



Agenda familiar de fin de semana



CUIDA TU SALUD

- **Crean bebida que reduce glucosa e hipertensión**

Especialistas de la UNAM buscan patentar el fermentado que preparan con hierbas y raíces como árnica, cúrcuma, cardamomo, anís y jamaica, entre otros ingredientes.

Raquel Gómez Pliego, académica de la Facultad de Estudios Superiores (FES) Cuautitlán de la UNAM, desarrolló una alternativa para reducir los niveles de glucosa en sangre y la presión arterial alta, dos características de la obesidad y la diabetes. Se trata de una bebida fermentada y preparada a partir de un consorcio microbiano de hierbas y raíces.

México ocupa el primer lugar mundial en consumo de refrescos y el sexto en bebidas endulzadas, lo que deriva, entre otros factores, en la crisis de obesidad y diabetes que enfrenta el sistema de salud. Inspirados en la bebida tradicional china llamada kombucha (que se fermenta a partir de colonias de microorganismos benéficos para la salud), Gómez Pliego y sus alumnos Samanta González Téllez y Adrián Olivares Vázquez, de la licenciatura en Química Industrial, crearon Kombufesc, actualmente en trámite de patente. “La innovación de nuestro producto está en la tecnología que usamos para su elaboración, y en el tipo de fermentaciones”, detalló la universitaria.

Los beneficios

En el laboratorio, Gómez Pliego y su equipo caracterizaron, por cromatografía de gases-masas, el tipo de compuestos que se forman durante la fermentación; de éstos, cuantificaron los que son hipoglucemiantes y antihipertensivos, “por ello la bebida está dirigida a combatir el síndrome metabólico”, explicó la científica. Los hipoglucemiantes poseen la capacidad de disminuir los niveles de glucosa en sangre y algunos de ellos, como la insulina, se utilizan en el tratamiento de la diabetes. En tanto, los antihipertensivos reducen la presión arterial en sangre y con ese fin se usan como fármacos. “El síndrome metabólico es un conjunto de patologías que incluye la hiperglucemia (cantidad excesiva de glucosa en la sangre), la dislipidemia (trastorno de los lípidos y las lipoproteínas en la sangre), la hipertensión (o presión alta) y la obesidad. Cuando se conjuntan tres de estas patologías se genera la diabetes mellitus”, indicó la científica. Kombufesc está hecha de una mezcla que contiene una combinación de árnica, cúrcuma, cardamomo, anís, jamaica y frutos rojos, entre otros ingredientes. Se realizan diferentes tipos de fermentaciones que utilizan consorcios microbianos (bacterias lácticas, acéticas o levaduras), microorganismos que transforman ese caldo de fermentación en una bebida refrescante con un valor agregado adicional de 100 millones de unidades formadoras de colonias de bacterias benéficas por cada mililitro. El producto universitario, que también ayuda a controlar el peso,

tiene probióticos y prebióticos, y cuenta con tres variedades de combinaciones y sabores. “Evaluamos la sobrevivencia de esas bacterias, que duran al menos siete semanas, con beneficio para el consumidor”, finalizó Gómez Pliego. (milenio.com)



MEJORES FINANZAS PERSONALES

- **La regla 50/30/20 para poder ahorrar con éxito**

Esta estrategia te ayudará a pedir un crédito, organizar tus finanzas y hasta comprar una casa.

Si tienes problemas para ahorrar o crees que no te rinde el dinero, tal vez debas organizar tus finanzas, sobre todo si quieres pedir un crédito o hacer un gasto importante.

De acuerdo con expertos consultados, puedes recurrir a la regla 50/30/20 como una opción para controlar más tus recursos.

Esta consiste en destinar 50% de tus ingresos al consumo necesario: vivienda (hipoteca o renta), servicios (luz, agua, basura), transporte, comida, escuela, ropa. El 30% puede utilizarse para gastos prescindibles, como idas al cine, bares, aplicaciones de paga y el 20 restante, para el ahorro.

En su página de internet, el banco BBVA Bancomer explicó que la diferencia entre lo que recibes y lo que gastas da como resultado el ahorro. Sin embargo, con esta regla se cambia el orden: ingresos-ahorro=gastos.

Es decir, al recibir la quincena se quitan los ahorros, y se organiza el presupuesto con lo que queda.

“Esto hace que desde un primer momento se tenga en cuenta el porcentaje de ahorro con el que hay que cumplir cada mes, y la cantidad de dinero se descuenta desde el principio, gastando menos mes a mes y acumulando más dinero para el futuro”, explicó la institución financiera.

Leonardo González, analista de Real Estate de Propiedades.com, explicó que esta metodología ayuda a asignar presupuestos con claridad y precisión además de fijar las metas a futuro.

“Está basada en topes de asignaciones, por lo que permite ajustar los hábitos de gasto e incorporar nuevos rubros sin generar estrés financiero o situaciones no previstas”, dijo.

El 20 por ciento de ahorro es un objetivo alto, por lo que si se cumple efectivamente puede usarse para el enganche de una hipoteca, recomendó Leonardo.

Además, al revisar el presupuesto quincenal y priorizar el ahorro también se incentiva a contratar un crédito. (entrepreneur.com)



INTERNET Y TECNOLOGÍA

- **Bruselas estudia actuar para establecer un único modelo de cargador para *smartphones***

La Comisión Europea ha anunciado que presentará un estudio sobre los costos y los beneficios de los cargadores de batería para dispositivos móviles en un intento por establecer un modelo estándar.

El órgano ejecutivo de la Unión Europea lleva más de una década buscando una forma de reducir los más de 51.000 toneladas de desechos electrónicos que se generan de viejos cargadores de batería para dispositivos electrónicos que dejan de ser válidos o compatibles con nuevos terminales.

En este sentido, en 2009 se instó a los fabricantes tecnológicos a unirse para desarrollar un modelo de cargador común para los dispositivos que llegaran al mercado a partir de 2011, una medida a la que se acogieron de forma voluntaria marcas como Nokia, *Apple*, Samsung o *Huawei*. Algunas compañías, incluso, volvieron a firmar acuerdos similares en 2013 y 2014, como recoge Reuters.

El "progreso insatisfactorio con la aproximación voluntaria", como ha explicado la comisaria europea de Competencia, Margrethe Vestager, y las quejas de los usuarios han llevado a este órgano a estudiar los costes y los beneficios que tienen las distintas opciones de cargador con el objetivo de presentar próximamente un estudio que arroje luz sobre la necesidad de establecer un modelo estándar. (eleconomista.es)



AGENDA CULTURAL

- **Las grandes colecciones vaticanas en México. Vaticano: de San Pedro a Francisco. Dos mil años de arte e historia.**

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 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



ESTRENOS PARA IR AL CINE

	Sinopsis	Generales
Escobar: La Traición <i>Escobar: La Traición</i> (España, 2018)	Cuenta la apasionada y tormentosa aventura amorosa de Pablo Escobar con la periodista colombiana más famosa del momento, Virginia Vallejo a través de su reinado de terror que destrozó un país entero.	B15 123 min Drama
Latidos en la Oscuridad <i>Bad Samaritan</i> (Estados Unidos, 2018)	Sean y su amigo Derek, son dos jóvenes que trabajan en el valet parking de un restaurante local y han desarrollado una estafa brillante para robar las casas de los clientes mientras ellos comen.	B15 110 min Drama
El Reencuentro <i>Sage femme</i> (Francia, 2018)	Claire ejerce con pasión su oficio de comadrona. Preocupada como está ya por el inminente cierre de la sección de maternidad en la que trabaja, su vida sufrirá un golpe aún mayor: el regreso de Béatrice, antigua amante de su difunto padre.	B 117 min Drama
Megalodón <i>The Meg</i> (Estados Unidos, 2018)	Cuando un sumergible se avería en pleno fondo marino del foso de las Marianas, un experto buceador arriesgará su vida en intentar el rescate, mientras le surge una duda: ¿existe todavía allá abajo el Megalodón, el predador marino más temible que ha existido nunca?	B 114 min Acción
Luis y los Marcianos <i>Luis and the Aliens</i> (Islandia, 2018)	Luis es un solitario y astuto niño de 12 años que entabla una amistad con tres adorables alienígenas que aterrizan su nave espacial en el jardín de su casa. Debido a esto, la vida de Luis cambia completamente. Junto a sus nuevos amigos extraterrestres emprenderá una emocionante aventura en búsqueda de una enorme nave con la que ellos puedan volver a su hogar en las estrellas.	AA 83 min Animación

Caballeros Del Zodiaco Alma De Oro Saint Seiya Soul of Gold (Japón 2018)	Mientras los Caballeros de Bronce están completamente concentrados en una épica batalla en el inframundo, Reino de Hades, los héroes Dorados regresan a la vida misteriosamente en Asgard, donde algo siniestro está sucediendo.	s/c 265 min Animación
El Brujo De Apizaco El brujo de Apizaco (México 2018)	La tormentosa vida del matador de toros mexicano Rodolfo Rodríguez González y su alter ego "EL PANA", de origen muy humilde, que fue panadero, sepulturero, cargador de bultos, vendedor de gelatinas... antes de hacerse torero. Un hombre a la conquista de sus sueños y la gloria que se escurre entre sus manos a causa de la bipolaridad, la esquizofrenia, el narcisismo y su eterna adicción al alcohol.	B15 90 min Documental

Fuente: Cinemex



RECOMENDACIONES

Evento	Lugar y Fecha
Exposición Carnaval de Barranquilla: orgullo de Colombia para el Mundo	Casa Colombia en México Del 10 de agosto al 2 de septiembre Cartelera http://www.cartelera.cdmx.gob.mx/eventos/evento_12694.html Entrada libre
<p>El Carnaval de Barranquilla es la fiesta más grande de Colombia, declarado Patrimonio Cultural de la Nación por el Congreso de Colombia en el año 2001, durante esta fiesta se vive una muestra folclórica rica en variedad, tradición, ingenio y espontaneidad que abraza a todos los participantes por igual, sin distinción de raza, credos o condiciones sociales.</p>	
Visita la Gran Maqueta CDMX	FUTURA CDMX Centro Interactivo (José Mariano Jiménez, 13) Del 7 de agosto al 30 de Diciembre. Cartelera http://www.cartelera.cdmx.gob.mx/eventos/evento_8173.html Entrada libre
<p>Un espacio de conocimiento que mediante tecnología de punta nos acerca la comprensión del proceso histórico, desarrollo y funcionamiento de nuestra capital mexicana. Exhibe la Gran Maqueta de la Ciudad de México, sobre la que cada hora se proyecta un audiovisual elaborado con la técnica de <i>videomapping</i>, que narra distintos sucesos históricos de la ciudad, contando con tres títulos: LATIDO MILENARIO, Nuestra Gran Ciudad de México. MÉXICO TENOCHTILÁN, Imperio de los lagos. 19S CDMX. En su Sala Interactiva se presenta un mosaico de información de la ciudad mostrada en nueve instalaciones multimedia, que nos hacen reflexionar sobre el devenir histórico y urbano de esta gran metrópoli.</p>	

Además se presenta la obra del artista londinense Stephen Wiltshire quien dibujó la Ciudad de México de memoria sobre un lienzo de más de 4 m. de largo, gracias a su increíble memoria fotográfica.
Para conocer la Gran Maqueta de la Ciudad de México el acceso es cada hora en punto.

Vaticano: De San Pedro a Francisco. Dos mil años de arte e historia

Antiguo Colegio de San Ildefonso

(Justo Sierra, 16)

Del 20 de junio al 28 de octubre de 2018

Cartelera http://www.cartelera.cdmx.gob.mx/eventos/evento_12221.html

Entrada libre

Exposición que transita por dos mil años de historia del cristianismo, ligada a las civilizaciones y a las culturas del mundo, a través de obras artísticas y objetos litúrgicos que, si bien fueron materiales simbólicos y producto del espíritu de la fe, en la actualidad alcanzan una relevancia suprema y atemporal que los convierten en patrimonio de la humanidad.

Parque infantil La hormiga

Bosque de Chapultepec

(Primer Sección del Bosque de Chapultepec)

Martes a domingo de 8:00 a 18:00 horas

Entrada libre

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.

Parque La Mexicana

Parque La Mexicana

(Lomas de Santa Fe, Santa Fe)

Lunes a domingo de 5:00 a las 22:00 horas

Entrada libre

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)

La fábrica de cine: Estudios Churubusco 1945-2017

Estudios Churubusco Edificio Luis Buñuel
(Tlalpan y Churubusco)
Hasta el 1 de abril
Pista de 10:00 a 18:00 horas

Uno de los complejos más grandes de producción de cine en América Latina, los Estudios Churubusco mostrará por primera vez los foros en donde se han grabado diversas escenas de películas mexicanas; además habrá salas interactivas que te sumergirán en las maravillas del séptimo arte. (publimetro.com.mx)

Los mejores miradores de la CDMX

Diversas Sedes

Información <https://www.timeoutmexico.mx/ciudad-de-mexico/que-hacer/miradores-el-df-desde-las-alturas>

Aprécia 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)

<p>Parque Bicentenario</p>	<p>Parque Bicentenario (5 de mayo 290, San Lorenzo Tlaltenango) De martes a domingo De 7 a 18:00 horas. Entrada libre</p>
<p>Sin duda, este parque uno de los <i>'hot spot'</i> 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)</p>	

<p>Huerto Roma Verde</p>	<p>Huerto Roma Verde (Jalapa s/n, col. La Roma) Permanente Mar-vie 10am-2pm, 4-6pm, sáb-dom 10am-2pm</p>
<p>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)</p>	

