



# Área 59

La revista de la secundaria  
René Cassín  
Turno matutino

4A EDICIÓN MARZO 2021



¿QUÉ PASARÍA SI LA TIERRA  
NO TUVIERA INSECTOS?



EL INSOMNIO



LA HISTORIA DEL  
BLUES



TOP 10 DE  
ANIME



# EDITORIAL

Directora editorial:

**Shirley Gómez**

Directora de  
diseño editorial:

**Erandy Durán**

Jefes de área 59:

**Ciencia y tecnología - Sophia Loren**

**Consejos área 59 - Shirley Gómez**

**Reportaje - Hannah Clavellina**

**Adolescentes - Yasmín Armas**

**Gastronomía - Citlalli Gómez**

**Turismo - Axel Quintanilla**

**Ecología - Celeste Osiris**

**Arte y cultura - Ian Ávila**

**Cine - Shai Villalobos**

## ¿Qué es área 59?

*Esta revista es un proyecto que ha sido una de nuestras metas desde hace mucho tiempo y un sueño hecho realidad.*

*Área 59 es un lugar en el que cada uno de nosotros podemos expresar libremente nuestros gustos e intereses.*

¡4a edición!

*¡Amigos estamos muy felices de poder anunciar esta 4a edición!*

*Les agradecemos el tiempo que dedican a leer la revista y disfrutarla. Gracias a ustedes podemos seguir realizando esto con mucho más amor y cariño.*

*¡A disfrutar de esta nueva edición!*

## Redacción área 59:

**Citlalli Montserrat Gómez Francisco**

**Erandy Gabriela Durán Valdovinos**

**Gustavo Alonso Cuesta Palomino**

**Axel Emmanuel Quintanilla Cruz**

**Ximena Fernanda Serafín Pérez**

**Alexa Ayelen Jiménez Meléndez**

**Shai Santiago Villalobos Huerta**

**Sophia Loren Cuesta Palomino**

**Yasmín Teresa Armas Gallardo**

**Azul Scarlet Magallon Medina**

**Heydi Beatriz Guzmán Ortega**

**Fernanda Ramírez Hernández**

**Shirley Harumi Gómez Ramos**

**Tania Ivana Elizondo Ramírez**

**Hannah Clavellina Sandoval**

**Citli Amacali Juárez Cabrera**

**Italia Stefania Ayala López**

**Xaeny Mavy Medina Torres**

**Ebani M. Victoria Gutiérrez**

**Celeste Osiris Rosas Vidal**

**Karla María Ambriz Pérez**

**Ian Fabián Galicia Gómez**

**Lilian Lizzeth Reyes Soto**

**Natalia Martínez Castro**

**Darrel del Ángel García**

**Ian Julián Ávila López**



Contáctanos si necesitas un  
consejo:

[consejosarea59@gmail.com](mailto:consejosarea59@gmail.com)

# Cómo tener un glow up

Escrito por:

- Yasmín Gallardo
- Natalia Martínez
- Shirley Gómez



# CÓMO TENER UN GLOW UP

A la mayoría de nosotros nos gustaría tener un "glow up"; sin embargo, a muchos de nosotros nos da pereza empezar con este proceso. En este artículo te explicaremos qué es el glow up, como eliminar la procrastinación y te daremos consejos para que lo puedas lograr. ¡Empezamos!

## ¿QUÉ ES EL GLOW UP?

El glow up traducido al español como "brillar", es una tendencia ya muy mencionada que consiste en cambiar tanto física como emocionalmente, esto con el objetivo de que la persona que pasa por este proceso se sienta mejor consigo misma. Se caracteriza por un cambio verdaderamente hermoso y notable en la persona.

## ¿CÓMO ELIMINAR LA PROCRASTINACIÓN?

Lo mejor será que empieces poco a poquito. Por ejemplo, podrías disminuir el uso de tu celular por una hora e ir aumentando eso con los días, también esto involucra el ejercicio, inicia con 10 minutos y dos veces a la semana, una semana. Después, pueden ser 20 minutos pero ahora serían 4 días a la semana.

## ¿SE PUEDE TENER UN GLOW UP EN MENOS DE UN MES?

Depende de a qué nivel de glow up quieras llegar. No obstante, un mes puede ser suficiente para lograr un glow up.

## Consejos para lograrlo:

- Toma agua.
  - Dedica tiempo para ti.
  - Aléjate de personas tóxicas.
  - Haz todo por tus sueños.
  - No te compares con nadie.
  - Inicia poco a poco a hacer ejercicio.
  - Come de forma correcta.
- ¡Confiamos en ti, tú puedes!



*Shirley Gómez*

# Adolescentes



## ARRITMIA SOPA DE LETRAS

A I D R A C I D A R B S V P S  
 I U A O O T R A S T O R N O U  
 D R R G P L F M E D A I R E D  
 R Á R I E M O A I S N Q L É O  
 A P I T C X E D C Ó T E U S R  
 C I T R H U R D I T N R O E A  
 I D M É O E L C I T O T É Q C  
 U O I V P L A A O C I R Z S I  
 Q S A X I L T S R N I O E Y Ó  
 A L A T I D O S É B H N Z S N  
 T M A R E O S G R F U M A R B  
 L Y B V Ó Ó N Ó Z A R O C S V  
 A I É Y X O I R R E G U L A R

- |             |             |           |             |
|-------------|-------------|-----------|-------------|
| AIRE        | CORAZÓN     | IRREGULAR | RÁPIDOS     |
| ARRITMIA    | DOLOR       | LATIDOS   | SUDORACIÓN  |
| ATAQUE      | ESTRÉS      | LENTOS    | TAQUICARDIA |
| AURICULAR   | FACTORES    | MAREOS    | TRASTORNO   |
| BRADICARDIA | FALTA       | MEDICINAS | VÉRTIGO     |
| CARDÍACOS   | FIBRILACIÓN | PECHO     |             |
| CONGÉNITOS  | FUMAR       | PERDIDOS  |             |

Jocated.com

Source: MedlinePlus, National Library of Medicine.  
 Fuente de información: MedlinePlus, National Library of Medicine.

# EL INSOMNIO



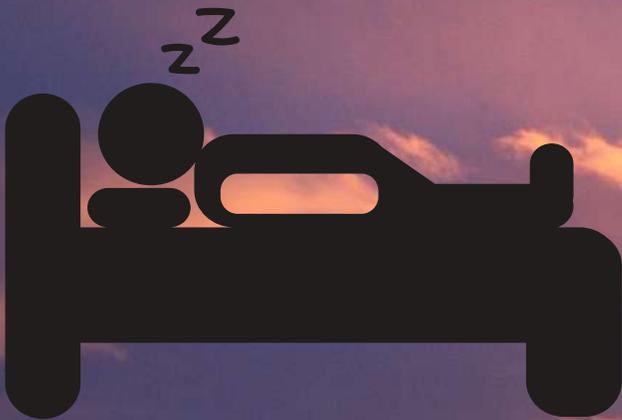
El insomnio, temible palabra que todos en algún momento de nuestras vidas hemos descubierto su significado al experimentarlo. Después de una noche sin dormir, un día nada productivo está frente a nosotros.



Hay un sin fin de causas por las que podemos sufrir de insomnio, desde la emoción por alguna fecha especial o porque veremos a nuestra persona favorita después de mucho tiempo, hasta las estresantes preocupaciones.

Lo que tienen en común ambos extremos es que nuestro sistema nervioso central tiene alteraciones que repercuten en nuestro sueño y cada vez son más las personas que lo sufren, pues realmente muchas de esas afecciones provienen de no tener un buen cuidado integral de nuestra vida, pues cada área es fundamental ya que cada una de ellas define quiénes somos, así que no dejemos que la presión del trabajo, de la escuela, nuestras relaciones amorosas o familiares ocupen todo nuestro tiempo.

Seamos responsables por nuestra salud y no dejemos ninguna área descubierta.



# CAUSAS:



La Deficiencia continua del sueño puede aumentar el riesgo de padecer algunos problemas de salud crónico, afectan en qué también piensas, reacciones, trabajos, aprendes y te llevas con los demás .

Causas :

- Estrés crónico
- Almohada incómoda
- Luz brillante
- Medicamentos
- Comida alta en grasa
- Mucha cafeína

## EL INSOMNIO Y SUS CAUSAS

Celeste Osiris  
Rosas Vidal



PARA TODOS LOS ADOLESCENTES QUE NOS  
LEEN, ESTA SECCIÓN ES COMPLETAMENTE  
PARA USTEDES 

¡Diviértete y nunca dejes  
de sonreír, eres únic@!

### ☒ *Recomendaciones* ☒

Ordena tu entorno y organiza tu día para que no pierdas la noción del tiempo, pues tu entorno refleja tu personalidad.  
Establece horarios y rutinas.

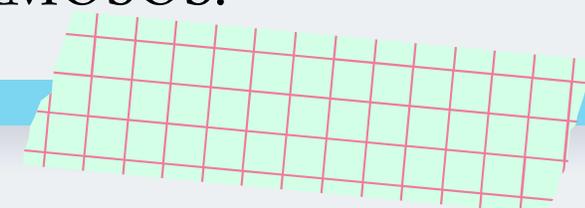
### ☆☆ *Para adolescentes* ☆☆

Debes de conocerte a ti mism@, descubre cuáles son tus gustos y lo que no te gusta. En esta etapa te enfrentas a muchas elecciones que tomar, desde qué música escuchar hasta qué estilo de ropa usar, lo importante es que te cuestiones a ti mismo el por qué de las cosas que haces. Habla con tus papás y familia, además de tus amigos. Recuerda que cuando te sientas solo, siempre habrá alguien que pueda ayudarte.

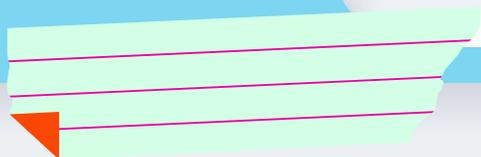
# Plantas ☒

Realiza esta actividad: planta tres diferentes tipos de semillas, observa su crecimiento, cuídalas y nota las diferencias que tienen.

NO OLVIDES QUE TODOS SOMOS DISTINTOS Y HERMOSOS.

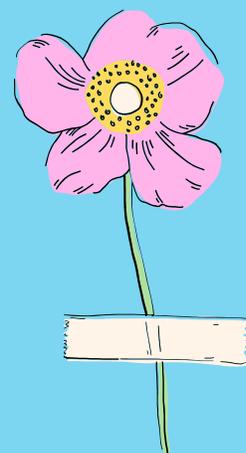


Bebe mucha agua.  
Mantén hidratada tu piel.  
Escucha música.  
Haz ejercicio.  
Sigue estudiando.



Ve películas.  
Prepara postres.  
Juega juegos de mesa en familia.  
Dibuja.

Y lo más importante, disfruta cada etapa de tu vida como una aventura que vale la pena vivir al máximo.



Mavy Torres  
Área 59

# Peinados que puedes hacerte en pocos minutos

En esta sección verás tipos de peinados que te puedes hacer en pocos minutos. Ya no tardarás horas eligiendo o pensando cómo arreglar tu cabello. Aquí podrás observar muchas opciones de peinados que te puedes hacer a ti misma para lucir radiante.

Verás peinados tanto para cabello largo como para cabello corto.

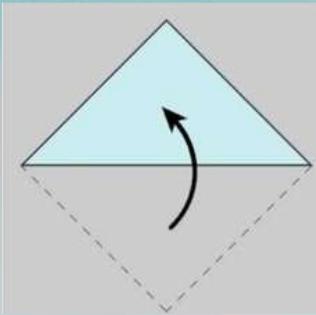
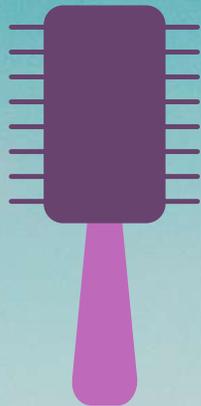
Además, te guiaremos paso a paso para que puedas arreglar tu cabello con uno de estos estilos.



## **PEINADO 1:**

**Paso 1 :** Haz una trenza normal y ten a un lado un pañuelo para el cabello.

**Paso 2:** Para hacer la trenza ocupa dos mechones de cabello y el tercero será el pañuelo, así el pañuelo formará parte de la trenza y se verá muy bonito.



## **PEINADO 2:**

**Paso 1:** Primero tenemos que enrollar el pañuelo en el cabello.

**Paso 2:** Ya que esté, lo vas a seguir enrollando hasta que quede en forma de gusanito.

**Paso 3:** Después, te vas a hacer una coleta o una media coleta.

Y al final quedará así.

Este peinado también aplica para cabello corto.



## **PEINADO 3:**

**Paso 1:** Hacer lo mismo del anterior peinado.

**Paso 2:** Tienes que hacerte un moño o cebolla. Otra opción es dejarte el cabello suelto, pero para ponerte el pañuelo tienes que recogerte primero tu cabello.

**Paso 3:** Pasas el pañuelo por debajo de tu cabello. Cuando el pañuelo ya esté ajustado a tu cabeza, sueltas tu cabello. Al final, quedará así.

Este peinado también aplica para cabello corto.



## **PEINADO 4:**

Para este peinado vas a necesitar donas para cabello o pasadores.

**Paso 1:** Primero tienes que dividir tu cabello en 2 partes, solamente la mitad, pero la parte de arriba.

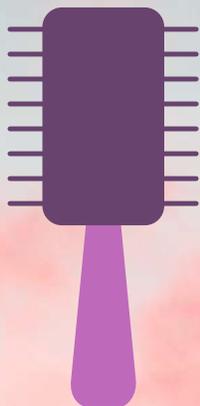
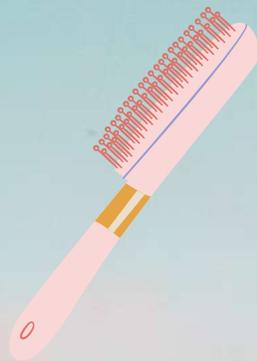
**Paso 2:** La mitad de abajo va a quedar suelto.

**Paso 3:** Tienes que volver a dividir la parte de arriba en 2 partes para después poder hacer 2 coletas.

**Paso 4:** De eso vas a hacer un tipo gusanitos con las 2 coletas así.

**Paso 5:** Después de que ya estén los 2 gusanitos, vas a hacer 2 cebollitas o chongos, como les llames tú.

Al final, lo vas a sostener con pasadores y quedará así.



# ARRITMIA

## SOPA DE LETRAS

A I D R A C I D A R B S V P S  
I U A O O T R A S T O R N O U  
D R R G P L F M E D A I R E D  
R Á R I E M O A I S N Q L É O  
A P I T C X E D C Ó T E U S R  
C I T R H U R D I T N R O E A  
I D M É O E L C I T O T É Q C  
U O I V P L A A O C I R Z S I  
Q S A X I L T S R N I O E Y Ó  
A L A T I D O S É B H N Z S N  
T M A R E O S G R F U M A R B  
L Y B V Ó Ó N Ó Z A R O C S V  
A I É Y X O I R R E G U L A R

AIRE  
ARRITMIA  
ATAQUE  
AURICULAR  
BRADICARDIA  
CARDÍACOS  
CONGÉNITOS

CORAZÓN  
DOLOR  
ESTRÉS  
FACTORES  
FALTA  
FIBRILACIÓN  
FUMAR

IRREGULAR  
LATIDOS  
LENTOS  
MAREOS  
MEDICINAS  
PECHO  
PERDIDOS

RÁPIDOS  
SUDORACIÓN  
TAQUICARDIA  
TRASTORNO  
VÉRTIGO

# TURISMO



**Alexa Ayelen Jiménez Meléndez**  
**Natalia Martínez Castro**  
**Citli Amacali Juárez Cabrera**  
**Italia Stefania Ayala López**  
**Shirley Harumi Gómez**

# PRISMAS BASÁLTICOS

México es un país con diversidad geográfica y está lleno de lugares mágicos. Hay algunos más famosos que otros.

Así que hablaremos de un lugar imperdible en el estado de Hidalgo: los Prismas Basálticos.

Si buscas alojamiento, hay hoteles y cabañas cerca de las Cascadas de los Prismas Basálticos. Todos ellos tienen entre 2.5 y hasta 3.5 estrellas.



**¿Cómo llegar a los Prismas Basálticos de Hidalgo en vehículo?**

Debes llegar hasta Pachuca, capital de Hidalgo. Desde «La Bella Airosa», como también se le conoce a la ciudad, toma la carretera federal número 105 rumbo a Huasca de Ocampo y detente en el kilómetro 34.



**¿Cómo se formaron los prismas?**

Hace millones de años, un derrame de lava se vertió al fondo de una cañada de heladas aguas que petrificaron súbitamente el torrente ígneo y así se formaron las peculiares columnas de basalto que engalanan el lugar.



**¿Cuáles actividades puedes hacer en Los Prismas Basálticos de Hidalgo?**

Recorridos en lancha: paseos por la presa de San Antonio Regla en una lancha de motor para 5 personas por 150 pesos.

Motos cuatro ruedas: por 300 pesos la hora podrás usar una moto cuatro ruedas por un circuito habilitado.

Servicio disponible sólo para mayores de edad.



**Dirección:** Carretera Federal 105 Km. 34 Huasca de Ocampo, 43500 Regla, Hidalgo.

Hora de entrada 1:00 pm /

Hora de salida 00:00 hrs.

**¿Por qué recibe el nombre de Prismas Basálticos?**

Porque son columnas con formas geométricas de basalto que decoran las paredes de la impresionante barranca de Santa María Regla, que se ven bañadas por las cuatro cascadas que alimentan la presa de San Antonio Regla.

**¿Cuánto cuesta la entrada a los Prismas Basálticos?**

El costo es de 100 pesos mexicanos que incluyen, además de los Prismas, el estacionamiento y el puente colgante. La tirolesa tiene un costo extra de 50 pesos mexicanos.



**Italia Stefania Ayala López**

# Países Bajos

Los Países Bajos como tal son una comunidad ubicada en el noroeste europeo conocidos por sus paisajes, culturas, danzas y por todos sus lugares turísticos.

Se conforman por estas provincias: Holanda del Norte, Holanda del Sur, Nueva Zelanda, Brabante Septentrional, Utrecht, Flevoland, Frisia, Groninga, Drenthe, Overijssel, Güeldres y Limburgo.

Son muy populares porque su capital es Ámsterdam y ésta alberga uno de los museos más maravillosos e importantes en el arte y es el de Van Gogh. También en este enorme estado está la casa de la joven judía Anna Frank en donde se escondió y escribió su diario durante la Segunda Guerra Mundial. Estos hermosos países están llenos de historia, un ejemplo es que hay mansiones junto a los canales que guardan un tesoro de obras de artistas como Rembrandt y Vermeer, que permanecen desde la "Edad de Oro" de la ciudad en el siglo XVII.

Estos países también son reconocidos por su alto comercio intracomunitario con sus países vecinos: Alemania, Bélgica y Francia. Pero nos centraremos en hablar de Holanda del Norte y Sur.



## Holanda del Norte y del Sur

Holanda es una región situada en la costa occidental de los Países Bajos. Desde 1840 está dividida en dos provincias, Holanda Septentrional (Holanda del Norte) y Holanda Meridional (Holanda del Sur).

Antiguamente, el condado de Holanda fue miembro principal de las Provincias Unidas (1581-1795). Debido a su importancia histórica en la región, el topónimo «Holanda» se utiliza tradicionalmente como sinécdoque para referirse al Estado soberano, y la denominación oficial de éste es la de «Países Bajos».

Durante el reinado de Luis I Bonaparte, el Estado llevó el nombre de Reino de Holanda (1806-1810).

A partir de 2020, bajo la supervisión del Ministerio de Asuntos Exteriores, la marca "Holanda" cambió, para conocerse como "Países Bajos" (NL Netherlands) que se podría traducir al español como Liga Nacional de los Países Bajos. Netherlands se escribe en inglés e inicia con mayúscula y NL es el nuevo logotipo que sustituirá al topónimo de Holland, usado hasta 2019.

Las embajadas y consulados siempre han utilizado el nombre oficial Países Bajos, debido a que Holanda



del Norte y del Sur son sólo dos de las 12 provincias.



La forma en la que se asentan los habitantes del país depende de su religión. Por la reforma religiosa del siglo XVI se acordó que los protestantes vivieran en el noroeste y los católicos en el sureste.



## Holanda del Norte

Esta foto es del pueblo de Giethoorn, la Venecia de Holanda del norte gracias a los grandes canales que abarcan la mayoría del territorio de este hermoso sitio. Es uno de los destinos turísticos más saturados por su comida, su ambiente y por su cultura.

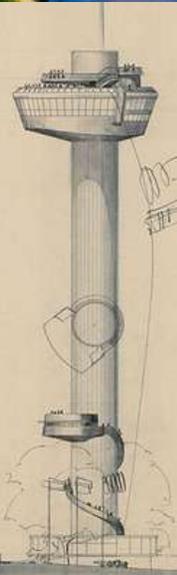
En Holanda se habla el holandés, un "dialecto" del neerlandés, el cual es el idioma oficial de los Países Bajos.



## Holanda del Sur

### ATRACCIONES EN HOLANDA DEL SUR

- Estadio Ahoy Rotterdam (a 7 km del centro)
- Scheveningen Beach (a 22,4 km del centro)
- Scheveningen Pier (a 22,4 km del centro)
- Jardines de Keukenhof (a 37,6 km del centro)
- Euromast (a 4,1 km del centro)



### COMIDA TÍPICA HOLANDESA

Platos vegetarianos:

Stamppot / hutspot - puré de papas

Kaaskroketten - croquetas de queso.

Moesterdsoep - sopa de mostaza.

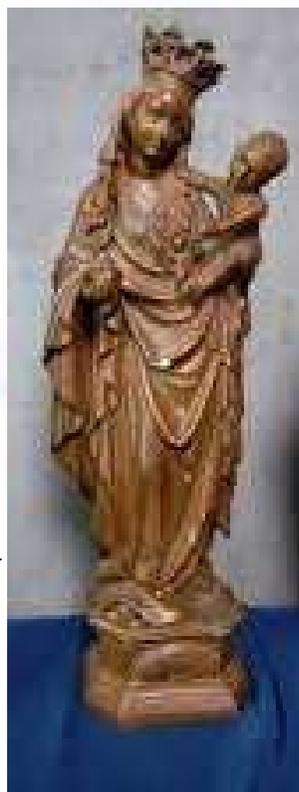
Kaas - queso.

Frieten - patatas fritas.

Herring - arenque con cebolla.

Kibbeling - pescado frito

Bitterballen - croquetas de carne frita



### FIESTAS Y TRADICIONES HOLANDESAS:

01 de enero. Nieuwjaar - Año Nuevo.

06 de marzo. Carnaval.

30 de abril. Koninginnedag - Día de la Reina.

04 de mayo. Dodenherden King 1954

05 de mayo. Nationale Bevrijdingsdag - Día de la liberación.

11 de noviembre. Sintmaarten.

05 de diciembre. Sinterklaas - San Nicolás.

15 de diciembre. Koninkrijksdag - Día del reino.





# Limburgo



Es una de las doce provincias que conforman el Reino de los Países Bajos. Su capital es Maastricht, conocida por sus enormes castillos y por su monarquía.

Limburgo está localizada en el punto superior de una colina que a su vez está rodeada por el río Vesdre. Esto fue una fuerte ventaja militar en la Edad Media ya que permitía a la ciudad defenderse contra invasores exteriores.

La comida típica de Limburgo es una de las mejores, ya que se destaca por una fuerte presencia del pescado que proviene del Mar del Norte, y por tener una fuerte influencia de la comida típica indonesia siendo el Rijsttafel su plato más característico y el más vendido en los lugares turísticos. El rijsttafel es una comida abundante que se sirve principalmente en los restaurantes indonesios de Ámsterdam. Se trata de arroz con numerosos y pequeños acompañamientos: rollitos de huevo, encurtidos, satays, legumbres, carne y verduras cocidas.

Una de las cosas por las que se hizo famoso el platillo rijsttafel fue porque no es parte de la gastronomía tradicional de Holanda, sino de Indonesia, pero debido a la colonización del país, el plato se ha asimilado tanto que ahora se considera un plato tradicional holandés.



**Escrito por: Natalia Martínez, Alexa Jiménez y Citlalli Juárez**

# MICHOACÁN

*En este artículo te mostraremos algunos lugares que debes visitar del bello estado de Michoacán en México, bueno ¡a disfrutar!*

## *Catedral de Morelia*

*Morelia es la capital del estado de Michoacán. La construcción de su catedral se inició el 6 de agosto de 1660 cuando la ciudad se llamaba Valladolid y concluyó 84 años después en 1744. Fue diseñada por el arquitecto italiano Vicencio Barroso de la Escayola.*

*Mide 66.8 metros de altura, lo cual la posiciona en el cuarto lugar de las catedrales más altas en México.*

*En su construcción se alzan dos cruces, una de hierro, que simboliza la naturaleza divina de Cristo y la otra de piedra, que representa la naturaleza humana de Jesús.*

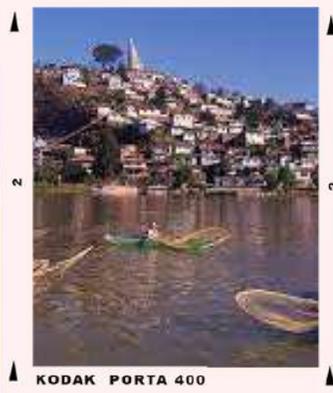
*Otro aspecto que hace aún más especial a la Catedral moreliana es su monumental órgano tubular, "San Gregorio Magno", de estilo churrigueresco, cuenta con 4600 flautas, fue fabricado en Alemania a principios del siglo XX y es el segundo más grande de México, sólo superado por el órgano de la Catedral de Zamora, Michoacán.*



# El lago de Pátzcuaro

El entorno del lago Pátzcuaro y sus islas (Janitzio, Pacanda, Tecuena, Urandenes, Yunuén, Copujo y Urandén Morelos y Urandén Morales), esconde rincones de claras reminiscencias coloniales, como por ejemplo las calles empedradas con hileras de casas blancas de tejados rojizos a los lados.

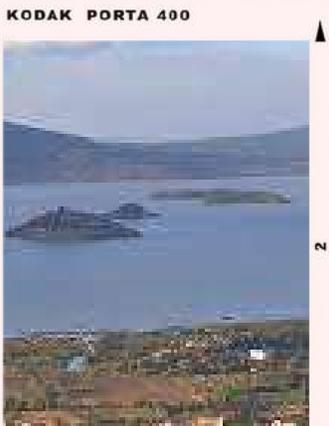
Tiene una profundidad de 11m máximo y se ubica a 63 kilómetros de al oeste de la ciudad de Morelia, la capital de Michoacán.



## Dato interesante:

En el lago de Pátzcuaro se filmaron varias películas mexicanas:

- Janitzio (1934, dir. Carlos Navarro)
- ¡Qué lindo es Michoacán! (1942)
- Maclovia (1948, dir. Emilio Fernández)
- El brazo fuerte (1958, dir. Giovanni Korporeal)
- Gertrudis Bocanegra (1992, dir. Ernesto Medina Torres)
- Eréndira, la indomable (2006, dir. Juan Mora)



Shirley Gómez

# FRESCO

*¿Cómo hacer el pescado zarandeado? o*

*¿Cómo hacer un postre para el calor?*

*En esta sección de gastronomía te lo mostraremos.*



ITΔLIA STEFANIA AYALA LÓPEZ  
QUINTANILLA CRUZ AXEL EMANUEL  
CITLALI MONSERRAT GÓMEZ FRANCISCO

# Pescado zarandeado



## DATO CURIOSO

El consumo del pescado nos aporta: proteínas, vitaminas, minerales y omega 3.

El pescado zarandeado se originó en épocas prehispánicas en la isla de Mexcaltitán en Nayarit.

## Ingredientes para preparar tu pescado

- 1 pescado grande (pargo o huachinango) abierto al estilo mariposa
  - 1 unidad de cabeza de ajos
  - 1 cucharadita de mayonesa
  - ½ cucharada sopera de mostaza
  - ½ cucharada sopera de salsa
  - 1 tarro de salsa inglesa
  - 1 tarro de salsa maggi
  - 1 tarro de salsa de soya
  - 1 pizca de sal y pimienta
  - ¼ unidad de cebolla en rajas
  - ¼ de chile morrón en rajas
- incluso lo puedes hacer en el horno convencional o en sartén.



## Cómo hacer el pescado zarandeado

1 Poner el pescado en una charola cubierta con papel aluminio con la piel hacia abajo.



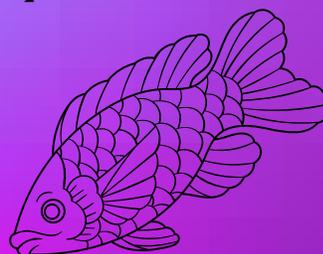
2 Poner los dientes de ajo a freír en suficiente aceite a fuego muy bajito para luego hacer un pure con ellos.

3 Salpimentar el pescado.

4 En un recipiente mezclar: la mayonesa, la mostaza, la salsa y unas gotas de salsa maggi, inglesa y de soja al gusto, para dar sabor.

5 Sacar los ajos del aceite y hacerlos puré. El puré se unta al pescado ya salpimentado y luego se aplica la mezcla de la mayonesa con los demás ingredientes.

7 Acompañar el pescado zarandeado con unas limas encima y un arroz blanco, tortillas y una salsa de tomate, ya sea en taquitos o con el tenedor es delicioso.



6 Para terminar, se acomodan las rajas de pimiento morrón y cebolla en todo el pescado y se asa el pescado primero boca abajo por diez minutos para que se dore el pescado y se caramelicé el ajo y luego se voltea y se asa entre siete y diez minutos.

# Refréscate en estos días de calor

Te recomendaremos algunos postres para mitigar el calor, como el sándwich de helado.

este tema lo escogí por que estos días de calor que son muy insoportables asique decidí buscar recetas de postres para quitar el calor y compartirlas



## INGREDIENTES:

Media crema (1lt), leche condensada (1 lata), esencia de vainilla (5 cucharadas), galletas que usted guste, opcional chocolate amargo y nueces.

## PREPARACIÓN:

Licúa durante 3 minutos la media crema, la leche condensada y la esencia de vainilla, pásalo a un bowl y tápalo con plástico de cocina.



Congela durante 4 horas y luego con una cuchara de helado o sopera haz unas bola de helado y con una galleta pones una bola y con la otra galleta haces presión.

Puedes emparejar los bordes con un cuchillo.

Luego, con el chocolate amargo hundes tu sándwich al chocolate y antes de que seque le espolvoreas nueces en pequeños trozos.

esperamos que te sirviera el refractario



¡¡¡TE INVITAMOS A  
HACERLO!!!

Axel  
Quintanilla

# Enchiladas

Un imperdible de la comida mexicana y que les gusta a todos en la familia, además de que podemos participar en la preparación del platillo, ya que es sumamente fácil de realizar, llegan las deliciosas enchiladas, hay distintas formas de prepararlas.

Aquí te mostramos las clásicas, pero tu imaginación es el límite.

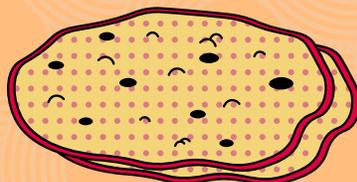
## Ingredientes:

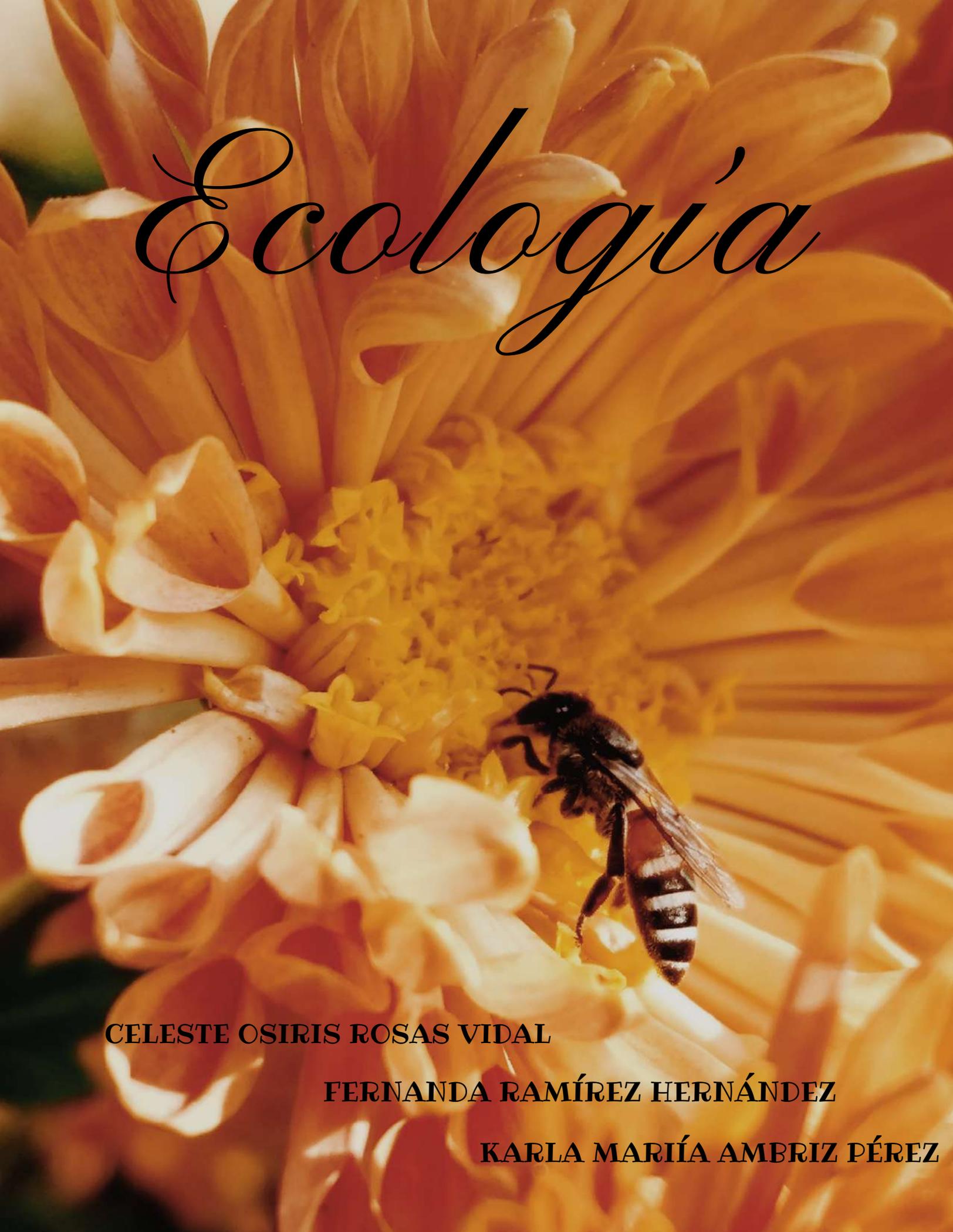
- 500 gramos de pollo cocido y deshebrado
- 9 tortillas de maíz o harina
- Aceite
- 5 chiles guajillos secos
- 3 chiles anchos secos
- 1 jitomate
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla blanca
- 1 cucharada de comino molido (opcional)
- 2 tazas de agua
- 1 taza de caldo de pollo
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto



## Procedimiento:

1. Coloca las dos tazas de agua en una olla o cacerola, también los chiles, el jitomate, una rodaja de cebolla, el ajo y sal al gusto. Deja cocer a fuego medio durante unos minutos hasta que los chiles se ablanden.
2. Cuando los chiles y los demás ingredientes estén listos, ponlos en la licuadora, pon una pizca de sal, comino, el caldo de pollo y una taza del agua donde cociste los chiles.
3. En un sartén pon a calentar aceite y fríe las tortillas una por una. Ve colocándolas en un plato.
4. Cuando hayas freído las tortillas, toma un puño de pollo deshebrado y colócalo en medio de cada tortilla.
5. Pon tres enchiladas en cada plato y después baña con salsa para que las enchiladas estén listas.



A close-up photograph of a large, multi-petaled yellow flower, possibly a chrysanthemum, with a bee on its center. The petals are layered and have a slightly ruffled appearance. The bee is positioned in the lower right quadrant of the flower's center, facing left. The background is a soft, warm orange-red color, suggesting a close-up shot with a shallow depth of field.

# *Ecología*

**CELESTE OSIRIS ROSAS VIDAL**

**FERNANDA RAMÍREZ HERNÁNDEZ**

**KARLA MARIÍA AMBRIZ PÉREZ**

# ESPONJA DE PLÁSTICO VS ESPONJA VEGETAL



Las esponjas de plástico están fabricadas con gomaespuma, no se pueden reciclar ni compostar, duran aprox. 1 o 2 meses. Son propensas a alojar bacterias. Además, su uso genera más desechos.

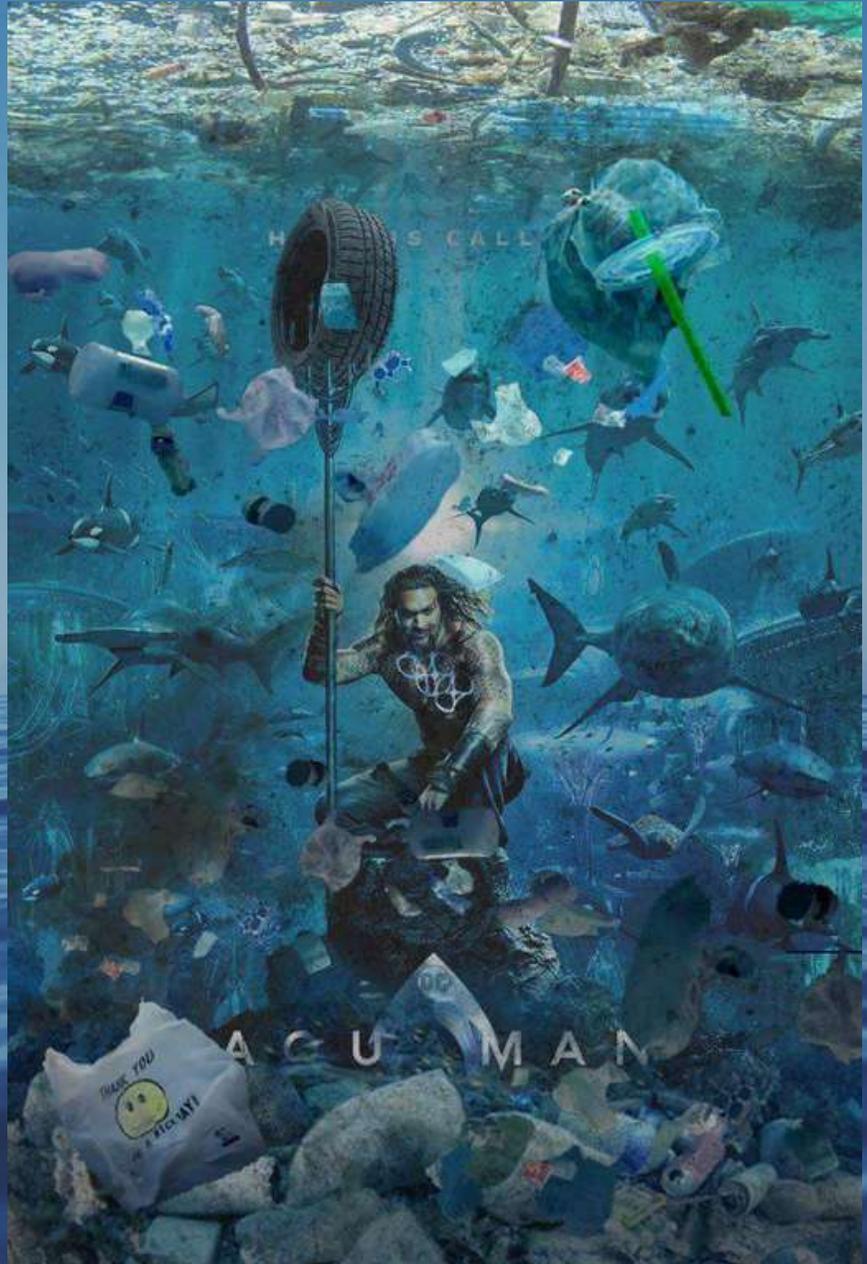
Las esponjas vegetales son 100% orgánicas, biodegradables y compostables, porque provienen de una planta que se llama luffa. Son antibacteriales y si germinas las semillas que tiene adentro puedes cultivar una enredadera de luffa.



# Desastres en el mar

La imagen de una ola regresando todos los desechos que hay en el mar que podemos ver en la película de "Aquaman" no está nada alejada de la realidad, vemos toneladas de basura que llegan a las costas del todo el mundo, pero ¿cómo es que forman esas grandes cantidades de desechos?

La respuesta es ésta, una sola acción y decisión de no tirar la basura en su lugar, la pereza de levantarse y buscar un bote de basura o guardar la basura hasta llegar a casa hace que una sola acción repetida una y otra vez tenga graves complicaciones para la humanidad entera y aunque muchas organizaciones y programas de gobierno hacen por cambiar la mentalidad de los habitantes de este planeta de poco servirá si no se desea el cambio. Los objetos de uso común que están en nuestras manos diariamente son un buen inicio para poder elegir mejor nuestras acciones. A continuación podemos ver datos de cuanto tiempo tarda en desintegrarse los objetos de uso común en el mar.



# ¿CUÁNTO TIEMPO TARDAN EN BIODEGRADARSE EN EL OCÉANO?



# ACUAPONIA



Fernanda Ramírez Hernández

La acuaponía se define como la técnica de integración de la acuicultura con hidroponía. Es una forma limpia y ecológica de cultivar plantas de manera eficiente en sistemas de recirculación.



El agua residual de la acuicultura sufre transformaciones microbianas para ser utilizada como fuente de nutrientes para el crecimiento de las plantas, mientras que la absorción de nutrientes de las plantas mejora los parámetros de calidad del agua para los peces. La técnica permite criar peces y plantas a alta densidad y al mismo tiempo. Eficientiza el uso de agua a través de parámetros adecuados dentro del sistema y se producen vegetales de manera orgánica y rentable.

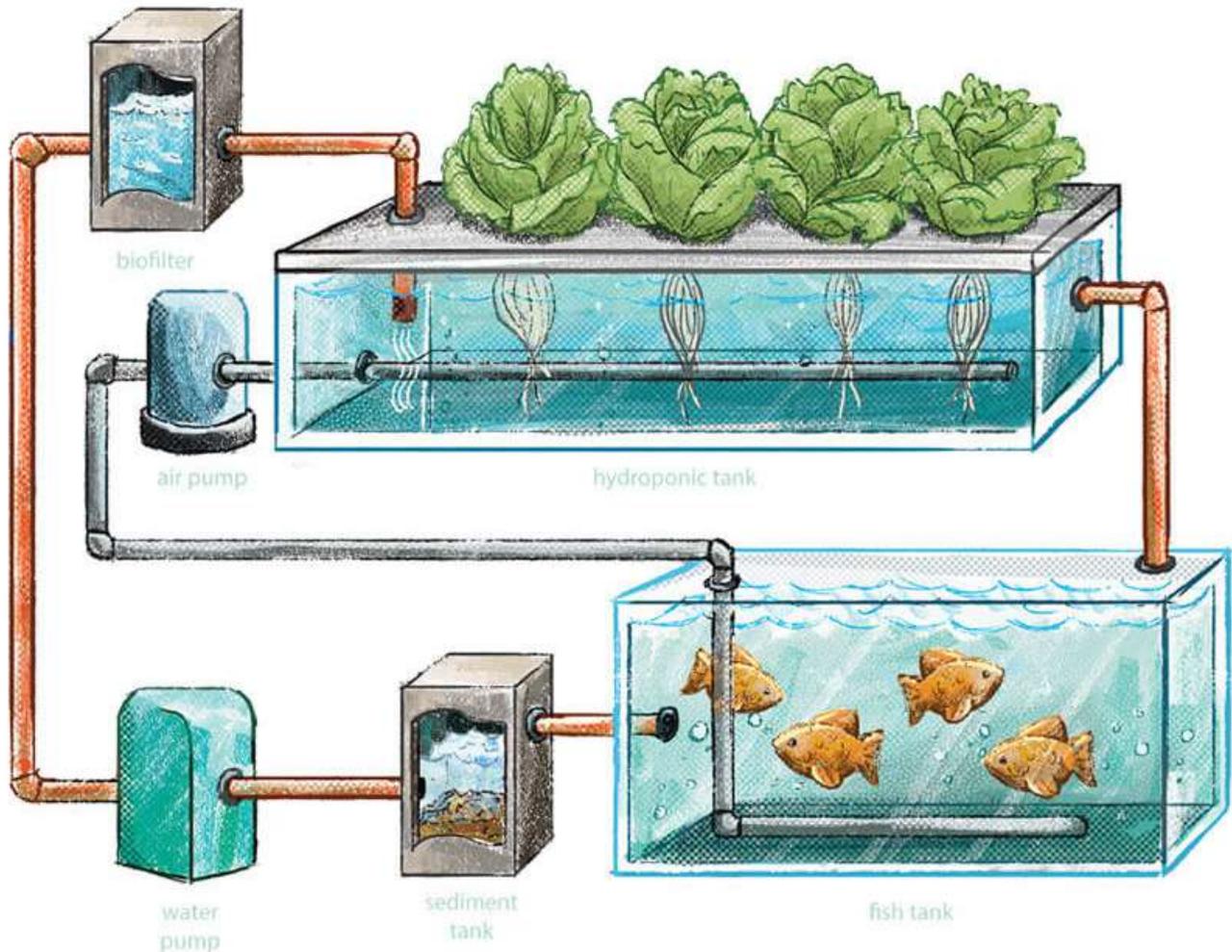


El interés público en los sistemas acuapónicos ha aumentado significativamente en los últimos años, en línea con la tendencia hacia cadenas de valor más integradas, una mayor productividad y un menor impacto ambiental en comparación con otros sistemas de producción.



Los desechos de los peces sirven de alimento a los vegetales. Por su parte, las plantas al alimentarse de los desechos de los peces limpian el agua de los peces. En algunos casos, parte de esos vegetales sirve de alimento a los peces.

### Diagrama de un sistema acuapónico

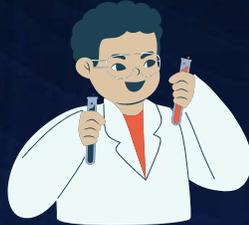


Fuente: <https://www.zamorano.edu/2020/12/17/la-acuaponia-como-un-sistema-sostenible-para-la-produccion-de-alimentos/>



# Ciencia y tecnología

## REACCIÓN QUÍMICA



SOPHIA LOREN CUESTA PALOMINO

¿List@ para leer los nuevos artículos de esta sección? ☐☐

¡¡DISFRUTA!!



¿QUÉ PASARÍA SI LA TIERRA NO TUVIERA INSECTOS?

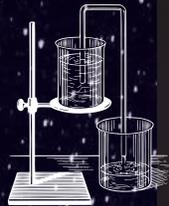
YASMÍN TERESA ARMAS GALLARDO



LA CLOROFILA

IAN FABIÁN GALICIA GÓMEZ

# REACCIÓN QUÍMICA



La definición de reacción química es muy sencilla de entender, y más aún, aquí en este artículo es donde tendrás la oportunidad de ver qué experimentos puedes realizar en tu casa de manera sencilla.

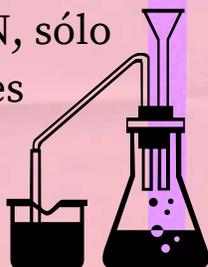
La reacción química es la forma en que una sustancia reacciona frente a otra, por lo que hay dos factores que intervienen en la reacción: las sustancias reactantes y las sustancias producidas, llamadas productos.

## ¿CÓMO SE PRODUCE UNA REACCIÓN QUÍMICA?

Constantemente, los átomos tratan de alcanzar un estado más estable, es decir, el estado que requiera más energía.

Básicamente, para lograr esto, los átomos interactúan con otros átomos intercambiando o compartiendo electrones mediante enlaces químicos.

Por esto, en una reacción química **LOS ÁTOMOS NO CAMBIAN**, sólo cambian los tipos de enlaces químicos que los unen.



## TIPOS DE REACCIONES QUÍMICAS

Aquí puedes observar algunos tipos de reacción química:

- Reacciones de síntesis o adición.
- Reacciones de descomposición.
- Reacción de desplazamiento, sustitución o intercambio.
- Reacciones redox o de oxidación-reducción.
- Reacciones de combustión.
- Reacciones ácido-base.
- Reacciones nucleares.



# EXPERIMENTO DE REACCIÓN QUÍMICA

## EL GLOBO QUE SE INFLA SOLO $\text{NaHCO}_3 + \text{CH}_3\text{COOH}$

### Instrumentos:



Cuchara pequeña



Bicarbonato de sodio



Vinagre



1 globo

### Procedimiento:

- 1- Con la cuchara pequeña ponemos la cantidad de dos cucharadas de bicarbonato de sodio en el globo. De preferencia, pueden usar un embudo para que sea más fácil.
- 2- Acomodamos con mucho cuidado la boquilla del globo en la rosquilla de la botella que contiene el vinagre, debes percartarte que no caiga el bicarbonato hasta que esté completamente acomodado.
- 3- Cuando esté acomodado, sólo deja caer el bicarbonato en el vinagre.

### ¿POR QUÉ SUCEDE ESTA REACCIÓN QUÍMICA? ?!

Esto sucede porque al mezclar vinagre con bicarbonato se produce una reacción química que libera un gas llamado dióxido de carbono. Este gas ocupa espacio y al no contar con él dentro de la botella, sale e infla el globo.



## ¿QUE PASARÍA SI LA TIERRA NO TUVIERA INSECTOS?

¿Te has puesto a pensar que pasaría si no hubieran insectos en la Tierra? En este artículo te explicaré de una manera muy divertida y con dibujos la importancia de los insectos en los ecosistemas, y espero persuadirte de no matar a un mosquito con tus manos... Bueno la respuesta es que si los insectos desaparecieran, la cadena alimenticia se alteraría y no pasaría nada agradable si eso sucede. Los animales que se alimentan de insectos se extinguirían. Al mismo tiempo, las poblaciones de hongos y de bacterias que sirven de comida a los insectos crecerían sin control, devastando cultivos y ecosistemas enteros.



Si se extinguen los insectos que abarcan casi un 75% de todos los seres vivos conocidos, la mayoría de las otras especies estaríamos condenadas a la extinción, sí, incluyendo a la especie humana.



El intercambio de polen entre las flores, llamado polinización, es indispensable para que las plantas se reproduzcan. Como las plantas no pueden moverse para ir a buscar "novio(a)", este intercambio depende en su mayoría de ciertos insectos —abejas, abejorros, avispas, escarabajos y mariposas— que transportan el polen de una planta a otra. Sin los insectos polinizadores, las plantas con flor desaparecerían.

Sin plantas, la contaminación sería aún más grave, el ciclo del agua se vería afectado y la comida escasearía. Los humanos pelearíamos por los pocos recursos disponibles en la Tierra.

ÉSTAS SON  
LAS RAZONES  
POR LAS  
CUALES DEBES  
CUIDAR A LOS  
INSECTOS

Combaten  
bacterias  
patógenas



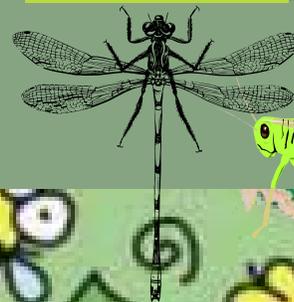
Nos dan  
reportes sobre  
el clima



Limpian  
nuestro  
planeta.



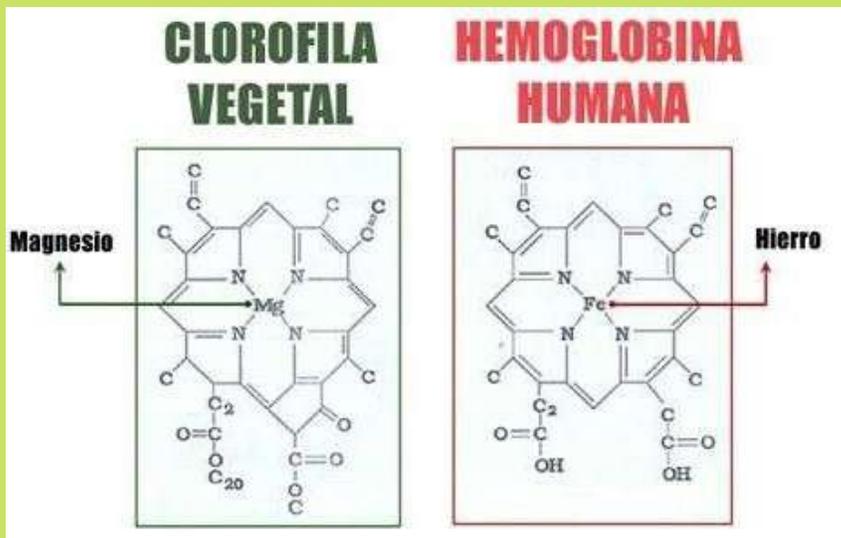
Nos alimentan



# Clorofila

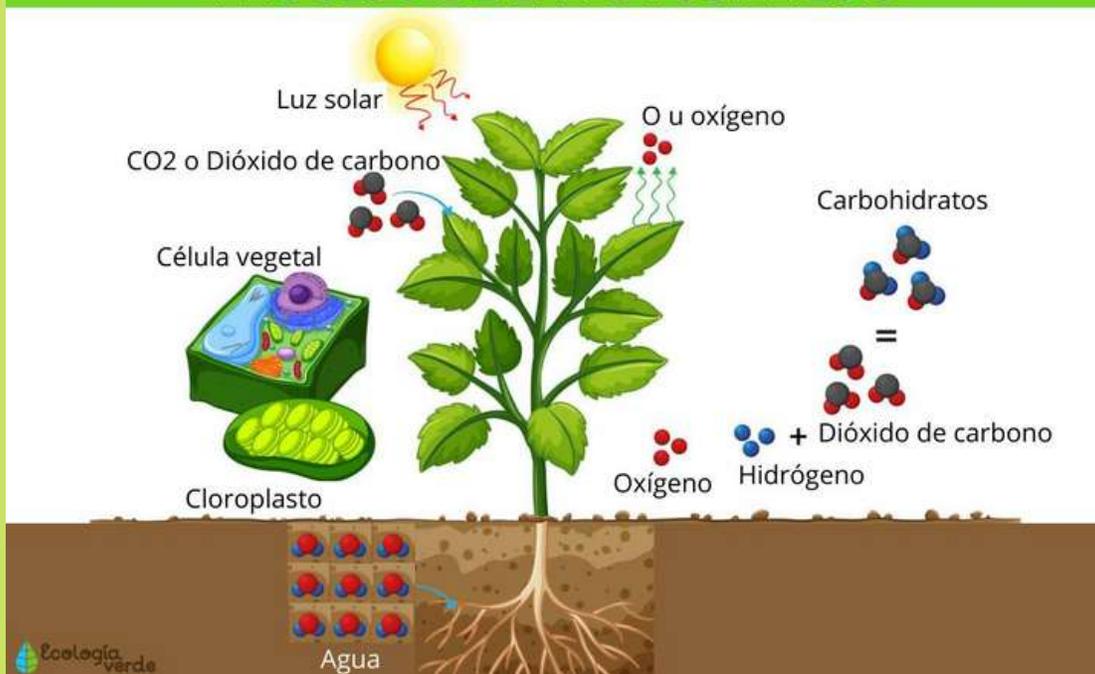
## La sangre verde

La clorofila es un componente que utiliza la luz para llenar de energía vital a las plantas dándoles su color verde. Es el equivalente de la hemoglobina humana por lo cual su consumo ayuda a aumentar la calidad y cantidad de glóbulos rojos además de oxigenar el cuerpo.



Gracias a la clorofila las plantas y algunas bacterias pueden realizar fotosíntesis. Este proceso es fundamental para el crecimiento y desarrollo de las plantas, y para la vida, en general. En efecto, gracias a la misma clorofila, las plantas pueden fabricar sus propios alimentos.

## PROCESO DE LA FOTOSÍNTESIS



# ¿Con la clorofila puedo ser Hulk?

La clorofila no te dará poderes imaginarios, pero sí te aportará una cantidad de beneficios al cuerpo difícil de creer para un solo alimento.

Los principales componentes de la clorofila son:

- **Vitaminas:** A, C, D, E, K, U y complejo B, caroteno, tiamina, riboflavina, niacina, ácido pantoténico, piridoxina, inositol, biotina, ácido fólico.
- **Minerales:** sodio, magnesio, potasio, calcio, fósforo, hierro, cobalto, cobre, manganeso, molibdeno, boro, cloro, así como trazas de zinc, estroncio y níquel.

Otros beneficios que aporta esta milagrosa sustancia:



¿Qué alimentos tienen clorofila?

Naturalmente es sencillo obtenerla, pues las frutas y verduras la tienen en grandes cantidades. (Mientras más verde es el alimento, más clorofila tiene).

También se puede obtener con suplementos que se mezclan con el agua, estos suplementos son prácticamente insípidos.

**Fuentes de Información:**

Marroquin, María José. Clorofila líquida ¿La fuente de la eterna juventud? Recuperado de: <https://www.fucsia.co/belleza-y-salud/articulo/clorofila-liquida-y-sus-beneficios/8021>

Ian Fabián Galicia Gómez



# ¿QUÉ MATERIALES SE USAN EN EL MANGA?



Hola de nuevo, soy Ian Julian Avilay hoy les voy a hablar sobre los materiales que se usan para hacer los mangas y su función; Sin más que decir comenzamos.

Los primeros materiales que se utilizar para hacer los mangas son el shita-gaki (esbozo), en un formato de papel B4 (25 x 35.5 cm) Se emplea lápiz portaminas y goma. Seguidamente se utiliza el pen ire (plumilla) Hay varios tipos de plumillas, las más usadas son la G para líneas gruesas y la maru (redonda) para las más finas.



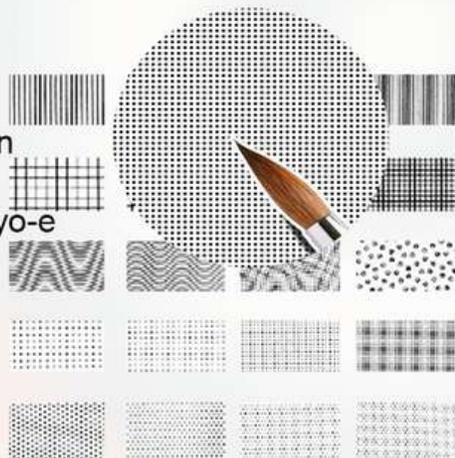
Son unas hojas impresas con todo tipo de patrones, con estas tramas se pueden dar efectos de luz y sombra a los personajes, sus ropas además o al escenario, sirven para simular texturas.

A pesar de todas las herramientas que existen el terminar una sola hoja es un trabajo titánico por eso nuestros mangas favoritos generalmente son dibujados por un equipo completo.

Los recuadros y curvas difíciles se hacen con reglas, a menudo la tinta produce errores y entonces, con el shusei (corrector), pueden remediarse. El howaito (líquido corrector) es de color blanco y se aplica a pincel. Otro de los usos del howaito son los brillos del cabello oscuro y pliegues de ropa negra. Después se aplica una Shēdingu (sombreado) con plumones de pincel y mucha precisión.



El contenido quedará en blanco y negro, pero hay que añadir más detalles que se logran con un buen bakkuguraundo (fondo), muy empleado en los antepasados ukiyo-e de Hiroshige, pero en el manga moderno se emplearán tramas.



Es todo por esta ocasión, nos vemos el siguiente número en donde hablaremos sobre los géneros del manga.



# LA HISTORIA DEL BLUES

## ORIGEN

El Blues ha influenciado poco a poco a muchos géneros musicales como el Jazz, Rock and Roll y la música pop.

Según datos históricos, el Blues viene de los esclavos negros.

Surgió como una respuesta hacia el racismo que se daba en esa época.



El Blues poco a poco se fue convirtiendo en parte de la cultura principal de la cultura afroamericana y de la música popular de Estados Unidos.



En 1920, comenzó a surgir otro tipo de Blues, caracterizado por utilizar una guitarra acústica y un tono de voz melancólico.

A este tipo de Blues se le llamó "Delta Blues".



## ROBERT JOHNSON KING OF THE DELTA BLUES

Quando los afroamericanos triunfaron en Estados Unidos se empezó a tocar el Blues con guitarra eléctrica.



Exponentes del "Delta Blues":

- Lead Belly
- Blind Lemon Jefferson
- y Robert Johnson.



Hecho por: Ebaní M. Victoria Gutiérrez

# LAS OBRAS DE ARTE

## ¿QUÉ ES UNA OBRA DE ARTE?

Las obras de arte son un objeto elaborado con técnicas artísticas y con un propósito estético o social.

Pinturas, esculturas y grabados son algunos ejemplos de obras de arte.

Por medio de una obra de arte, los artistas pueden expresar sentimientos y emociones. En una pintura, los colores y sus combinaciones forman parte importante en el proceso de creación, pues le dan vida a la obra de arte.

## TIPS PARA HACER UNA PINTURA

Para hacer una pintura, es recomendable primero, hacer un boceto, luego se procede a pintar el lienzo; al final, tenemos un resultado de una pintura. Al empezar nuestra pintura, tenemos que tener claros los colores que queremos usar, y si estos son fríos o cálidos, claros u oscuros.

Al realizar la pintura es conveniente saber combinar los colores, si no se pierde la forma. La pintura de arte tiene que reflejar lo que queremos transmitir: sentimientos y emociones.

## CARACTERÍSTICAS DE LAS OBRAS DE ARTE

Es producto de la percepción de la realidad y de la imaginación del artista.



Es fuente de conocimiento y de placer estético.



Está abierto a nuevas interpretaciones.



Ayuda a formar nociones más exactas de la vida.



# LA IMPORTANCIA DE LOS COLORES EN LAS PINTURAS

HEYDI BEATRIZ  
GUZMÁN ORTEGA  
GUSTAVO ALONSO  
CUESTA PALOMINO

## ¿Qué es un color?

Un color es una sensación. Básicamente, nosotros percibimos los colores debido a la luz y a los órganos visuales correspondientes al sentido de la vista.

El arte es un medio por el cual puedes expresar emociones y sentimientos. El arte alude a nuestros sentidos y en casi todos los casos a nuestra vista, que es una de las puertas sensoriales más importantes.

## ¿Sabías qué?

Los colores son capaces de estimular o deprimir, puede crear alegría o tristeza. Los colores pueden detonar actitudes activas o al contrario pasivas. Los colores favorecen sensaciones térmicas de frío o de calor, a continuación conocerás las más usuales.

## Rojo

Excitación  
Fuerza  
Amor  
Energía

## Naranja

Seguridad  
Éxito  
Valentía  
Sociabilidad

## Amarillo

Creatividad  
Felicidad  
Amabilidad  
Alegría

## Los colores cálidos

Los colores cálidos: rojos, naranjas y amarillos.

Los colores cálidos sirven para dar atmósferas acogedoras con mucha luz. Normalmente, se relaciona a estos colores con emociones y sensaciones positivas.



## Azul

Confianza  
Paz  
Lealtad  
Habilidad

## Verde

Naturaleza  
Salud  
Frescura  
Calidad

## Violeta

Realeza  
Lujo  
Espiritualidad  
Ambición

## Los colores fríos

Los colores fríos: azul, verde y morado.

Los colores fríos se asocian a un alejamiento de las emociones, sensaciones menos acogedoras. Estos colores suelen ser también los colores de la naturaleza, de los prados, montañas, ríos y mares.



## Negro

Solemnidad  
Dramatismo  
Sofisticación  
Seguridad

## Blanco

Limpieza  
Simplicidad  
Inocencia  
Honestidad

## Rosa

Compasión  
Sinceridad  
Sofisticación  
Dulzura

ESCRITO POR: SOPHIA  
LOREN CUESTA PALOMINO

# Salvador Dalí



Fernanda Ramírez Hernández

Salvador Dalí nació en Figueres, Gerona, un pueblo de Cataluña, comunidad autónoma del noroeste de España en 1904. Le llamaron Salvador al igual que uno de sus hermanos que murió un año antes de su nacimiento.



Después de su primer viaje a París, donde conoció a otros artistas como Picasso, encontró su propio estilo: el **surrealismo**, convirtiéndose en uno de los máximos representantes del surrealismo. Trasladó este estilo a otros campos; por ejemplo, la moda: diseñó sombreros con forma de zapato y vestidos con cajones. Falleció el 23 de enero de 1982.

La obra que verás a continuación es un claro ejemplo de este estilo, que lo hizo famoso en todo el mundo.

# La persistencia de la memoria



Para pintar esas figuras blandas, se inspiró en una cena después de ver un queso camembert que se derretía.

Los relojes blandos en la playa desierta representan el paso del tiempo. Le gustaba jugar con el contraste entre blando y duro: los elementos blandos representaban aquellos creados por el hombre y que desaparecen con el tiempo; los duros son los que perduran. Las hormigas representan el paso del tiempo y la muerte; la forma blanda tumbada en el piso es el perfil del rostro de Dalí con el ojo cerrado, quien sueña lo que pasa en el cuadro.



FERNANDA RAMÍREZ HERNÁNDEZ

LAS SERIES DE ANIME LLEGARON PARA QUEDARSE Y EN ESTAS MERECIDAS VACACIONES DE SEMANA SANTA, TE TRAEMOS LOS QUE PARA MÍ SON LOS IMPERDIBLES PARA MARATONEAR ACOMPAÑADOS DE UNAS DELICIOSAS PALOMITAS O DE TU GOLOSINA FAVORITA, Y AUNQUE ESTAMOS SEGUROS QUE ALGUNAS YA LAS HAN VISTO, SON CLÁSICOS, NUNCA ESTÁN DE MÁS VERLAS DE NUEVO.

# TOP 10 DE ANIME



1

SHINGEKI NO KYOJIN

2

SEVEN DEADLY SINS ANIME

3

ONE PIECE

4

NARUTO

5

SAILOR MOON CRYSTAL

6

BOKU NO HERO

7

ONE PUNCH MAN

8

RANMA 1/2

9

SAINT SEIYA

10

FULLMETAL ALCHEMIST

# Mi galería de arte

*Erandy Durán*

Hola a todos, bienvenidos a mi galería de arte. Me presento soy Erandy Durán de 3ºE. Y estos son algunos de mis dibujos que he realizado durante esta pandemia. También les contaré la historia detrás de éstos, espero y lo disfruten.



Este dibujo es una Sailor Moon, con cubrebocas justo en época de pandemia. Está realizado con acuarela. Amo el resultado, me daba miedo que no quedara porque no sé manejar la acuarela, y tenía mucho que no dibujaba anime.



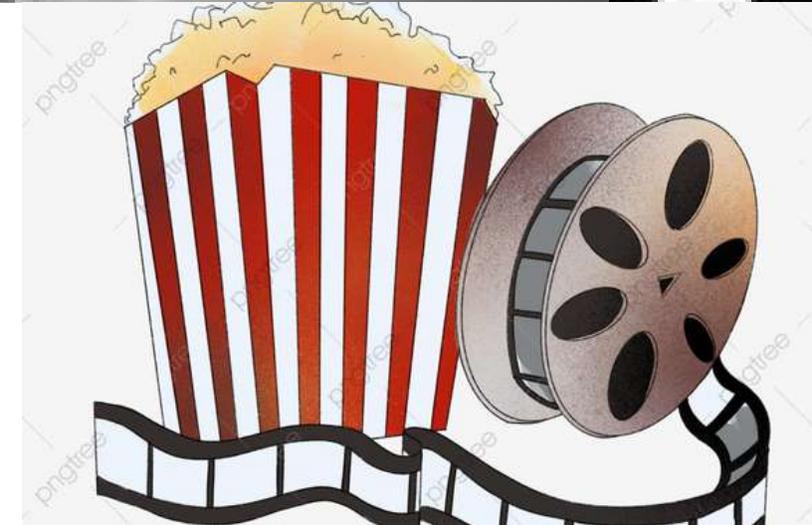
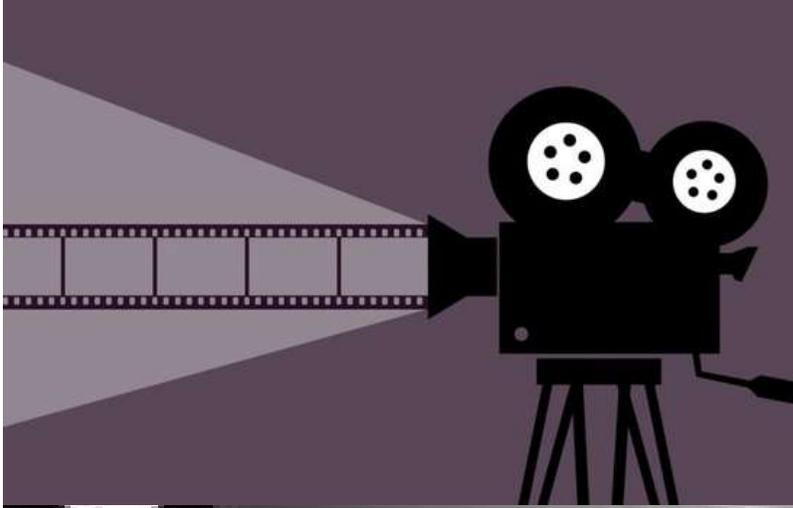
Esta piña está pintada con pastel. Estaba practicando los colores complementarios, en este caso, el amarillo y el morado. Logré ponerle textura y eso fue lo que más me agradó del dibujo,.



Cuando realicé este dibujo estaba viendo una película de terror, y quise hacer un dibujo de este tipo, lo hice con tinta china, y me gusta porque yo no realizo dibujos que den miedo, pero creo que quedó bastante bien.



La técnica para esta manzana se llama achurado, lo hice con un estilógrafo de punta fina, me gusta esta técnica ya que sólo son líneas, y puedes desestresarte al hacerlo.



# SERIES PARA VER EN VACACIONES

Shai Santiago Villalobos Huerta

En estas vacaciones, si no tienes nada que hacer, puedes ver estas series para entretenerte.

1- *Cobra Kai* una de las mejores series de acción y drama, es una secuela de Karate kid. Antes estrenada en YouTube, pero ahora ya la encuentras en Netflix.

10/10

2- Si quieres morirte de risa en estas vacaciones, debes de ver *Brooklyn nine-nine*.

10/10

3- *Riverdale* una serie dramática para los que les gusta el drama adolescente, romance y resolver misterios.

9/10





*¡Gracias por leerme!*