



## Agenda familiar de fin de semana



### CUIDA TU SALUD

- **El lado bueno de las grasas.**

Tanto se habla en contra de las grasas, que quienes desean perder peso o mejorar su salud circulatoria las consideran su principal enemigo. Sin embargo, el consumo de estos nutrientes es irremplazable, así que en vez de erradicarlos hay que ingerirlos con inteligencia.

Las grasas son nutrientes poco comprendidos, pues a pesar de que el organismo humano es incapaz de funcionar sin ellas, se les sigue señalando como responsables de problemas de salud como obesidad e infartos (obstrucción del suministro de sangre que daña tejidos del cerebro o corazón, principalmente), y ello hace que las veamos con desconfianza.

No obstante, debemos señalar que estos compuestos orgánicos, pertenecientes al grupo de los lípidos, cumplen funciones que no pueden ser cubiertas por otros nutrientes:

Son excelente fuente de energía, ya que ofrecen 9 calorías por gramo (carbohidratos y proteínas proporcionan 4 por idéntica porción).

Permiten absorber durante la digestión a las llamadas vitaminas liposolubles: A (fortalece dientes, huesos, tejidos blandos y visión), D (ayuda a absorber el calcio), E (retarda el envejecimiento, mejora las defensas y previene coágulos sanguíneos) y K (evita sangrados y fortifica los huesos).

Forman parte de las membranas de las células en todo el organismo.

Proporcionan ácidos grasos esenciales (Omega 3, 6 y 9) que el cuerpo no puede producir y que son importantes para controlar inflamación, coagulación de la sangre y desarrollo del cerebro.

Se requieren para la elaboración de hormonas, que son los “mensajeros” químicos del cuerpo.

Mantienen el equilibrio emocional, ya que el cerebro está formado en su mayor parte (60%) por grasa. Algunos estudios han comprobado que la falta de algunos compuestos de esta familia de nutrientes interviene en la aparición de depresión.

Lubrican las articulaciones para prevenir su desgaste.

Intervienen en el mejoramiento y salud de nuestra piel y cabello, pues ayudan a movilizar los nutrientes que requieren.

Son responsables, en buena medida, del sabor de la comida.

No todas las grasas son iguales. El secreto para incorporarlas en nuestra dieta sin sufrir obesidad ni alteraciones en el sistema circulatorio radica en la cantidad y tipo que vayamos a consumir, pues mientras algunas nos benefician otras pueden ser contraproducentes.

(saludymedicinas.com.mx)



## MEJORES FINANZAS PERSONALES

- **Usar tu tarjeta como efectivo podría ser tu peor error financiero.**

Muchos utilizan las tarjetas de crédito sin considerar aspectos importantes que podrían convertirlas en tus peores enemigas financieras. Si las utilizas como dinero en efectivo y no como prestado, podrías sobregirlas, destacaron expertos de *Paypal*.

De acuerdo con el estudio *Global Payment Methods*, elaborado por la firma *Worldpay* en 2017, el 35 por ciento de las compras en línea durante 2016 en América Latina, fueron efectuadas con este método.

Por eso es importante elegir la opción que mejor se adapte al presupuesto y necesidades de cada cliente.

Aconsejó procurar que las compras no rebasen el 30 por ciento de los ingresos, así como programar todos los pagos que se vayan a realizar con dicho instrumento, y pagarla antes de la fecha límite, lo cual evitará los temidos recargos y cobro de intereses por atraso, evitando así caer en el buró de crédito.

Recomendó utilizar la tarjeta a partir del día siguiente de la fecha de corte y durante los primeros días del periodo, ya que así se tendrá más tiempo entre la compra y la fecha de pago.

La compañía resaltó que algo que puede ayudar a llevar un control de las compras en línea es emplear una plataforma confiable, de esta forma, no se tiene que esperar a que llegue el estado de cuenta para ver todos los pequeños gastos que se realizaron, o pagos no identificados.

Por otra parte, refirió que no es recomendable emplear muchas tarjetas de crédito, porque se puede perder el control de lo que se gasta, además de que se pagará más por comisiones. (dineroenimagen.com)



## INTERNET Y TECNOLOGIA

- **Google crea un robot que chateará con tus amigos como si fueras tú.**

Google sigue experimentando con la inteligencia artificial y esta ocasión está probando una nueva herramienta llamada *Reply*, que cambiará la forma en que te comunicas con tus amigos en las aplicaciones de mensajería.

Este *chatbot* creado por google trabaja con aplicaciones como Facebook Messenger, WhatsApp, Twitter y *Slack* e interpreta la forma en que te comunicas normalmente con tus amigos y colegas, para sugerir respuestas con base a tu estilo de conversación.

Sin embargo, *Reply* no solo anticipa ciertas respuestas similares a tu estilo, sino que también utiliza información como tu ubicación y tu agenda diaria, para dar un toque de autenticidad, al momento de responder.

Esta herramienta fue creada por un laboratorio experimental de Google llamado *Area 120*.

De acuerdo con un correo electrónico enviado a usuarios de prueba, publicado por *Andorid Police*, *Reply* puede adaptar sus respuestas con base en dónde se encuentra el usuario y su estilo de conversación.

Si eres de esos usuarios que prefiere que todo esté automatizado y todo esté al alcance de un solo clic esta aplicación puede ayudarte a organizarte y cuidar tu vida social, sin que se den cuenta de que no eres tú quien responde. (excelsior.com.mx)



## AGENDA CULTURAL

- **Alberga Museo de la Ciudad de México el montaje Retacería urbana. Instalación de Georgina Quintana.**

A partir del 21 de junio el Museo de la Ciudad de México alberga el montaje Retacería urbana. Instalación de Georgina Quintana, conformado por dibujos hechos sobre lienzos —la mayoría sin tensar y sin bastidor, dispuestos a manera de tendedores—, un gran libro de artista y un mapa, ambos interactivos para así experimentar sensaciones de la ciudad, así como un telón donde los visitantes pueden asomar la cara para tomarse *selfies* y subirlas a las redes sociales con el hashtag #RetaceríaUrbana.

En este montaje, que estará en exhibición hasta el 5 de agosto, Georgina Quintana aborda la temática de la Ciudad de México, desde su visión microcósmica, e integra elementos que conforman el mobiliario urbano

registrado in situ, muchos de ellos de carácter artístico e histórico y parte del paisaje característico de la metrópolis. (cultura.cdmx.gob.mx)



## ESTRENOS PARA IR AL CINE

	Sinopsis	Generales
<b>Jurassic World: Reino caído</b> <i>Jurassic World: Fallen Kingdom</i> (Estados Unidos)	Han pasado cuatro años desde la destrucción de <i>Jurassic World</i> debido a un problema de contención. Isla Nublar, ahora es un sitio abandonado por los humanos, mientras que los dinosaurios sobrevivientes se alimentan entre sí en la selva.	B 128 min Acción
<b>Como enamorar a una chica punk</b> <i>How To Talk To Girls At Parties</i> (Reino Unido)	Gran Bretaña, 1977. Un tímido rockero punk adolescente llamado Enn y sus dos amigos se cuelan en una fiesta en donde conocen a un grupo de chicas extrañas y etéreas; al principio piensan que se trata de una secta.	B15 102 min Comedia
<b>Lucky</b> <i>Lucky</i> (Estados Unidos)	<i>Lucky'</i> se centra en el viaje espiritual de un hombre ateo de 90 años. Habiendo sobrevivido más que sus contemporáneos, Lucky se encuentra en el tramo final de su vida, donde se verá impulsado a un viaje de autodescubrimiento cuyo objetivo final es la iluminación.	B 88 min Drama

Fuente: Cinemex



## RECOMENDACIONES

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

<b>Fan Fest de Rusia 2018</b>	<b>Zócalo CdMx</b> (Centro Histórico) Hasta el 15 de julio De 10:00 a 18:00 horas Entrada libre
-------------------------------	---

Podrán ver en pantalla grande los partidos del Mundial, echarse una cascarita en las canchas, conocer el museo del fútbol con balones gigantes, intercambiar estampas, y comer todo lo que puedan. Pues por primera vez los *food trucks* llegaron al Zócalo para unirse a la celebración del Fan Fest de Rusia 2018, durante todo un mes, con actividades gratis. (dondeir.com)

<b>IV Feria de la Música Independiente</b>	<b>Centro Cultural España</b> (Guatemala 18, Centro Histórico) Hasta el sábado 23 de junio De 10:00 a 21:00 horas Entrada libre
--	---

Un evento que busca, a través de diferentes actividades, impulsar y apoyar el trabajo de los personajes involucrados en el sector de la industria musical, en él podrás entablar un diálogo y crear una red de contactos entre profesionales, o tener tus primeros acercamientos con el público. La entrada durante los cuatro días será gratis. Habrá desde conciertos hasta sesiones de micro abierto. Será una jornada imperdible para los interesados en desarrollar o promover sus proyectos musicales. (dondeir.com)

<b>Actividades para niños</b>	<b>Museo Dolores Olmedo</b> (México 5843, La Noria) Sábados 23 y 30 de junio A partir de las 13:00 horas Entrada general al museo \$40 pesos
-------------------------------	--

Al sur de la Ciudad de México existe un oasis para los amantes de Frida Kahlo y Diego Rivera. En medio de los jardines de la ex hacienda de La Noria, el Museo Dolores Olmedo organiza actividades familiares todos los sábados en punto de la 1 de la tarde.

Durante junio, tus pequeños podrán elegir entre cuentacuentos, teatro con marionetas y música clásica para hacer más divertidos sus fines de semana en familia.

El entretenimiento comienza el sábado 9 con Abejas de luz por Helena Garcés, quien nos presentará cinco cuentos sobre los derechos de los niños, los cuales resaltan valores como la igualdad, el respeto y la tolerancia, hacia los demás y hacia uno mismo.

El sábado 16 es el turno de la cuentacuentos Ixchel Sepúlveda, quien llega al museo con De ranas, sapos y renacuajos, un espectáculo con máscaras y títeres para que los pequeños conozcan la literatura de Augusto Monterroso y Marta Sastrías.

Un grupo de marionetas en forma de gato comandadas por Selene Pineda tomarán el escenario del Dolores Olmedo el sábado 23 de junio en la obra Do Re Mi gatito. Para finalizar este programa infantil, habrá una

representación de "El príncipe feliz", un cuento original de Oscar Wilde.  
Llega temprano y aprovecha el día para conocer el enorme acervo de este recinto. (timeoutmexico.mx)

**Exposición Lego Playtime de Verano 2018**

**Papalote Museo del Niño**  
(2da sección de Chapultepec)  
Hasta del 19 de agosto  
Entrada general al museo \$199 pesos

Las vacaciones están a la vuelta de la esquina, y con ella llegan dinosaurios, figuras de tamaño real de *Star Wars*, aventuras con los personajes de *Ninjago*, LEGO Friends, y un *Creative Lab* para los más pequeños (dondeir.com)

**Planetario Digital Chimalhuacán**

**Parque Ecoturístico El Chimalhuache**  
(Chimalhuacán, edo. de México)  
De martes a domingo  
De 10:00 a 17:30 horas  
Entrada general \$10 pesos

La principal atracción del Planetario es el domo de inmersión digital, considerado como uno de los mejores equipados a nivel nacional con tecnología 4k, audio envolvente 3D, butacas reclinables y una capacidad para 220 personas.

Además del domo, el sitio cuenta con siete salas para exposiciones permanentes y temporales. En una primera etapa, el inmueble alberga Casa de la Tierra, que consta de una esfera de dos metros de diámetro y cuatro proyectores. Áreas Naturales Protegidas, que contiene ocho infogramas con temáticas alusivas a la preservación de las especies y áreas protegidas. Probadita de Ciencia, consiste en diez mesas interactivas con temas como óptica, estática, dinámica y fases de la luna y Nebulosas, con 40 imágenes basadas en un concurso de astrofotografía. (chimalhuacan.gob.mx)

**Japón Colectivo**

**Estaciones del Metro**  
(Tacubaya, Chabacano, Salto del Agua, Zapata, Mixcoac e Insurgentes)  
Todo junio  
Entrada libre

Si te gustan los mangas, los samuráis y la cultura de Japón en general, entonces anota esto. Hay varias actividades japonesas en el Metro de CDMX y lo mejor es que son graa-tiiis.

Todas las actividades son organizadas e impartidas por Japón colectivo, que es un grupo de artistas mexicanos, japoneses y México-japoneses que, en el marco de los Juegos Olímpicos de Tokio, armaron todo un mes de actividades japonesas en el Metro de CDMX.

En la programación hay una clase de shodo —caligrafía japonesa—, talleres de origami, proyecciones de películas, talleres de dibujo para manga y conferencias (chilango.com)

<b>La fábrica de cine: Estudios Churubusco 1945-2017</b>	<b>Estudios Churubusco</b> (Atletas 2, Country club) Hasta el 2 de septiembre Martes a domingo De 10:00 a 18:00 horas Entrada libre
--	--

Por primera vez los estudios Churubusco, el complejo de producción y postproducción más grande de Latinoamérica, abre sus puertas para que disfrutes de un recorrido lúdico e interactivo por los espacios donde se ha filmado lo mejor del cine mexicano. Verás la motocicleta de Pedro Infante del filme A toda máquina (1951), el escarabajo de Cronos (1993) de Guillermo del Toro y el coche que conducía Gael García durante el épico choque de Amores perros (2000).

La exposición que terminaría en abril, extendió sus fechas hasta el 2 de septiembre en el Edificio Luis Buñuel de los estudios. Son tres los espacios que puedes recorrer, el primero muestra en orden cronológico más de siete décadas de películas producidas en sus diversas etapas de producción. La segunda sección está dedicada al trabajo de hombres y mujeres dedicados a esta industria, se encuentran maquetas, fotos, vestuario y equipo técnico. La última parte incluye dos sets cinematográficos; uno representa una hacienda típica del cine nacionalista y en el otro hay un green screen que permite la superposición digital de imágenes y planos para crear efectos. (timeoutmexico.mx)

<b>Parque Temático Mini Mundos</b>	<b>Parque Temático Mini Mundos</b> (Huertas 171, en Tequexquahuac, Tlalnepantla) Martes a domingo De 9:00 a 18:00 horas Entrada libre
------------------------------------	---

Mini Mundos ahí está, con sus 38 monumentos en chiquito. Los más ensalzados son los del propio Estado de México: el Acueducto del Padre Tembleque, las Torres Bicentenario de Toluca, las Torres de Satélite, el Centro Ceremonial Otomí de Temoaya y el Cosmovital. Ah, y el teleférico de Ecatepec, en el que además ¡te puedes subir! También está cotorrón ver las maravillas chilangas en miniatura, como el Palacio de Bellas Artes, el Ángel de la Independencia, el edificio de Rectoría de la UNAM o la Basílica de Guadalupe.

Luego empieza el viaje por el mundo. Acá tienes la posibilidad de ver la Estatua de la Libertad sin tomar el barquito lleno de turistas, hacerle jetas a la Casa Blanca, tomarte la foto vaciladora empujando la Torre de Pisa, jugar a las escondidillas en los Guerreros de Terracota, declararle tu amor a alguien al pie de la Torrecita Eiffel o encontrar las 10 diferencias entre esta versión cucha de las ruinas de Petra y la fachada del desaparecido Bar Bar. Santa Sofía, el Taj Mahal, el Coliseo romano, el Cristo de Corcovado, la Ópera de Sydney y la Basílica de San Pedro están solo a unos cuantos pasos de separación, ¡qué viaje! (chilango.com)

<b>Tour por el interior del Estadio Azteca</b>	<b>Estadio Azteca</b> (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
--	---

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><b>Parque infantil La hormiga</b></p>	<p><b>Bosque de Chapultepec</b>  <b>(Primer Sección del Bosque de Chapultepec)</b>  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><b>Parque La Mexicana</b></p>	<p><b>Parque La Mexicana</b>  <b>(Lomas de Santa Fe, Santa Fe)</b>  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 ciclista 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><b>Los mejores miradores de la CDMX</b></p>	<p><b>Diversas Sedes</b>  Información <a href="https://www.timeoutmexico.mx/ciudad-de-mexico/que-hacer/miradores-el-df-desde-las-alturas">https://www.timeoutmexico.mx/ciudad-de-mexico/que-hacer/miradores-el-df-desde-las-alturas</a></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)

