



SOY ECATEPEC JUNIO 2014

**40 MIL FAMILIAS  
ECATEPEQUENSES  
BENEFICIADAS  
CADA MES CON LA  
"CANASTA DE FRUTAS  
Y VERDURAS"**



•Pág. 4

[facebook.com/ecatepec](https://facebook.com/ecatepec)



[twitter.com/ecatepec](https://twitter.com/ecatepec)



[www.youtube.com/user/ecatepectv](https://www.youtube.com/user/ecatepectv)



## **ECATEPEC PIONERO EN EL ESTADO DE MÉXICO EN ABATIR LA AGRESIÓN ESCOLAR**

**COMPROMETIDOS  
CON LA  
ALIMENTACIÓN:  
CONTINÚA EL  
PROGRAMA  
"CANASTA BÁSICA  
ALIMENTARIA"**



•Pág. 5

**CANJE DE ARMAS  
EN ECATEPEC:  
PROGRAMA QUE  
DA RESULTADOS**



•Pág. 12





**NUESTRO CABILDO**

**MTR. PABLO BEDOLLA LÓPEZ**  
PRESIDENTE MUNICIPAL

**INOCENCIO CHÁVEZ RESÉNIZ**  
PRIMER SÍNDICO  
COMISIÓN DE HACIENDA  
**JOSÉ CIRINO VALDÉS HUEZO**  
SEGUNDO SÍNDICO  
COMISIÓN DE SEGURIDAD CIUDADANA Y VIAL

**MR. DIANA MÉNDEZ AGUILAR**  
TERCERA SÍNDICO  
COMISIÓN DE JUSTICIA MUNICIPAL  
**JOSÉ LUIS SOTO OSEGUERA**  
PRIMER REGIDOR  
COMISIÓN DE AGUA, DRENAJE Y ALCANTARILLADO

**LUIS FELIPE YÁZQUEZ GUERRERO**  
SEGUNDO REGIDOR  
COMISIÓN DE EMPLEO, DESARROLLO Y FOMENTO ECONÓMICO  
**RAYMUNDO ALLIER YÁZQUEZ MARTÍNEZ**  
TERCER REGIDOR

COMISIÓN DE EDUCACIÓN PÚBLICA, DEPORTE Y RECREACIÓN  
**JUAN ADRIÁN RAMÍREZ MATA**  
CUARTO REGIDOR  
COMISIÓN DE OBRAS PÚBLICAS

**TASSIO BENJAMÍN RAMÍREZ HERNÁNDEZ**  
QUINTO REGIDOR  
COMISIÓN DE VINCULACIÓN Y COOPERACIÓN INTERNACIONAL  
**MARICELA MAYA PINEDA**  
SEXTA REGIDORA

COMISIÓN DE DESARROLLO SOCIAL  
**ALEJANDRO YÁZQUEZ PÉREZ**  
SÉPTIMO REGIDOR  
COMISIÓN DE TRANSPORTE Y VIALIDAD  
**SUSANA ROBERTA ESPARZA GARCÍA**  
OCTAVA REGIDORA

COMISIÓN DE CULTURA  
**ALMA ELENA BARRIOS PÉREZ**  
NOVENA REGIDORA  
COMISIÓN DE POBLACIÓN, EGIIDAD Y GÉNERO

**REBECA CORREA CEBALLOS**  
DECIMA REGIDORA  
COMISIÓN DE GOBIERNO  
**ALEJANDRO MARTÍNEZ VARGAS**  
DECIMO PRIMER REGIDOR  
COMISIÓN DE SERVICIOS PÚBLICOS

**OSCAR RODRIGO GONZÁLEZ HERNÁNDEZ**  
DECIMO SEGUNDO REGIDOR  
COMISIÓN DE SALUD PÚBLICA  
**MIREYA DE LOS ANGELES MÉNDEZ BELLO**  
DECIMA TERCERA REGIDORA  
COMISIÓN DE ECOLOGÍA, PRESERVACIÓN Y RESTAURACIÓN DEL MEDIO AMBIENTE

**ARMANDO PÉREZ SORIA**  
DECIMO CUARTO REGIDOR  
COMISIÓN DE PROTECCIÓN CIVIL  
**SUSANA YAZHÍN TRUJILLO RAMÍREZ**  
DECIMA QUINTA REGIDORA  
COMISIÓN DE DESARROLLO INTEGRAL PARA LA FAMILIA

**ALEJANDRA LÓPEZ CASTILLO**  
DECIMA SEXTA REGIDORA  
COMISIÓN DE REVISIÓN Y ACTUALIZACIÓN DE REGLAMENTACIÓN MUNICIPAL

**CARLOS VALENTÍN GALICIA JIMÉNEZ**  
DECIMO SÉPTIMO REGIDOR  
COMISIÓN DE DESARROLLO URBANO  
**JOSÉ DE JESUS CASTILLO SALAZAR**  
DECIMO OCTAVO REGIDOR  
COMISIÓN DE DERECHOS HUMANOS

**HUGO VENANCIO CASTILLO**  
DECIMO NOVENO REGIDOR  
COMISIÓN DE DESARROLLO METROPOLITANO

**Director**  
•Oswaldo Müller Meneses

**Editora**  
•Alejandra Rodríguez Cid

**Información**  
•Cecilia Aguilar  
•Elvia Abundis  
•Rebeca Ovando  
•Roberto Rodríguez  
•Virgilio Ovando  
•Rosalbín Juárez  
•Héctor Mendoza

**Fotógrafos**  
•Armando Fregoso  
•David Caballero  
•Pedro Martínez  
•Juan Escalona  
•Eduardo Galindo

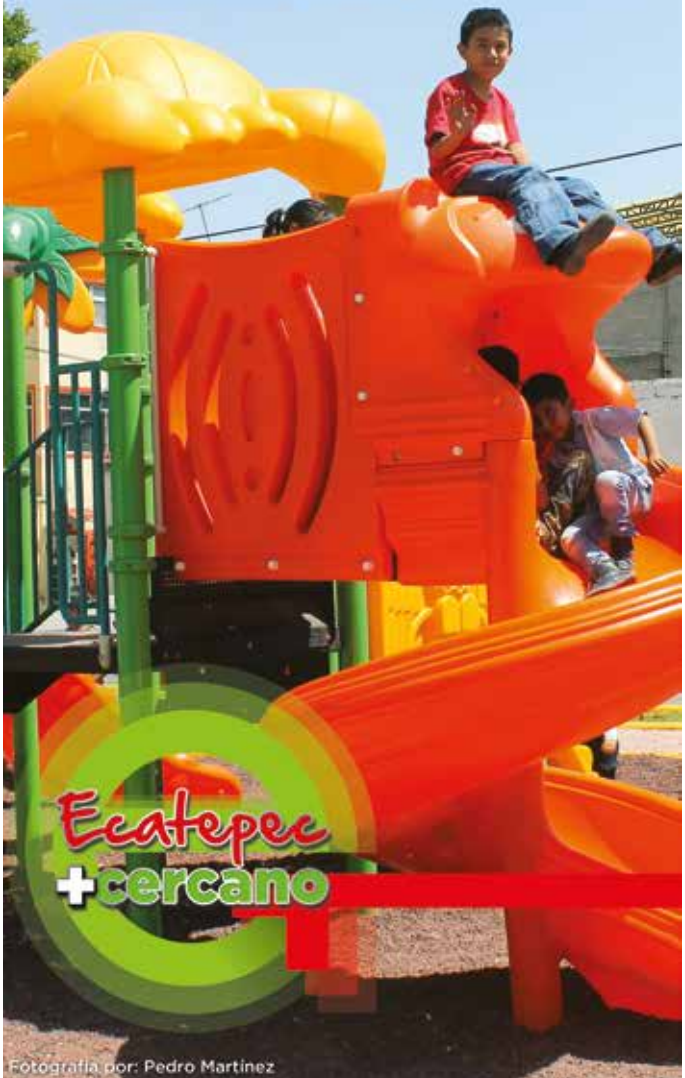
**Diseño**  
•Israel Ortiz  
•Samuel Moreno  
•Andrés Soto

**Colaboración**  
•Jorge Hernández  
•Ángel Galeste

**DIRECTORIO**

**Juego y diversión en espacios públicos.**

"Parque Jardines de Santa Clara"



**Ecatepec**  
**+ cercano**

Fotografía por: Pedro Martínez

**Cruz Roja 5787 1540 / 5170 3548**  
**Protección Civil y Bomberos 5116 4415/ 4410**

## ECATEPEC INICIA LA CONSTRUCCIÓN DE 6 NUEVAS LECHERÍAS LICONSA



Por: Rebeca Ovando / Foto: Archivo

En Ecatepec ya son más de 300 mil familias las beneficiadas con la dotación de leche Liconsa, cifra que se incrementará con la construcción de 6 nuevos centros de abasto social, llegando a 100 lecherías ubicadas en la localidad, siendo el municipio con más puntos de distribución de este fortificado lácteo en todo el país.

Son más de 6 millones y medio de litros los distribuidos a nivel nacional al día, siendo más de 1 millón 100 mil para el estado de México, de los cuales 183 mil 780 se destinan específicamente para Ecatepec, convirtiéndolo en un municipio a la vanguardia en materia de alimentación.

Para contribuir con las acciones enmarcadas en la estrategia nacional de la Cruzada contra el Hambre y en conmemoración de los 70 años de Liconsa, el presidente municipal Pablo Bedolla López, en compañía del gerente metropolitano de la zona norte Liconsa, Jaime Larrazábal Bretón, y el secretario general del Sindicato Nacional de Trabajadores de la Industria Láctea, Alimenticia, Similares y Conexos de la República Mexicana, Ariel García García, encabezaron la colocación de la primera piedra para la edificación de estas lecherías en la colonia Jardines de Aragón y de manera simultánea servidores públicos del ayuntamiento replicaron este acto en Las Vegas Xalostoc, Tablas del Pozo, Margarita Maza de Juárez, Hank González y El Charco, para beneficio de cerca de 11 mil hogares.



La fórmula láctea está fortificada con hierro, zinc, ácido fólico y vitaminas A, C, D, B2 y B12, ideales para niños, adultos mayores, discapacitados, enfermos crónicos y madres en gestación y lactancia.



De acuerdo al Instituto Nacional de Salud Pública, la leche Liconsa reduce de manera significativa la tasa de anemia, deficiencia de hierro y desnutrición crónica en niños que la consumen de manera constante, de igual forma alcanzan mayor estatura y masa muscular, y registran mejor desarrollo mental, lo que además de contribuir con su salud, se traduce en un apoyo a la economía, ya que cada litro del lácteo tiene un precio al público de 4 pesos con 50 centavos, cuando su costo real es de 11 pesos con 50 centavos, lo que representa un subsidio de un millón 300 mil pesos diarios en Ecatepec.



“Refrendamos nuestro compromiso para continuar trabajando de la mano con empresas tan nobles y valiosas como es Liconsa, reconocemos el trabajo que realizan para que día a día se acerquen a las diferentes colonias estos servicios indispensables para la alimentación de todos”, expresó el alcalde.



Maqueta de las Lecherías



## 40 MIL FAMILIAS ECATEPEQUENSES BENEFICIADAS CADA MES CON LA “CANASTA DE FRUTAS Y VERDURAS”



Por: Rebeca Ovando  
Foto: Archivo

Con la entrega de productos frescos y de temporada, cosechados en campos mexicanos, el gobierno de Ecatepec, además de apoyar la economía de las familias, contribuye con la sana alimentación de los ecatepequenses al ofrecer frutas y verduras con un alto contenido nutricional, necesario para la salud.

Actualmente son 40 mil las familias beneficiadas con este programa mensual, las cuales pueden asistir a los 15 puntos distribuidos en la localidad, entre los que destacan las Unidades Administrativas Territoriales, ubicadas en las comunidades de: Texalpa, Guadalupe Victoria, Ciudad Azteca, Plaza Sendero y Av. Vicente Lombardo Toledano.

Los paquetes contienen jitomate, tomate, papa, sopa de verdura, manzanilla, naranjas, limón, plátano y guayabas, entre otros vegetales y frutas de la temporada.



## COMPROMETIDOS CON LA ALIMENTACIÓN: CONTINÚA EL PROGRAMA “CANASTA BÁSICA ALIMENTARIA”



Por: Rebeca Ovando  
Foto: Archivo

Para apoyar a 60 mil familias, el gobierno de Ecatepec continúa con la entrega mensual de la “Canasta Básica Alimentaria”, en 15 diferentes puntos de la localidad.



Entre los que destacan las Unidades Administrativas Territoriales, ubicadas en las colonias Guadalupe Victoria, Texalpa, Ciudad Azteca, Plaza Sendero y Av. Vicente Lombardo Toledano.



## APRUEBA CABILDO DE ECATEPEC ARMONIZACIÓN DE REFORMA ELECTORAL



Por: Elvia Abundis  
Foto: Pedro Martínez

**\*La reforma fue turnada por la legislatura local al cabildo ecatepequense.**

En sesión extraordinaria, el cabildo de Ecatepec aprobó por mayoría de votos la armonización de la reforma política en materia electoral, referente a la reelección de legisladores y de presidentes municipales, así como la adecuación de los derechos electorales de las comunidades indígenas y la constitución del organismo público electoral del Estado de México.

Cabe destacar que tras la emisión del voto favorable por parte de síndicos y regidores a las diversas reformas, adiciones y derogaciones a la Constitución Política del Estado Libre y Soberano de México, el ayuntamiento turnó el acuerdo a la Cámara de Diputados del Estado de México.

Al respecto, el alcalde ecatepequense Pablo Bedolla López opinó que los integrantes de los institutos políticos representados en el cabildo se expresaron a favor por mayoría, en cuanto a las reformas constitucionales que hoy se turnaron para su aprobación respectiva y entrarán en vigor en el próximo proceso electoral del año 2015.



## CONTARÁ ECATEPEC CON MÓDULO DE LA CONDUSEF



Por: Elvia Abundis  
Foto: Armando Fragosó

**\*Firman alcalde de Ecatepec y delegada de Condusef convenio de colaboración.**

**\*Unen esfuerzos en apoyo a usuarios de instituciones financieras.**

El alcalde de Ecatepec, Pablo Bedolla López expresó que la coordinación de esfuerzos entre el gobierno municipal y la Condusef, promueven la honestidad, la eficacia y la eficiencia a través de políticas públicas innovadoras.

Con la firma del convenio de colaboración entre el ayuntamiento y la Comisión para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) para promover, proteger y defender los derechos e intereses de los usuarios frente a las instituciones financieras, Ecatepec se coloca a la vanguardia al ser el primer municipio de las 16 regiones de la entidad mexicana en signar el documento.

En su intervención, la delegada de la Condusef en el Estado de México, Silvia Fernández Martínez, refrendó el compromiso del presidente Enrique Peña Nieto para acercar los servicios a los mexicanos y ejemplo de ello es el módulo para atender a los ecatepequenses.

En el salón de cabildo "Siervo de la Nación" el presidente municipal de Ecatepec Pablo Bedolla López, la delegada estatal de la Condusef, Silvia Fernández Martínez y el primer regidor José Luis Soto Oseguera signaron el convenio.

Como resultado del citado acuerdo se instalará un módulo de la Condusef en la entrada de la sala de regidores, ubicada en el edificio anexo al palacio municipal para brindar asesoría gratuita en temas de buró de crédito, seguros de vida y de Afores, entre otros.





Unidad Administrativa Territorial Dto. 21 Norte  
Col. Gpe. Victoria Tel. 2644 8047

## INICIA CAMPAÑA ANUAL DE REFORESTACIÓN EN ECATEPEC

Por: Rebeca Ovando  
Foto: David Caballero

Con la siembra de más de 10 mil árboles en las faldas del cerro del Ehécatl perteneciente a la Sierra de Guadalupe, que dotarán de oxígeno a Ecatepec, el municipio más poblado de América Latina, inició el programa de reforestación "Ecatepec te queremos verde", implementado por el gobierno local, con la colaboración de la Secretaría de la Defensa Nacional, (Sedena) y la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales, (Semarnat).

Asociaciones civiles, scouts, estudiantes del Conalep Ciudad Azteca y empresas como Sigma Alimentos, City Club de grupo Soriana y trabajadores del Instituto Mexicano del Seguro Social, entre otros, en coordinación con personal del ayuntamiento y la Sedena, unieron esfuerzos para esta campaña, que tiene como meta sembrar 250 mil plantas en todo el territorio local.

En una superficie superior a las 10 hectáreas, se plantaron especies como el pino greggii, trueno, acacias, capulín, cactáceas y diversa vegetación nativa de la región como el huizache y el mezquite.

Mejorar el ambiente natural en zonas urbanas trae grandes beneficios, como mitigar los efectos del desequilibrio ecológico, producir oxígeno, evitar la erosión de los suelos, disminuir la contaminación, además de ser el refugio y alimentación de fauna silvestre.



Para tu seguridad en Ecatepec se han instalado

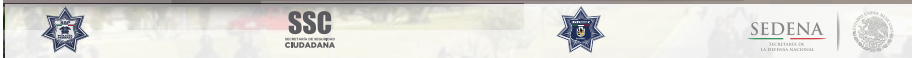
# 3 B.O.M.

Base de Operaciones Mixtas

## Ecatepec +seguro

Si conoces a alguien que se encuentre en actividades ilícitas relacionadas con el:

- Tráfico de Armas
- Narcomenudeo
- Narcotráfico
- Extorsión



# ¡Denuncia!

# ECATEPEC, PIONERO EN EL ESTADO DE MEXICO



Por: Rebeca Ovando  
Foto: Archivo

## \*Primer municipio en contar con asesoría telefónica

El acoso estudiantil, conocido como “bullying”, es un tema trascendental a nivel mundial y nacional, ya que de acuerdo a cifras de instituciones educativas como el Instituto Politécnico Nacional (IPN) y la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH), se considera que 7 de cada 10 niños han sufrido algún tipo de violencia, por lo que es de suma importancia realizar acciones para prevenir y evitar actos que atenten contra la integridad de los menores y jóvenes; por tal motivo el gobierno de Ecatepec puso en marcha el programa “Ecatepec dice no a la agresión escolar” que contará con una línea telefónica de atención.

El gobierno local, la Universidad de Ecatepec, la Universidad Autónoma del Estado de México y el Centro Universitario Morelos firmaron el convenio de colaboración para combatir este fenómeno social, ante la presencia de más de 2 mil estudiantes, teniendo como testigos de honor al Obispo de la Diócesis de Ecatepec, Monseñor Oscar Rodrigo Domínguez Couttolenc y el prestigioso comunicador Yordi Rosado.

“Con la finalidad de brindar atención oportuna y evitar acontecimientos desafortunados, agradecemos la participación de los estudiantes de las carreras de psicología de la UAEM y de la UNE, quienes nos apoyarán en otorgar la asesoría telefónica y canalizar a las instancias adecuadas”; expresó el alcalde, quien además reconoció la participación de las escuelas de Ecatepec y de los subsistemas federal y estatal, que trabajan a favor de los más de 300 mil estudiantes del municipio.



Como parte del arranque de este innovador programa, los asistentes fueron partícipes de la presentación de Yordi Rosado, considerado líder en el tema del acoso escolar y quien de manera dinámica compartió consejos y experiencias sobre el tema. Felicitó al gobierno por tomar acciones contundentes, al dar la debida importancia a tal problema.



Para quienes hayan sido víctimas de este fenómeno social que afecta principalmente a estudiantes de nivel primaria y secundaria o tengan cualquier tipo de duda respecto a este tema, podrán comunicarse al teléfono **01 800 7 BULLYING (28559464)** de manera anónima y serán asesorados y canalizados a las dependencias correspondientes por jóvenes especializados, quienes han sido capacitados por psicólogos profesionales.





Unidad Administrativa Territorial Dtto. 33  
Plaza Sendero Tel.: 5837 2805

# MÉXICO EN ABATIR LA AGRESIÓN ESCOLAR



El Bullying, como se denomina a cualquier tipo de acoso, intimidación, humillación u hostigamiento de un grupo de poder hacia otro considerado más débil, además de causar baja autoestima y rendimiento escolar en los afectados, puede provocar problemas más severos que van desde la falta de apetito, trastornos del sueño, ansiedad, hasta conflictos emocionales, lesiones físicas y depresión.



# Bienvenidos al 070 Ecatel

Por: Grace Aguilar

Foto: Pedro Martínez

Vecino ecatepecuense: tu gobierno municipal está convencido de que la comunicación es el principal vínculo para estar en contacto contigo, por ello te brinda toda la información que requieres en un sólo número.

Se trata de un servicio telefónico gratuito, eficiente y oportuno, para informarte respecto a:

- Atención ante cualquier emergencia.
- Apoyo psicológico y jurídico.
- Información de números telefónicos para reportar personas extraviadas.
- Orientación e información sobre trámites y servicios.
- Reportes ciudadanos en general.

- Reportes de basureros en la vía pública.

- Reportes de fugas.

- Reportes de alumbrado público.

- Horarios de atención de las dependencias municipales.

Con personal capacitado para orientarte y en su caso canalizarte a instituciones especializadas como: Procuración de justicia, hospitalarias y asistenciales.

Sólo marca el 070 o al

01 800 823 20 02

de lunes a viernes

de 09:00 a 18:30 horas y una

operadora te atenderá o

[www.facebook.com/ecatel](http://www.facebook.com/ecatel).

ecatepec.



**ecatel**

**070**

**01 800 8232 002**

**“TODA LA INFORMACIÓN DE ECATEPEC EN UN MISMO NÚMERO”**



Unidad Administrativa Territorial Dto. 21 Sur  
Col. Texalpa Tel.: 5126 6894

## PAPÁS ECATEPEQUENSES CELEBRAN SU DÍA EN GRANDE CON “MARIANA SEOANE”

Por: Rosybelt Juárez / Foto: Pedro Martínez

La belleza y el talento de la joven actriz y cantante Mariana Seoane, fue la gran sorpresa para los miles de papás ecatepequenses que se dieron cita en el Centro Cívico de San Cristóbal, como parte de la celebración que el gobierno local encabezado por el municipio Pablo Bedolla López, brindó a quienes tienen la dicha de ser padres.

En la actualidad, se observa la participación de padres de familia en el cuidado de los pequeños, tomando un papel activo en su formación, así como en las labores del hogar, ya sea por convicción propia, decisión de pareja, por circunstancias laborales o económicas.

A manera de homenaje por el “Día del Padre”, en un ambiente de baile y música, los asistentes acompañados de familiares e hijos, además de deleitarse con la presencia y cercanía de Mariana Seoane, también participaron en la rifa de pantallas planas, equipos celulares, tabletas electrónicas, bicicletas y rasuradoras, regalos que fueron preparados especialmente para ellos en su día.

El municipio Pablo Bedolla expresó un emotivo mensaje para reconocer el esfuerzo de quienes a diario cumplen la tarea de inculcar valores a sus hijos, pues un buen padre es aquel que educa con amor, cuida de ellos y es capaz de hacer cualquier sacrificio en aras de su progreso y bienestar.

De esta manera, es como autoridades y asistentes celebraron a los miles de padres de familia de todas las edades, desde el más joven hasta el más experimentado, quienes como cada año se convirtieron en el centro de los aplausos al ser considerados símbolo de fuerza y un ejemplo primordial en la vida de sus hijos.







# MÁS SEGURIDAD

SOY ECATEPEC JUNIO 2014 **Pag. 12**

## CANJE DE ARMAS EN ECATEPEC: PROGRAMA QUE DA RESULTADOS



Por: Héctor Mendoza  
Foto: Juan Eduardo Galindo

Con la finalidad de contribuir a la prevención del delito y el fomento a la cultura de la legalidad en Ecatepec, el gobierno local junto con autoridades del estado de México y de la Secretaría de la Defensa Nacional, realizaron por segunda ocasión el programa "Canje de armas 2014" en el municipio.

En esta ocasión, se buscará superar las cifras de la primera etapa en la cual se obtuvieron 225 armas entre cortas y largas, así como más de mil 600 cartuchos útiles y 44 granadas de fragmentación útiles de uso exclusivo del Ejército y Fuerza Aérea.

En la explanada municipal en el centro de San Cristóbal, del 23 al 29 de junio se llevó a cabo el intercambio de armas por dinero en efectivo o productos electrónicos.

La cantidad entregada por cada arma intercambiada osciló entre los 100 pesos hasta los 7 mil 500. La ciudadanía pudo recibir a cambio una lap top o una pantalla de 32 pulgadas según el calibre y la condición del arma.

Cabe resaltar que Ecatepec fue el municipio de todo el estado de México, donde más armas se recolectaron durante la primera etapa que se efectuó en abril de este año y en la que se entregó un total de 757 mil 800 pesos en efectivo.



[www.youtube.com/user/ecatepectv](http://www.youtube.com/user/ecatepectv)



## DETIENEN A TRES POR ROBO DE VEHÍCULO.

Por: Redacción

Como resultado de un operativo desplegado por elementos de la policía municipal de Ecatepec, se logró la captura de tres sujetos, los cuales se dedican presuntamente al robo de vehículos en Lomas de San Carlos.

De acuerdo al reporte del Centro de Mando, una llamada anónima alertó a los uniformados sobre la presencia de varios sujetos que se encontraban al exterior de una vivienda en avenida Pirul, subiendo autopartes a un vehículo Tsuru, por lo que los municipales se trasladaron al lugar.

Ante la presencia policiaca, los tres masculinos identificados como César Eduardo Castro Arroyo de 18 años, Erick Eduardo Vargas Flores de 20 y Aldo Arriaga Martínez de 31 años, trataron

de ingresar al domicilio. Sin embargo, tras la reacción oportuna de los policías, los presuntos responsables fueron capturados.

Al momento de la detención, se aseguraron tres vehículos que estaban siendo desvalijados y que contaban con reporte de robo: un Nissan platina, un Ford fiesta y una Jeep liberty, además de varias autopartes como: llantas, asientos, puertas y auto estéreos de diferentes.



César Eduardo Castro Arroyo  
18 años



Erick Eduardo Vargas Flores  
20 años



Aldo Arriaga Martínez  
31 años



## CON OPERATIVO “BLINDAJE ECATEPEC” REFORZARÁN

Por: Redacción

El gobierno de Ecatepec, lleva a cabo diferentes acciones para reforzar la seguridad en el municipio durante las 24 horas del día, tal es el caso del operativo “Blindaje Ecatepec”, con el cual se han obtenido resultados significativos.

Dicho operativo, consiste en la revisión de vehículos sospechosos, o que cometan alguna falta como el no traer placas de circulación o tener vidrios polarizados, además se revisa el transporte público, a través de puestos de supervisión en 20 puntos estratégicos

**SEGURIDAD DEL MUNICIPIO** del municipio y con la participación de 250 elementos de la Dirección General de Seguridad Ciudadana y Vial.

Con esta operación, se ha logrado la puesta a disposición de presuntos delinquentes responsables de la comisión de delitos como: extorsión, portación de arma de fuego, falsificación de documentos, así como robo de vehículo, a pasajero, a transeúnte y con violencia, además de lograr la recuperación de automóviles que contaban con reporte de robo.

Este operativo se realizará de manera permanente en los principales accesos a la localidad, así como en las zonas límites con la delegación Gustavo A. Madero y los municipios de Nezahualcóyotl, Coacalco, Tecámac y Tlalnepantla.



## RECETA DE ENSALADA DEPORTIVA

### INGREDIENTES.

1 LECHUGA ESCAROLA, 1/4 DE QUESO OAXACA, 1/4 DE FRESAS NATURALES, 2 MANZANAS, 53 PESOS DE CILANTRO

### AJONJOLI

1 AGUACATE PARA REBANAR, 1/2 TAZA DE VINAGRE BLANCO, 1/2 TAZA DE JERÉZ, 3 FILETES DE PECHUGA DE POLLO.

### MODO DE PREPARACIÓN

A).- LAVAR Y DESINFECTAR FRUTAS Y VERDURAS.

B).- CORTAR EN CUADROS MEDIANOS LA LECHUGA, DESHEBRAMOS EL QUESO OAXACA, CORTAMOS EN RODAJAS LAS FRESAS, EN CUBOS LA MANZANA (CON TODO Y CÁSCARA), PICAMOS FINAMENTE EL CILANTRO.

C).- COLOCAMOS EN UN TAZÓN POR PARTES IGUALES EL VINAGRE BLANCO JUNTO CON EL JERÉZ, MEZCLAMOS Y RESERVAMOS.

D).- PARA EMPLATAR COLOCAMOS UNA CAMA DE LECHUGA, UNA CAMA DE QUESO DESHEBRADO, SOBRE EL QUESO RODAJAS DE FRESA, DESPUÉS LOS CUBOS DE MANZANA.

E).- EN UNA SARTÉN PONEMOS 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA Y PONEMOS A ASAR NUESTRA PECHUGA SIN SAL, A FUEGO MEDIO, YA COCIDA LA CORTAMOS EN CUBOS Y COLOCAMOS SOBRE NUESTRA ENSALADA.

F).- VACIAMOS UN POCO DE NUESTRA VINAGRETA DE JERÉZ SOBRE EL PLATO, ENSEGUIDA EL CILANTRO PICADO, EL AJONJOLI, ADOBNAMOS CON MEDIAS LUNAS DE AGUACATE Y TERMINAMOS CON TERCIOS DE LIMÓN.

### TIPS DEL CHEF.- ¿SABÍAS QUÉ...?

Las fresas constituyen una de las principales frutas de la primavera y suelen encantar a mayores como a pequeños por su dulce sabor, también estas pequeñas frutas rojas cuentan con una gran cantidad de propiedades beneficiosas para la salud.

--Son una fruta muy rica en vitaminas sobre todo en VITAMINA C y MINERALES.

--Ayudan en los problemas de retención de líquidos. es decir es una FRUTA DIURÉTICA.

--Asimismo se recomienda en casos con problemas de TRÁNSITO INTESTINAL (EXTREÑIMIENTO).

--Juegan un papel importante en el crecimiento ÓSEO, TÉJIDOS Y SISTEMA NERVIOSO DE LOS NIÑOS.

--Contienen ÁCIDO FÓLICO.

--Excelente fuente de FIBRA

*Cheff  
Gabriel Ortega  
Ramirez*



PROGRAMA DE CAMBIOS DE  
HÁBITOS ALIMENTICIOS Y  
TALLER DE ENSALADAS PARA  
COMBATIR OBESIDAD,  
HIPERTENSIÓN Y DIABETES A  
DOMICILIO.  
TEL: 55 3196 7450

CORREO ELECTRÓNICO  
gabosinalas@yahoo.com.mx  
y en FACEBOOK como  
Gabriel Ortega Ramirez



# HORÓSCOPOS



## ARIES

21 de Marzo al 20 de Abril

Tu nivel de autoexigencia puede volverse contra ti, porque notarás que los demás no se lo toman todo tan a pecho, y te parecerá injusto. Rebaja eso, lo necesitas mucho ahora, ya que estás un poco saturado.



## TAURO

21 de Abril al 21 de Mayo

Precaución hoy con los despistes, los olvidos, que pueden que enfaden a tu pareja o alguien a quien aprecias pero que a veces no le haces todo el caso que merece. No te pongas en plan brusco ni utilices palabras secas o cortantes.



## GÉMINIS

22 de Mayo al 21 de Junio

Mercurio y Venus influyen en ti y eso significa que vas a estar más expansivo, con ganas de charlar y pasarlo bien hoy. Aprovecha y sal a relajarte un poco, incluso si hoy no puedes coincidir con ningún amigo.



## CÁNCER

22 de Junio al 23 de Julio

Tienes planes para esta noche, pero deberías intentar que no fueran demasiado agotadores, ya que aún tienes por delante una tarea que requiere atención y no te debes dispersar demasiado ni acumular cansancio.



## LEO

24 de Julio al 23 de Agosto

Harás hoy una reflexión importante sobre tus relaciones sentimentales, tanto si tienes pareja, como si no. Eso te va a aclarar lo que deseas de verdad en ese terreno y eso es importante para tu tranquilidad.



## VIRGO

24 de Agosto al 23 de Septiembre

Hoy toca ceder, quizá en un problema que tiene que ver con vecinos o con socios o compañeros, incluso si estás convencido de llevar razón. No es nada negativo que no te salgas del todo con la tuya, al contrario, será un ejercicio que te puede venir muy bien.



## LIBRA

24 de Septiembre al 23 de Octubre

Las tensiones laborales pasan y hoy te encuentras de mejor humor y más volcado en lo personal, así que vas a sacar tiempo para hacer algo que te gusta mucho, una afición que probablemente habías tenido que dejar aparcada por falta de tiempo.



## ESCORPIÓN

24 de Octubre al 22 de Noviembre

Será necesario que apoyes a tu pareja que quizá ha sufrido alguna clase de pérdida y no está en sus mejores horas. Lo harás con generosidad y le ayudarás mucho emocionalmente. Sabrás, además, implicarle en un proyecto que le distrae de sus problemas o de su tristeza.



## SAGITARIO

23 de Noviembre al 21 de Diciembre

Quizá te produzcan algo de confusión ciertos mensajes que recibirás hoy porque no entenderás su significado. Pero no debes de darte demasiada importancia, porque no son fundamentales ni van a tener ninguna influencia. Maneja las redes sociales con precaución.



## CAPRICORNIO

22 de Diciembre al 20 de Enero

No quieras atender todos los compromisos, porque eso no te interesa ya que repercutirá en tu salud y notarás demasiado cansancio o agobio. Prioriza bien, es importante ahora.



## ACUARIO

21 de Enero al 19 de Febrero

Hay un cierto alejamiento de la pareja, quizá debido al trabajo, y eso te hace estar en vilo e incluso sufrir celos y pensar en negativo. Te pondrán a prueba, desde luego, esos sentimientos y además alguien te va a levantar las sospechas de que está pasando algo que no controlas.



## PISCIS

20 de Febrero al 20 de Marzo

Recibes estímulos, palabras de aliento o afecto de alguien con muy buenas "vibras". Eso te impulsa para seguir adelante y además te hace sentir importante. Ese baño de autoestima te viene bien.



**1-** Esto era un hombre jugando al fútbol tan malo, tan malo, que marcó un gol y en la repetición lo falló.

**2-** Un día llega un niño con su mamá y le dice: mamá, mamá, en la escuela me dicen Fox; la mamá responde, quién te dice hijito y él niño contesta: las chiquillas y los chiquillos.

**3-** ¿Mamá mamá por qué empujamos el auto hacia un acantilado? a lo que la mamá responde: shhh... cállate que vas a despertar a papá.

**4-** ¡Te he dicho quince mil trescienta y dos mil millones setecientos cincuenta y nueve mil doscientas cuarenta veces que no seas tan exagerado!

## ¡CHISTE - CHISTE!

**5-** - ¡Estoy harto de que la gente hable a mis espaldas!  
- Señor, usted es taxista.  
- ¡Ah!, es verdad.

**6-** ¿Cuál es la última letra del abecedario?  
- La "o".  
- ¿No es la "z"?  
- ¡No hombre! Si no sería abecedarioz.

**7-** ¿Por qué Bob Esponja no tiene la espalda verde?  
Porque si no, sería ScotchBrite.

**8-** - Se encuentran dos compañeros de clase por la calle.  
- ¿Qué tal el examen?  
- Fatal, lo he dejado todo en blanco.  
- Madre mía! Seguro que piensa la profe que hemos copiado!

**9-** Un preso de la cárcel le dice al otro:  
- Oye, ¿y tú por qué estás aquí?  
- Pues por lo mismo que tú.  
- ¡¡¡Porque no me dejan salir!!!

## PROGRAMA “COMPRAS SOLIDARIAS” BENEFICIA A MICRO Y PEQUEÑAS EMPRESAS DE ECATEPEC

Por: Rebeca Ovando

Foto: Pedro Martínez

Micro y pequeñas empresas mexiquenses como papelerías, vendedores de equipos de cómputo o hasta productos de limpieza, podrán vender sus bienes y servicios al Gobierno del Estado; esto gracias al programa estatal “Compras solidarias”, que busca impulsar el desarrollo de empresarios que representan un motor importante en la economía de la entidad.

El gobernador Eruviel Ávila, informó que en el estado de México, las micro y pequeñas empresas generan más del 50 por ciento del Producto Interno Bruto (PIB) y representan el 99 por ciento de las unidades económicas en la entidad, equivalente al 12 por ciento a nivel nacional.

Por su parte el presidente municipal de Ecatepec Pablo Bedolla, destacó que estas acciones permiten que “emprendedores desarrollen programas, proyectos y propuestas para fortalecer el entorno social y económico de toda nuestra gente”.

Los interesados podrán acudir a las ferias realizadas por las diversas dependencias del gobierno del estado, en donde se publicarán los productos y servicios, así como el presupuesto asignado y el mes del año en el que habrá contrataciones, siendo todos los trámites completamente gratuitos.



Para que los propietarios de empresas puedan participar en este programa, solo tienen que presentar sus documentos vigentes como: acta constitutiva, cédula de identificación fiscal, poder del representante legal, identificación oficial y la declaración anual del ejercicio fiscal.

