



Agenda familiar de fin de semana

Salud
y Nutrición



CUIDA TU SALUD

- **Carne de cerdo y antibióticos, ¿se pueden mezclar?**

Aunque te adviertan que debes evitar la carne de cerdo cuando se tomas antibióticos porque podría impedir la acción del fármaco, no existen evidencias científicas para prohibir el consumo de este alimento durante el tratamiento con estos medicamentos.

De hecho, expertos aseguran que:

- No hay contraindicaciones médicas al consumir carne de cerdo y antibióticos.
- Las proteínas de este tipo de carne no representan riesgo para el sistema de defensas (inmunitario) cuando se toman medicamentos, por lo que no aumenta la probabilidad de reacciones alérgicas a antibióticos.
- Es mentira que este alimento altere la absorción de antibióticos debido a una lenta digestión; de hecho, su digestibilidad es alta. (saludymedicinas.com.mx)

Finanzas
personales



MEJORES FINANZAS PERSONALES

- **Aprende a realizar una queja bancaria**

Como consecuencia de las recientes fallas de los bancos, es posible que tengas que presentar quejas ante las instituciones pero, ¿sabes cómo hacerlo?

Según datos de la Condusef, se estima que las fallas comprometen alrededor de 4.6 millones de pesos en afectaciones a los usuarios.

Al respecto, Bernardo Prum, director comercial de ComparaGuru.com recomendó mantenerse al tanto de los movimientos realizados en las cuentas bancarias, tanto de tarjetas de crédito, como de débito.

Éstos son los pasos a seguir si es que ha llegado el momento de interponer una queja ante tu banco:

1. Identificar el tipo de reclamación que se va a realizar. Es decir, si es un cargo no reconocido, disminución de saldo o problemas con una transferencia.
2. Comunicarse al banco y solicitar la atención de un ejecutivo. Cuando te comunicas a la línea de atención de clientes de la institución bancaria, deberás seleccionar el producto con el que tienes problema y solicitarla opción de hablar con un asesor. A él deberás comentarle tu situación y cómo te gustaría proceder, el asesor

deberá orientarte sobre la mejor forma para presentar tu reclamación y si esta es viable o no. En caso de ser viable, solicita que se levante un reporte y se te otorgue un número de folio para dar seguimiento.

3. Si el asesor no te da una buena asesoría. Si consideras que el asesor bancario no te dio una respuesta clara y satisfactoria, comunícate inmediatamente con la Unidad Especializada de Atención a Clientes (UNE) del banco y plantea al asesor tu situación para darle continuidad a tu inconformidad, deberás proporcionar el folio que se te dio anteriormente.

4. Si no recibes una respuesta por la UNE, comunícate con la Condusef. La Condusef fungirá como mediador entre el usuario y el banco, con la finalidad de llegar a una conciliación por ambas partes.

5. Solicita nombre y cargo de toda persona con la que se tiene contacto. Durante el proceso de aclaración, lo ideal es que siempre pidas el nombre y cargo del asesor que te atienda, con la finalidad de tener toda la información en caso de que se te solicite durante el proceso de tu queja.

6. Tener un respaldo de los documentos. Ya sean facturas, vouchers o estados de cuenta, siempre guarda un respaldo en la nube y otro físicamente por cualquier eventualidad. Nunca los tires sino hasta que se tenga una resolución final. (dineroenimagen.com)

Internet y
Tecnología



INTERNET Y TECNOLOGIA

- **La realidad aumentada llegó al Museo Nacional de Antropología.**

¿Quién dijo que ir al museo era aburrido? Con el paso del tiempo y las nuevas tecnologías los recintos chilangos se han vuelto más interactivos. Una prueba de ello es esta app para museos que te brindará la ayuda de un guía virtual.

Rafael Hernández y José Juan Sánchez, de la empresa tecnológica VR360 MX, presentaron oficialmente la aplicación Ver México, con la que podrás ver los museos de la capital desde otra perspectiva y hasta descubrir detalles casi imperceptibles de cada una de las piezas en exhibición.

Para que no vayas solo en este recorrido la app trae un guía virtual llamado Juancho, quien te explicará todo lo que necesitas saber de las piezas que veas sin necesidad de que leas las placas.

¿Cómo funciona esta app para museos?

Lo primero que tienes que hacer es descargar Ver México en tu dispositivo Android (muy pronto llegará a iOS). Después de registrarte verás todas las opciones que tiene como videos del recinto, un mapa de las piezas con las que puedes interactuar, distintos juegos y por supuesto la opción de realidad aumentada.

Para conocer más acerca de las piezas solo tienes que apuntar hacia ellas con la cámara de la aplicación y listo; Juancho aparecerá en tu pantalla y te explicará detalle a detalle las partes fundamentales de la Piedra de Sol, la escultura de la diosa Coatlicue y otras 13 piezas.

Hasta el momento solo puedes utilizar la aplicación en el Museo de Antropología, en las salas Mexica, Maya, Teotihuacán y Oaxaca; sin embargo, se espera que en los próximos meses abarque más piezas y más recintos culturales.

Además, se pretende traducir las explicaciones a francés, inglés y mandarín; así como integrar un nuevo guía virtual, que sería Camila, la hermana de Juancho.

La aplicación ya está disponible en la Play Store y es gratuita. (chilango.com)

Cultura



AGENDA CULTURAL

- **Si tú no vas al Vaticano, el Vaticano va a ti.**

Ya no tienes que gastarte una lana ni cruzar el Atlántico para ver las obras que están en el Vaticano. Solo lánzate a la exposición del Vaticano en CDMX que empieza este 20 de junio. Para tener la experiencia completa, date una vuelta por la Capilla Sixtina chilanga.

Se trata de una magna exposición titulada “Vaticano: de San Pedro a Francisco. Dos mil años de arte e historia”, compuesta por más de 180 obras provenientes de la colección de la Santa Sede y que puedes ver a lo largo de nueve salas del Colegio de San Ildefonso. Esta exposición del Vaticano en CDMX se realiza para celebrar los 25 años de su relación con México.

Puedes ver por primera vez en Chilangolandia obras de Guido Reni, Guercino, Tiziano Vecellio, Rafael Sanzio, Marcello Venusti, Gian Lorenzo Bernini, entre muchos otros más. Una de las joyas que vas a encontrar en la exposición del Vaticano en CDMX es Anunciación, de Marcello Venusti, pintor cercano a Miguel Ángel y quien se cree colaboró en este cuadro, además es la primera vez que es exhibida fuera de la Santa Sede. Otras piezas que puedes admirar son Las santas Práxedes, San Mateo y el ángel, La virgen de los frari y más.

Y si crees que una exposición de este tamaño se organiza fácil, pues no, porque se tardaron cuatro años en trabajarla. Durante ese tiempo, un equipo de curadores italianos y otro de mexicanos se encargaron de traer las mejores obras del Vaticano, así como de las colecciones de arte de otros museos que le pertenecen y de colecciones de México —por ejemplo, puedes ver el retrato de sor Juana Inés de la Cruz pintado por Juan Miranda—.

Lo que debes saber de la exposición del Vaticano en CDMX

Aunque la entrada a la expo es totalmente gratis, sí debes registrarte previamente en esta página, <https://www.desanpedroafrancisco.com/>, a partir del 25 de mayo. Para que nadie se la pierda, el Colegio de San Ildefonso va a cerrar hasta las 20 h.

Dónde: Colegio de San Ildefonso, Justo Sierra 16, Centro

Cuándo: 20 de junio al 18 de octubre, de martes a domingo de 9 a 20 h

Costo: entrada libre (chilango.com)



ESTRENOS PARA IR AL CINE

	Sinopsis	Generales
Han Solo: Una historia de Star Wars Solo: A Star Wars Story (Estados Unidos)	Precuela de la saga Star Wars, en la que se conocerán los primeros pasos que dio el personaje de Han Solo, desde joven hasta convertirse en el antihéroe que vimos en "Una nueva esperanza", antes de que se encontrase con Luke y Obi-Wan en la cantina de Mos Eisley.	B 135 min Ciencia ficción
No me las toquen Blockers (Estados Unidos)	Tres padres tratan de impedir que sus hijas tengan relaciones sexuales en la noche del baile de graduación.	B15 102 min Comedia
Amor de medianoche Midnight Sun (Estados Unidos)	Katie, una joven de 17 años de edad, encerrada desde la infancia en su casa durante el día por una rara enfermedad que hace que incluso la mínima cantidad de luz solar sea mortal. El destino interviene cuando conoce a Charlie y se embarcan en un romance de verano.	B 91 min Drama
El ángel en el reloj El Ángel En El Reloj (México)	El ángel en el reloj cuanta la historia de Amelia, una niña que quiere detener el tiempo. Al tratar de hacerlo conoce a Malachi, un ángel que vive	A 90min Animación

	dentro de su reloj cucú. Malachi llevará a Amelia a los Campos del Tiempo, donde Amelia aprenderá el valor del "aquí" y del "ahora", de esas cosas maravillosas que tenemos en el presente que nos dan las razones suficientes para seguir adelante cada día y luchar por lo que más queremos.	
Nunca estarás a salvo <i>You Were Never Really Here (Estados Unidos)</i>	Un veterano de guerra , sin miedo a la violencia, rescata a niñas desaparecidas para ganarse la vida. Cuando un trabajo se sale de control, las pesadillas de Joe se apoderan de él, al descubrir una conspiración que lo conduce a la misión de rescate más peligrosa.	C 95 min Thriller
La voz de un sueño <i>La Voz de un Sueño (México)</i>	Rocío es una talentosa cantante que decidió salir de su entorno natal para estudiar en el Conservatorio de la ciudad, a pesar de la negativa de su estricto padre. En el momento clave de su carrera como cantante, Rocío se entera que su madre está enferma de cáncer y tiene como último deseo reunir a su familia antes de morir. Ante la petición de su madre, se ve obligada a regresar al pueblo donde fue desterrada diez años atrás y enfrentar a su familia, aunque hacerlo ponga en juego lo que con años de esfuerzo ha conseguido: cantar en el festival de música más importante de la región.	B 120 min Drama

Fuentes: Cinemex



RECOMENDACIONES

Evento	Lugar y Fecha
--------	---------------

Campamento Familiar	Xochitla Parque Ecológico (Carretera Circunvalación s/n, Tepetzotlán) Del sábado 26 al domingo 27 de mayo Límite de acceso 17:00 horas Entrada: Niños \$195 pesos; jóvenes y adultos \$275 pesos
----------------------------	---

Ven a Xochitla Parque Ecológico en compañía de tu familia y amigos a pasar dos días y una noche llenos de diversión y aventura. Les garantizamos un fin de semana inolvidable y una experiencia única en nuestros campamentos. La cuota de recuperación por noche de esta actividad es de \$195 para los niños (hasta 10 años), \$275 jóvenes y adultos (a partir de 11 años). Los menores de 3 años ingresan en cortesía.

¡Nosotros te podemos rentar la casa de campaña, pero debes reservar cuanto antes pues están sujetas a

disponibilidad!

Aquí encontrarás un lugar seguro con accesos controlados, seguridad y enfermería las 24 horas. Seguimos el Protocolo de Seguridad para el Turismo de Naturaleza, regido por la Secretaría de Turismo del Estado de México para dar mayor seguridad y protección a quienes desarrollan actividades recreativas, deportivas o de campismo en parques públicos y privados de la entidad. (xochitla.org.mx)

Regaladores de palabras en el CCU Tlatelolco

Centro Cultural Universitario Tlatelolco

(Ricardo Flores Magón 1, Nonoalco Tlatelolco)

Sábado 26 y domingo 27 de mayo

De 10:00 a 17:00 horas

Entrada libre

Todos los sábados y domingo de mayo el Centro Cultural Universitario Tlatelolco consentirá a los niños con un ciclo de narraciones orales.

Regaladores de palabras es un programa artístico donde la estrella del espectáculo son las historias y las palabras que las cuentan. Es una gran oportunidad si quieres que tus pequeños conozcan historias, escuchen nuevos cuentos y se acerquen a las tradiciones y leyendas de nuestro país.

Las aventuras comienzan el sábado 12 de mayo con Imaginarios de agua de la mano de Marcela del Río, quien además de presentarte al poderoso señor de la lluvia y a la niña Maramá, te llevará a descubrir a mágicos y misteriosos seres que dominan la furia de las tormentas marinas. El domingo 13 es el turno de El cangrejito volador y otros cuentos. Osvaldo Pérez y Daniel Hernández (Teatro de la Palabra) contarán la historia de un pequeño cangrejo que desea estar cerca de las estrellas.

El sábado 19 Tere Farfán le rendirá homenaje al autor danés Hans Christian Andersen en Y todo empezó con un patito feo, mientras que el domingo 20 de mayo Florina Piña nos contará cómo se construyó la Catedral metropolitana de la Ciudad de México.

Todas las sesiones son gratis, pero te recomendamos llegar 20 minutos antes de cada evento para asegurar tu lugar (timeoutmexico.org.mx)

Voces natura. El animal más temido.

Centro Cultura España

(Guatemala 18, Centro)

Domingo 27 de mayo

12:00 horas

Entrada libre

La compañía de teatro infantil Fonambulitos presentará una obra en la que tus pequeños harán una reflexión de nuestro planeta y los seres que habitan en ella.

Todo empieza con los elementos de los que surgió la Tierra, en donde animales y plantas podían habitar en paz. La adaptación a los continuos cambios del planeta era clave para evolucionar, y hubo un ser en especial que lo logró, el ser humano.

El ser humano pobló al mundo y se separó en tribus: los Vara-vara, los Viene-viene y los Ta chidos, entre otros. Todos convivían armónicamente y consideraban que todo lo que conformaba a la naturaleza eran sus dioses. Pero no todos los grupos pensaban igual, la tribu Mala Tatemala quería conquistar y urbanizar su hábitat, por lo que empezó a cazar por placer.

Así fue el inicio de la extinción del mundo animal y el levantamiento de una rebelión. Los animales inconformes exigían la división del planeta para su salvación.

Voces natura. El animal más temido es un espectáculo para que tus niños aprendan lo importante que es el cuidado del planeta a través del teatro corporal actuado por niños y niñas que forman parte de la compañía Fonambulitos. El show es una de las actividades gratis de este mes, así que no hay pretexto para faltar. (timeoutmexico.mx)

<p>5to Encuentro Urbano de Salto con Garrocha</p>	<p>Plaza de la República (Frente al Monumento a la Revolución) Domingo 27 de mayo A partir de las 9:00 horas Entrada libre</p>
<p>Para festejar el 50 aniversario de los Juegos Olímpicos de México 1968 como se debe, se realizará el quinto Encuentro Urbano de Salto con Garrocha en la capital mexicana, en el que varios medallistas ofrecerán una exhibición de este deporte. ¡Es de entrada libre! (chilango.com)</p>	

<p>Taller gratuito Ciencia Conciencia</p>	<p>Museo Archivo de la Fotografía (Guatemala 34, Colonia Centro Histórico) Sábado 19 y 26 de mayo 11:00 horas Entrada libre</p>
<p>Con los talleres los asistentes fortalecerán habilidades como: predecir, observar, experimentar, así como iniciativa, creatividad y capacidad de organizarse. Están divididas en 5 rubros: situaciones de aprendizaje, retos, rompecabezas y acertijos, relacionados con el arte, biología, física y óptica. (cultura.cdmx.gob.mx)</p>	

<p>Tour por el interior del Estadio Azteca</p>	<p>Estadio Azteca (Calz. de Tlalpan 3465, Sta. Úrsula Coapa) Lunes a viernes de 10:00 a 17:00 horas Sábados y domingos de 10:00 a 14:00 horas Entrada general: niños \$80 pesos; adultos \$120 pesos. Informes (55)54873215 / (55)72586570</p>
<p>Estos tours son recorridos guiados donde conocerás la historia del estadio, su trascendencia, datos importantes y zonas exclusivas, como vestidores, cancha, sala de prensa, túnel maratón y placas conmemorativas. (dondeir.com)</p>	

<p>De la vida secreta de los gatos</p>	<p>Foro 37 Casa de Cultura (Londres 37, col Juárez) Sábados y domingo hasta el 27 de mayo 13:00 horas Entrada general \$150 pesos</p>
<p>Los gatos no sólo se apoderaron del internet –y de nuestros corazones–, ahora quieren conquistar el teatro de papel y para lograrlo tiene un as bajo la manga, se trata de la obra De la vida secreta de los gatos. La aventura comienza con Sir Thomas Malory Tapioca, caudillo gatuno que llevó a su clan a una tregua con los humanos; el siguiente turno corresponde a Lorenza, la gatita chiquitita, ligerita, que, de tanto dormir, se convirtió en una descomunal gigantogata... Finalmente, el ratón acróbata Rodolfo nos transporta al momento en que conoció a Timotea, una felina multicolor que conquistó las alturas. Para recrear el ambiente de misterio y magia que rodea a los felinos, la expresión gráfica de los tres segmentos de la obra es fruto de distintos artistas visuales: <i>Moniek Driesse</i>, Paula Vite y Sergio Alberto Tamayo Castelar. Los mininos de papel son creaciones únicas que cobrarán vida en el escenario del Foro 37 y despertarán la imaginación de los pequeños espectadores. La dirección está a cargo de Mauricio Martínez y el guion es de Gerardo Castillo. Ana Cordelia Aldama y Miguel Ángel Morales son los actores que harán magia frente al público (timeoutmexico.mx)</p>	

<p>Parque infantil La hormiga</p>	<p>Bosque de Chapultepec (Primer Sección del Bosque de Chapultepec) Martes a domingo de 8:00 a 18:00 horas Entrada libre</p>
--	---

Luego de mucho tiempo de no dar servicio, el Parque infantil La Hormiga vuelve a abrir sus puertas pero con instalaciones mejoradas para que los pequeños jueguen libremente en este espacio dedicado a ellos. Ahora sí, tenemos una opción más para disfrutar de la familia el fin de semana y totalmente gratis.

Los 40 mil metros cuadrados con los que cuenta esta área permiten a los niños correr y saltar junto con otros niños. Lo que distingue a este parque de otros son las denominadas “hormigas”, estructuras de color rojo, de más de dos metros, que están hechas para trepar. Después de haber conquistado la cima de cada hormiga, la diversión continúa en una tirolesa diseñada para niños mayores de cinco años; para hacer uso de ella es necesaria la supervisión de un adulto y tomar las medidas de seguridad que se recomiendan al inicio.

El parque tiene varias bancas de las que puedes disponer, ya sea para descansar y desde allí cuidar a los chiquitos mientras juegan, igualmente se presta para que lleves tus propios alimentos y organizar una comida familiar.

El fin de este parque es que las familias tengan otra opción de espacio al aire libre y también disfruten de las actividades que se programan a lo largo del año, mismas que puedes consultar en la página web del Bosque de Chapultepec.

<p>Parque La Mexicana</p>	<p>Parque La Mexicana (Lomas de Santa Fe, Santa Fe) Lunes a domingo de 5:00 a las 22:00 horas Entrada libre</p>
----------------------------------	--

Entre el horizonte de edificios, las camisas ejecutivas y los automóviles formados como hormiguitas, destaca un nuevo elemento en la concurrida zona de Santa Fe: el Parque La Mexicana. Este denominado nuevo pulmón de la CDMX destaca por sus dimensiones y amenidades, un proyecto que es tres veces el tamaño de la Alameda Central y ocupa 30 hectáreas en áreas verdes.

Para usos recreativos y deportivos están la ciclopista de 4.3 kilómetros y la trotapista con 3.5 kilómetros. Durante el día se puede apreciar la extensión de los árboles plantados específicamente para este sitio, desde sauces, pinos y encinos hasta ahuehuetes y álamos. La noche da entrada a un espectáculo de luces ciudadinas junto con la iluminación LED del parque alrededor de los andadores.

Las adiciones principales incluyen un *skatepark* con rampas de diferentes tamaños y un *bowl* de concreto para destrezas. Los animales de compañía salieron ganones con el jardín canino, un espacio dividido en dos áreas (para razas grandes y razas pequeñas), bebederos, botes de basura especiales y juegos de obstáculo. Toma en cuenta que cada adulto deberá ingresar con máximo dos mascotas.

Uno de los dos lagos tiene una fuente danzante y salpica los alrededores a nivel piso. El segundo es más profundo y se construyó con la intención de operar bajo la captación de agua gracias a su excavación subterránea.

Mejorar los estándares ecológicos de la metrópoli y fomentar la convivencia familiar son parte de la misión del Parque La Mexicana. Para captar una vista única del lugar, sube al anfiteatro y despégate del barullo ciudadano. (timeoutmexico.mx)

<p>Los mejores miradores de la CDMX</p>	<p>Diversas Sedes Información https://www.timeoutmexico.mx/ciudad-de-mexico/que-hacer/miradores-el-df-desde-las-alturas</p>
--	---

Aprecia la belleza de la CDMX desde las alturas, te recomendamos los mejores miradores para ver los edificios y parques que hay en la capital. De sur a norte, te recomendamos los lugares más elevados para apreciar la vista. Cerro del Tepeyac

Cerro de la estrella
Torre Latinoamericana
Mirador Picacho Ajusco
Monumento a la Revolución Mexicana
Bellini

Para conocer la información de cada sitio visita: <https://www.timeoutmexico.mx/ciudad-de-mexico/que-hacer/miradores-el-df-desde-las-alturas>

Zoológico de Chapultepec

Bosque de Chapultepec I Sección

De martes a domingo
De 9:00 a 16:30 horas.
Entrada libre

Es innegable que nuestro planeta atraviesa por un momento histórico en el que hay de dos sopas: o lo cuidamos o lo perdemos. Por esta razón es importante que en el tiempo libre que pasas con tus hijos enseñes a apreciar y valorar el medio ambiente y esto implica conocer la diversidad animal que hay. El zoológico de Chapultepec cuenta con cerca de 250 especies bajo su resguardo (cerca de 1930 animales) distribuidos en cinco áreas según su procedencia. Sin duda, una de las actividades para niños en CDMX gratis en junio 2017 que debemos hacer constantemente. (Dondeir.com)

Parque Bicentenario

Parque Bicentenario

(5 de mayo 290, San Lorenzo Tlaltenango)

De martes a domingo
De 7 a 18:00 horas.
Entrada libre

Sin duda, este parque uno de los 'hot spot' familiares de nuestra ciudad, pues aquí encontrarás un amplio espacio para disfrutar del clima y hacer una suerte de picnic fuera de lo normal. Encontrarás canchas para jugar basquetbol y futbol, pista para andar en bici, juegos infantiles y más amenidades. Si no lo conoces, es el momento de instaurar una tradición familiar. (dondeir.com)

Huerto Roma Verde

Huerto Roma Verde

(Jalapa s/n, col. La Roma)

Permanente
Mar-vie 10am-2pm, 4-6pm, sáb-dom 10am-2pm

No hay mejor manera de inspirarse para crear un huerto, que recorriéndolo personalmente. Uno de estos rincones verdes se encuentra inmerso en nuestra urbe, casi como un pequeño tesoro escondido.

Comprometido con el entorno ambiental y social, y a favor del intercambio justo, Huerto Roma Verde además de vender los productos que ahí mismo se cosechan (menta, albahaca, calabaza, betabel, jitomate, lechuga y cilantro, entre otros) y los materiales necesarios para crear tu propio huerto, abre sus puertas para que los curiosos visiten sus instalaciones con el fin de concientizarlos sobre el origen de los alimentos. Los niños disfrutarán del recorrido, podrán jugar en el barco pirata y acercarse a los conejos, gallinas y un buen número de gatos que encuentran refugio en La Casa de los Gatos. (timeoutmexico.mx)