



SOY ECATEPEC JULIO 2014

**ARRANCA EN ECATEPEC EL PROGRAMA NACIONAL "ILUMINA MÉXICO"**

[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)



•Pág. 16

## **ECATEPEC MÁS SEGURO CON EL PROGRAMA DE ALUMBRADO PÚBLICO**

**GOBIERNO DE ECATEPEC PONE EN MARCHA 8 POZOS PROFUNDOS PARA BENEFICIO DE 140 MIL HABITANTES**



•Pág. 3

**GOBIERNO LOCAL OTORGA APOYO ECONÓMICO PARA QUE DESTACADA ESTUDIANTE CONTINÚE SUS ESTUDIOS EN CHILE**



•Pág. 5



## NUESTRO CABILDO

**MTR. PABLO BEDOLLA LÓPEZ**  
PRESIDENTE MUNICIPAL

**INOCENCIO CHÁVEZ RESÉNDEZ**

PRIMER SÍNDICO

**COMISIÓN DE HACIENDA**  
**JOSÉ CIRINO VALDÉS HUEZO**

SEGUNDO SÍNDICO

**COMISIÓN DE SEGURIDAD CIUDADANA**

**Y VIAL**

**Ms. DIANA MÉNDEZ AGUILAR**

TERCERA SÍNDICO

**COMISIÓN DE JUSTICIA MUNICIPAL**

**JOSÉ LUIS SOTO OSEGUERA**

PRIMER REGIDOR

**COMISIÓN DE AGUA, DRENAJE Y**

**ALCANTARILLADO**

**LUIS FELIPE VÁZQUEZ GUERRERO**

SEGUNDO REGIDOR

**COMISIÓN DE EMPLEO, DESARROLLO Y**

**FOMENTO ECONÓMICO**

**RAYMUNDO ALLIER VÁZQUEZ 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 VÁZQUEZ 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**

**GENERO**

**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**

**MIRYA 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 YAZMÍN 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 JESÚS 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

•Hoytel Juárez

•Héctor Mendoza

### Fotógrafos

•Armando Fragoso

•David Caballero

•Pedro Martínez

•Juan Escalona

•Eduardo Galindo

### Diseño

•Israel Ortiz

•Samuel Moreno

•Andrés Soto

### Colaboración

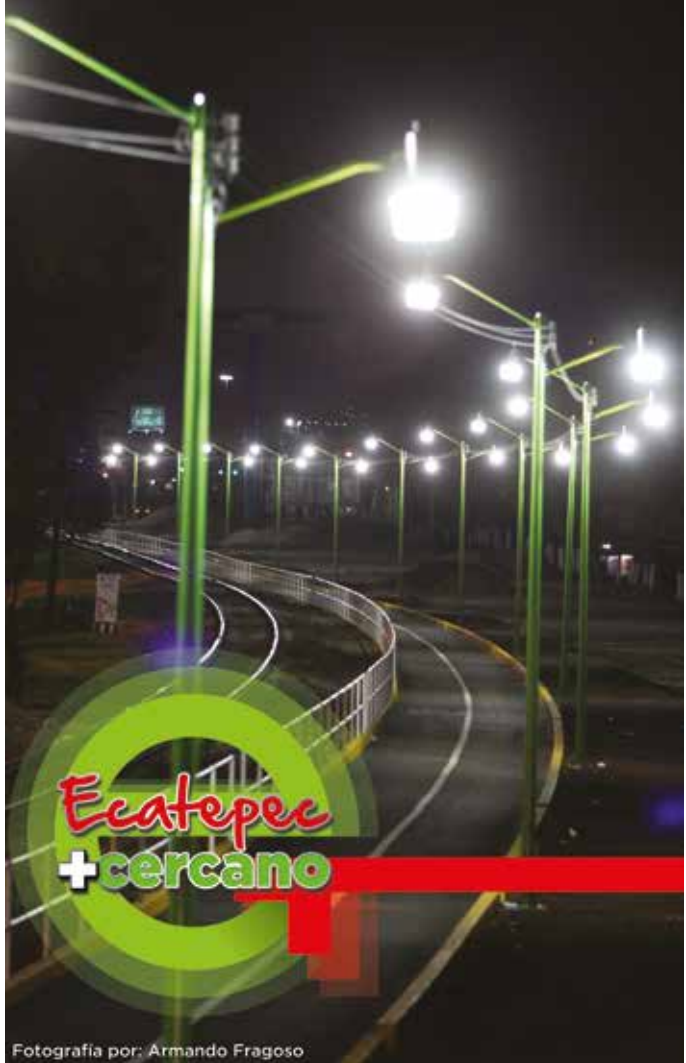
•Jorge Hernández

•Ángel Galeste

## DIRECTORIO

Con un Ecatepec más Iluminado logramos mayor seguridad en nuestros habitantes.

"Ciclopista Jardines de Morelos"



Fotografía por: Armando Fragoso

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

## **GOBIERNO DE ECATEPEC PONE EN MARCHA 8 POZOS PROFUNDOS PARA BENEFICIO DE 140 MIL HABITANTES**



que es necesaria para realizar múltiples actividades de nuestra vida cotidiana”, así lo señaló el presidente municipal, Pablo Bedolla López, al asistir a la colonia Luis Donaldo Colosio, donde en compañía de autoridades estatales y municipales, oprimió el botón para dar inicio al funcionamiento de este nuevo sistema hidráulico.



Por: Rebeca Ovando / Foto: Archivo

“Recuerdo que desde que era niña, mi mamá tenía que acarrear agua con cubetas, había que comprar agua y la verdad nos salía cara”, así lo manifestó Conchita Martínez, vecina de la colonia Luis Donaldo Colosio, quien al igual que sus vecinos desde hace más de 30 años había padecido por la falta del vital líquido.

Debido a los trabajos realizados por el gobierno de Ecatepec y el Sistema de Agua Potable, Alcantarillado y Saneamiento SAPASE, vecinos de la zona norponiente del municipio, ahora gozan del suministro de agua potable, gracias a la terminación y puesta en marcha de 8 pozos profundos, beneficiando así a 140 mil habitantes.

“Sabemos que una de las principales demandas ciudadanas es el abastecimiento del agua, ya

Con una inversión de 34 millones 560 mil pesos, estos 8 pozos cuentan con la más alta tecnología, mediante un sistema integral hidráulico, los cuales se encuentran distribuidos en las colonias Luis Donaldo Colosio y en Golondrinas y tienen una capacidad de suministro de 50 litros de agua por segundo.

Al respecto, Eduardo Bobadilla Martínez, director de SAPASE, organismo responsable del mantenimiento de estas obras, destacó que con la puesta en operación de estos pozos que se incorporan al sistema hidráulico municipal, queda garantizado el abasto de agua al 100 por ciento.

De esta forma, además de ofrecer mejores servicios a los ecatepequenses, se da solución oportuna a los problemas de escasez de agua refrendado el compromiso del gobierno de ofrecer una mejor calidad de vida.



## MODERNIZAN CON TECNOLOGÍA DE VANGUARDIA LAS OFICIALÍAS DEL REGISTRO CIVIL EN ECATEPEC



Por: Elvia Abundis  
Foto: Archivo

El presidente municipal Pablo Bedolla López entregó equipos de cómputo a los titulares de las 14 oficialías del Registro Civil que hay en Ecatepec; lo que representa una etapa de modernización y por ende, la disminución del tiempo para la entrega de los documentos que expiden en estas dependencias, como actas de nacimiento, de defunción, de matrimonio e inclusive de divorcio.

Durante un evento, en el salón Morelos ubicado en la sede del ayuntamiento, en el que estuvieron presentes síndicos y regidores, el alcalde destacó la importancia de dotar con estos implementos tecnológicos a los oficiales del Registro Civil, con el objetivo de brindar un mejor servicio a los ecatepequenses.

“Estamos poniendo todo de nuestra parte para que ustedes tengan mejores herramientas de trabajo. Sabemos que la tecnología continuamente se está modificando y actualizando; por ello la importancia de que las oficialías del Registro Civil, el municipio más poblado del país estén a la vanguardia”, dijo.

En su intervención, Adán Fragozo Hernández, oficial del Registro Civil número 2, agradeció el apoyo recibido, “que definitivamente redundará en beneficio de los habitantes de Ecatepec y queremos ser la vanguardia en otorgar el servicio, no sólo de Ecatepec, también del Estado de México y de todas las entidades de la República Mexicana”.

El secretario del Ayuntamiento, Sergio Díaz Hernández refirió que dada la magnitud de la población en Ecatepec, en las oficialías del Registro Civil y en la Oficina Regional ubicada en Cerro Gordo, se registra una intensa actividad cotidiana.

Cabe destacar que los equipos entregados consisten en impresora, monitor, nobreak, CPU, teclado y mouse.





### Esta temporada vacacional

# Conoce Ecatepec

**Parque Ecológico Ehécatl**  
Prolongación Agricultura s/n,  
Col. Tata Félix San Cristóbal Centro

**Granja Didáctica del Bicentenario**  
Parque Ecológico Ehécatl,  
Col. Tata Félix San Cristóbal Centro

**Aviarío**  
Parque Ecológico Ehécatl,  
Col. Tata Félix San Cristóbal Centro

**Museo de Historia Natural de Ecatepec**  
Av. Circunvalación Oriente s/n,  
Col. Jardines de Santa Clara

**Centro Comunitario Ecatepec  
"Casa de Morelos"**  
Vía Morelos s/n, Col. San Juan Alcahuacán



## GOBIERNO LOCAL OTORGA APOYO ECONÓMICO PARA QUE DESTACADA ESTUDIANTE CONTINÚE SUS ESTUDIOS EN CHILE

Por: Rebeca Ovando  
Foto: Archivo



Bianca Dennis Ramos Ángeles, una joven de 21 años originaria del municipio de Ecatepec y estudiante de la carrera de Ciencias Políticas y Administración Pública en la Universidad Autónoma del Estado de México, (UAEM), siempre se ha destacado por su esfuerzo y dedicación académica, que la han llevado a obtener uno de los mejores promedios de su generación.

Con la perseverancia que siempre la ha caracterizado, logró obtener una beca en el programa de "Movilidad Estudiantil" para cursar el séptimo semestre de su carrera en la Universidad de la Frontera en Chile, reconocida por su prestigio y calidad educativa.

Es por ello, que el presidente municipal de Ecatepec, Pablo Bedolla López, como reconocimiento a la excelente trayectoria académica de Dennise, recientemente distinguida al obtener el promedio más alto de la generación 2011 - 2015, otorgó a la estudiante un apoyo económico para su estadía en aquel país, como una respuesta inmediata a la petición que ésta realizará a través de las redes sociales.

Cruz Concepción Ángeles, madre de la estudiante, reconoció el gran apoyo brindado por el gobierno de Ecatepec, al recibir un cheque por la cantidad de 30 mil pesos que servirán para que Dennis cumpla unos de sus grandes sueños.

El presidente municipal, Pablo Bedolla López, refrenda el compromiso del gobierno en materia de educación, a través del apoyo a estudiantes destacados con el fin de estimular a los grandes talentos e impulsar el desarrollo profesional de los jóvenes.



## AYUNTAMIENTO DE ECATEPEC Y COMISIÓN FEDERAL DE ELECTRICIDAD REFORESTAN ZONA DE LA SIERRA DE GUADALUPE

Por: Rebeca Ovando / Foto: Pedro Martínez

Para continuar con las acciones enmarcadas en el programa "Ecatepec te queremos verde", con el cual se busca sembrar cerca de 250 mil plantas en todo el municipio, el gobierno local en colaboración con la Comisión Federal de Electricidad, CFE, llevaron a cabo la siembra de 10 mil árboles más, en la parte alta del municipio.

En el Parque Bicentenario San Andrés de la Cañada, el presidente municipal Pablo Bedolla López, en compañía del superintendente de la CFE zona Azteca, Juan Pablo Córdoba Benítez y del delegado del Sindicato Único de Trabajadores Electricistas de la República Mexicana, Luis Alberto Vázquez López, plantaron tres árboles ficus como muestra del compromiso que tiene el gobierno con el medio ambiente.

"Tenemos miles de hectáreas en todo el territorio estatal y debemos conservar este hermoso pulmón, por ello debemos poner nuestro empeño y ejecutar diversas políticas que nos permitan seguir protegiendo estos recursos naturales", destacó el alcalde.

El superintendente de la CFE, Pablo Córdoba, reconoció el trabajo que el gobierno de Ecatepec realiza con el objetivo de contribuir a la preservación de las zonas naturales y reiteró "que podamos entre todos cuidar nuestro ambiente, hacer de este parque un pulmón más, para que Ecatepec sea el pulmón de México".

Para asegurar la supervivencia de los árboles, el Ayuntamiento firmó un convenio de colaboración con esta importante empresa, con el cual ambos se comprometen a realizar el mantenimiento de los mismos.



## JUEGOS, ACTIVIDADES Y MUCHA DIVERSIÓN PARA ESTAS VACACIONES EN ECATEPEC



Por: Rebeca Ovando  
Foto: Pedro Martínez

Las vacaciones han llegado y miles de niños buscan espacios que hagan de éstas un momento inolvidable y para ello, el gobierno de Ecatepec, invita a que visiten los atractivos lugares de esparcimiento con los que cuenta el municipio, donde se promueven y difunden actividades artísticas, culturales y deportivas.

No importa donde vivas, el municipio cuenta con 11 parques distribuidos en todo el territorio, en los que durante este periodo de verano 2014 se organizarán actividades como talleres de dibujo, cerámica, concursos de canto y baile, presentaciones de elencos artísticos, pintura caritas, entre otras.

Estas actividades se realizarán en los deportivos: Siervo de la Nación, Alfredo del Mazo Vélaz y Valle de Santiago, los aeroparques de Jardines de Morelos, avenida Insurgentes en San Cristóbal y San Andrés de la Cañada, en el Centro Cultural el Albarradón y los parques de Guadiana, La Gobernadora, México y el parque ecológico Ehécatl.

Todas las dinámicas serán organizadas por personal del ayuntamiento de manera gratuita y se llevarán a cabo del 21 de julio al 10 de agosto en un horario de 10 a 13 horas.

Quienes visiten el parque ecológico Ehécatl, podrán estar en contacto con animales en la Granja Didáctica y el Aviario, conocerán la vida de los primates que ahí habitan y como no podía faltar, el majestuoso elefante "Beny", estará en espera de ser visitado por miles de niños.

Tampoco podemos dejar de mencionar, el Museo de Historia Natural, espacio creado para que tanto chicos como grandes conozcan sobre el origen de la vida, visítalo en un horario de 10 a 18 horas, de lunes a domingo durante la temporada vacacional, la entrada es gratuita.



## ECATEPEC MÁS SEGURO CON EL PR



Por: Rebeca Ovando  
Foto: Archivo

Contribuir con acciones que atiendan las necesidades de la población en materia de seguridad y mejorar los servicios públicos, son los principales ejes rectores del gobierno de Ecatepec. Por ello, ante la presencia de cientos de vecinos, el presidente municipal Pablo Bedolla López encabezó el arranque del programa "Ecatepec seguro con Iluminación Pública", con el cual se instalarán 40 mil luminarias nuevas.

En la colonia Ciudad Azteca donde 15 mil habitantes serán beneficiados, el alcalde Pablo Bedolla informó que con este programa se iluminarán al 100 por ciento las 10 colonias de la localidad, en las cuales se concentra el 80 por ciento de los delitos cometidos en el municipio de acuerdo a datos proporcionados por la Procuraduría General de Justicia del Estado de México.

En esta primera etapa se proyecta instalar cerca de 20 mil luminarias, en calles y avenidas de las colonias: Ciudad Azteca, Valle de Aragón, Jardines de Santa Clara, Granjas Valle de Guadalupe, Santa Clara Coatitla, Rinconada de Aragón, Guadalupe Victoria, San Cristóbal, Jardines de



Morelos y Ciudad Cuauhtémoc; éstas dos últimas en todas las secciones que las comprenden.

Las nuevas luminarias constan de una lámpara de aditivos cerámicos con una intensidad de 140 watts y un alcance de iluminación de 20 metros de radio, las cuales son colocadas por personal de la Dirección General de Servicios Públicos del ayuntamiento, con la utilización de grúas con capacidad de elevación de hasta 20 metros.

Para verificar el correcto manejo de los recursos destinados a este programa y cubrir las zonas con mayor demanda en este tema, se conformaron los Comités Ciudadanos de Control y Vigilancia (COCICOVIS), serán los encargados de promover su cuidado y conservación, así como el mantenimiento ante las autoridades correspondientes.



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

# PROGRAMA DE ALUMBRADO PÚBLICO





ECATEPEC DICE  
**NO A LA  
AGRESIÓN  
ESCOLAR**

¿Te sientes **acosado**,  
consideras que tus  
compañeros **abusan de ti**,  
eres lastimado  
**física o emocionalmente?**


**¡Busca ayuda!**

**¡ Nosotros te  
apoyamos !**

 Línea de ayuda confidencial:

**01 800 7 BULLYING  
(28559464)**

 No más Bullying Ecatepec

 @No+BullyingEcatepec

**No más  
Agresión  
escolar**



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



H. AYUNTAMIENTO CONSTITUCIONAL DE ECATEPEC DE MORELOS  
2013-2015



**ecatel**

**070**

**01 800 8232 002**

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

Síguenos en:

 **Ecatepectv**  **@EcatepecTV**

**Ecatepec TV**

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



## ARRANCA OPERATIVO “VACACIONES SEGURAS” EN ECATEPEC

Por: Rosybelth Juárez  
Foto: Juan Escalona

Con el propósito de garantizar la seguridad de quienes habitan o transitan por el territorio local, autoridades de los tres poderes de gobierno: federal, estatal y municipal, arrancaron en Ecatepec el operativo “Vacaciones Seguras”, el cual se aplicará durante este verano en las principales carreteras y puntos de acceso a la localidad para orientar y proteger a la población durante este periodo vacacional.

En su intervención Benavides Villareal explicó que a través de este operativo, implementado a partir del 16 de julio y hasta el próximo 17 de agosto del 2014, se prevé garantizar la seguridad, disminuir los índices delictivos y la frecuencia de siniestros, por lo que exhortó a los cerca de 5 mil elementos de las diversas corporaciones presentes, a trabajar de manera coordinada “reforzando la labor de vigilancia y la disposición de un verdadero servicio al usuario”.

Por lo cual, Ecatepec participará con un estado de fuerza de más de 300 elementos pertenecientes a seguridad ciudadana, moto patrullas, policía rural, helicóptero y drones, que de forma estratégica se ubicarán en los principales accesos de entrada y salida, en los límites con otros municipios y el Distrito Federal.

Finalmente, para dicho operativo en el que también participarán agrupaciones de protección civil y rescatistas, se instalarán cuatro módulos de auxilio para brindar orientación y atención ante cualquier eventualidad que se presente en las vialidades de la demarcación, los cuales estarán ubicados en: autopista México-Pachuca (dirección Ecatepec); avenida Recursos y entronque con el Circuito Exterior Mexiquense; avenida Carlos Hank González y Jardines de Morelos y vía Morelos, a la altura del Centro Comunitario Casa de Morelos.



Al inicio que tuvo lugar en la caseta de la autopista México-Pachuca, asistieron el alcalde de Ecatepec, Pablo Bedolla López; el comandante de la 37 zona militar de la Secretaría de la Defensa Nacional (SEDENA), Luis Arias González; el supervisor operativo Zona A de la Policía Federal, Herón Nefalí Benavides Villareal; además de los representantes de la Secretaría de Seguridad Ciudadana (SSC) y del municipio de Tecamac.



## NUEVO "TECALLI" PARA REFORZAR LA SEGURIDAD EN LAS ZONAS ALTAS DEL MUNICIPIO

Por: Rebeca Ovando  
Foto: Pedro Martínez

Para reforzar la seguridad de más de 5 mil habitantes de la zona alta del municipio y ofrecer una policía más cercana a la gente, así como garantizar el tiempo de respuesta de los elementos ante cualquier emergencia, en un lapso menor de 4 minutos en zonas de difícil acceso, el gobierno de Ecatepec llevó a cabo la inauguración de un nuevo módulo de seguridad, conocido como "Tecalli", en la colonia Benito Juárez Norte Xalostoc, con lo que suman ya 50 módulos en todo el territorio local.

"Queremos que haya una mayor y eficaz prestación del servicio público, para mejorar la tranquilidad de nuestros vecinos en esta zona", destacó el alcalde, Bedolla López, al cortar el listón inaugural de esta importante obra.

Este "Tecalli" operará las 24 horas los 365 días del año, con 28 uniformados asignados por turno, dando un total de 56 elementos, además de la policía montada, el agrupamiento canino y el Grupo de Operaciones Especiales (GOES), los cuales reforzarán sus patrullajes con los sobrevuelos realizados por el helicóptero Bell 407 y la utilización de drones, interconectados al C4 del municipio, con lo que se obtiene una respuesta en tiempo real.

También se realizó la entrega de 100 radios de intercomunicación de alta capacidad, que permitirán enlazar a los 5 sectores pertenecientes a la Dirección General de Seguridad Ciudadana y Vial, mismos que estarán conectados al Centro de Mando, para atender los llamados de auxilio de manera inmediata.

Habitantes de la zona se mostraron contentos con la inauguración de este módulo, que sin duda alguna traerá grandes beneficios, "hemos notado la presencia de patrullas que hacen rondines, pero con el módulo siento que estaremos más seguros", así lo expresó Jorge Contreras, padre de familia.



Para tu seguridad en Ecatepec se han instalado

# 3 B.O.M.

Base de Operaciones Mixtas

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

- Tráfico de Armas
- Narcoamenudeo
- Narcotráfico
- Extorsión
- Narcomenudeo

**Ecatepec +seguro**

SSC equinador

SEDENA

POLICÍA FEDERAL

EMERGENCIAS

# ¡Denuncia!

## RECETA DE ENSALADA DE ATÚN CON VERDURAS

### INGREDIENTES..

LECHUGA ROMANA, BRÓCOLI, ZANAHORIAS, PEPINOS, JITOMATES, BETABEL, NARANJAS, ATÚN EN AGUA, MAYONESA, PAPAS.

### MODO DE PREPARACIÓN

A) LAVAR Y DESINFECTAR FRUTAS Y VERDURAS.

B) EN 2 RECIPIENTES CON AGUA PONEMOS A COCER EN UNO EL BETABEL CORTADO EN CUARTOS MEDIANOS Y EN OTRO LA ZANAHORIA, LAS PAPAS CORTADAS EN CUBOS PEQUEÑOS (SIN SAL), Y EL BRÓCOLI.

C) CORTAMOS NUESTRA LECHUGA EN JULIANA, LAS ZANAHORIAS EN RODAJAS, (YA COCIDAS), LOS PEPINOS EN MEDIAS LUNAS, (CON TODO Y CÁSCARA), EL JITOMATE EN CUARTOS MEDIANOS, Y LA NARANJA SOLO LOS GAJOS. (SUPREMAS).

D) EN OTRO RECIPIENTE COLOCAMOS NUESTRO ATÚN (ESCURRIDO), LOS CUBOS DE PAPA Y ZANAHORIA (COCIDOS), LA MAYONESA Y MEZCLAMOS PERFECTAMENTE. (RESERVAMOS).

E) PARA EMPLATAR COLOCAMOS UN CAMA DE JULIANA DE LECHUGA, RODAJAS DE ZANAHORIA, MEDIAS LUNAS DE PEPINOS ALREDEDOR DEL PLATO, BRÓCOLI INTERCALADO CON LAS SUPREMAS DE NARANJA, CUARTOS DE JITOMATES.

F) CON LA AYUDA DE UN BOL PEQUEÑO, VACIAMOS UN POCO DE NUESTRA MEZCLA DE ATÚN Y COLOCAMOS AL CENTRO DE NUESTRO PLATO VOLTEÁNDOLO CON CUIDADO.

G) TERMINAMOS NUESTRO PLATILLO CON LOS CUARTOS DE BETABEL COCIDO POR LAS GRILLAS DEL MISMO.

### TIPS DEL CHEF: ¿SABÍAS QUE?

EL BETABEL TAMBIÉN CONOCIDO COMO REMOLACHA, ES UN VEGETAL CUYAS RAÍCES Y TALLOS CONTIENEN VALIOSOS ELEMENTOS COMO POTASIO, HIERRO, SODIO Y MAGNESIO.

EL MAGNESIO EN ESPECIAL ENRIQUECE LA PRODUCCIÓN DE GLOBULOS ROJOS DE LA SANGRE Y CONTRIBUYE A LA VIGORIZACIÓN DE NUESTRO ORGANISMO EN GENERAL.

EL BETABEL ES CONOCIDO COMO "EL CONSTRUCTOR DE LA SANGRE" ESTE VEGETAL COMBINADO CON LA ZANAHORIA (JUGO), AYUDA A REGULAR EL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL HIGADO, VESÍCULA Y RIÑONES.

TAMBIÉN EL JUGO DE BETABEL AYUDA A REGULARIZAR LAS MENSTRUACIONES IRREGULARES Y PREVIENE LA MENOPAUSIA PREMATURA. (SE ACONSEJA BEBER UNA COPA DIARIA MIENTRAS LA MUJER ATRAVIESA ESOS PERIODOS) AHORA YA LO SABES Y TE RECUERDO NOS SEGUIMOS VIENDO POR ESTE ESPACIO Y FELICIDADES POR INICIAR TU CAMBIO DE HÁBITOS ALIMENTICIOS.

*Cheff  
Gabriel Ortega  
Ramirez*



# HORÓSCOPOS



## ARIES

21 de Marzo al 20 de Abril

Si permites que fluya tu creatividad podrás realizar tus deseos. Deja volar tu imaginación y verás buenos resultados. Momento adecuado para dar el siguiente paso, cerrar ciclos y expresar tus necesidades. Los cambios son favorables.



## TAURO

21 de Abril al 21 de Mayo

Época de gran potencial intelectual y claridad mental para lograr realizar tus planes. Ábrete a nuevas opciones. Controla tus impulsos en tu entorno laboral. Personas o situaciones pueden hacerte tomar decisiones equivocadas.



## GÉMINIS

22 de Mayo al 21 de Junio

Analiza tus razones y acertarás en tus acciones. Confía en los demás y tendrás más libertad para tus nuevos planes. Las presiones pueden afectar tus decisiones. Busca un poco de descanso físico y mental y tendrás la decisión adecuada.



## CÁNCER

22 de Junio al 23 de Julio

Trata de vencer tus preocupaciones, todo está trabajando para tu beneficio; tendrás ayuda inesperada, ten confianza. Momento importante en tu camino en donde tendrás ganancias tangibles y nuevas propuestas laborales muy positivas.



## LEO

24 de Julio al 23 de Agosto

Necesitas pensar con lógica y claridad, trata de razonar y no permitas que tus emociones se desborden, relájate. Tu maravillosa forma de ser te hace cerrar tratos importantes que favorecen tus planes profesionales y económicos.



## VIRGO

24 de Agosto al 23 de Septiembre

Analiza bien antes de actuar y decidir en lo relacionado a tu economía. Aseórate y evitarás problemas financieros. Aprovecha tu carisma y tu capacidad de relacionarte con todas las personas para que logres avanzar profesionalmente.



## LIBRA

24 de Septiembre al 23 de Octubre

Lo nuevo que llega a tu vida te hace dudar y no sabes si seguir o desistir. Es mejor vivirlo que solo imaginarlo. Ofertas laborales te motivan a realizar tus deseos. Quieres establecer nuevas formas de vida y romper con la rutina.



## ESCORPIÓN

24 de Octubre al 22 de Noviembre

Enfrenta la realidad y libérate del pasado. Llegó el tiempo de luchar por tus intereses, si no arriesgas, no ganas. Ponle pasión a tu existir ya que solo contamos con un instante para vivir. Los problemas solo son retos a vencer.



## SAGITARIO

23 de Noviembre al 21 de Diciembre

No detengas tu paso, sigue con tus planes y proyectos. La cooperación de los demás disminuye tus presiones laborales. Permite que las cosas fluyan y tomen su propio ritmo. Recibes respuestas favorables sobre tus ingresos económicos.



## CAPRICORNIO

22 de Diciembre al 20 de Enero

Estudia muy bien cualquier propuesta que te hagan, no aceptes inmediatamente, solo escucha, analiza y después decides. No hay casualidades, todo son causalidades. Lo que vives es el resultado de tus actitudes. Momento de cosechar éxitos.



## ACUARIO

21 de Enero al 19 de Febrero

Hay necesidad de cambios interiores, romper con el pasado y liberarte de viejas ataduras. Buscas lo nuevo y diferente. Escucha la voz de tu intuición, utilízala como herramienta en decisiones laborales. Tiempo de recibir lo que mereces.



## PISCIS

20 de Febrero al 20 de Marzo

Saber exactamente lo que quieres y moverte en esa dirección es una oportunidad muy valiosa para tu éxito laboral. Sé prudente en tus comentarios, no dañes tus propios intereses. La retirada a tiempo es señal de integridad y madurez.



**1-** En un barco viaja un español y un inglés. El inglés se cae al agua y grita: ¡Help! ¡Help! ¡Help! Entonces dice el español: Gel no tengo, pero si quieres shampoo.

**2-** Dos amigos van por la calle, cuando de repente uno de ellos se para y exclama:

- ¡Dios mío! ¡Mi mujer y mi amante vienen charlando juntas hacia aquí!

Su amigo le mira con cara de estupefacción y le dice:

- ¡Coño! ¡Yo iba a decir lo mismo!

**3-** Una mujer acude al médico con el fin de que le recomiende algo para adelgazar. El consultado ya y le dice:

- Es muy simple, señora. Sólo tiene que mover la cabeza de izquierda a derecha y viceversa.

- ¿Cuántas veces?.

- Cada vez que le ofrezcan comida.

## ¡CHISTE - CHISTE!

**4-** Dos amigos:

- Oye, ¿qué tal pinta este verano?

- Pues tengo ganas de ir a Moscú, como el año pasado.

- ¿Ah, pero fuiste a Moscú el año pasado?

- No, también tenía ganas...

**5-** Una modelo encarga una pizza y el pizzero le pregunta si quiere que la corte en 6 o en 8 porciones:

- Córtaela en 6... sería incapaz de comerme 8 porciones...

**6-** Cariño ¿tengo la nariz grande?

- No, tienes una nariz común.

- ¿Ah, sí?

- Sí, ¡común túcán!

**7-** - Mamá, tengo dos noticias, una buena y una mala

- Primero la buena, hija

- Pasé una prueba

- Muy bien, ¿Y la mala?

- Que era un Test de embarazo...

**8-** - Toc Toc...

- ¿Quién es?

- Abraham.

- No, hasta que me digas quién eres.

- ¡Abraham!

- ¡Sólo dime quién eres!

- ¡ABRAHAM!

- Lo siento, pero no te abro si no me

dices tu nombre...

## ARRANCA EN ECATEPEC EL PROGRAMA NACIONAL "ILUMINA MÉXICO"



Por: Rebeca Ovando  
Foto: Pedro Martínez

Con la presencia del secretario de Desarrollo Agrario, Territorial y Urbano, SEDATU, Jorge Carlos Ramírez Marín, el secretario general de Gobierno del Estado de México José Sergio Manzur Quiroga y el presidente municipal, Pablo Bedolla López, arrancó en Ecatepec, el programa nacional "Ilumina México", para el rescate de la imagen urbana de este municipio, con el cual se pintarán las fachadas de 50 mil viviendas de la zona de la Sierra de Guadalupe.

Ante más de 5 mil vecinos que se dieron cita en la colonia La Panorámica, el alcalde Pablo Bedolla, agradeció al gobierno federal por implementar tan importante programa en beneficio de todos los habitantes, "Resaltaremos la belleza de nuestro querido Ecatepec, así como el mejoramiento de la imagen urbana, mediante la pintura de 25 mil fachadas de casas de la zona de la Sierra de Guadalupe, en esta primera etapa".

El secretario de la SEDATU, Carlos Ramírez Marín, resaltó el impacto social que generan estas acciones, al brindar a la población un ambiente de seguridad y tranquilidad. De igual forma reconoció el gran trabajo realizado por el municipio con este programa.

"Este es el lugar, donde esa solidaridad social puede desencadenarse en todo el país, Ecatepec tiene que ser el ejemplo de todo lo que tenemos que hacer, entre nosotros los ciudadanos, el gobierno y los gobiernos municipales".

En su intervención, Sergio Manzur Quiroga, secretario de Gobierno del Estado de México, mencionó que con el embellecimiento de las fachadas que se pintarán en 52 colonias de Ecatepec, se propicia un mejor entorno, lo que favorece las acciones enmarcadas en el programa de la Prevención Social de la Violencia y la Delincuencia.



Ante el secretario de la SEDATU, 500 ciudadanos de la zona de la Sierra de Guadalupe tomaron protesta para fungir como contralores sociales, los cuales tendrán la tarea de supervisar, garantizar y difundir la adecuada ejecución del programa.

"Iluminemos México", cuenta con una inversión de 54 millones de pesos para el mejoramiento y equipamiento urbano de 25 mil casas en una primera etapa, de los cuales 11 millones son aportados por "Corazón Urbano", asociación civil orientada a desarrollar acciones de mejoramiento de vivienda.

Vecinos de la colonia La Panorámica, en donde se ubican 2 mil 109 viviendas que serán pintadas en su totalidad para beneficio de más de 10 mil personas, se mostraron entusiasmados con este programa que se basa en el mejoramiento de las condiciones de vida de la gente, el cual además del estado de México, será aplicado en las entidades de Morelos, Nayarit, Tabasco y Baja California Sur.

