

Salud:
Ventajas de la primavera

Receta *LALA*:
Camarones en salsa de chipotle

Editorial: Dieciséis maravillosos años

Dieciséis maravillosos años

Estamos felices de cumplir 16 años gracias a su apoyo. Sin ustedes éste sueño no se hubiera podido realizar, gracias lectores, gracias patrocinadores, gracias diseñadores; pero sobre todo gracias Señor por permitirnos contribuir con un granito de arena a tener una mejor comunidad para todos.

Llevamos dieciséis y los que nos faltan!!! Esta Revista nació del deseo de hacer llegar un regalo a los radioescuchas de nuestro programa de radio y ahora la revista, gracias a ustedes, ya tiene su público propio.

A través de nuestro trabajo hemos intentado llevarles mensajes que les enriquezcan en su vida diaria, que mejoren su economía familiar, que cuiden su salud y que enriquezcan su espíritu.

Esperamos seguir contando con su confianza y les prometemos que seguiremos trabajando edición tras edición para mejorar nuestros contenidos.

¡¡¡Muchas gracias y que vengan muchos años más!!!

Con Cariño
Coco Muñoz

VÁMONOS UBICANDO

01 **Editorial:** Dieciséis maravillosos años

02 **Reflexión:** Una lección incómoda

03 **Actitudes que te hacen ver menos profesional**

04 **Gobierno de Coahuila**

05 **Salud:** Ventajas de la primavera

06 **Coliseo Centenario**

07 **Remedios para las picaduras de mosquito**

08 **Gobierno Municipal Lerdo**

09 **Municipio de Torreón**

10 **Receta:** Camarones en salsa de chipotle / Fundación **LALA**

11 **Industrias Peñoles**

DIRECTORA GENERAL
Lic. Ma. Del Socorro Muñoz Verdeja

Editora General
Claudia Ríos Ruiz

Diseño Editorial
Supernova Publicidad / Héctor Ortíz

Fotografía
José Hernández

Mercadotecnia y Publicidad
Alejandra Jaramillo M.

Contacto
coco.muoz@hotmail.com
claudia.rios.ruiz@hotmail.com

Gracias!!

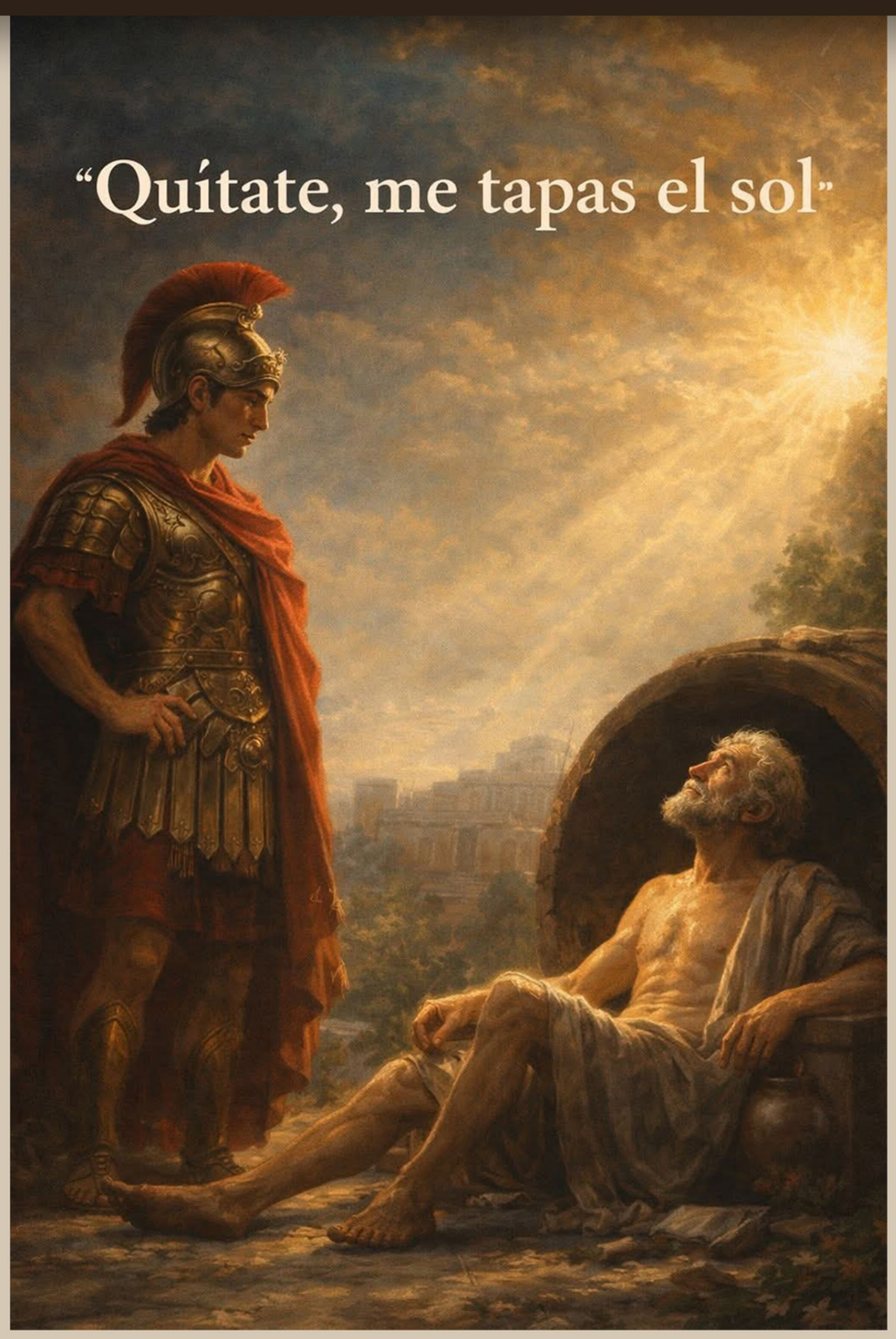
EN PORTADA:
Bosque Venustiano Carranza / 16 Aniversario

Vámonos Ubicando-Revista
Vámonos Ubicando Programa De Radio

@vamonosubicandorevista

REFLEXIÓN

Una lección incómoda



Cuando Alejandro Magno, el hombre más poderoso de su tiempo, se acercó a un viejo filósofo que descansaba al sol, esperaba lo normal: admiración, respeto, reverencia, pero no obtuvo nada de eso.

Diógenes de Sinope no se levantó. No inclinó la cabeza. Ni siquiera se impresionó.

Alejandro, intrigado, rompió el silencio:
— Pídeme lo que quieras.
Diógenes lo miró con calma y respondió:
— Quítate. Me tapas el sol.

En ese momento quedó claro algo que pocos entienden: El poder solo intimida a quien tiene algo que perder.

Diógenes no tenía riquezas, cargos ni posesiones. No dependía de favores, ni de aplausos, ni del miedo. Por eso un emperador no podía ofrecerle nada que realmente necesitara.

Mientras Alejandro conquistaba ciudades enteras, Diógenes ya había conquistado algo más difícil: Su propia libertad.

La escena quedó para la historia como una lección incomoda, que se resumen en:

Quien domina sus deseos, es más libre que quien domina al mundo.

Actitudes que te hacen ver menos profesional



- *Llegar tarde.*
- *Ir en ropa como si estuvieras en casa.*
- *Hablar con malas palabras.*
- *Responder “OK” para todo.*
- *Interrumpir cuando otros hablan.*
- *Hablar sin quitarte los audífonos.*
- *Criticar a tus compañeros.*
- *No entregar el trabajo a tiempo.*
- *Mostrar desinterés.*
- *Llegar a una reunión sin conocer el tema.*
- *No asumir tus errores.*
- *Tener todo desordenado.*
- *No respetar turnos.*
- *Ignorar reglas básicas.*

El combate a incendios forestales es prioridad para nuestro gobierno: Manolo Jiménez

El gobernador Manolo Jiménez Salinas presidió la sesión del Consejo Ciudadano para el Combate de Incendios Forestales en donde destacó que entre 2024 y 2025 se invirtieron alrededor de 200 millones de pesos de parte del Gobierno del Estado en esta materia.

En esta sesión se valoró la temporada de incendios de 2025, se definió la estrategia y las acciones más relevantes que se realizarán en 2026; y se tomó protesta a las y los nuevos integrantes de este consejo ciudadano.

Manolo Jiménez mencionó que el combate a los incendios forestales es uno de los temas en donde el trabajo en equipo entre sociedad civil organizada, iniciativa privada y gobierno tiene la mayor relevancia.

Destacó que gracias a este trabajo coordinado, Coahuila es uno de los estados con menos área afectada, a pesar del número de incendios forestales que se registraron en 2025.

Jiménez Salinas expresó que se sigue invirtiendo para fortalecer a las brigadas en equipamiento y aumentar el personal, e indicó que Coahuila está listo para enfrentar la temporada de incendios forestales.





Además, comentó que se está en coordinación con las asociaciones civiles dedicadas a la conservación de nuestras áreas naturales, a quienes les reiteró todo el apoyo de su gobierno para seguir fortaleciendo la estrategia de incendios forestales.

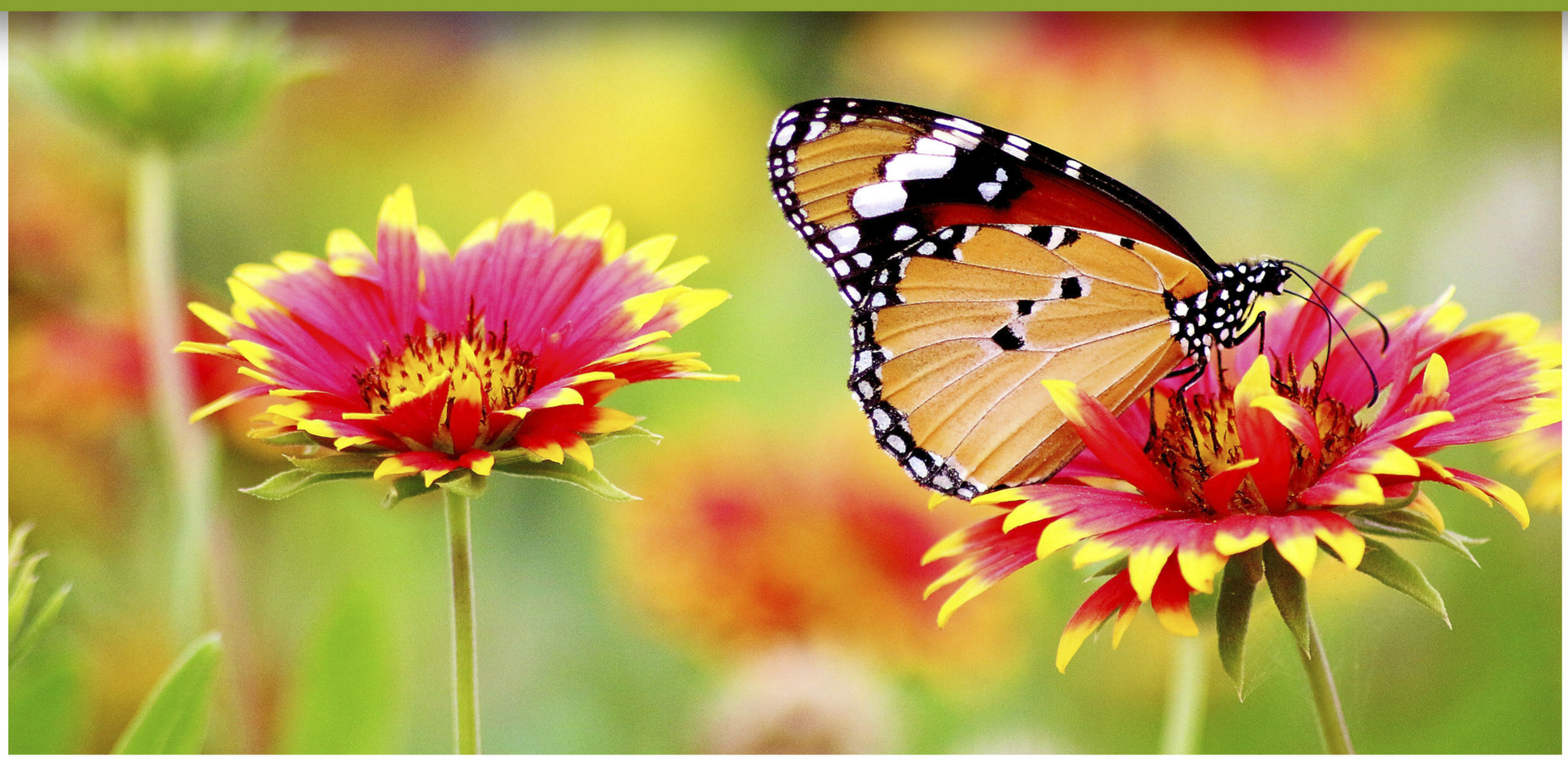
El subsecretario de Incendios Forestales, René Medina Morales informó que gracias a la inversión de más de 80 millones de pesos en 2025, se pudo incrementar la capacidad de respuesta al destinar recursos a helicópteros, vehículos, equipamiento, herramientas, radiocomunicación y agentes retardantes.

Además destacó que, la plantilla del gobierno del estado es de más de cien brigadistas, y que se han capacitado a más de 250 personas.

SALUD

Ventajas de la primavera

Por: Mariluz Ávila



Tienes más energía: el aumento de los rayos del sol indican al cuerpo disminuir la producción de melatonina, hormona encargada de regular el sueño. Por ello, cuando hay más luz, la gente tiene más energía y menos sueño.

Eres más feliz: con el cambio de estación aumenta la serotonina, hormona que mejora tu estado de ánimo. Debido a ello, en la primavera se produce una súbita pasión por la vida, te sientes más feliz y percibes el mundo de una mejor manera.

Haces más ejercicio: está demostrado que la gente es más feliz cuando realiza actividades al aire libre, bajo los rayos del sol. Por ello, las personas se mantienen en mejor forma en esta época del año que, en cualquier otra.

Te das cuenta si tienes algunas alergias: de acuerdo con la Fundación de Asma y Alergia de América, la principal causa es el polen producido por las flores de esta estación del año.

Baja el colesterol y reduce la presión arterial: durante la primavera los niveles de colesterol disminuyen porque es temporada de fresas y otros frutos rojos que contribuyen a reducir el colesterol malo y los triglicéridos.

CARLOS RIVERA

COLISEO CENTENARIO

28 MARZO
TORREÓN



ZONA FAN $3,990

RUEDO VIP $3,420

PLATINO $2,850

ORO $2,290

PREFERENTE $1,710

GENERAL $910

*PRECIOS INCLUYEN CARGO POR SERVICIO.
BOLETOS SUJETOS A DISPONIBILIDAD.



¡VIDA MÉXICO!
EN CONCIERTO

BOLETOS DISPONIBLES EN Boletea TICKETS www.boletea.com /BoleteaOficial @BoleteaMx @Boletea Bolepay TU DIVERSIÓN A PLAZOS

ENSŌ SHOWCASE

Gracias a tu pago del predial,



desde la administración municipal podemos realizar **obras de seguridad, infraestructura**

y mucho más!

¡EN MARZO!

10% de descuento

Entra a **www.torreon.gob.mx** y paga en línea

TORREÓN ¡SIEMPRE PUEDE más!

5% DESCUENTO MARZO



APROVECHA

PREDIAL 2026

50% DESCUENTO

- INAPAM
- JUBILADOS
- PERSONAS CON DISCAPACIDAD

REALIZA TU PAGO EN:

Módulos de pago:

- Cajas de Presidencia Municipal.
- Módulo Multipago: Las Cruces.
- Módulo Multipago: Skate Park (Unidad Administrativa de San Isidro).
- Oficinas de Desarrollo Económico y Catastro.
- Módulo Centro Operativo de Seguridad y Vialidad.
- Módulo de Recaudación de Rentas del Estado.
- Presidencia de las Villas.

Descarga la app
Disponible para Android y iOS

www.lerdodigital.mx

¡MANTENTE INFORMADO!

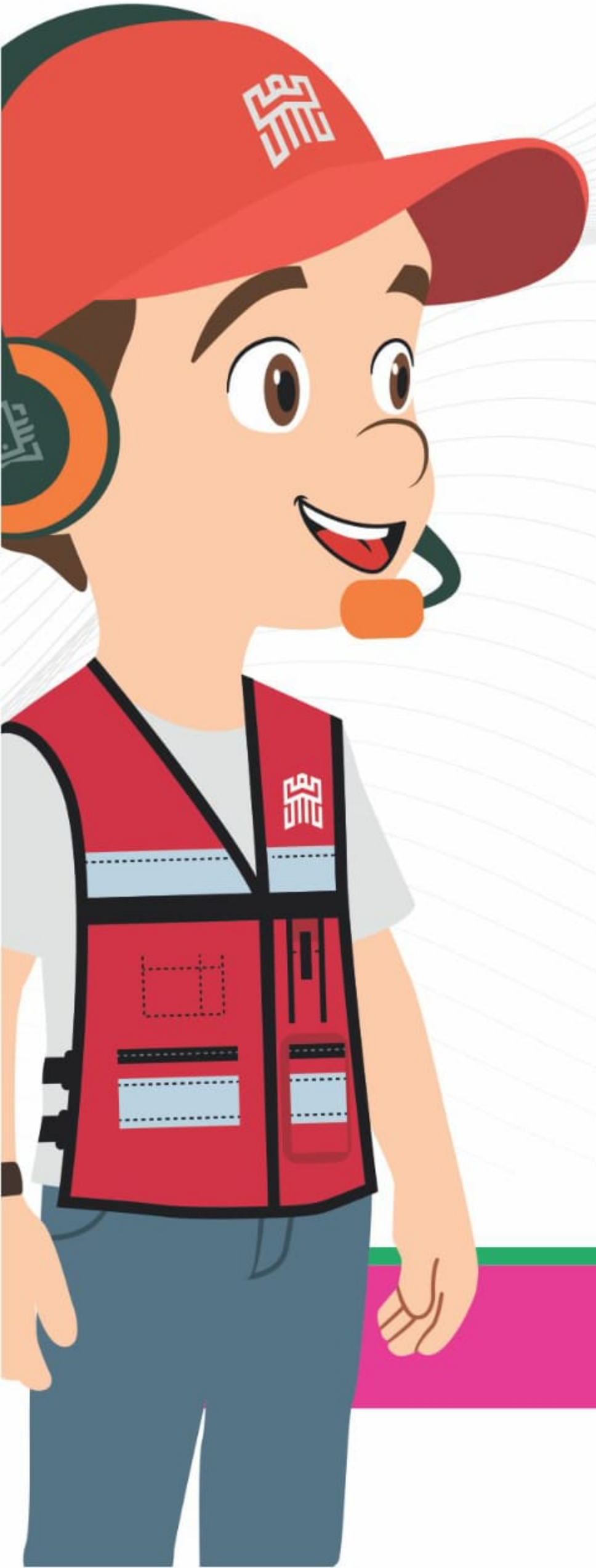
PRESIDENCIA MUNICIPAL LERDO
AV. FRANCISCO SARABIA #3 NTE.
COL. CENTRO C.P. 35150
LERDO DGO.
HORARIOS DE ATENCIÓN: 8:00 A 16:00 HRS.
TEL. 871.175.00.00

SÍGUENOS EN NUESTRAS
REDES SOCIALES
Gobierno Municipal Lerdo
goblerdo_

por Lerdo todo

¡Unidos somos grandes!

LERDO
GOBIERNO DE LA CIUDAD
2025-2028



AGENTE MAX
CHATBOT

¿Bache? ¿Fuga?
¿Semáforos fallando?

¡Di algo!

Manda un WhatsApp al

871 **899 65 09**

Te responde el Agente Max, el chatbot 24/7
de atención ciudadana

TORREÓN ¡SIEMPRE PUEDE más!
ADMINISTRACIÓN MUNICIPAL 25/27

Atención Ciudadana

RECETA

Camarones en salsa de chipotle



Ingredientes:

- Media taza de chile chipotle adobado.
- Una taza de crema ácida ***LALA***.
- Una taza de Queso Crema ***LALA***.
- Un diente de ajo.
- 1 c de aceite vegetal.
- 2 c de ajo, finamente picado.
- ¼ taza de cebolla, finamente picada.
- 750 gramos de camarón, limpio y sin cabeza.
- Cilantro fresco al gusto, entero y finamente picado para decorar.

MDH:

- Agrega a la licuadora, el chipotle, la crema ácida ***LALA***, el queso crema ***LALA*** y el ajo, licúa hasta conseguir una salsa tersa. Reserva.
- Calienta un sartén a fuego medio con el aceite, fríe el ajo con la cebolla, agrega los camarones y la salsa previamente licuada. Sazona con sal de grano, tapa y cocina a fuego lento, alrededor de 10 minutos.

¡A disfrutar!



PEÑOLES®

En Peñoles, solo utilizamos agua tratada para nuestros procesos de producción.

Los pozos de agua potable fueron donados al Municipio y firmamos un convenio para tomar agua negra del drenaje de Torreón para tratarla en nuestras propias instalaciones.



www.penoles.com.mx

YouTube Industrias Peñoles