

Papá presente, el nuevo modelo 2023

AÑO 2 No.14 JUNIO 2023



- **BIENESTAR:** Beneficios del ejercicio funcional y la calistenia: Entrevista con Gustavo del Valle, coach de Croco Training Club Lomas (Sección 1)
- **COMUNIDAD:** El cuidado de nuestras mascotas: Consejos para una convivencia armoniosa con MexiPerro (Sección 4)
- **PRUÉBALO EN LOMAS:** Restaurantes para consentir a papá (Sección 6)

Foto por: Omar López de Unsplash

EDITORIAL

Hace 12 años, el municipio de Puebla hizo una investigación sobre las características de las familias poblanas a fin de determinar sus fortalezas y conocer en qué áreas tendrían que trabajar para lograr ser las propias gestoras de mejoras en su núcleo familiar. Apoyado por el CISO de la BUAP y bajo la guía de John Defrain, un afamado doctor en Ciencias de la Familia estadounidense, dicho estudio presentó resultados muy interesantes sobre la dinámica cotidiana de estos grupos; sin embargo, el dato más revelador fue uno respecto al rol del padre:

La figura paternal es DETERMINANTE en la vida de sus hijos e hijas para bien o para mal; más allá de la influencia formativa que haya tenido la mamá.

Con más detalle, la información explicaba que para las mujeres el papá es un referente en la elección de la pareja y para los varones un ejemplo de cómo tratarla; nuevamente, para bien o para mal. Es decir, los descendientes pueden repetir el comportamiento del padre o hacer lo opuesto para ser diferente a éste.

A más de una década de la obtención de este hallazgo local, después de varias indagaciones en la materia a nivel global, hoy cobra mayor sentido la sentencia. De ahí la importancia de que los especialistas enfoquen su interés en propiciar información para que se genere una cultura de crianza positiva no sólo por la madre sino con la completa inclusión del padre.

Y para ello, por supuesto, se hace necesario que todos los integrantes de la familia aprendan a ser conscientes de su mundo emocional; dado que los más pequeños y jóvenes aún lo están adquiriendo tomarán prestado el de sus padres. Aquí se abre un abanico de preguntas: cuánto hemos trabajado los papás en ello; ¿conocemos ese bagaje?, ¿los hombres que desean aceptar una paternidad responsable están dispuestos primero a cambiar la perspectiva culturalmente heredada y asumirse como seres emocionales?

En una conferencia reciente, ofrecida en nuestra capital, el Dr. Rafael Bisquerra, presidente de la RIEEB (Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar) señalaba la necesidad imperiosa de que las personas adquieran este tipo de formación a través del desarrollo de competencias como la conciencia y regulación emocional, lo que nos llevará a la autonomía de esta índole; es decir, a tener relaciones con otros dentro de un marco de respeto, empatía y con la posibilidad de resolver conflictos.

El papá de hoy, presente, ha decidido estar ahí para sus hijos en todos los aspectos de sus vidas y trabaja para que el impacto determinante que tenga en ellas sea el bien mayor para aquellos que quiere tanto. Sabe que no se trata solo de estar físicamente con ellos, sino de estar emocionalmente involucrado, de escuchar y comprenderlos, de ser un apoyo constante y de dedicarles tiempo de calidad.

El Dr. Bisquerra dejó caer en la audiencia una afirmación que sacudió alma y corazón: "Se aprende a amar, sintiéndose amados". El padre que desee que sus hijos sean seres emocionales sanos y plenos, debe estar enseñándoles a que se amen a partir del amor que él les prodiga cada día.

En **LO NEWS** reconocemos el rol determinante del papá y la huella que deja no sólo en sus hijos sino en la sociedad; así que esta edición es un regalo para nuestros padres de Lomas de Angelópolis. Por ello, en este número encontrarán información de cómo proteger el patrimonio de tu familia, la recomendación de un espacio ideal para que trabajen en su bienestar físico y mental además de opciones deliciosas para consentirlos y festejarlos. ¡Felicidades papás Lomas!

DATOS DE CONTACTO

LO NEWS

22 24 02 52 79

contacto@lomasnews.mx

COLUMNA

El impacto de la paternidad en la vida laboral y profesional de los hombres

Por: Daniel Barrera Cabrera

Como padres de familia, una de las cosas que más nos ocupa y pone a pensar en el emprendimiento, es nuestra capacidad de dedicar y entregar nuestro tiempo, energía, recursos y talento en el inicio y crecimiento de un negocio.

Habitualmente el pensar en un nuevo negocio, nos compromete y exige entregar nuestra mente y corazón para ver crecer nuestros sueños; sin embargo, cuando somos padres de familia, hay una variable muy importante que es el proyecto y visión de la empresa más importante que tenemos: la familia.

Es clave analizar aquellas prioridades y más grandes metas que existen en nuestro plan de vida y familia, y lograr sean dichas bases las que formen parte del más grande aliciente e impulso para crecer y consolidar nuestro negocio.

En todo este tiempo como estratega y consejero empresarial, he encontrado muchos padres de familia que no logran sentirse satisfechos con los resultados de su negocio, y calidad de vida lograda, y encuentran lamentablemente el fracaso y desgaste físico, emocional y económico, siendo solamente una empresa familiar y no una familia empresarial.

Te invito a reflexionar en el padre de familia y dueño de negocio que quieres ser, siendo alguien que impida que el negocio controle su vida, siendo en cambio quien dicta el rumbo del mismo, y por medio de tu negocio logres alcanzar tu plenitud y realización al lado de tu familia.



Daniel Barrera Cabrera
Residente, Fundador y Director General de BARRERA México
f Barrera México
Barrera México

Escanea el código QR, para ver la entrevista completa



DIRECTORIO

KAROL OREA y MÓNICA ZÁRATE
Consejo de Administración y Editorial

MARIELLA AGUILAR
Coordinador General

ROMINA NESME
Contenidos y Relaciones Públicas

ANNY TABLERO
Producción Audiovisual

MARÍA DE LA PAZ HERNÁNDEZ
Formación y Diseño Editorial

MIGUEL ANAYA Y CARLOS QUINTERO
Diseño y Administración Digital

@lomasnewsmx
www.lomasnews.mx



Beneficios del ejercicio funcional y la calistenia: Entrevista con Gustavo del Valle, coach de Croco Training Club Lomas

En una entrevista exclusiva con **Gustavo del Valle**, entrenador de Croco Training Club, nos adentramos en el mundo del ejercicio funcional y la calistenia para descubrir sus beneficios y ventajas. Gustavo comparte su experiencia y conocimiento sobre esta forma de entrenamiento que utiliza el peso corporal como base principal.

El ejercicio funcional y la calistenia ofrecen una amplia gama de beneficios para el cuerpo y la mente. Según Gustavo, éstos incluyen el desarrollo de fuerza, quema de grasa, tonificación corporal, coordinación, agilidad y resistencia cardiovascular. Al realizar ejercicios con nuestro propio peso, podemos obtener resultados significativos en términos de condición física y bienestar general.

La **calistenia**, término que proviene del griego "kalos" (hermoso) y "stenos" (esfuerzo), se refiere específicamente al uso del cuerpo como herramienta de ejercicio. Gustavo explica que la calistenia es una disciplina en la que se siguen las instrucciones de un coach, lo que la hace adecuada para personas de todas las edades. Desde niños de 6 años hasta adultos mayores de 65 años, esta forma de ejercicio ofrece beneficios para todos.



Una de las ventajas de la calistenia y el ejercicio funcional es su versatilidad. Antes de la pandemia, muchas personas solían ir a los gimnasios y utilizar pesas y máquinas de entrenamiento. Sin embargo, durante el confinamiento, la gente comenzó a entrenar por sí misma y descubrió que el ejercicio con su propio peso les brindaba mejores resultados. Esto llevó a un aumento en la popularidad de los gimnasios especializados en ejercicio funcional y calistenia, donde se puede recibir orientación personalizada y alcanzar resultados significativos.

En cuanto al tiempo dedicado a estos ejercicios, Gustavo señala que no es necesario invertir mucho tiempo para obtener resultados. Recomienda un mínimo de 40 minutos al día para ejercicios de fuerza, ya que pasar más tiempo puede conducir a la fatiga muscular y una disminución del rendimiento. Cada individuo tiene su nivel óptimo de entrenamiento, pero es importante escuchar al cuerpo y descansar adecuadamente para evitar lesiones y mantener un progreso constante.



Además, Gustavo destaca la posibilidad de que padres e hijos participen juntos en estas actividades. Esta experiencia no solo fortalece el vínculo entre ellos, sino que también brinda un desafío adicional para los padres. Los niños suelen tener menos miedo y están dispuestos a probar cosas nuevas, lo que crea una dinámica especial y una oportunidad para construir un vínculo fuerte mientras se disfruta del ejercicio.

En resumen, el ejercicio funcional y la calistenia ofrecen una forma efectiva y versátil de entrenamiento con numerosos beneficios para todas las edades. Ya sea que estés buscando desarrollar fuerza, quemar grasa, tonificar tu cuerpo o mejorar tu resistencia, considera probar esta disciplina en un gimnasio especializado como Croco Training Club, donde podrás recibir la orientación necesaria para lograr resultados óptimos. Aprovecha esta oportunidad para fortalecer tu cuerpo y tu mente mientras creas un vínculo especial.



Visítalos en Av. Del Castillo 5832, local 17, planta baja Plaza Centro Lomas, frente a las residencias del Tec.



Facebook crocolomas

Instagram Croco Lomas

AGENDA tu clase muestra al **2214 00 17 01**

BARRERA
PEOPLE & BUSINESS DEVELOPMENT

**BUSINESS
ROUTE MAP
2023**

DURANTE 1 DÍA

Estaremos enfocados en ayudarte a:

- **Analizar** tus resultados y flujo de efectivo.
- **Analizar** tus ventas y rentabilidad.
- **Aumentar** tu productividad y crecimiento.
- **Generar** compromiso en tu equipo.

AGENDA UNA REUNIÓN



Más información: d.barrera@barreramexico.com

222 114 0471

Hotel Boutique CASAREYNA

*CUPO LIMITADO



La Reserva de la Biosfera Tehuacán-Cuicatlán

Un tesoro natural protegido y sostenible

Entrevistamos a Diódoro Carrasco Altamirano Presidente de la Fundación para la Reserva de la Biosfera Tehuacán - Cuicatlán quien es la encargada de preservar y mantener la reserva ubicada en el valle de Tehuacán en Puebla y el valle de Cuicatlán en Oaxaca, es un área natural protegida que ha ganado reconocimiento debido a su biodiversidad y la preservación de las culturas que la habitan. En este artículo, exploraremos la labor de la Fundación para la Reserva de la Biosfera y su enfoque en la conservación del medio ambiente y el desarrollo sostenible, así como las oportunidades para visitar y contribuir a este notable ecosistema.

Preservación de un tesoro natural: La Reserva de la Biosfera Coacalco y Catalán, decretada en 1998 por el presidente Zedillo, se extiende a lo largo de más de 20 municipios en Oaxaca y 10 municipios en Puebla. Este territorio alberga una gran diversidad biológica y ha sido reconocido por su riqueza natural y cultural. La zona es hogar de especies endémicas y ecosistemas frágiles que requieren protección.

La creación de la Fundación: Conscientes de la importancia de preservar este valioso patrimonio, el gobierno decidió establecer la Fundación para la Reserva de la Biosfera. Esta organización, una asociación civil independiente, busca fomentar la conciencia sobre la reserva y colaborar con las comunidades locales para implementar proyectos sostenibles que beneficien tanto al medio ambiente como a las personas.



Reserva de la biosfera Tehuacán - Cuicatlán



El mejor regalo para Papá, "Chégalo"

Apoyo institucional y comunitario: Diversas instituciones, como la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y el Instituto Politécnico Nacional (IPN), están involucradas en la investigación y proyectos académicos en la reserva. Además, los propios pueblos indígenas que habitan la región desempeñan un papel fundamental en la preservación del territorio. Estas comunidades, junto con los municipios y las organizaciones sociales, trabajan en conjunto para proteger y conservar el patrimonio natural y cultural de la reserva.

Proyectos sostenibles y turismo ecológico: La Fundación para la Reserva de la Biosfera impulsa proyectos sostenibles que benefician a la región. Uno de los ejemplos más exitosos es la producción de mezcal a partir del agave silvestre. Mediante la participación de las comunidades, se fomenta la siembra y reproducción de agave en viveros, lo que genera empleo y beneficios económicos para los habitantes locales. Además, se promueve el ecoturismo como una forma responsable de visitar la reserva, permitiendo a los turistas explorar sus maravillas naturales y culturales con un enfoque en el respeto y el cuidado del medio ambiente.

El mezcal como emblema y conservación de la especie: El proyecto de producción de mezcal ha sido un ejemplo destacado de éxito en la fundación. La reserva cuenta con una variedad de agave silvestre, como el papá lomé de la sierra de Ixtlán y el kirchner de la sierra de Puebla. Estas variedades se cultivan y utilizan en la elaboración del mezcal.



Destilando mezcal ancestral, Santa María Ixcatlán, Oaxaca

Escanea el código QR, para ver la entrevista completa



MEDIO MARATÓN DEL DÍA DEL PAPÁ 2023
SAN ANDRÉS CHOLULA

JUNIO 18

INICIO Y META
COMPLEJO DEPORTIVO QUETZALCÓATL
SAN ANDRÉS CHOLULA, PUE.
HORA DE ARRANQUE: 7:00 A.M.



PAPÁ Y EMPRESARIO, GERARDO GARCÍA VINATIER GIA LIFE MÉXICO

GIA life se ha dedicado desde hace 15 años a proteger y aumentar el patrimonio de personas, familias y empresas. Con un enfoque en estrategias de acumulación el cual permite asegurar que el trabajo y riqueza se transfiera de generación en generación de manera adecuada.

En esta entrevista, **Gerardo García Vinatier**, consultor certificado, comparte información sobre **GIA Life México** y los servicios que ofrece.

Un enfoque empresarial desde el principio: GIA Life, ha logrado un gran impacto en el patrimonio de más de 8,000 familias a nivel nacional.

"Aunque a veces se nos considera un emprendimiento, desde el inicio tuvimos la visión clara de convertirnos en empresa. Creemos que el crecimiento y la expansión son fundamentales para brindar un servicio de calidad."



Gerardo García Vinatier

• Servicios de consultoría:

GIA Life ofrece una amplia gama de servicios de consultoría patrimonial, desde seguros de gastos médicos mayores y seguros de vida, hasta planificación educativa y planes personales de retiro. Así como alianzas comerciales con importantes compañías de seguros de daños y seguros de edificios. Además, brindan seguros de riesgos especiales para colecciones de relojes, joyas, arte y otros activos valiosos. condición física y bienestar general.

• Estrategias de acumulación:

GIA Life, se ha asociado con compañías estadounidenses y próximamente con una empresa canadiense para ofrecer estrategias de acumulación. Estas incluyen Fondos de inversión de Stones, una empresa con un siglo de historia y activos bajo manejo de 20 millones de dólares, y la gestora Epon, presente en más de 130 países. También brindan acceso a fondos mutuos de inversión con aportaciones regulares desde 100 USD al mes.

• Apoyo a las PYMES:

Han desarrollado modelos interesantes para las PYMES, como los seguros de persona clave, que garantizan la continuidad de la empresa en caso del fallecimiento de uno de los socios. Estos instrumentos también protegen a la familia y ofrecen beneficios fiscales.

Ser un padre empresario en el siglo XXI presenta desafíos y satisfacciones. Gerardo García, consultor en GIA Life encuentra la flexibilidad para estar presente en la vida de sus hijos y apoyarlos en sus actividades. Aprovecha la ventaja de vivir cerca de su oficina para compartir tiempo con su familia y dedicarse a su rol de padre en términos de condición física y bienestar general.

GIA Life es una empresa de consultoría patrimonial comprometida con proteger y aumentar tu patrimonio. Ofreciendo una amplia gama de servicios, desde seguros hasta estrategias de acumulación.



**GIA LIFE
MÉXICO**

www.gialifemx.com

Si estás interesado en los servicios que GIA Life ofrece, puedes visitar su sitio web en gialifemx.com/.

También los puedes encontrar en redes sociales y comunicarte vía mensaje directo a través de Instagram en **GIA Life**.



Además, se encuentran ubicados en la **Torre Natyvo**, piso 24, oficina 2402. Listos para ayudarte a proteger y aumentar tu patrimonio.

PLANEAR
es estar
PREPARADO
y esto de da
LIBERTAD



La mejor inversión

PISOS DE MADERA - DECKS - CARPINTERÍA

**PRÓXIMAMENTE
EN LOMAS**

WWW.THEWOODS.COM.MX



4

Sección

COMUNIDAD

Escanea el código QR, para ver la entrevista completa



El Cuidado de nuestras mascotas: Consejos para una convivencia armoniosa con MexiPerro



Nos adentramos en un tema que preocupa e interesa a muchos: el cuidado de nuestras queridas mascotas. Con la presencia de un experto en el campo, el fundador de MexiPerro Patrick Loliger exploraremos algunas pautas y consejos para garantizar su bienestar.

MexiPerro: El proyecto consiste en un santuario para animales rescatados en el que reciben atención médica especializada, vacunas, alimentación y entrenamiento, mientras esperan conseguir un nuevo hogar, incluso fuera de México.



ACTIVACIÓN



Uno de los aspectos fundamentales es asegurarnos de proporcionarles el **ejercicio adecuado**. Pasear a nuestros perros al menos media hora o 40 minutos al día es esencial, especialmente en un entorno como el nuestro, donde la actividad al aire libre es sencilla y segura.

Así mismo, el entrenamiento juega un papel crucial. Es importante empezar desde el principio, no solo cuando el perro muestra malos hábitos. Acompañar al perro a las sesiones de entrenamiento y aprender como dueños a entrenarlos es fundamental para mantener los buenos comportamientos a largo plazo.



ACTIVIDAD DIARIA



ADAPTACIÓN



La adaptación de una mascota a su nuevo hogar puede llevar de 3 semanas a 3 meses, por lo que es necesario tener paciencia. Es crucial considerar el estilo de vida de uno mismo antes de adoptar un perro, teniendo en cuenta la energía y las necesidades específicas de la raza. No todas las personas tienen el tiempo o los recursos adecuados para cuidar de perros de alta energía, como el pastor belga. Es importante que el perro y su dueño sean compatibles en términos de energía y actividad.



3 meses

Conoce a:

PATRICK LOLIGER



- Originario de la Ciudad de México.
- Su deporte es el Remo.
- Mundialmente conocido por sus competencias en remo.
- Participó en los Juegos Olímpicos en Beijing 2008 y en los Juegos Olímpicos Londres 2012.
- Fue multimedallista en los Juegos Panamericanos y los Juegos Centroamericanos.
- Participó en la segunda y cuarta temporada del Exatlón México.
- Fundador y Presidente de MexiPerro.



RENTA DE VALLAS PUBLICITARIAS EN LOMAS

221 388 07 98





¡Este mes de junio, papá saca a pasear al perro!

COMPORTAMIENTO



Si nos encontramos con problemas de comportamiento en nuestras mascotas, siempre hay algo que se puede hacer al respecto. Incluso los perros mayores pueden ser entrenados, aunque requerirá más esfuerzo. Trabajar con un entrenador experimentado es clave para corregir malos hábitos y establecer límites claros a través del refuerzo positivo.



ADOPTA



A CONSIDERAR



Por último, se hace un llamado a la **adopción** de perros en lugar de comprarlos. Millones de perros en México están en situación de calle, y adoptarlos puede marcar una gran diferencia.

Ten presente la importancia de **esterilizar** a las mascotas para controlar la población y evitar más casos de abandono.

"Una de las ideas originales era más que nada crear conciencia, sobre la adopción, la esterilización y más que nada tener bien a las mascotas", explica **Patrick Loliger**, "hace falta que la gente aprenda a entender a los perros, eso hará que la convivencia en una casa sea mucho mejor y que al mismo tiempo exista menos abandono".



EN LOMAS



Dentro de nuestra comunidad existen varias zonas con espacios dedicados a nuestras mascotas tal es el caso del **corral para perros que se encuentra en Zonazul** donde una gran comunidad se ha formado y muchos perritos conviven en ese lugar.

Otros parques como el Parque Central y Parque del Teatro también cuentan con un espacio para que tu mascota pueda convivir con otros perritos.

A continuación, te compartimos una lista de las veterinarias en Lomas donde puedes llevar a tu mascota.

- Petco en Plaza Los Arcángeles
- Miao&Guau en Plaza Los Arcángeles
- The pets shop sobre av. Del castillo
- Hospital veterinario Puebla en Plaza Centro Lomas
- Angelópolis clínica veterinaria en plaza Praga
- Perritos de las lomas detrás de Parque Provenza



"En cuanto a la humanización de nuestras mascotas, es necesario encontrar un equilibrio. No debemos llevarlas al extremo de tratarlas como humanos, ya que eso puede ser perjudicial para su bienestar. Permitirles ser perros, respetar sus instintos y necesidades esenciales, es crucial para su felicidad."



@mexiperro



@mexiperro_ac

Vecino

Confirma aquí que las placas de tu auto y número celular estén dados de alta en los accesos de Lomas.



Si no, acude a la mesa de control en parque Central para actualizar tus datos.



Escanea con App Parkimovil



LOMAS DE
ANGELÓPOLIS



PARKIMOVIL



Comunidad en Lomas de Angelópolis: Una historia de conexión y apoyo mutuo

María Fernanda, una residente de Lomas de Angelópolis, nos concedió una entrevista para compartir su experiencia de vivir en esta gran localidad.

Ésta es la segunda vez que Maryfer reside en la ciudad de Puebla. Hace cinco años, su esposo obtuvo un trabajo en la zona y juntos se embarcaron en la búsqueda de un nuevo hogar. Recuerda que todos les recomendaban Lomas de Angelópolis como el lugar ideal para establecerse. Al poner pie en Lomas, quedó impresionada por la seguridad y belleza del lugar. Todo lo que necesitaba estaba cerca.

Maryfer comenta que su vida actual se desarrolla principalmente en Lomas. Regresó por segunda vez a esta localidad y, esta vez, ni siquiera consideró buscar otro lugar para vivir. La casualidad hizo que se asentaran en la misma zona, lo cual confirmó su intuición de que Lomas era el destino que habían estado buscando. Maryfer ha vivido en varios lugares, desde Ciudad de México, Guadalajara, Hermosillo, Toluca entre otros debido al trabajo de su esposo. Sin embargo, asegura que nunca ha sido más feliz que en Lomas, donde ha encontrado su verdadero hogar.



Espacios con arte



Maryfer, residente de Lomas de Angelópolis

Mujeres con actitud positiva y asertiva

Las redes sociales como vínculo de sororidad

Comunidad de Lomas, conexión y apoyo mutuo

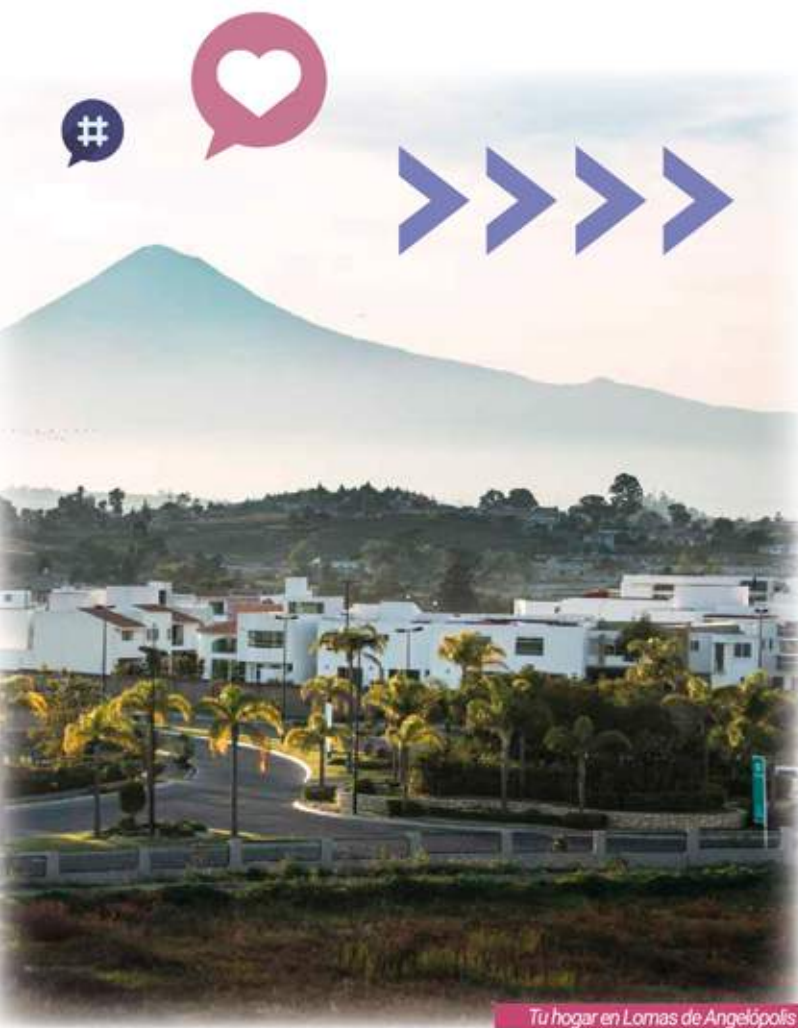
Lomas de Angelópolis,





Espacios naturales, en Lomas de Angelópolis

La vida de Maryfer dio un giro inesperado cuando decidió publicar un anuncio en redes sociales buscando amigas en Lomas. Al principio, experimentó cierta timidez y dudas, pero su esposo la animó a dar el paso. La respuesta fue abrumadora: más de 500 comentarios de mujeres que se sentían identificadas con su situación. Maryfer se vio desbordada tratando de responder a todos los mensajes, hasta que una de las mujeres decidió crear un grupo en WhatsApp. Así nació una comunidad de más de 140 mujeres que buscan compañía y apoyo mutuo.



Tu hogar en Lomas de Angelópolis

Recientemente, el grupo organizó un desayuno al que acudieron casi 30 personas. Maryfer destaca la importancia de este tipo de encuentros, ya que muchas de las participantes se sentían solas y no se atrevían a dar el primer paso. Ahora, con el apoyo y la actitud positiva del grupo, se sienten empoderadas para realizar diversas actividades juntas, como paseos en bicicleta y caminatas. La comunidad en Lomas se está convirtiendo en un espacio no solo para socializar, sino también para apoyarse mutuamente.



Primer desayuno de encuentro

En la entrevista, Maryfer menciona que le gustaría ver más actividades y eventos que involucren a las familias y a los niños en Lomas. Sugiere organizar torneos deportivos, como de pádel o tenis, así como encuentros en parques y centros comerciales. También destaca los eventos especiales que se realizan durante Halloween y Navidad, en los que se promueve el emprendimiento local.



Posibilidad de realizar torneos deportivos

CONEXIÓN Y APOYO MUTUO

Síguenos en todos
nuestros canales



LOO NEWS



LOO NEWS



LOO NEWS
TV



LOO NEWS
WA

@lomasnewsmx

2224 02 52 79



encuesta



participa

Participa con tu retroalimentación

www.lomasnews.mx • contacto@lomasnews.mx

PRUÉBALO EN LOMAS

Restaurantes para consentir a Papá

Este mes de junio, no pierdas la oportunidad de consentir a papá, es por eso que en esta sección queremos compartirte 5 recomendaciones de restaurantes con una amplia variedad de platillos para todos los gustos y muy cerca de ti.



Villa Camarón

Está ubicado en blvd. Europa, #18, en Sonata. Donde los miércoles es tradición comer en Villa Camarón ya que cuentan con un buffet al 2x1, para comer en compañía, pero no solo eso, todos los días cuentan con un buffet a la carta con más de 40 platillos a escoger y los viernes incluye bebidas.



Asadero Sinaloense "Las Cabrerías"

Ubicado en blvd. Los Reyes #48, lateral Atlxycayotl, junto a la gasolinera, se encuentra este delicioso restaurante el cual ofrece desde desayunos sinaloenses hasta cortes selectos traídos directamente de Guasave, Sinaloa el cual mantiene el sabor y el estilo sinaloense en cada corte que sirven.



Muelle-zito Lomas de Angelópolis

Ubicado en blvd. América #308, Torre Elementa se encuentra Muelle-zito un restaurante de mariscos el cual ofrece más de 40 variedades de platillos y buffet a la carta, las bebidas más refrescantes y su especial "la botanera muelle-zito" no te pierdas tardes de entretenimiento donde invitan cantantes y comediantes a amenizar el rato.



Carbón Parrilla de Barrio

En Plaza Sinfonía, planta baja junto a Big Bola, está esta parrilla argentina que trae los 100 barrios de Argentina a tu mesa, desde vinos hasta las clásicas bebidas argentinas, cortes en su punto y gran variedad de mariscos harán deliciosa experiencia en Carbón Parrilla de Barrio.



Puerto Bello Marisquería

Te presentamos Puerto Bello Marisquería un restaurante que sin duda alguna sus platillos te enamoran, pulpo en su tinta, camarones tiraditos en tu mesa y una gran variedad de bebidas este lugar sin duda alguna traer el sabor del mar a tu mesa. Visítalos en Plaza Outlet City Center Angelópolis, Blvd de los Reyes #6244, antes de la Torre Helea.



Lun-Dom: 11:00 am a 10:00 pm



Villa Camaron Puebla (Sonata)

Mar-Vie: 1:00 pm a 8:00 pm
Sáb-Dom: 10:00 am a 10:00 pm

Reserva al: 222 929 3614



Asadero Sinaloense Las Cabrerías

Lun, Mie, Jue: 1:00 pm a 10:00 pm
Vie: 1:00 pm a 2:00 am
Fin de Sem: 10:00 am a 10:00 pm
Mar: 1:00 pm a 1:00 am



Muellezito Lomas de Angelópolis

Lun-Dom: 1:00 pm a 11:45 pm



carbonparrilladebarrio_puebla
Carbón Parrilla de Barrio - Puebla

Lun-Jue: 12:00 pm a 08:00 pm
Vie-Dom: 12:00 pm a 09:00 pm



Puertobello.marisquería
Puertobello marisquería

Inicia o continúa tu aprendizaje de un nuevo idioma con los **Centros de Idiomas Volkswagen**, ahora en su nueva ubicación:



Sonata

Plaza Sinfonía, 2da Planta, Local 4,
Distrito Sonata, Lomas de Angelópolis II,
Puebla, Pue.

Conoce nuestra
oferta académica



Idiomasvw.com.mx



Inglés



Alemán



Francés



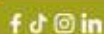
Chino mandarín



Español para
extranjeros



Cursos
especiales



Centros de Idiomas VW

Contáctanos y conoce nuestras próximas fechas de inicio de cursos:

800 000 8974 | 222 264 8130 / 31 | 222 284 9494 / 95



ACCIONES
LOMAS II

Riego en Parques

Poda de pasto en
corral de perros
Parque Dedo VerdeBarrido en
parquesDesazolve de
rejillaslimpieza de
canaletas pluvial
por caída de cenizaRastrillado en
juegos infantiles
de Parque CentralRetiro de piedras
de los lagos de
Parque CentralRetiro de raíces
en banquetasCambio de reflectores
fundidos en luminarias de
Parque CentralColocación de
adoquines en
andador
entre Veneto
y el Deseo para
acceso a Dedos
VerdesRetiro de hojas
secas de palmerasAplicación de
insecticida
en hormiguerosColocación de reflectores
en caseta monumental
ZonazulPintura en reja de
cancha de tenisACCIONES
ZONAZULReacomodo de
adoquines por
hundimiento en
banquetaReacomodo de
adoquines en
vialidades.ACCIONES
LOMAS IReactivación de
protocolos de seguridad

Nivelación de pozos

Limpieza en topes
previo temporada
de lluviasAcomodo de
adoquinesPreparación vaciado
de fuentes por contingencia

Limpieza de esculturas

Sonata
Summer
FEST20 años
MACROSKAMENIKE
FEST

JULIO 1-2 2023

10 A 21 HRS CORREDOR SONATA

SONATA
TOWN CENTERCONOCE TODOS LOS DETALLES EN @KAMENIKEMX
CONTAMOS CON TODAS LAS MEDIDAS SANITARIASSÁBADOS KAMENIKE
SHOWTIME8,15,22 Y 29 DE JULIO
DE 5 A 6 P.M.KAMENIKE
ZOOPIERCING
partySweet
SHOPKAMENIKE
GREEN MARKETKAMENIKE
PLAYLANDCENTRO
JOYEROKAMENIKE
BAZARBOUTIQUEKAMENIKE
INNOVACIÓN
EMPRESARIALINDIGO
LATINO

Selecto
CHEORAU
LOMAS DE ANGELÓPOLIS

Salchichonería

ESTACIÓN QUESERA

ESTACIÓN QUESERA

Pas



Descubre la más amplia
selección de productos Gourmet
nacionales y extranjeros