

## SABORES PARA CELEBRAR LA NAVIDAD

Prepara una inolvidable cena navideña con la chef Sofía Guzmán. > PÁGINAS 12-14

# EDOMEX

comunidad de vanguardia

NÚMERO 142 | DICIEMBRE 2025



EDOMEX COMUNIDAD DE VANGUARDIA



@EDOMEX\_ONLINE



## “Al Agua Patos”

Abren tienda con moda exclusiva para los más pequeños en Huixquilucan.

> PÁGINAS 8 y 9

SUCURSAL

# TLALNEPANTLA



RÍO LERMA N°. 108, COLONIA LA ROMANA,  
TLALNEPANTLA. ESTADO DE MÉXICO. C.P. 54030.  
TELÉFONO: 55 5565 - 9048

# CELEBRA CON LO MEJOR

CHAMPAGNE  
TSARINE

DE VENTA EN



EVITE EL EXCESO TOMAR BEBIDAS ALCOHÓLICAS NO ES UN JUEGO, DAÑA TU SALUD



# NUESTRA CASA

EDOMEX • DICIEMBRE 2025

El evento se llevó a cabo en sesión solemne de Cabildo.



## Avanza Naucalpan HACIA SU TRANSFORMACIÓN HISTÓRICA



> Redacción

**DURANTE** el primer año de la administración 2025-2027, se impulsó un Plan de Obra Pública con una inversión histórica por más de mil millones de pesos; la Estrategia de “Seguridad con Todo”; un Plan Hídrico con una reingeniería del agua; operativos para recuperar espacios públicos; y programas que dejaron 50 Huellas de la Transformación en las comunidades, aseguró el alcalde Isaac Montoya Márquez, al rendir su Primer Informe de Resultados.

Acompañado por la gobernadora del Estado de México, Delfina Gómez Álvarez, aseguró que, con más de 150 obras en proceso, su gobierno triplicó la inversión en solo un año, con 398 millones 400 mil pesos de recursos propios;

*Ante cerca de 10 mil vecinos, el alcalde Isaac Montoya destacó los logros de primer año de gobierno como la inversión en obra, agua, servicios públicos y seguridad.*

y en recursos estatales y federales se rebasaron los mil millones.

Destacó obras como la rehabilitación con concreto hidráulico en los carriles laterales del Periférico Norte, de Plaza Toreo a la Avenida Primero de Mayo.

“Hoy estamos devolviendo el brillo a Naucalpan, con un Naucalli nocturno e iluminando la periferia. Además, construimos 10 Senderos Seguros y Luminosos, en beneficio de ciudadanía y de estudiantes de la FES Acatlán”, señaló Montoya.

En seguridad dijo que en noviembre pasado se redujeron 77.7 por ciento los delitos de alto impacto, en comparación con noviembre de 2024, como resultado de la estrategia “Seguridad con Todo”, encabezada por una Guardia Municipal de proximidad. Naucalpan invirtió en más de 250 nuevas patrullas.

Delfina Gómez reconoció el trabajo del gobierno municipal; y anunció que el próximo año, serán rehabilitados 55 km del Periférico Norte, en beneficio de más de 7 millones de mexiquenses.

### ¿Sabías que...?

En esta administración se construyó la Universidad Nacional Rosario Castellanos (UNRC); además se construye la Línea 3 del Mexicable, gracias al impulso del alcalde.





# INFORME

## DE RESULTADOS

~ Devolviendo el brillo a Naucalpan ~

La mejor manera de decir, siempre será el hacer.



**DESPUÉS DE MÁS DE 15 AÑOS**  
**LAS TORRES DE SATÉLITE VUELVEN A BRILLAR**

**ISAAC MONTOYA**  
PRESIDENTE MUNICIPAL DE NAUCALPAN



**AQUÍ GOBIERNA**  
**LA ESPERANZA**  
2025-2027

Al final del taller  
los padres de  
familia reciben  
un reporte.



# *Se convierten en* **GUARDIANES DE LA AMISTAD**

*En este taller, dirigido a pequeños de 4 a 8 años se busca prevenir problemas de Bullying, pero con un enfoque en los testigos, más que en el acosador o la víctima.*

> Por Leticia Ríos

**EL BULLYING** es una forma de violencia entre niños y adolescentes, en la que, se cumplen tres factores: conducta intencional, repetición y desequilibrio de poder entre el acosador y la víctima, los principales roles; pero

también existe un tercero, el testigo, que observa lo que pasa, pero no hace absolutamente nada, por complicidad o temor. Es en este en el que se enfoca el taller de Guardianes de la Amistad, para romper con el ciclo.

El taller, organizado por

Tribu 111 en escuelas, espacios deportivos y artísticos, para pequeños de cuatro a ocho años, busca que cada niño identifique el rol que cumple en casos de Bullying; y además se le otorgan las herramientas para que puedan enfrentar esas





situaciones, utilizar su voz y romper el silencio.

Tribu 111 es un proyecto integrado por María del Rocío Orellano Méndez, neuropsicóloga infantil, y por las psicólogas, Tamara Niebla Delgado y María José Gómez, que cuenta con diferentes cursos y pláticas que llevan a escuelas. En Guardianes de la Amistad, el enfoque está en el testigo, que puede ser aliado del acosador o rescatador de la víctima.

“Este se vuelve el Guardián, un taller 100 por ciento de prevención, enfocado en el testigo. En México comúnmente se manda al niño bulleador o a la víctima a terapia, pero poco se atiende al testigo, pero a partir de este se puede romper el ciclo; entonces, desde aquí tenemos que trabajar, empoderar al testigo. En realidad, empoderamos a todos, pero sobre todo al testigo para romper el ciclo”, explicó Orellano Méndez.

Las expertas señalaron que se trabaja con niños que están en la primera infancia porque están desarrollando

la parte del cerebro que está relacionada con la empatía y el control de impulsos. El taller es preventivo para la primaria alta o adolescencia.

“Guardianes de la Amistad ha tenido éxito porque trabajamos con los niños antes de que se presente la situación; y trabajamos con el testigo”, comentó Tamara Niebla Delgado.

En el taller los niños identifican sentimientos, más allá de los comunes de enojo, miedo y alegría; trabajan con la culpa, vergüenza, frustración, el autoconocimiento y los valores.

Se proporciona información a los profesores y padres de familia sobre lo que es el Bullying y los roles involucrados; otro día se realiza el taller en grupos de 10 niños. Posteriormente se otorga retroalimentación y estrategias a los adultos.

Las especialistas recomendaron estar pendientes de señales en los niños, como cambios en la conducta, alimentación, sueño y aislamiento, para identificar un posible acoso.

## ¿Sabías que...?

En Guardianes de la Amistad, los pequeños aprenden a:

- Fortalecer su autoestima y el valor de la amistad.
- Reconocer y expresar sus emociones.
- Habilidades para resolver conflictos con respeto.
- Estrategias para defenderse de forma segura y positiva.

### Redes:

Correo electrónico:  
grupo@tribu111.com

Instagram:  
@tribu.111



## ¡TE INVITAMOS A CONOCERNOS!

RENTA DE OFICINAS FÍSICAS,  
SUITES (OFICINAS VIRTUALES),  
COWORKING Y SALAS DE JUNTAS;  
POR HORA, DÍA, MES O AÑO

Internet Dedicado • Oficinas Profesionales •  
Servicio de Recepción • Servicio de Cafetería  
Sala de Juntas • Seguridad 24/7 • Servicio de Limpieza

www.ibcsuites.com / tel. 552625-2200 / @ibc\_suites  
5519291701 / @ibc\_suites / INDIBusinessCenter



La innovadora tienda  
está ubicada en  
el local 102, piso 1,  
de Plaza Portofino.



## Abre sus puertas “AL AGUA PATOS”

*Tienda de ropa infantil  
inaugurada en el corazón  
de Bosque Real,  
Huixquilucan; un punto  
de encuentro para  
las familias que buscan  
estilo y comodidad  
para sus pequeños.*

> Redacción

“AL AGUA PATOS”, una nueva cadena de ropa infantil con una propuesta vanguardista y una exclusiva colección de ropa para bebés, niñas y niños, abrió las puertas de su primera tienda en la Plaza Portofino de Bosque Real, en el municipio de Huixquilucan; para acercar prendas de diseñador a las mamás que buscan estilo, comodidad y el ajuste

perfecto para que sus pequeños disfruten de cada aventura al jugar, crecer y aprender.

Desde este mes de diciembre, este espacio se convertirá en un punto de encuentro y convivencia entre las familias que buscan perfección en cada prenda, pues sus productos están elaborados con telas de la más alta calidad, logrando la combinación perfecta entre vanguardia, es-

tilo y comodidad; aspectos esenciales para que los más pequeños de casa puedan descubrir el mundo y ser sus protagonistas.

Durante la inauguración, la CEO, Regina Vargas, destacó que la apertura de la primera tienda representa la materialización de un sueño, gracias al trabajo de muchas personas que pusieron atención a cada detalle para concretarlo.

## ¿Sabías que...?

Las prendas de “Al Agua Patos” están elaborados con telas de la más alta calidad, logrando la combinación perfecta entre vanguardia, estilo y comodidad para que los pequeños puedan moverse y jugar con libertad, al descubrir el mundo.



“Hoy abrimos las puertas de esta tienda con mucho entusiasmo, tenemos muchas expectativas y metas muy altas, y esperamos que sea la primera de muchas tiendas”, comentó Regina Vargas, al dar la bienvenida a los nuevos clientes.

El evento de inauguración

de “Al Agua Patos” contó con la presencia de personalidades como el senador de la República, Enrique Vargas del Villar; y la presidenta municipal de Huixquilucan, Romina Contreras Carrasco.

Si buscas ropa de alta calidad, pero con originales y

cómodos diseños para tus pequeños, no dudes en acudir a “Al Agua Patos”, ubicada en el local 102, piso 1, de Plaza Portofino Bosque Real, en Loma Real manzana XI – A, Lote 1, Conjunto Urbano Bosque Real, Huixquilucan, Estado de México.

Instagram:

@alaguapatoscdmx





# BIENESTAR

EDOMEX • DICIEMBRE 2025

Una cena navideña puede tener hasta 2 mil calorías.



# CELEBRA EN GRANDE, PERO SIN EXCESOS

## *en estas fiestas decembrinas*

*Este fin de año, evita el maratón "Guadalupe-Reyes", para que arranques un 2026 sin la culpa de cargar kilos de más.*

> Por Leticia Ríos

**LAS CELEBRACIONES** navideñas nos invitan a convivir con familiares y amigos, en comidas y cenas donde abundan bebidas, platillos y postres deliciosos; sin embargo, los excesos en la ingesta de alimentos altos en calorías y alcohol, puede ocasionar un incremento de peso de entre tres y cinco kilogramos promedio entre la población, de acuerdo con datos del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS); pero este podría ser mucho mayor.

Se trata de un periodo conocido en México como el maratón "Guadalupe-Reyes", que inicia el 12 de diciembre, día de la Virgen de Guadalupe, seguido por las posadas, cenas de navidad y fin de año y se prolonga hasta el 6 de enero; festejos con grandes comilonas.

No se trata de no celebrar estas fechas que, representan la oportunidad de pasar buenos momentos con nuestros seres queridos; sino de hacerlo con responsabilidad, priorizando nuestro bienestar físico; y sin cargar kilos de más para el inicio del próximo año.

El especialista en nutrición deportiva, Daniel Anaya Sánchez, destacó que muchas veces los festejos empiezan en los primeros días de diciembre, con los brindis de las empresas y con ello, los excesos. Además, en este mes, muchos dejan de lado la práctica de ejercicio, generando un aumento de peso de cinco a diez kilogramos, en la mitad de sus pacientes.

"Tradicionalmente, el convivir va acompañado de consumo de bebidas alcohólicas y de alimentos. En este mes



la gente empieza a cambiar sus hábitos, los centros deportivos son abandonados, la gente deja la actividad física, pensando que mejor se cuidan hasta el próximo año;

a esto se suma la ingesta de alimentos con grandes cantidades de grasa saturada, azúcar refinada y alcohol".

"Son calorías vacías que se ven reflejadas en un incre-

## ¿Sabías que...?

En promedio, perder el peso ganado en las fiestas navideñas, con una dieta no restrictiva, ni ayunos prolongados; sino basada en un cambio de hábitos, para mejorar el estado de salud, puede llevar tres meses.



mento de cinco a diez kilogramos. En consulta, en enero y febrero los pacientes buscan retomar sus hábitos, pero la parte que no ven es que, este aumento de peso afecta todo su metabolismo”, comentó el especialista.

El experto en nutrición deportiva explicó que los niveles de triglicéridos, colesterol, glucosa y presión arterial se pueden disparar como consecuencia de la ganancia de peso; más allá de la parte estética.

En el caso de las personas que suben hasta 10 kilos, por lo menos de cuatro a seis, es masa grasa y el resto

retención de líquidos e inflamación, explicó.

### **CELEBRA SIN CONSECUENCIAS**

Para poder disfrutar de las fiestas navideñas sin consecuencias negativas, el también fisicoculturista, recomendó no suspender la actividad física, evitar el consumo de alcohol al mínimo y mantener una alimentación saludable durante los días que no se tengan festejos. “El 24 y 31 de diciembre, comúnmente los días más importantes, comer lo que se desea, cuidando las porciones”, finalizó el experto.

### **Redes:**

### **Web:**

[deltanutrition.com.mx](http://deltanutrition.com.mx)

### **Instagram:**

[@dan\\_anaya\\_](https://www.instagram.com/dan_anaya_)

## *Recomendaciones:*

- No suspendas la actividad física.
- No abandones tu plan de alimentación saludable.
- Limita el consumo de alcohol.
- Elige las fechas para darte un gusto.
- Cuida tus porciones.



# ACTUALIDAD

EDOMEX • DICIEMBRE 2025

# UNA CENA NAVIDEÑA *para recordar*

*Para disfrutar una cena navideña inolvidable, en esta edición, la Chef Sofía Guzmán nos preparó un delicioso menú completo, con platillos que inundarán tu mesa de sabores únicos, y así sorprender a tus seres queridos.*

*La propuesta es cocinar un irresistible filete al horno con tocino, acompañado de puré de papa trufado; y como postre una riquísima tarta de dátil y nuez. ¡Un menú equilibrado en sabor y nutrientes!*

*Cocinar para las personas que amamos también es ofrecer un regalo especial, para celebrar lo más importante en estas fechas: poder estar juntos.*



## PURÉ DE PAPA TRUFADO

**PORCIONES: 8**  
**TIEMPO: 40 MIN.**

### INGREDIENTES:

- 1000 gr de papas de cáscara café, americanas, harinosas, peladas y en cubos de 2 cm
- 1 cdta de sal fina
- 200 gr de crema
- 200 gr de leche
- 15 gr de aceite de trufa
- 150 gr de queso parmesano rallado (opcional)

### PROCEDIMIENTO EN ESTUFA:

- Cuece las papas en una olla, una vez cocidas retira el agua y con un machacador prénsalas.
- Agrega todos los ingredientes, menos el aceite de trufa y el queso.
- Bate constantemente. Si deseas una consistencia más suave, agrega más leche.
- Al final agrega el queso parmesano y el aceite de trufa y revuelve bien hasta integrar.
- Sirve de inmediato.

### PROCEDIMIENTO CON THERMOMIX:

- Coloca la mariposa en el vaso y después agrega las papas, la sal, la crema y la leche; sin colocar el cubilete.
- Cocina 30-35 min/95° C/giro a la izquierda/vel 1 (Si hace falta más tiempo, añádelo; si es necesario, agrega más leche, según la consistencia deseada).
- Añade el aceite y el queso, coloca el cubilete y programa 30 seg/vel 3.
- Retira la mariposa y sirve caliente.

## FILETE AL HORNO CON TOCINO

**PORCIONES: 4-5**

### INGREDIENTES:

- 1 kg de caña de filete de res
- 100 o 150 gr de tocino rebanado delgado
- 1 limón, su jugo
- Sal y pimienta c/s
- Salsa Perrins c/s
- 50 gr o c/s de mantequilla
- Aceite de oliva c/s
- 1 Bolsa para hornear

### PROCEDIMIENTO:

- Hacer una mezcla de limón, aceite de oliva, sal y pimienta y con esto untar a la caña.
- Envolver la caña con el tocino.
- En una sartén muy caliente se sella el filete con el tocino por todos sus lados.
- Bañar con salsa Perrins y meter en bolsa de hornear
- Hornear a 250°C y se deja como 10 minutos para que quede rojo al centro.
- Se saca del horno y se corta.



# TARTA DE DÁTIL Y NUEZ

**PORCIONES: 10**

**TIEMPO: 1 HORA 15 MIN.**

## INGREDIENTES:

*Costra:*

- 40 galletas marías
- 100 gr de mantequilla
- 1 cucharada de azúcar

*Relleno:*

- 2 huevos
- 1 lata de leche condensada
- 200 gr de nuez picada
- 270 gr de dátil picado

## PROCEDIMIENTO EN HORNO

*Para la costra:*

- Moler la galleta y vaciar a un molde desmontable de 23 cm engrasado.
- Agregar el azúcar.
- Derretir la mantequilla.
- Con una cuchara revolver y extender la mezcla en el molde.

*Relleno:*

- Licuar los huevos y la lechera.
- Vaciar esta mezcla en un bowl y agregar la nuez y el dátil.
- Vaciar sobre la costra de la galleta.

- Hornear sobre una charola de hornear para evitar que se escurra el relleno.
- Hornear por una hora a 180°C.
- Servir a temperatura ambiente.

## PROCEDIMIENTO CON THERMOMIX:

*Para la costra:*

- Pulverizar galleta 20 seg/vel 10.
- Agregar el azúcar y la mantequilla y mezclar 2 min/60 °C/vel 3.
- Con una cuchara extender la mezcla en el molde.

*Relleno:*

- Picar la nuez 3 seg/vel 6. Reservar.
- Picar el dátil 8 seg/vel 6.
- Agregar los huevos, la leche condensada y la nuez y mezclar 20 seg/vel 6.
- Vaciar sobre la costra de la galleta.
- Hornear sobre una charola de hornear para evitar que se escurra el relleno.
- Hornear por una hora a 180°C.
- Servir a temperatura ambiente.



**Redes:**

**Facebook:**

Cocina con Sofía Guzmán

**Instagram:**

@cocinaconsofiaguzman

**+300 MIL**  
**VECINOS YA TIENEN**  
**AGUA POR LA RED**

**1** INFORME DE GOBIERNO  
**AZUCENA**  
**CISNEROS**  
2025  2027



# PISTAS DE HIELO

## EXPLANADA MUNICIPAL

**02**  
DICIEMBRE

AL

**06**  
ENERO



LUNES A JUEVES DE  
**14:00 A 21:00**  
HORAS.



VIERNES A DOMINGO DE  
**15:00 A 22:00**  
HORAS.



## CANCHAS DE FUTBOL DE PALO SOLO

**02**  
DICIEMBRE

AL

**06**  
ENERO



LUNES A JUEVES DE  
**14:00 A 21:00**  
HORAS.



VIERNES A DOMINGO DE  
**15:00 A 22:00**  
HORAS.



## FUNCIONES DE PASTORELA

### EXPLANADA MUNICIPAL



**1 al 5 de diciembre**



**12 al 18 de diciembre**



**26 de diciembre  
al 01 de enero**



**Función 17:00 horas**



**Función 19:00 horas**

### CANCHAS DE FUTBOL DE PALO SOLO



**6 al 11 de diciembre**



**19 al 25 de diciembre**



**02 al 06 de enero**



**Función 17:00 horas**



**Función 19:00 horas**



**ENTRADA GRATUITA**

**HUIXQUILUCAN**  
2025-2027