

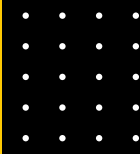
SIEMPRE ME CHULEAN
MI AUTO

¡Pues cómo no!

Si lo traigo a **Cromocar**.

- **Generación I de Increíble** (Sección 3)
- **Retirarse en Lomas, un estilo de vida del siglo XXI** (Sección 4)
- **Honrando las tradiciones del estómago al corazón: Chiles en Nogada** (Sección 5)


CROMOCAR

 @lomasnews  
www.lomasnews.mx

EDITORIAL

“Aquí no hay viejos, sólo nos llegó la tarde, una tarde cargada de experiencia para dar consejos”

Leda Fuertes de Casanova

Hace algunos días twitter nos ofreció la maravillosa oportunidad de escuchar a María Cristina Camilo, locutora y actriz dominicana, con 102 años de edad, quien con toda intensidad y lucidez recitó el poema “Sólo nos llegó la tarde”. Con más de 5 mil me gusta y casi 2 mil retweets nos dimos cuenta que la situación de los adultos mayores cimbra el corazón y el pensamiento de muchos de nosotros porque reconocemos su valía y nos preocupa su estado de vulnerabilidad que la pandemia vino a intensificar.

En el conocimiento de que la comunidad de Lomas de Angelópolis cuenta con un numeroso grupo de personas de la tercera edad, en **LO+ NEWS** les brindamos un merecido tributo en esta edición conmemorando así el Mes del Adulto Mayor que desde 1982 se festeja cuando se celebró la primera Asamblea Internacional de la Organización de la Naciones Unidas dedicada al envejecimiento.

Revisemos algunas estadísticas para dimensionar la importancia de este segmento poblacional. De acuerdo con cifras del Instituto Nacional de Estadística y Geografía, en México:

- Hay 15 millones de personas adultas mayores que representan el 12% de la población del país.
- Por cada 100 niños o niñas con menos de 15 años hay 48 adultos mayores.
- De 1990 a 2020, este grupo triplicó su tamaño, tendencia que seguirá así según la proyección a 2050.
- De los 6,583.278 habitantes del estado de Puebla, 11.3% son personas de la tercera edad (724,160)
- San Andrés Cholula, el cuarto municipio con mayor población, cuenta con más de 17 mil adultos mayores, de los cuales 2, 239 viven en Lomas de Angelópolis.

El anterior panorama numérico visibiliza considerablemente a nuestros festejados del mes, deseamos que los contenidos que elaboramos sean útiles tanto para ellos como para el resto de sus familias.

Así, tanto en la columna como en Bienestar ahondamos en el tema del cuidado de la salud emocional en cualquier edad y de cómo generar espacios seguros para los adultos mayores. En Responsabilidad Social compartimos información sobre la Fundación Generación I que ofrece actividades recreativas a las personas de la tercera edad en zonas residenciales, entre ellas Lomas de Angelópolis y en el reportaje central les compartimos cuáles son las bondades que tiene la comunidad Lomas para nuestros queridos abuelos.

Si quieres escuchar la poesía “Sólo nos llegó tarde” entra al código QR y disfruta el video

LO+ NEWS
tv



COLUMNA

CONSTRUYENDO MI SALUD EMOCIONAL

Por Amalia Osorio Vigil

Las neurociencias han abierto las puertas de la esperanza, y estamos hoy, frente a un camino que podemos tomar para contribuir de manera significativa a nuestra salud integral desde cualquier lugar de nuestra existencia, en cualquier momento y a cualquier edad.

El ser humano es una unidad, la teoría del cerebro integrado hace referencia a la conexión e interrelación profunda y delicada que existe entre las distintas esferas del ser humano: las sensaciones físicas, las emociones, los sentimientos, los pensamientos, las conductas, y la salud y cómo todas estas se influyen positiva y negativamente unas a otras, siendo esto parte de nuestra esencia, de ser únicos e irrepetibles.

Aprende cómo esto se relaciona con tu salud emocional en el podcast de este mes



Amalia Osorio Vigil

Tel. 55.5818.2522

✉ Amanda@dhi.mx

📍 Ágape DHI

📷 @agape_dhi

DIRECTORIO

KAROL OREA y MÓNICA ZÁRATE
Consejo de Administración y Editorial

MARIELLA AGUILAR
Coordinador General

ANNY TABLERO
Reportera

MIGUEL ANAYA y CARLOS QUINTERO
Diseño y Administración Digital

YUNUEN ARENAS
Formación y Diseño Editorial

Cel: 2224 02 52 79

Correo: contacto@lomasnews.mx

@lomasnews mx

www.lomasnews.mx



¿Cómo crear ambientes seguros para los adultos mayores?

Como lo hemos señalado, agosto se ha destinado a celebrar a los adultos mayores, en específico a los abuelos, que en muchas ocasiones forman parte fundamental en el día a día de las familias apoyando en el cuidado de los nietos, las decisiones familiares, los ratos de ocio, por mencionar algunos; pero todavía es poco frecuente en nuestra sociedad pensar con anticipación qué haremos en el momento en que ellos ya no tendrán las mismas capacidades o habilidades. Con el fin de entender este momento familiar, nos acercamos al Dr. Francisco Tepanecatl Artasánchez, Coordinador de Salud en la Fundación Villas Juan Diego que es una casa de asistencia para el adulto mayor.

En principio se debe tener claro a partir de qué edad se considera a una persona como adulto mayor, y esto es desde los 60 años. Por otro lado, así como en las otras etapas de la vida, existen especialistas que apoyan a las personas en su atención integral. La Gerontología es la especialidad médica encargada de atender a los adultos mayores, no sólo en lo que respecta a la salud física y psíquica, sino también en evaluar su entorno social que es donde se han encontrado los principales detonantes de algunos de sus padecimientos.

EL ENTORNO FAMILIAR, PIEZA IMPORTANTE PARA DESARROLLAR AMBIENTES SEGUROS

Definitivamente la familia puede ser un factor que influya positiva o negativamente en el entorno del adulto mayor. El Dr. Tepanecatl nos dice: "...positivamente, pues hay una inclusión mejor, hay una buena relación y la relación que puedas tener con el adulto mayor es muy importante, lo malo y que puede llegar a haber, y hay escalas para medir ese tipo de stress, es que te vuelves un cuidador y es un cuidador 24/7 que no va a descansar y que es un stress sumamente fuerte". Dicha escala es la Escala de Zarit que se encarga de medir el stress al que está sometida la persona que se encuentra a cargo del cuidado de un adulto mayor y así detectar a tiempo antes de que la relación familiar pueda verse desgastada pues normalmente el cuidador tiene un vínculo sanguíneo ya sea padre-hijo, abuelo-nieto o de esposos y ante una situación tan delicada podría presentarse una ruptura familiar.

Es por esto último que se debe comentar en familia sobre las decisiones que se tendrán que tomar cuando alguno de los miembros de la familia llegue a esta etapa. Cuál sería el mejor escenario, cuál sería el peor, quién debería hacerse cargo de esa persona, cómo se tomarán las decisiones, por mencionar algunos cuestionamientos. Sin embargo, no siempre se trata de atender en

la enfermedad a una persona de la tercera edad; hay ocasiones en que la familia decide que por diversas cuestiones tiene que integrarse a la vida cotidiana de uno de los hijos, viviendo en el mismo lugar y así, convirtiendo el hogar nuclear en uno de familia extendida. Ante esta situación el Dr. Francisco Tepanecatl nos comparte algunos puntos a considerar:

1. Evaluar qué tanto cuidado necesitará el adulto mayor
2. Entender que el hecho de dejar una casa o un entorno por el que trabajó durante toda su vida puede ser difícil
3. Ya instalado en su nuevo hogar familiar, adaptar los espacios tanto para su seguridad física, como para su inclusión social y emocional. Por ejemplo, baños con soportes, tener rampas, evitar en lo posible escaleras. También incluirlo en decisiones tan sencillas como dónde ir a comer un domingo. Además de acompañarlo incluso con un proceso de Tanatología
4. Hacer equipo como familia con los especialistas, que en el mejor de los casos tendrían que ser un gerontólogo, geriatra, nutriólogo, psicólogo y tanatólogo
5. Hacer una rutina tanto personal como familiar, con actividades lúdicas, físicas y cotidianas integradas con la familia que harán que se sienta más integrado y acogido.

¿CUÁNDO DECIDIR DEJARLO EN MANOS DE ESPECIALISTAS DESDE EL AMOR?

Pero qué pasa cuando el cuidado de nuestro adulto mayor ya empieza a ser complicado para el cuidador y/o la familia, cuando empieza a ver desgaste en la relación o incluso deterioro en el ambiente familiar del resto de los integrantes. Aquí el Dr. Francisco nos dice que si en la escala de Zarit se detecta que ya la vida del cuidador está comprometida en sus ámbitos personal, emocional o incluso hasta profesional, en ese momento es cuando se podría tomar la decisión de contratar a un especialista del cuidado o llevarlo a una casa de asistencia.

El Dr. Tepanecatl concluye diciendo que la clave para el éxito en esta situación familiar es el AMOR, si no puedes llevar a cabo los cuidados que requiere un familiar con amor y cariño, mejor no lo hagas y recurre al apoyo de especialistas.

PISOS DE MADERA - DECKS - CARPINTERÍA

WWW.THEWOODS.COM.MX



Desde la industria de la moda también se puede ayudar

El 7 de julio Carlo Rossano se vistió de gala para celebrar el Conscious Fashion Show, el único desfile inspirado para la ayuda humanitaria. **LO+NEWS** también estuvo presente como patrocinador colaborando en la difusión del evento, que en esta ocasión fue en apoyo a la asociación Donadores Altruistas Puebla (DAP), quienes además tuvieron ese día a la venta obras de arte para el beneficio de su causa.

Al mismo tiempo, Carlo Rossano presentó la nueva colección Summer 2022, la cual incluyó desde ropa deportiva hasta vestidos de noche. El evento contó con la presencia de todos los patrocinadores y tuvo a Lady Salazar de Ultra 92.5 FM como presentadora. De igual manera hubo artistas invitados como Foster, Celia Martínez, Etni Ezpai, entre otros artistas que también vendieron sus obras para apoyar la causa.

En **LO+NEWS** tuvimos el honor de recibir un reconocimiento obra del Arq. Abraham Vargas Santos, por nuestra aportación como patrocinadores.



Escanea para ver el video de esta sección **LO+NEWS** tv

Éste y más artículos en www.lomasnews.mx

Síguenos en [@lomasnews](https://www.instagram.com/lomasnews)



Abraham Vargas presentando la escultura oficial del desfile "Las Alas"



Etni Ezpai trabajando en su pintura



Manuel Mijares, Patricio Zorrilla, Gregory Camacho y Adrián Tejeda posando junto al equipo de Lomas News

sanatē
AGUA ALCALINA IONIZADA

11 PROCESOS DE PURIFICACIÓN

HAZ TU PEDIDO:

☎ 222 844 8412



@sanate.agua



@sanate_agua

www.aguasanate.com



Carlo Rossano preparándose para el desfile



Todos los patrocinadores del evento recibiendo el reconocimiento



Las modelos posaron sobre una plataforma 360, que mostraba los conjuntos completos



Artistas invitados quienes vendieron sus obras de arte para la causa



Acto musical invitado "Artistocracy"



Las modelos también desfilaron entre el público



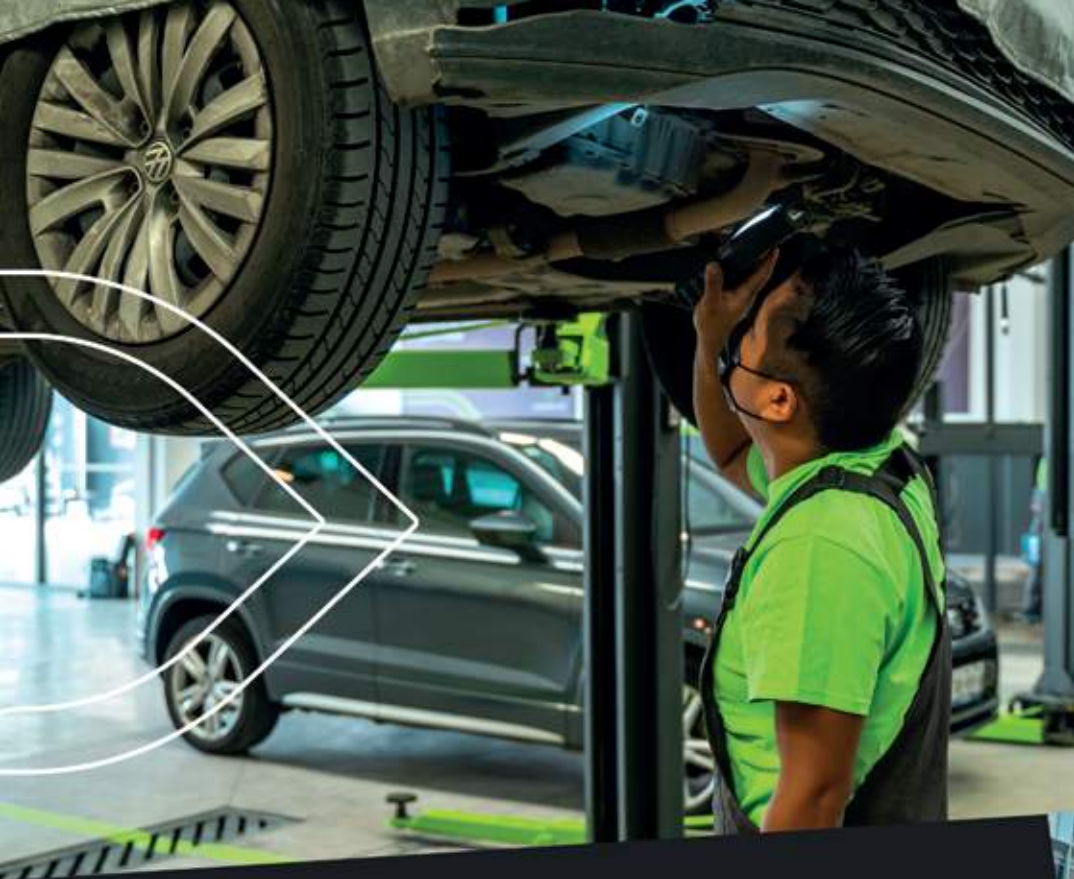
Cuando la felicidad de otro
es tu felicidad, eso es amor.

Te ayudamos a mandarle flores,
llámanos al:
(222) 889 2332

 abflores.puebla

abflores.com





Garantía Cromocar

Seguridad de que responderemos por la calidad de nuestro trabajo.

Si no cumplimos con lo establecido arreglamos el trabajo y te regresamos el dinero.



CONOCE UN NUEVO CONCEPTO DE TALLER MULTIMARCA

CROMOCAR, es un Taller Multimarca para el Servicio de mantenimiento, Reparación de Hojalatería y Pintura Express y Auto Lavado.

Nuestro COMPROMISO es lograr que todos los clientes tengan la mejor CALIDAD Y ATENCIÓN durante el servicio ofrecido, sin importar la marca que sea su auto.

Todos los clientes cuentan con una GARANTÍA en los productos y servicios ofrecidos y realizados. Respaldo que en ningún taller mecánico podrán encontrar.

Nuestros servicios:

- Mecánica multimarca.
- Hojalatería y Pintura Express.
- Auto lavado.
- Venta de autos seminuevos.



Generación I de Increíble: Un apoyo a los adultos mayores de nuestra comunidad

Podemos aprender mucho de nuestros adultos mayores, muchas veces se nos olvida y a pesar de que convivimos con nuestros abuelitos, no nos damos cuenta de que en cierto modo se sienten solos. En nuestra comunidad de Lomas hay una población considerable de adultos de la tercera edad, sin contar con los más de 700 000 que habitan el Estado de Puebla, por eso entrevistamos a Josué Aguilar, Presidente fundador de la Fundación Generación I, una ONG dedicada a inspirar a los adultos mayores a llevar una vida más activa mientras conocen nuevas amistades.

Josué nos cuenta que la idea de la fundación surgió en la pandemia, cuando fue a acompañar a sus padres en la primera fila de vacunación de adultos mayores y se dio cuenta que por cada uno de éstos que iba acompañado, había 6 o 7 que iban solos: "Si así era para un momento tan delicado, en realidad así viven su día a día, solos." pensaba Josué.

También empezó a notar cambios en sus padres después de haber estado aislados por un año y medio de pandemia. "Vi cómo iban perdiendo la energía, la masa muscular, las habilidades" nos cuenta Josué, "Yo lo veo en mi casa con mis papás... Y entonces pensé, si yo tengo la fortuna de hacer algo por mi madre pues vamos a intentar hacer algo con un poco más de gente" señala conmovido.

Generación I empezó el 11 de mayo de 2021 con una clase de 3 personas, que se fueron multiplicando gradualmente hasta llegar a las 15 personas en los parques de nuestra comunidad; hoy en día ya tienen presencia en otras 3 zonas diferentes: Lomas de Angelópolis, Lomas del Valle y Unidad Guadalupe; todas con clases diversas de acuerdo a las necesidades y edades de los adultos mayores de cada lugar, cuentan con clases de zumba y/o activaciones cognitivas: "nos adaptamos al espacio para poderles ofrecer algo que les sirva, que promueva la seguridad, la diversión y el poder hacer ejercicio" puntualiza Aguilar.

Generación I sigue creciendo, si quisieras sumarte a esta causa puedes hacerlo a través de donativos o como voluntario. Si conoces o quieres incluir tus servicios de manera altruista a las actividades de la fundación, están abiertos a nuevas ideas, en palabras del fundador: "No solamente es abrir el espacio, es operarlo para que las clases se den con calidad, amabilidad, con calidez y que de verdad fomente la creación de lazos de amistad entre las personas que se van acercando, conocen por primera vez las clases y se vayan sumando a la comunidad".

Encuétralos en el Parque de las Flores a las 11 am todos los sábados y recuerda difundir la voz para que puedan sumarse más personas.



Escanea para ver el video
en **LO+ NEWS**
tv



Equipo Generación I



La comunidad de adultos mayores que sigue creciendo



Plaza Sinfonía, 2a Planta, local 2-5
Distrito Sonata, Lomas de Angelópolis II
San Andrés Cholula, Pue.

SONATA
BUSINESS CENTER

Sabemos que el espacio de trabajo puede ser muy diferente entre profesionistas y creativos, por eso diseñamos un lugar que se adapta a las necesidades específicas de cada miembro.

¡VISÍTANOS GRATIS!

**DAY
PASS 1**

**DAY
PASS 2**

**DAY
PASS 3**

Retirarse en Lomas, un estilo de vida del siglo XXI

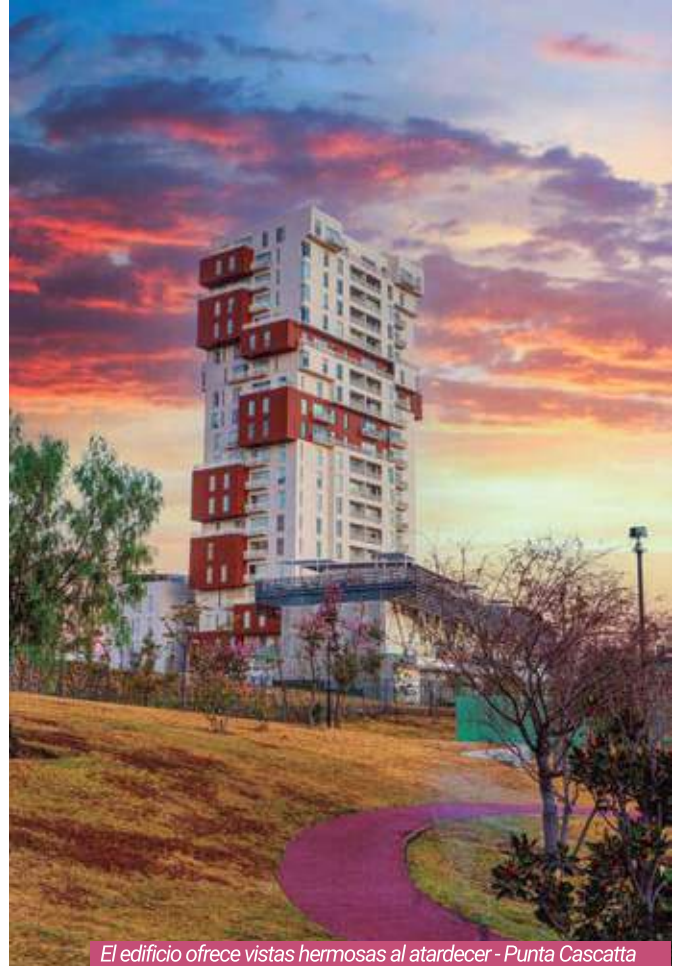
En comparación con décadas anteriores, una parte de la población de adultos mayores tiene la oportunidad de tener un estilo de vida estable, con buena salud física y mental, además de contar también con posibilidades económicas para disfrutar de un retiro tranquilo; para otro sector, quizá el contexto no sea del todo equilibrado pero tienen el apoyo familiar. En ambos casos, lo cierto es que todavía pueden tener diversas actividades a las cuales dedicarse y que no podían hacer antes por falta de tiempo, recursos, entre otras situaciones.

Como ya lo hemos comentado, para la tercera edad es fundamental tener programadas actividades que apoyen al adulto mayor a mantener una salud integral óptima y mucho tiene que ver el entorno donde se encuentra, ya sea que decida mudarse a un lugar más pequeño, con algún familiar o en una nueva zona de la ciudad, el pensar en el retiro en los últimos años definitivamente ha cambiado y Lomas de Angelópolis se ha vuelto una de las opciones más buscadas por muchos últimamente.

Es bien sabido que Lomas de Angelópolis cuenta con una infraestructura ideal para que el adulto mayor viva tranquilamente en un entorno seguro y agradable, con una excelente urbanización que incluye parques, comercios, servicios, por mencionar algunos pero no quisimos quedarnos con estos generales así que nos acercamos a dos desarrollos para conocer cómo están incluyendo a las personas de la tercera edad en ellos y confirmar si de verdad Lomas es la comunidad ideal para retirarse. Estos desarrollos son Punto Horizonte en Lomas 2 y Punta Cascatta en Cascatta 1, platicamos con Carolina Romero, administradora de Punto Horizonte y con Anya Calva, Gerente Comercial de Metrópolis en Punta Cascatta.



Carril de nado para mantenerse activos - Punta Cascatta



El edificio ofrece vistas hermosas al atardecer - Punta Cascatta

Empezando por Punta Cascatta, Anya nos habla sobre un concepto único en Lomas llamado Home Resort, que significa tener todos los servicios de un hotel en tu casa. Puedes estar en tu casa o departamento y contar dentro del mismo desarrollo con alberca, spa, carril de nado, clases de zumba o yoga e incluso servicio de room service o bajar a comer al restaurante. Además de contar con atención 24/7 en todas las áreas, desde un instructor en el gimnasio, hasta en temas de seguridad.

Por otro lado, en Punta Cascatta, prácticamente todas las instalaciones están acondicionadas con rampas y elevadores, además de tener acceso directo al Parque de las Cascadas donde se puede disfrutar de todas sus amenidades

Un diferenciador en Punta Cascatta es que también los espacios en los departamentos fueron pensados para los adultos mayores, no sólo en su infraestructura, sino también en la situación emocional

**Si quieres compartir Información
de tu Macroclúster o Clúster
Escríbenos**



por la que posiblemente esté pasando esa persona. Seguramente será difícil adaptarse a espacios más pequeños, dejar una casa con muchos recuerdos y tener ahora que adecuarse a un nuevo lugar en otras circunstancias. Es por esto que en este desarrollo cuentan con departamentos con medidas similares a las de una casa de 2 habitaciones y lo mejor es que cuentan con jardín privado.

Por otra parte, en Punto Horizonte, además de amenidades como gimnasio, spa, alberca, sala de masajes, entre otros, cuentan con una sala de cine donde las personas mayores podrían reunirse con amigos o familia a tener una tarde de películas sin tener que salir del edificio.

Carolina Romero nos comparte que al momento de tomar la decisión de mudarse a vivir su retiro en Lomas, normalmente son acompañados por toda la familia, llegan con los hijos y nietos a conocer las instalaciones, checar beneficios y así, tomar una decisión en conjunto ya que este lugar se convertirá en la tan anhelada “casa de los abuelos”. También nos comenta la administradora de Punto Horizonte que incluso en ocasiones los adultos mayores reservan amenidades para organizar un día exclusivo para sus nietos.

No está de más mencionar la gran variedad de parques con los que cuenta nuestra comunidad, 24 parques a lo largo y ancho de Lomas de Angelópolis es un excelente pretexto para tener actividades al aire libre con la familia y los adultos mayores no son la excepción. En la gran mayoría de estos parques existen circuitos para caminar, espacios para hacer ejercicio y convivir con los vecinos y familia. Les recomendamos lean la sección de Responsabilidad Social de este número donde encontrarán una iniciativa interesante para aprovechar de forma divertida estos espacios. Además, puedes escanear este código QR para descargar nuestro folleto de parques donde encontrarás toda la información necesaria para aprovechar estos espacios al máximo.

Definitivamente, la visión a futuro en nuestra sociedad en temas de retiro está teniendo una tendencia hacia lugares como Lomas de Angelópolis bien planeados, seguros y con todos los servicios a pasos de distancia. Tan es cierta dicha tendencia que ya se está planeando un Centro Geriátrico y residencias para adultos mayores en la zona de Barrio Cascatta pensada no sólo en un lugar de retiro sino una clínica especializada para pacientes con Alzheimer y con dependencia física.



Si quieres saber más sobre este tema entra con el Código QR para la ver la cápsula completa en **LO+ NEWS** tv



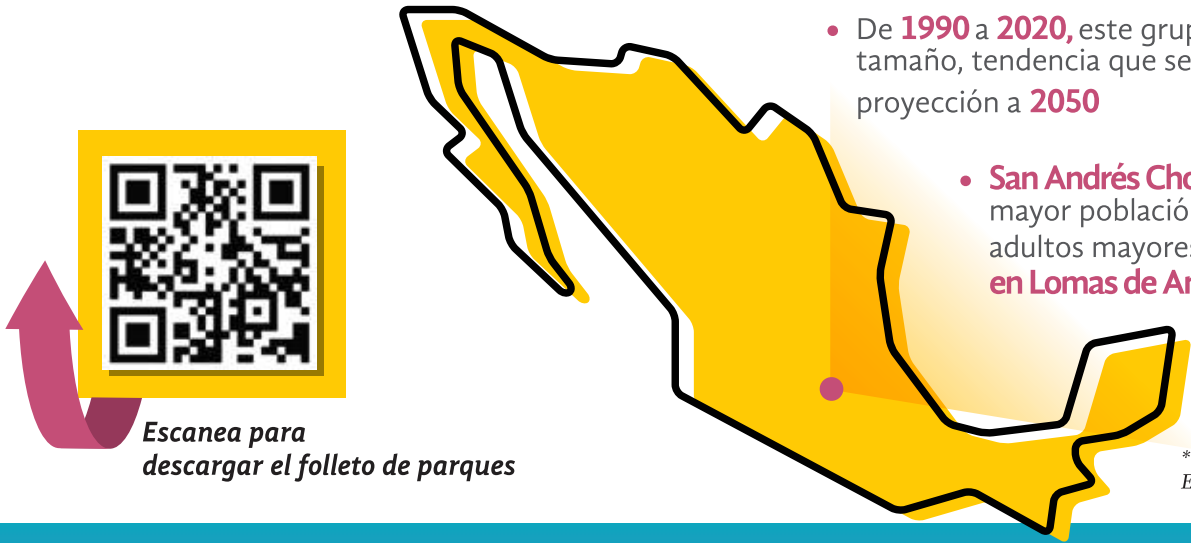
Punto Horizonte. Puedes ir a la sala de masajes para relajar tus músculos



Punto Horizonte
Sala de cine, para que disfrutes de una tarde tranquila sin salir de casa

- Hay **15 millones** de personas adultas mayores.
- Representan **el 12 %** de la población del país.
- De **1990** a **2020**, este grupo triplicó su tamaño, tendencia que seguirá así según la proyección a **2050**
- **San Andrés Cholula**, el cuarto municipio con mayor población, cuenta con más de 17 mil adultos mayores, de los cuales **2, 239 viven en Lomas de Angelópolis.**

**cifras del Instituto Nacional de Estadística y Geografía, en México.*



Escanea para descargar el folleto de parques

CAMINATA CON CAUSA

CORRE TRAS TUS HUELLAS 

3km

14 de Agosto 2022

7:00 h.

Cuota de inscripción:

1 bulto de alimento para perro de 2kg

Datos de inscripción enviar al correo

gbuentiempo@contactosol.com

Nombre completo dueño y mascota

Edad de ambos • Fecha de nacimiento



Universidad
UNILOMAS

BECA Lomas

hasta el **40%**

Para todos los residentes
de Lomas de Angelópolis

tu universidad en Lomas
UNILOMAS.MX

13 LICENCIATURAS EN

LOGÍSTICA Y NEGOCIOS -
INTERNACIONALES
ASESORÍA Y GESTIÓN -
DE IMAGEN
DERECHO -
GASTRONOMÍA -
MERCADOTECNIA -
RELACIONES -
INTERNACIONALES
CONTADURÍA Y ESTRATEGIAS -
FINANCIERAS

- COSMETOLOGÍA Y
COSMIATRÍA CORPORAL
- ESTOMATOLOGÍA
- NUTRICIÓN CLÍNICA
- FISIOTERAPIA
- PSICOLOGÍA CLÍNICA
- CIENCIAS DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA

5 Maestrías

Preguntanos en whatsapp:

222 782 53 45



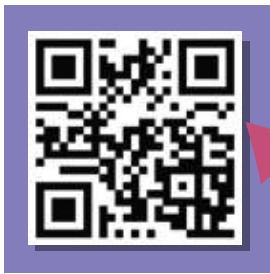
@unilomas



unilomaspuebla



@unilomaspuebla



Escanea para ver
el video de esta
sección **LO+ NEWS**
tv

Sección

TENDENCIAS

5

Honrando las tradiciones del estómago al corazón: Chiles en Nogada



Carlos Azomoza en entrevista

LO+ NEWS platicó con Carlos Azomoza, Presidente de la CANIRAC, Delegación Puebla quien nos compartió los detalles del inicio de la temporada de Chiles en Nogada que, como algún experto en turismo dijo, es como la segunda Navidad para los poblanos.

Al respecto, Carlos señala que, en efecto, es la época más esperada, con ansia; sin embargo son respetuosos de la tradición, de la siembra y la cosecha, los insumos que hacen que sea el platillo más barroco y representativo de la cocina y gastronomía poblana; “tenemos que esperar a que la naturaleza nos marque los tiempos”, continúa, “antes de tener una fecha para un evento que marque el inicio de la temporada, lo primero es hablar con los productores en la región Izta Popo y sensibilizar cómo está el campo; como sabemos la sequía se alargó un poco más, las lluvias llegaron tarde lo que afecta al producto, tomamos decisiones en conjunto y nos plantearon que tendrán la cosecha antes del 21 de julio, así que nosotros a partir de esa fecha tendremos nuestra comida de inicio de temporada de los Chiles en Nogada”.

Con entusiasmo, Azomoza nos confirma que es como una segunda Navidad porque “es un platillo que es mágico, porque une a las familias, y quienes tuvieron la dicha de nacer en ésta tierra, recordarán que cada que se acercaba la temporada era motivo de reunión familiar, ya que nuestra abuela, mamá o tías nos daban una tarea, ya sea pelar, o picar, siendo un platillo que ha pasado de generación en generación”.

“Ésa es la magia de los Chiles en Nogada, que a todos nos une, y a todos nos gusta”.

En relación a los resultados que deja este periodo, Carlos nos comparte que esperan este año romper el récord de los tres millones de Chiles en Nogada en una sola temporada, considera que es una cantidad muy cercana y razonable a los parámetros que han venido teniendo; lo cual representa para toda la industria restaurantera, no nada más de Puebla capital sino de todo el Estado, una derrama económica de un poco más de 900 millones de pesos. Cantidad que implica no solo el tema del restaurante sino del turismo gastronómico que se desarrolla alrededor de platillo.

Al cuestionarlo sobre la innovación gastronómica que algunos chefs hacen de este delicioso manjar, Carlos es franco y con todo el aprecio que le tiene a sus “amigos Chefs” señala que hay platillos que no se deberían tocar ya que han sido elaborados con recetas tradicionales heredadas, en su mayoría por grandes cocineras que han hecho de la gastronomía mexicana lo que es y que hay que dar este reconocimiento al momento de prepararlos. Si se quiere hacer algún cambio, entonces decir “tipo Chile en Nogada”; así debemos ser muy responsables, porque si algo sabemos hacer los mexicanos es defender nuestras tradiciones y así hay que defender nuestra gastronomía y considero en una opinión muy personal, el Chile en Nogada no es un experimento que le puedan estar quitando, poniendo y haciéndole al libre albedrío de cada quien. La gastronomía te lo permite, sí, y es respetable, pero en lo personal prefiero las cosas tradicionales.

Al hacer la típica pregunta, de cuál es el mejor Chile en Nogada, Carlos sale airoso y dice, como todo buen poblano, “el de mi mamá o el de mi abuela”.

Para concluir queremos felicitar a la CANIRAC Puebla por 50 años de impulsar la industria restaurantera de nuestro estado, deseándoles la mejor de las suertes en romper el récord de preparar 3 millones de Chiles en Nogada esta temporada.



La tradicional receta de los Chiles en Nogada

www.grupoinmobiliarioespana.com

ESPAÑA AÑOS
GRUPO INMOBILIARIO

Administramos más condominios
sin perder la **excelencia** de tu servicio.

iLideres en
administración de
condominios!



Representando la gastronomía poblana desde 1963

La Fonda de Santa Clara es uno de los restaurantes que podemos encontrar en los alrededores del Parque del Ajedrez en el corazón de Sonata, esta franquicia, que ya tiene 58 años en el mercado, ha hecho una tradición honrar la temporada de Chiles en Nogada sirviendo este delicioso platillo a partir de la segunda semana de junio, por lo que en esta edición de Pruébalo en Lo+, te invitamos a conocerlos de la mano de su representante Manuel Araujo, dueño de la Fonda de Santa Clara Sonata.

Objetivo: "Antes de que esto sea un negocio nosotros tenemos una misión, que es representar y enorgullecer la gastronomía poblana, entonces jamás vamos a dejar de hacer nuestros Chiles en Nogada" expresa Manuel.

Sobre los Chiles en Nogada: Estos tienen un costo de 395 por platillo, lo que incluye un Chile en Nogada de 500 gramos que recomiendan compartir entre dos personas. No le faltarán las nueces de castilla, las frutas criollas y el queso de cabra poblana "Mi abuela siempre decía, eso no puede fallar", comenta Manuel.

Recomendaciones: Puedes acompañarlo con torta de agua, maridarlo con vino rosado o mezcal y cerrar con un postre tradicional como los molletes poblanos.

¡Los invitamos a probar los Chiles en Nogada en la Fonda de Santa Clara Sonata! Recuerden ir acompañados para disfrutar de este delicioso platillo.



Fachada de la Fonda de Santa Clara, Sonata

Picnic Lomas

by **LO+ NEWS**

UN DÍA PARA DISFRUTAR EN FAMILIA

14 de Agosto

De 12 pm a 6 pm

Parque del teatro

- Espacio para picnic •
- Presentaciones culturales especiales •
- Stands de artesanías y productos locales •

Lujo y confort exclusivos: **Una experiencia de entrenamiento que nunca olvidarás**

Una ubicación privilegiada, vistas impresionantes, servicios exclusivos y alojamiento de lujo. Éstas son sólo algunas de las razones por las que Crownit se posicionará como uno de los centros fitness más exclusivos de Puebla. Durante el mes de agosto abrirá sus puertas Crownit para ofrecer un centro de formación para las personas que deseen vivir una experiencia memorable. Si eres una persona que está buscando un centro con acabados de lujo y que su entrenamiento sea innovador, Crownit es la elección correcta. Un centro fitness de lujo no sólo te proporcionará nuevas rutinas de entrenamiento, sino que también te ayudará a mantener su bienestar en un entorno único. ¿Pero cómo saber si Crownit es para ti?

Descubramos lo que tienen los nuevos reyes del fitness que ofrecer.

Una zona VIP exclusiva

Te mereces lo mejor, por es Crownit es donde todo amante del fitness quiere estar. En esta zona exclusiva dispondrá de áreas de cardio, pesas, baños de lujo, zona de licuados entre otras. Si quieres empezar el día con una sesión relajante o si quieres terminar el día con un sesión intensa de ejercicio, lo tienes todo a tu alcance.

Un gimnasio totalmente equipado con lo último en equipamiento.

El último equipamiento, un gimnasio totalmente equipado con entrenadores experimentados: Todo lo que necesitas para llevarte al éxito está en Crownit. Para que tu experiencia en Crownit sea única, te ofrecemos el último equipamiento que inspira a tu mente y a tu cuerpo para darte más de lo que esperas. Crownit también cuenta con un experimentado equipo de entrenadores que le guiarán en cada uno de sus entrenamientos. Se asegurarán de que cada sesión se adapte a sus necesidades y habilidades. No importa si eres un principiante total o si has estado haciendo ejercicio durante años, el equipo te ayudará a sacar el máximo provecho de tu visita.

Clases de cardio, boxeo y sesiones de pérdida de peso.

Crownit tiene una amplia gama de clases para que elijas: desde sesiones de boxeo a clases de cardio, desde pilates a sesiones de yoga, tendrás las mejores opciones para que tu sesión de entrenamiento sea inolvidable. Si busca una sesión exclusiva de pérdida de peso, el centro de fitness Crownit tiene el programa adecuado para usted. Durante la primera semana, podrá disfrutar de una sesión de prueba gratuita en el gimnasio. Le ayudará a entender qué programa es el adecuado para usted y le ayudará a alcanzar sus objetivos de pérdida de peso. Con el programa adecuado y el apoyo de todo el equipo de Crownit, puede perder hasta 10 kilos en sólo 21 días.

Una zona de batidos exclusiva

Si buscas una forma saludable de empezar el día, la zona de batidos de Crownit es exclusivamente para ti. Una amplia gama de batidos con diferentes ingredientes y sabores que se adaptarán a tu paladar y deseos.



scan me

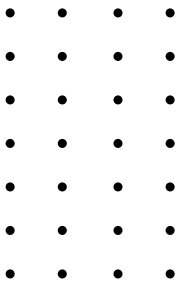
Plaza Elementa. Blvd. América 308, Lomas de Angelópolis,
Tlaxcalancingo, Puebla.

Informes: 22 1352 0760 / 22 2761 9227

LOMAS 1



- El Consejo Directivo se encuentra en gestiones con las autoridades municipales y constantemente se han estado recibiendo apoyos como donación de árboles, plantas de ornato y luminarias.
- Promoviendo una cultura de menor consumo de agua se está dando mantenimiento y un nuevo enfoque a los camellones principales para colocar flora de bajo consumo de agua, de esta manera se mantiene la estética y se ahorran pipas de riego.
- Próximamente las fuentes de acceso periférico quedarán funcionando al 100% ya que se les ha estado dando mantenimiento en cuestión de pintura, iluminación y bombas de agua.



Proceso de pintura de las fuentes del acceso a periférico



Donación de 50 bugambilias por el Ayuntamiento

LOMAS 2



- Durante el próximo mes, la Mesa Directiva ha autorizado proceder con el mantenimiento de luminarias en vialidades, se realizarán también trabajos de adecuación y reforestación en las áreas ajardinadas de las casetas monumentales.
- Algunas de las fachadas de las casetas monumentales se encuentran dañadas, por eso se llevará a cabo la sustitución de cantera para que se mantengan en buen estado de conservación, se eviten accidentes y los accesos cuenten con la estética requerida en un macro condominio como Lomas 2.
- Vista Marqués realizó cambio de Mesa Directiva recientemente por lo que les deseamos mucho éxito en esta renovación.



Mantenimiento de luminarias



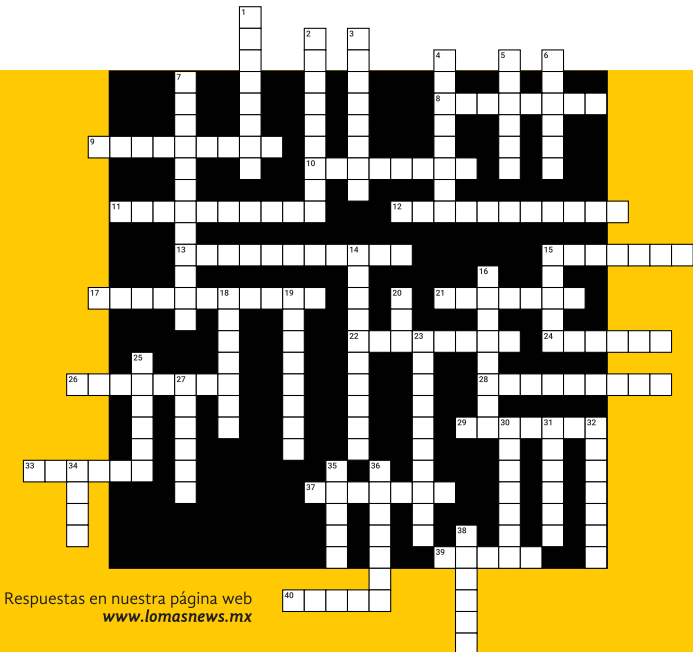
Crucigrama multigeneracional

Verticales

1. Continente ficticio de la Saga "Juego de Tronos"
2. El Manco de Lepanto
3. Golfista conocido como El Oso Dorado
4. Colegio al que asiste Harry Potter
5. Famosa marca mexicana de yoyos
6. Moneda utilizada en España antes del Euro
7. Obra maestra de Franz Kafka
14. La mayor tragedia deportiva en Brasil
15. Género musical que dio origen al Rock
16. Obtuvo el primer 10 en Gimnasia Olímpica
18. Nombre de pila del sucesor de López Mateos
19. Musa de Don Quijote de la Mancha
20. Utilizado en texting, significa "reír en voz alta"
23. Criatura temible en la serie "Stranger Things"
25. Estilo de la Catedral de Notre Dame
27. Nombre de la actriz de "Breakfast at Tiffany's"
30. Dirigió la película "Naranja Mecánica"
31. Raza del famoso perro Lassie
32. Primer país en ganar el Mundial de Fútbol
34. Mascota de Tintín
35. Activista de nombre Rosa, famosa por boicotear un camión
36. Pintó el "Guernica"
38. Premio Nobel de la Paz en 2014

Horizontales

8. Deporte practicado por Simone Biles
9. Padre de la Perestroika
10. Activista y ambientalista Sueca de nombre Greta
11. Obra maestra de Franz Kafka
12. Dirigió la película "El Ciudadano Kane"
13. Padre de la bomba atómica
15. Famosa serie televisiva de vaqueros
17. Nombre anterior de la ciudad Rusa Volgogrado
21. Juego social multijugador que incluye a un "Impostor"
22. Grupo musical que interpreta la canción "Viva la Vida"
24. Madre de Simba en "El Rey León"
26. Dirigió la película "Los Siete Samurai"
28. Ciudad donde habita el Mago de Oz
29. Famoso pokémon amarillo
33. Personaje de la familia animada "Los Simpson"
37. Famosa frase inventada por Sheldon Cooper
39. Primera perrita que viajó al espacio
40. Escribió la tira cómica "Mafalda"



ZONA AZUL

Residencial Lomas
de Angelópolis
Azul A.C.



- El 13 de agosto se tendrá una actividad de convivencia y promoción de la actividad física. La instructora de Yoga, Ana Luisa Félix impartirá de manera gratuita una clase en el parque de las mariposas, puedes acudir con tu familia, solamente no te olvides de llevar tu tapete y confirmar tu asistencia al 55 38 84 91 66.
- En el mes de julio se llevó a cabo reforestación en Parque de la Loma y se está colocando pasto nuevo en camellones y cenefas de las vialidades.
- Se realizó también cambio de pasto sintético en la Cancha 1 de Pádel, por lo que estaremos estrenando ¡próximamente!



Reforestación del Parque de la Loma



Barredoras de Grupo España

SE PONE EN MARCHA PROGRAMA PILOTO A CARGO DE GRUPO INMOBILIARIO ESPAÑA, IMPLEMENTANDO SERVICIO DE BARREDORA DE VIALIDADES EN ZONA AZUL Y LOMAS 2, ¡MUCHO ÉXITO A JUAN CAYARGA EN ESTA NUEVA ENCOMIENDA!

CASCATA 1

Durante 3 meses se estuvo trabajando en Cascata 1 con el mantenimiento eléctrico a la red subterránea de alumbrado público y suministro de energía eléctrica para el sistema de CCTV, donde en su proceso se realizó el cambio de equipo a los tableros eléctricos, ajustes en las cargas y mantenimiento a los alumbrados de las vialidades principales que provocaban apagones en distintos circuitos.

- Actualmente se encuentra trabajando con la canalización de tuberías en distintas zonas de Cascata 1 para el sistema de videovigilancia.
- En el transcurso de las primeras lluvias del mes se presentaron problemáticas en los registros de drenaje de la estancia infantil Parque Colibríes, causando inundaciones en las instalaciones de los baños por lo que se tuvo la necesidad de cerrar por unos días el parque.
- En gestión con Agua de Puebla se realizó el desazolve en todos los registros y con apoyo de mantenimiento se está trabajando para la rehabilitación de las instalaciones.
- Cascata 1, por el momento se encuentra dando mantenimiento preventivo a las cascadas con la limpieza de las piedras, el filtro y el estanque para mantener en óptimas condiciones su funcionamiento y así la comunidad de Lomas de Angelópolis pueda gozar de las instalaciones.
- Parque Querétaro y Parque Zacatecas este mes se ha destacado por los resultados de la remodelación de sus fachadas con diseños de jardinería e iluminación vanguardistas.

Síguenos en todos nuestros canales



LO+ NEWS
paper



LO+ NEWS
community



LO+ NEWS
tv



LO+ NEWS
wa



@lomasnewsmx

☎ 2224 02 52 79



encuesta



participa

Participa con tu retroalimentación

www.lomasnews.mx • contacto@lomasnews.mx

Apertura IKEA Puebla

11 de Agosto

IKEA
Muebles y decoración

Centro Comercial Vía San Ángel