

Lomas+News

COMMUNITY & LIFESTYLE



Colores, tradiciones y comunidad

A darle que es mole de olla!
(Sección 1 - Bienestar)

¿Te acabas de mudar a Lomas de Angelópolis?
Primeros pasos como Residente
(Sección 2 - Tendencia)

Que la fiesta no pase factura
(Sección 3 - Salud)

Foto: Ave Fénix ZonAzul

  @lomasnewsmx
 www.lomasnews.mx

EDITORIAL

Lomas+News

COMMUNITY & LIFESTYLE

Septiembre tiene una manera muy particular de recordarnos quiénes somos. Las calles se llenan de colores, las banderas aparecen en balcones y ventanas, la música mexicana vuelve a acompañar nuestras reuniones y, alrededor de la mesa, nuestras tradiciones encuentran una vez más un lugar para reunirse. Pero más allá de las fiestas patrias, septiembre puede ser también una oportunidad para detenernos un momento y pensar en aquello que nos une.

México es un país enorme, diverso y lleno de historias. Somos diferentes en muchas cosas, pero compartimos tradiciones, sabores, palabras, costumbres y una identidad que se construye todos los días. Y quizá uno de los mejores lugares para vivir ese sentido de comunidad es precisamente donde hacemos nuestra vida cotidiana: en nuestro propio hogar y en nuestro entorno. Vivir en comunidad significa mucho más que compartir una dirección. Significa aprender a convivir, respetar los espacios de los demás, participar, ayudar cuando podemos y entender que nuestras acciones tienen un impacto en quienes nos rodean.

En Lomas, cada día tenemos nuevas oportunidades para hacerlo. Una rodada que reúne a vecinos, una actividad para los niños, una tarde en el parque, un evento con causa o simplemente ese saludo al vecino que encontramos por la mañana pueden parecer pequeños momentos, pero son precisamente esos detalles los que construyen una comunidad.

Este mes también nos recuerda la importancia de cuidar nuestras raíces y transmitirlas a las nuevas generaciones. Que nuestros niños conozcan nuestras tradiciones, prueben nuestros sabores, escuchen nuestras historias y entiendan que celebrar a México también significa respetarlo, cuidarlo y aportar algo positivo a nuestro entorno.

Septiembre llega, además, después de un verano lleno de experiencias. Nuestros hijos regresaron a clases, las rutinas volvieron a tomar forma y poco a poco recuperamos ese ritmo que durante las vacaciones habíamos dejado de lado. Es un buen momento para comenzar nuevamente, establecer metas y preguntarnos qué podemos hacer diferente en los meses que quedan del año.

Desde LomasNews queremos que esta edición sea una invitación a celebrar, pero también a participar. A salir de casa, conocer a nuestros vecinos, descubrir nuevos lugares, apoyar iniciativas locales y aprovechar todas las oportunidades que existen para hacer comunidad.

Porque una comunidad no se construye únicamente con grandes proyectos. Se construye con personas que participan, que se cuidan, que respetan y que entienden que el bienestar de uno también está relacionado con el bienestar de los demás. Que este septiembre nos encuentre orgullosos de nuestras raíces, agradecidos por nuestra comunidad y con ganas de seguir construyendo juntos el lugar que queremos llamar hogar.

¡Viva México y viva nuestra comunidad!

Septiembre



DIRECTORIO

KAROL OREA Y ANA GABRIELA LÓPEZ
Consejo de Administración y Editorial

ANA GABRIELA LÓPEZ
Contenido Editorial, cuentas comerciales y alianzas

MARCELA ROMERO
Coordinadora de Diseño y Producción Audiovisual

MARIA DE LA PAZ HERNÁNDEZ
Diseño Editorial

MARCELA LÓPEZ Y LÓPEZ
Relaciones Públicas y Experiencias



En portada:

Colores, tradiciones y comunidad

Ave Fénix ZonAzul
iluminada con colores patrios

DATOS DE CONTACTO

@lomasnewsmx

22 24 02 52 79

www.lomasnews.mx

contacto@lomasnews.mx



SECCIÓN BIENESTAR

1

A DARLE QUE ES MOLE DE OLLA

Por: María Heidi Guzmán

Queridos vecinos, se acerca Septiembre y con él, el mes más colorido y patriota que hay. También están las lluvias, para mitigar el calor del Verano. Así que hoy platicaremos de la importancia de las siembras por temporal.

¿A quién le gusta el Huitlacoche?, las tortillas a mano, una deliciosa quesadilla con su flor de calabaza o epazote, champiñones que aún seguimos teniendo por que brotan en Agosto.

La Milpa se siembra antes de que empiecen las lluvias y en septiembre se cosechan: maíz, frijol, calabaza y chile...

Te comparto ésta receta Mexicana, para que la acompañes con tortillas a mano de maíz criollo. (Las encuentras en el mercado) A darle que es Mole de Olla!

INGREDIENTES

- 1 kg. chambarete de res sin hueso
- 1 kg. de retazo de res con hueso
- 1 kg. de elote entero la huerta
- 2 calabacitas tiernas en trozos grandes
- 300 g. de ejotes limpios y cortados
- 2 zanahorias en rodajas gruesas
- 4 xoconostles (tunas agrias) limpios y partidos
- 4 chiles guajillo desvenados
- 2 chiles ancho desvenados
- 1 cebolla blanca en trozos
- 20 g. de ajo
- 3 hojas de laurel
- 2 ramas de epazote fresco

GUARNICIÓN

- Tortillas de maíz
- Cebolla blanca picada finamente
- Limones en cuartos
- Salsa de chile morita

Y, a darle que es mole de olla ¡Buen provecho y felices fiestas Patrias!



CUECE LA CARNE

En una olla grande, coloca la carne con suficiente agua, ajo, cebolla y sal al gusto. Cocina a fuego medio-alto hasta que hierva. Una vez que rompa el hervor, reduce el fuego y deja cocer durante 1 hora y 30 minutos, o hasta que la carne esté suave.

PREPARA LA SALSA

Mientras se cuece la carne, hierva los chiles guajillo y ancho durante 5-10 minutos, hasta que estén suaves. Luego licúalos junto con los jitomates tatemada, ajo, cebolla, orégano, comino y un poco del agua en la que se cocieron los chiles. Cuela la salsa para eliminar restos de piel o semillas.

INCORPORA LA SALSA

Añade la salsa colada al caldo con la carne. Agrega los elotes y las zanahorias. Cocina durante 10 minutos. Luego incorpora los ejotes, las calabacitas, los xoconostles y el epazote. Cocina 15-20 minutos más, o hasta que todas las verduras estén tiernas. Ajusta la sal al gusto.

SIRVE Y ACOMPAÑA

Sirve el caldo bien caliente, acompañado de limón, cebolla picada y tortillas de maíz. También puedes agregar una salsa de chile morita para un toque más picante.

María Heidí Guzmán
Permacultora



CREANDO en VERDE

De la naturaleza a tu hogar

Heidi Guzmán 2223 442020
Productos orgánicos y asesorías



@CREANDOENVERDE



¿Te acabas de mudar a Lomas de Angelópolis y todavía no sabes por dónde empezar?

¡Bienvenido a Lomas!

Mudarse a una nueva comunidad siempre implica descubrir nuevos lugares, servicios, dinámicas y, por supuesto, empezar a conocer a los vecinos. Para hacer más sencilla tu llegada, en LomasNews reunimos algunos de los primeros pasos que te recomendamos seguir para comenzar a disfrutar tu nueva casa y tu nueva comunidad.



Sigue a **@LomasNews** en Instagram y súmate a la Comunidad de **WhatsApp**

Entérate de todo lo que sucede de forma inmediata con información veraz.



Escanea el código QR



Conoce tu clúster y sus reglas

Familiariza con el reglamento de tu clúster, horarios, áreas comunes, estacionamiento, acceso de visitas, manejo de residuos y demás normas de convivencia. Conocerlas desde el inicio te ayudará a evitar confusiones y a mantener una buena relación con tus vecinos.



Descarga y conoce las aplicaciones de la comunidad

Recomendamos descargar Kigo y revisar en tu cluster si tiene alguna especial para el manejo de casa club. Acércate a la Mesa de Control para obtener tus accesos y credenciales.



Ubica los servicios esenciales

Haz un pequeño recorrido para identificar dónde están los supermercados, farmacias, restaurantes, cafeterías, gimnasios, escuelas, hospitales y otros servicios que puedas necesitar. ¡Seguramente descubrirás que muchos están más cerca de lo que imaginabas!

Explora las áreas verdes y parques

Una de las ventajas de vivir en Lomas es contar con espacios para caminar, correr, andar en bicicleta o simplemente disfrutar al aire libre. Date tiempo para conocerlos y descubrir cuáles se convertirán en tus favoritos.



Escanea el código QR

Haz comunidad

Saluda a tus vecinos, participa en actividades y acércate a las iniciativas que buscan mejorar la convivencia. Una comunidad se construye con pequeños gestos y con la participación de todos.



Ten a la mano números y contactos importantes

Guarda los teléfonos de seguridad, administración, mantenimiento, servicios de emergencia y cualquier otro contacto que pueda ser útil en caso de necesitarlo.



Escanea el código QR

¡Conoce Lomas!

Date tiempo para recorrer, descubrir y disfrutar. Desde un nuevo restaurante hasta un parque, una cafetería o una actividad para tus hijos, siempre hay algo nuevo por conocer.

Tu nueva historia, comienza aquí

Visita la Mesa de Control en la lateral sentido a Lomas

¿QUÉ TRÁMITES PUEDO HACER EN LA MESA DE CONTROL?

- Registro para accesos por casetas
- Credencial de residente
- Credencial de servicio



Costo:

- Registro de auto: **\$350**
- Credenciales nuevas: **\$70**
- Renovación de credenciales **\$50**



Forma de Pago:

Efectivo



Horario:

Lunes a Viernes de 8:00 am a 16:00 hrs, horario corrido



Ubicación:

Lateral de la Atlixcáyotl, sentido Atlixco junto al puente de Sonata. (antes Nubia caseta ventas)

Sé parte de la Comunidad **Lomas+News** WhatsApp

Aquí encontrarás información veraz, útil y oportuna sobre lo que sucede en **Lomas de Angelópolis**.

Este espacio fue creado
para mantenernos
**conectados e
informados**

¡Únete aquí!



Recuerda que si tienes un reporte
nos puedes escribir de manera directa.

+  **2224025279**



QUE LA FIESTA NO PASE LA FACTURA

Por: Dr. Eder Hernández Angelino



Disfrutarlo no está peleado con cuidar nuestra salud. El problema aparece cuando confundimos celebrar con excedernos.

El alcohol forma parte de muchas de nuestras tradiciones, pero nuestro cuerpo no lo interpreta como una bebida cualquiera.

Puede favorecer la deshidratación, alterar el sueño, aumentar el apetito y hacer que al día siguiente despertemos cansados, inflamados y con esa sensación de necesitar recuperarnos de la fiesta.

Una estrategia sencilla es alternar las bebidas alcohólicas con agua. No necesitamos esperar a tener sed. Si la reunión dura varias horas, hace calor, estamos bailando o simplemente estamos bebiendo, mantenernos hidratados cobra todavía más importancia.

También hay otro error frecuente: "No voy a comer porque en la noche voy a tomar". Mala estrategia. Llegar con demasiada hambre facilita que comamos rápidamente y mucho más de lo que necesitamos. Es mejor llegar alimentados e incluir proteína, verduras y fibra para disfrutar la comida con mayor tranquilidad.

Y sí: comamos el pozole. Disfrutemos los tacos. Probemos el postre.

Una alimentación saludable no debería convertirse en una lista interminable de prohibiciones. La comida también es parte de nuestra cultura y de la manera en que convivimos.

Además, para brindar no necesitamos alcohol. Agua mineral con limón, jamaica, tamarindo, pepino con hierbabuena o un buen cóctel sin alcohol pueden ser excelentes alternativas. Porque muchas veces no queremos alcohol; simplemente queremos tener algo en la mano mientras platicamos, cenamos y celebramos.

En México sabemos celebrar. Una reunión puede comenzar con un "¿qué vas a tomar?" y terminar varias horas después entre música, comida, sobremesa y alguien diciendo: "¡Una última y ya!". Septiembre tiene algo especial: nos recuerda que nuestra cultura también se celebra alrededor de una mesa, con pozole, tacos, tostadas, tequila, mezcal, cerveza y, por supuesto, el inevitable "¡salud!".



Tequila, mezcal, vino o cerveza siguen siendo bebidas alcohólicas. No existe una bebida alcohólica completamente inocua. Elegir opciones con menos azúcar puede reducir calorías, pero no elimina los efectos del alcohol. La clave está en la cantidad, la frecuencia y el contexto.

Y hay algo que nunca debemos negociar: si vas a manejar, no bebas. No existen cafés, duchas frías ni remedios capaces de eliminar rápidamente el alcohol de la sangre. Si vas a tomar, decide desde antes cómo regresarás a casa. Cuidarnos no significa dejar de celebrar. Podemos disfrutar nuestra comida, brindar con quienes queremos, reírnos y formar parte de nuestras tradiciones sin sentir que cada fiesta tiene que terminar en exceso.

Quizá el verdadero brindis sea ese: disfrutar la noche, saber cuándo parar, llegar seguros a casa y despertar bien al día siguiente.



Dr. Eder Hernández Angelino
Médico funcional certificado, con formación
en microbiota, hormonas y epigenética.
@dr.ederher

LA PICCOLINA

Tel. 222 283 8243 @lapiccolinadechipilo

¡Aquí encuentras los mejores quesos y carnes frías!



**Sucursal
Arco Lomas**

Bvld. Lomas Ote., 72830
San Bernardino
Tlaxcalancingo, Pue.



**Sucursal
Sonata**

P.º Sinfonía 1-local 1-15,
Lomas de Angelópolis,
72830, Puebla



DE VUELTA A CLASES Y DE VUELTA A NOSOTROS

Por: Paty Zorrilla, Residente de Lomas

Volver a la rutina también es una oportunidad para volver a nosotros. Cuando hablamos del regreso a clases pensamos inmediatamente en los niños y jóvenes: en volver a levantarse temprano, preparar mochilas, retomar horarios, tareas, actividades y responsabilidades. Y siendo sinceros, a los papás nos cuesta tanto como a los niños.



Las vacaciones de nuestros hijos representan, de alguna manera, vacaciones para toda la familia. Aunque sigamos trabajando, algo cambia. Nos relajamos con los horarios, hacemos planes diferentes, dejamos espacio para la sobremesa, las desveladas y hasta para no hacer nada. Comemos cosas que normalmente evitamos y, no es sorpresa para nadie, llegar a finales de agosto con algún kilo de más, hacemos menos ejercicio y muchas de nuestras responsabilidades cotidianas desaparecen temporalmente.

Pero más rápido de lo que quisiéramos, se termina. De pronto suena nuevamente el despertador, regresan el tráfico, los lunches, las prisas y se satura la agenda que parecía haberse tomado vacaciones junto con nosotros.

Personalmente, el regreso a clases me gusta, y mucho. Me entusiasman los nuevos comienzos. Sin embargo, reconozco que retomar el ritmo no siempre es fácil. Por eso creo que, si inevitablemente tenemos que volver a nuestra rutina, más vale hacerlo con buena actitud y, sobre todo, encontrando lo bueno que también viene con ella.

Los nuevos comienzos tienen su magia. Mi primera recomendación es no pretender recuperar todo de golpe. Nuestro cuerpo y nuestra mente también necesitan una transición. Adelantar poco a poco la hora de dormir, recuperar gradualmente el ejercicio y volver a una alimentación más ordenada puede hacer una enorme diferencia.

La segunda es hacer nuestro propio "regreso a clases". Así como nuestros hijos comienzan un nuevo ciclo, ¿por qué no iniciar nosotros uno también? Es un gran momento para preguntarnos: ¿qué quiero aprender?, ¿qué quiero recuperar?, ¿qué he venido posponiendo?, ¿qué hábito me haría bien incorporar?

Y una tercera: no construyamos una rutina de la que queramos escapar. Volver a las responsabilidades no significa renunciar al descanso, al ocio o a la diversión. Tal vez las vacaciones nos recordaron precisamente cuánto los necesitamos. Hagámosles espacio también durante el año.

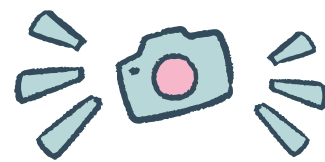


Cuando los hijos regresan a clases recuperamos tiempos y estructuras que podemos aprovechar para nosotros. Quizá sea momento de retomar aquel proyecto, hacer ejercicio, estudiar algo nuevo, reencontrarnos con amigos o simplemente reservar un espacio para estar con nosotros mismos.

Septiembre puede verse y sentirse como una pesada vuelta a la realidad o como una hoja en blanco. Yo prefiero pensar en lo segundo. Porque mientras nuestros hijos estrenan cuadernos, maestros y aprendizajes, nosotros también podemos estrenar metas, hábitos e ilusiones. Al final, ellos no son los únicos que están creciendo. Nosotros también.

Paty Zorrilla,
Residente de Lomas
Greenvally 222 240 8843





UN VERANO INOLVIDABLE PARA NUESTROS NIÑOS

Los miércoles, los parques de Lomas se llenaron de actividades dinámicas con Play Dates de la mano de Tiny Experience y Creando en Verde; mientras que los viernes diferentes negocios nos abrieron sus puertas para desempeñar juegos de roles como veterinarios, meseros, taquillas, panaderos, bomberos, paramédicos, etc. Mykos, Spik, Animalitos, Starbucks, Cinemex y La Fonda Argentina en Downtown. Berry Fun, Arboterra y el curso de prevención infantil de Ocoyucan.



Social Ride con Causa: rodar, conectar y ayudar

El pasado 30 de agosto vivimos el primer Social Ride con Causa, una iniciativa impulsada por **Lomas-News** para reunir a la comunidad alrededor de una pasión compartida: la bicicleta, mientras descubrimos las increíbles rutas y paisajes que tenemos en los montes cercanos a Lomas.

Liderado por **Los Mugrosos**, en colaboración con **Barrio Cascatta y Dominica**, y con la participación especial de **Fher Gutiérrez**, triatleta y subcampeona nacional, este primer Social Ride contó también con el apoyo de Tránsito y Seguridad Pública de Ocoyucan, quienes acompañaron y estuvieron al pendiente del recorrido.

La convocatoria reunió a alrededor de **80 ciclistas**, quienes además de disfrutar la ruta, llegaron con un propósito: ayudar. Entre todos logramos reunir **90 kg de arroz y frijol**, que serán destinados a familias con inseguridad alimentaria a través del Banco de Alimentos.

Más que una rodada, Social Ride fue una oportunidad para convivir, conocer nuevos vecinos, descubrir caminos, fortalecer los lazos que hacen de Lomas una comunidad viva y activa y demostrar que nuestras pasiones también pueden convertirse en oportunidades para ayudar.



From limitations to leadership.

WHY NOT ME?



**Earn a bachelor's degree
entirely in English.**

Puebla Campus

☎ 221 181 99 71



**Tecnológico
de Monterrey**



¿QUIÉN RESPONDE CUANDO UNA VISITA CAUSA daños al condominio?

Por: Mtra. Jenny del Razo – JdR Consultoría Jurídica Especializada

La vida en comunidad implica la interacción constante de visitantes, proveedores, trabajadores, servicios de entrega y personas que ingresan diariamente al condominio. Aunque estas visitas forman parte de la dinámica normal de cualquier comunidad, también pueden generar situaciones que afecten el patrimonio común, la seguridad o la convivencia. Daños a plumas de acceso, áreas verdes, vialidades, mobiliario urbano, instalaciones, bardas o bienes comunes, así como incumplimientos al Reglamento Interno y demás disposiciones aplicables a la comunidad, son algunos ejemplos de situaciones que pueden presentarse de manera ocasional. En estos casos surge una pregunta frecuente: ¿quién debe responder por los daños ocasionados o por las conductas realizadas por una visita dentro del condominio?

La respuesta parte de un principio esencial de la vida en condominio: toda persona que ingresa al condominio lo hace vinculada a una unidad privativa. Por esta razón, cuando una visita, proveedor, trabajador o prestador de servicios ocasiona daños a los bienes comunes o incumple las disposiciones del Reglamento Interno, corresponde al condómino vinculado a dicha unidad privativa responder frente a la comunidad y atender las responsabilidades que procedan.

Este esquema permite identificar con claridad a los responsables y proteger el patrimonio común, evitando que las consecuencias de una conducta individual afecten al resto de la comunidad. En términos prácticos, el condómino asume frente al condominio la responsabilidad derivada de las acciones de las personas que ingresan vinculadas a su unidad privativa, facilitando la reparación de daños y el cumplimiento de las obligaciones que resulten aplicables.

Por ello, los reglamentos internos suelen establecer procedimientos para el registro de visitantes, proveedores y prestadores de servicios, así como mecanismos de control de acceso que permiten identificar a las personas que ingresan al condominio y dar seguimiento a cualquier incidente que pudiera presentarse dentro de la comunidad.

La correcta identificación de quienes acceden al condominio no tiene únicamente una finalidad de seguridad; también constituye una herramienta fundamental para la protección del patrimonio común, ya que permite determinar responsabilidades, atender oportunamente los daños que pudieran ocasionarse y contribuir al cumplimiento de las disposiciones previstas en la normatividad interna. La experiencia demuestra que los condominios que cuentan con protocolos claros de acceso y registros adecuados pueden atender este tipo de situaciones de manera más rápida, transparente y objetiva, evitando conflictos innecesarios y fortaleciendo la convivencia comunitaria.

En JdR Consultoría Jurídica Especializada hemos acompañado a diversos condominios en la implementación de reglamentos, protocolos, consignas de seguridad y mecanismos de control que permiten proteger el patrimonio común, establecer responsabilidades de manera clara y fortalecer la seguridad jurídica de las comunidades.

La protección del patrimonio común es una responsabilidad compartida. Cuando existen reglas claras, procedimientos definidos y mecanismos adecuados de identificación, la comunidad cuenta con mejores herramientas para prevenir conflictos, atender oportunamente cualquier incidencia y preservar el orden, la seguridad y la plusvalía de los inmuebles.

Porque una comunidad bien organizada no solo protege sus bienes comunes; también protege la inversión, la confianza y la calidad de vida de quienes la integran. Sin estructura legal, no hay condominio funcional.

Mtra Jenny del Razo
JdR Consultoría Jurídica Especializada
Tel: 222 3523 948
jennydelrazo@consultoriajuresp.com



RENTA DE VALLAS PUBLICITARIAS EN LOMAS

📞 221 388 07 98





SECCIÓN MACROS

7



- 1.- Reunión entre mesa directiva y administración para revisión de avance en proyectos.
- 2.- Reunión entre personal de seguridad para revisión de temas pendientes y Seguimiento para acuerdos.
- 3.- Personal de Agua de Puebla y SOAPAP realizan actividades para sustitución de tubería por fuga
- 4.- Adecuaciones en conexiones para libranza de obra por parte de SOPAP y Agua de Puebla.



- 1.- Limpieza de botes de basura Parque de las Flores
- 2.- Bacheo sobre gran boulevard. Frente Lomas de la Toscana
- 3.- Poda de setos y arreglos. Parque central.
- 4.- Riego nocturno de camellones. Gran boulevard



- 1.- Mantenimiento y corte de ramas de árboles en Canchas de Tenis de Zonazul.
- 2.- Mantenimiento de áreas verdes mediante la poda de pasto programada.
- 3.- Mantenimiento y barrido de alfombras en canchas de tenis.
- 4.- Reparación de corto circuito en instalaciones eléctricas de Parque de los Deportes + Sustitución de terminales e interruptores termomagnéticos.



- 1.- Agua de Puebla realiza reparación de fugas en Avenida de la Ribera
- 2.- Se llevó a cabo la reunión con el Presidente Municipal de Ocoyucan para atender necesidades de los residentes
- 3.- Se llevó a cabo el curso de verano infantil por parte de Prevención del delito de Ocoyucan en Parque de los Flamings
- 4.- En colaboración con el Municipio de Ocoyucan, se hizo el bacheo de Avenida de la Ribera



- 1.- Continúa proyecto de cámaras segunda fase en Parque Colibríes y Parque Flamings
- 2.- Cambio de luminarias del macrodominio a luz cálida
- 3.- Reubicación de Plumas en caseta CP
- 4.- Reparación del mecanismo de la Puerta de Estancia Infantil



Sorteo ANÁHUAC^{MR} Magno



4° PREMIO

Casa amueblada en Puebla
con un valor + de 6.2 millones

Precio del Boleto:

\$500

¡TU PRÓXIMO PREMIO
ESTÁ en el Capricho!



Compra tu boleto
escaneando el código QR

IMÁGENES ILUSTRATIVAS | PERMISO REGOB 20260061PS09