tratar los problemas que se viven actualmente

Mariaclara Delgado

redaccion@eltiempomonclova.mx

Un grupo de damas monclovenses se reúnen mes a mes con el fin de hablar sobre temas importantes de los países del mundo.

Dina Rotuno, presidenta de la Mesa Panamericana estuvo presente, como en cada reunión de presentación.

En esta ocasión las anfitrionas Elsa Barrera de Boone y Guadalupe Yolanda González de Hernández quyebebs reoresentaron al país de Cuba.

Con el fin de tomar acuerdos y decisiones, presentan una serie de puntos a tratar ya sea económicos, culturales o sociales y se lleva a cabo una sesión de éxito.

Momento social.

Luego de terminar la sesión que se realizó en el salón Tierra Luna del restaurante Tierra Santa, las damas concluyeron la velada con una deliciosa cena y una amena plática para ponerse al día.

Así también comenzaron a decidir cómo y quiénes serían las anfitrionas y el país elegido para tratar en la próxima reunión, la cual se llevará a cabo en el mes de enero.

La presidenta Dina Rotuno, acompañada de las anfitrionas Guadalupe Yolanda González y Elsa Barrera.



Las damas, miembros de la Mesa Panamericana monclovense en su sesión del mes de Diciembre.



Sonia Carranza Romo, Sandra Leticia García, Beatriz García Blackaller, miembros de la Mesa Panamericana Monclouense.



Las anfitrionas y presentadoras de este mes, quienes sesionaron con el país de Cuba.



La señora Pilar García Pacheco y Tere Ortíz estuvieron felices de asistir a la junta.



La junta se llevó a cabo en el salón Tierra Luna del restaurante Tierra sanata.



Directora Diana Meza, Miss Gris, Miss Vicky y Miss Paty felices de acompañar a sus niños.



Agradecidos del gran regalo por parte del fotógrafo César Rodríguez.



La pequeña Xaire lució hermosa en la sesión.

SONRISAS Y FOTOGRAFÍAS PARA RECORDAR

Sorprenden a los niños de la fundación Aprendiendo Juntos Autismo y Down

Mariaclara Delgado

Fotos: César Rodríguez Fotógrafo

Con gran alegría los pequeños de la fundación Aprendiendo Juntos Autismo y Down, posaron para las fotografías con motivo de sesión Navideña y año nuevo que César Rodríguez Fotógrafo y Panorama Selfie Room prepararon para ellos con mucho cariño.

Diana Meza, su directora mencionó que fue una gran sorpresa y muy bonito detalle para los pequeños a quienes apoya la fundación, con el fin de elevar su espíritu navideño.

En cuatro diferentes sets con lo que cuenta Panorama Selfie Room, los pequeños disfrutaron de ser los protagonistas de una gran sesión de fotos, acompañados de sus maestras.

La fundación. Actualmente la fundación ayuda tanto a padres de familia como a los pequeños para que puedan aprender aún más en un ambiente especial para ellos, las maestras están a su lado en las terapias y clases con el fin de que puedan desarrollar sus habilidades.

No cabe duda que fue una gran sorpresa para continuar con las festividades.



Deysi y Xaire disfrutaron y se divirtieron mucho de las fotografías con las que los sorprendieron.



Patricio vistió muy elegante con su sweater navideño el cual hizo una combinación perfecta con el set.



No podían dejar pasar las fotografías alucivas al año nuevo.



El pequeño Matteo disfrazado de Santa Claus posó sonriente con los regalos de decoración.



Los pequeños de la fundación Aprendiendo Juntos Autismo y Down lucieron como una gran familia en un hermoso set navideño.



Cumpliendo uno de sus más grandes sueños, posar en el trineo de Papá Noel/Santa Claus, lucieron muy elegantes y contentos.

Guía para comer saludable y delicioso

BIENESTAR Reduce el sodio en tus alimentos sin quitarle lo delicioso a cada bocado.

Agencias

redaccion@eltiempomonclova.mx

Los cocineros serios pueden objetar sobre la mejor manera de asar un filete o de hornear un pastel. Pero hasta cierto punto, hay un acuerdo prácticamente unánime: para que la comida sepa bien, hay que ponerle sal.

Sin la sal, estaríamos "a la deriva en un mar de comida desabrida", escribió Samin Nosrat en su libro seminal, "Salt, Fat, Acid, Heat" (Sal, grasa, ácido, calor), señalando que "la sal tiene un mayor impacto en el sabor que cualquier otro ingrediente".

La sal "saca los sabores de una sartén y despierta el gusto de casi todo lo que toca", dice Steven Satterfield, el chef del restaurante Miller Union de Atlanta, galardonado con el premio James Beard, y que se dedica a la cocina de la granja a la mesa. Además de amplificar los sabores naturales de los alimentos, dijo, la sal puede suprimir los compuestos amargos, como el picante de un rábano crudo, y exponer la dulzura oculta de las verduras.

Sal y sodio. No son lo mismo. La sal que consumimos, un compuesto parecido a un cristal cuyo nombre químico es cloruro de sodio, es una fuente importante de sodio en nuestro cuerpo, un mineral necesario para el correcto funcionamiento de los músculos y los nervios, la hidratación, la regulación de la presión arterial y otros procesos biológicos. Dicho de otro modo, necesitamos una cierta cantidad de sal para sobrevivir. Determinar la cantidad es la parte complicada. Cocinar los alimentos en casa, leer las etiquetas y probar nuevos sabores son estrategias eficaces para reducir el consumo de sal. Las mezclas de condimentos sin sal pueden ayudar.

8 CAMBIOS A CONSIDERAR PARA TU DIETA

Lo más importante es elaborar una dieta basada en alimentos integrales no procesados, los cuales contienen sodio de forma natural y la cantidad suele ser muy pequeña.

1 NO TE PASES CON EL PAN. Los panes y pastelillos son uno de los principales responsables de la sobrecarga de sodio. Un bollo grande o dos rebanadas de pan pueden contener más de 300mg.

2 LAS VERDURAS EL CENTRO DEL PLATILLO. Los niveles de sodio de las carnes, el pollo y los mariscos son muy variados. La mayoría de las frutas y verduras, tienen poco o ningún sodio.

3 ENLATADOS POR FRESCOS. El ketchup, la pasta de tomate, la salsa de tomate, la sopa de tomate enlatada, también suelen estar cargados de sodio, a menos que elijas una variedad baja en sal.

4 PREPARA UNA MEJOR ENSALADA. Los aderezos de ensalada embotellados pueden ahogar en un instante un cuenco de bondades nutricionales en sal y otras cosas no tan buenas para ti.

5 COMIENZA EL DÍA CON AVENA. Si bien las hojuelas de avena instantánea tiene un alto contenido en sodio, las hojuelas normales o de cocción rápida no lo tienen y puedes añadir fruta fresca.

6 HAZ TUS PROPIAS MEZCLAS DE ESPECIAS. Ahora hay muchas mezclas comerciales de hierbas en el mercado, pero es sencillo y más barato hacer las propias con lo que tengas en casa.

7 COCINA A LA PARRILLA. Las técnicas de cocción como el asado, la parrilla, el sellado y el ahumado también pueden añadir capas de sabor complejo. Con esto algunos platillos saben mejor.

8 CONSUME POTASIO. Modera la presión arterial junto con otros electrolitos. La mayoría de la gente no consume. Aumentar la ingesta de potasio reduce el sodio y ayuda a la presión arterial.



• **SIN ENGANCHE** • **ENTREGA INMEDIATA**

• **MENSUALIDAD CONGELADA**

AGENDA CITA: 866 651 58 21









HAIRSTYLE



CHOCOLATE MIDI; EL LOOK QUE TE HARÁ UN CAMBIO RADICAL CON TINTE DE BAJO MANTENIMIENTO

Un "midi" o media melena a la altura del hombro, el cual tiene las puntas degrañadas y un flequillo de cortina muy sutil que enmarca los contornos de su rostro es el corte con el que Billie Eilish ha sorprendido a todos. Además hablando del tinte, su nuevo color de cabello no es un café usual sino un chocolate con suaves reflejos canela que, además de ser exquisito, resalta a la perfección con su color de piel y ojos. Sin duda alguna, le va bien este look a los rostros diamante, ya que disimula el área de los pómulos ya que suele ser más amplea, y a los redondos, debido a que el fleco de cortina perfila el rostro. Las caras ovaladas no se quedan atrás.



TENDENCIA

UÑAS

El brillo, las texturas y un sinfín de estilos son las tendencias de uñas que tomarán la corona este 2022

Los diseños de uñas son un must en el beauty look de cualquier amante de la belleza por varias razones: permiten reflejar el estilo de cada persona, hacen que cualquier atuendo, por más sencillo que sea, se vea más arreglado, y estilizan muchísimo las manos. Ya sean líneas finas de glitter en la punta de la uña, líneas verticales o tiras metálicas adheridas en alguna parte, esta tendencia ya está cobrando más fuerza que nunca. Como tip, te recomendamos dejar la uña transparente y colocar una línea de grosor delgado, pero no muy fino, para que el material metálico o brillante resalte mucho más.

MODA



EL BÁSICO DE MODA EN EL QUE DEBES INVERTIR PARA LAS TENDENCIAS QUE VIENEN ESTE 2022

Básicos de moda en 2022 habrá pocos. Y es que, aunque existan muchas tendencias que llamarán tu atención y te seducirán por completo. Por supuesto que en collares, aretes, pulseras y anillos, sin embargo, hay que destacar que otra de las fuertes y elegantes tendencias de moda en 2022 serán las perlas adheridas a vestidos, blusas, sacos, t-shirts y toda clase de prendas y accesorios. Nos encanta la sofisticación que aportan a cualquier outfit los detalles aperlados y la idea es que juegues con ellos y no los uses sólo en ocasiones formales, llévalas a tus fiestas más cool, al salir de compras al súper, al ir al cine o de shopping, ¡diviértete con ellas!



ALEXANDER VALDES
SEGUROS

COMPROMETIDOS CON TU TRANQUILIDAD

BOULEVARD HAROLD R. PAPE 910
PLAZA INN LOCAL 30 COL. GUADALUPE

HAMBURGUESAS LAS CREMOSAS

Desde 1974

COMBO 1:
• 5 hamburguesas cremosas tradicionales
• 1 Refresco de 1 ½
\$200

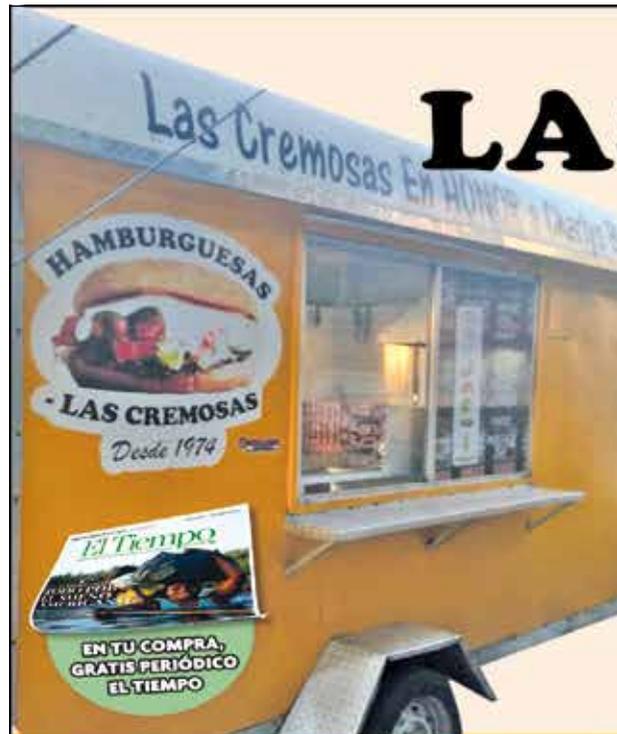
COMBO 2:
• 2 hamburguesas cremosas tradicionales
• 2 Hot Dogs
\$100

COMBO 3:
• 3 hamburguesas cremosas tradicionales
\$100

Frontera:
Blvd. Benito Juárez
717 Col. Roma
Afuera de Recaudación de Rentas
866 174 46 62

"Las mejores y más ricas hamburguesas cremosas"

OFERTAS SOLO SUCURSAL FRONTERA



HORARIO: MARTES A DOMINGO DE 7:00 PM A 2:00 AM - VIERNES Y SÁBADO DE 7:00 PM A 3:00 AM

» CAMINADORA (\$12MIL A 20MIL)

Es la mejor opción de aparatos de ejercicio en casa para correr en casa, quemar calorías y tonificar los músculos, ya que se fortalece el abdomen, las piernas y el tronco superior. Su uso mejora la salud del sistema cardiovascular y del sistema nervioso, logrando prevenir enfermedades como hipertensión y diabetes.



» ELÍPTICA (\$3MIL A \$30MIL)

Con ella puedes trabajar bíceps, tríceps, glúteos, pectorales y cuádriceps, además de perder peso y estrés por la actividad cardiovascular. Lo mejor es que te permite hacer un ejercicio de bajo impacto que no lastimara tus articulaciones. Opta por aquellas que presentan una pantalla que te indica las calorías quemadas.



Top 5 de mejores aparatos para tener

Gimnasio en casa

Los ejercicios para quemar grasa y crear músculo pueden ser muy útiles si estás comenzando a activarte, pero los aparatos de ejercicio en casa definitivamente le dan un punch a tu rutina.



» ASIENTO PARA PESAS

¿Eres de las que ama cargar peso en el gym? Entonces arma tu propio espacio de entrenamiento en casa con un asiento para pesas y mancuernas de diferentes tamaños. Busca aquellos soportes que resistan cargas arriba de 100 kilos y que se inclinen en varios niveles.

» TIPS DE COMPRA

Ya que conoces en cuáles vale la pena invertir, ahora tienes que elegir un aparato de ejercicio en función a tus necesidades y a lo más importante: ¡el que de verdad te guste usar! Decídate por aquel que realmente disfrutes hacer y no solo por todo lo que ofrezca.



» BICICLETA ESTÁTICA

El movimiento de la bicicleta es un entrenamiento ideal para quemar la grasa interna de los muslos, al igual que reafirmar los glúteos, la espalda y los abdominales. Si haces levantamientos de brazo y torso como en las clases de spinning.



» MÁQUINA DE REMO

Definitivamente es un aparato de ejercicio en casa en el que vale la pena invertir si quieres un cuerpo tonificado. ¿Por qué? La fuerza que se concentra en el empuje de las piernas, el endurecimiento del abdomen y la extensión de los brazos, mejora el tono muscular.