

No. 145 AÑO 12
JULIO 2021



12

ANIVERSARIO



el inicio de todo

HORA DIGITAL



UNOREVISTA



UNOELINICIODETOD0



@REVISTAUNO1



UNOELINICIODETOD0

WWW.REVISTAUNO.COM

Revista
DIGITAL



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA
DE CULTURA

MAP MUSEO DE
ARTE POPULAR

CIUDAD INNOVADORA Y DE
DERECHOS / NUESTRA CASA

MUSEO DE ARTE POPULAR PRESENTA



SALVAMENTO ARQUEOLÓGICO

La confirmación de nuestra historia



Del 5 de junio al 11 de julio de 2021

Revillagigedo 11, esq. Independencia
Centro Histórico de la Ciudad de México.
Estaciones del Metro y Metrobús: Juárez e Hidalgo

SALA **Pieza
del mes**



#CapitalIberoamericanaDeLasCulturas
#SinBajarLaGuardia

map.cdmx.gob.mx

f /MuseoArtePopular

@map_mexico

map_mexico

USA
CUBREBOCAS
#ProtegeteYProtegeALosDemás

capitalculturalennuestracasa.cdmx.gob.mx

f /Cultura.Ciudad.de.Mexico

@CulturaCiudadMx

Safe travels

approved by

WORLD
TRAVEL &
TOURISM
COUNCIL

Misión



CARTA EDITORIAL

Estimados lectores, en este número les traemos:

- CINCO TÉCNICAS DE PINTURA. (4)
- Vacaciones de verano en Riviera Diamante Acapulco. (6)
- El nuevo reloj de Casio con Wear OS de Google. (8)
- Guanajuato, destino filmico internacional. (10)
- El gran aliado para la función inmunológica. (12)

En revista **UNO el inicio de todo**, deseamos que usted amigo lector, forme parte de nosotros y que encuentre en las páginas de la revista, el mejor lugar en donde estar con la familia o los amigos. Así también, disfrute de los descuentos, promociones y eventos, especialmente preparados para usted, por parte de nuestros anunciantes y patrocinadores.

Como cada mes, hacemos un esfuerzo para ofrecerte en sus distintas secciones, información atractiva para disfrutar de una amena lectura.

Envíanos tus sugerencias, felicitaciones y quejas, nos interesa saber tu opinión.

HECHO EN
MEXICO

Los Editores.

IMPORTANTE

A todos nuestros lectores y amigos, **consumir los productos y servicios de nuestros anunciantes y patrocinadores, nos permite, llegar a ustedes mes con mes.**

CONTACTO

ventas@revistauno.com
redaccion@revistauno.com
unoeliniciodetodo@gmail.com
Tel. 55.1366.9455 - 55.3728.3029



JULIO
2021
12
ANIVERSARIO

Revista UNO el inicio de todo, es una publicación mensual editada y publicada por UNO el inicio de todo, con dirección en: Calz. Legaria No. 833 Int 502, Col. Irrigación, Delegación Miguel Hidalgo CP. 11509 México D.F. Editor responsable: José Quintero Carrillo. Número de Reserva de Título en Dirección de Autor: 04-2009-689714582600-102. Número de Certificado de Licitud y Contenido ante la Comisión Certificadora de Publicaciones y Revistas Impresas en trámite. Certificación de circulación en trámite. Prohibida su reproducción parcial o total. El contenido de los artículos sin responsabilidad del autor.

DIRECTORIO

• José Quintero Carrillo: Director Editorial • José Antonio Martínez Pérez: Administración • Equipo de Ventas: UNO el inicio de todo • Diseño Gráfico: C. Sarah Martínez Oviedo. Coordinación de Logística y Distribución: • Georgina Oviedo G. Coordinación de Estilo • Colaboradores: Museo de Arte Popular, Agencia de Relaciones Públicas, Colonia de Ciudad Satélite, A.C. UNIVERSUM



UNOREVISTA



@REVISTAUNO1



UNOELINCIODETODO



UNOELINCIODETODO

WWW.REVISTAUNO.COM

Cortesía: Fernanda Jiménez
mm.



PALACIO
Mundo Imperial[®]
RIVIERA DIAMANTE
ACAPULCO



CINCO TÉCNICAS DE PINTURA QUE PROBABLEMENTE DESCONOCES.

Por Mei-Lan Wong

El arte es una forma de expresión donde podemos plasmar nuestras más grandes ideas y sentimientos con la ayuda de un par de herramientas del color y si eres de los que les gusta experimentar con nuevas texturas y te aburres fácilmente de utilizar las mismas técnicas.

Acuarela:

Si te gusta experimentar con diferentes estilos, la técnica de dibujo con acuarela será tu gran aliado, ya que solo requieres dos materiales: pinturas y agua. Es cuestión de ir eligiendo tus colores favoritos para plasmar grandes obras de arte. La diferencia de esta técnica es que la puedes trabajar capa por capa hasta llegar al acabado que deseas con un estilo difuminado.

Espanja o esponjado:

Esta técnica decorativa consiste en aplicar pintura con una esponja sobre cualquier superficie que desees pintar, dando un acabado de manchas o garigoleado. Es una técnica muy fácil que dará un acabado y divertido a tu obra de arte.

Salpicado o estarcido:

Esta técnica poco común es muy divertida de realizar, ya que solo requieres de un cepillo de dientes y pintura para ponerlo en acción. Es cuestión de sumergir un poco el cepillo y salpicar de pintura lo que desees pintar, te dará un efecto salpicado increíble.

gbGraffiti:

Si eres amante del arte en graffiti, seguro esta técnica será tu favorita y lo puedes realizar desde la comodidad de tu casa. Crayola Toys diseñó el Aerograffiti con el que puedes realizar esta técnica e incluso gracias a sus estenciles puedes crear mil y un diseños. Es cuestión de que elijas tus colores favoritos y los plasmes en la superficie que desees. Además, no hay porque preocuparse si se mancha la pared, ya que son 100% lavables. ¡Lo amarás!

Puntillismo con dedos:

Por último, tenemos el puntillismo con dedos por si eres de los que no les importa ensuciarse las manos, ya que en esta técnica tu herramienta principal serán tus dedos. Es cuestión de agarrar la pintura con los dedos y plasmarlo punto por punto hasta lograr el diseño que desees.

¡AHORA QUE YA CONOCES ESTAS NUEVAS TÉCNICAS DE PINTURA, ES MOMENTO DE PONERLAS EN PRÁCTICA Y SACAR AL ARTISTA QUE LLEVAS DENTRO. RECUERDA QUE LA IMAGINACIÓN TE LLEVA A CREAR UNA Y OTRA VEZ...

5 tips

para que los niños y niñas aprendan inglés de forma divertida



1

Haz que escuche música en inglés

No te limites a las clásicas canciones educativas; deja que tu hijo explore géneros, artistas y canciones de diversos tipos y no se estrese por entender al 100% las letras.



Coloca tarjetas creativas

Si tu hijo ya sabe leer, puedes reforzar su vocabulario colocando tarjetas educativas y creativas en los diferentes objetos y lugares del hogar.

2



3

Procura asociar el aprendizaje con sus intereses

Los intereses que desarrolle y descubra en el día a día serán importantes a la hora de considerar y mostrar atención.



Planea ver películas

Ver juntos en familia una película y preparar algo rico de cenar es un gran plan para compartir y aprender inglés.

4



5

Aprovecha la tecnología

Utilizando apps educativas y divertidas como Lingokids, tu peque puede aprender inglés disfrutando y jugando.



Vacaciones de verano en Riviera Diamante Acapulco.

Por Alejandro Flores

Un destino relajante y cercano a la CDMX para vacacionar es sin duda Guerrero y su micro destino Riviera Diamante Acapulco ofrece grandes comodidades a sus visitantes para deleitarse de momentos inolvidables junto a familiares o amigos. Por ese motivo, aquí algunos sitios para recibir a los foristas y vivir las tan esperadas vacaciones de verano.

Un resort espectacular ubicado sobre la Bahía de Puerto Marqués es Banyan Tree Cabo Marqués que con sus 5 diamantes de la AAA Diamond Award y rodeado de un entorno natural, hace que el lugar perfecto para descansar en cuerpo y alma. Contando con 45 villas con piscina privada, 38 sencillas, 7 dobles y 2 villas especiales para personas con capacidades diferentes, es como se consolida el hotel como uno de los favoritos de las parejas.

Visitar el Bar Las Vistas donde podrán sacar a su Barman interno para aprender y crear su propio Gin & Tonic de miércoles a domingo de 17:00 a 1:00 hrs.

Siempre con diferentes promociones Holiday Inn Acapulco La Isla levanta la mano como el hotel ideal para todas las familias, ya que cuenta con alberca climatizada, centro de negocios y servicio de transporte a la Central de Autobuses como a las principales playas como Bonfil y Revolcadero, por mencionar algunos servicios. Descanso y atención de primer nivel es lo que experimentan los viajeros cada mes con diversas tarifas especiales.

Cercanía con el Aeropuerto Internacional, centro comercial así como el Centro de Convenciones y Forum Mundo Imperial.

Finalmente, a través de tres arquitecturas que asombran desde la vista de Boulevard de las Naciones y Playa Revolcadero; las torres Princesa, Perla y Pirámide de Princess Mundo Imperial engalanan a sus huéspedes con atractivos dentro y fuera del mismo. Con 1,011 habitaciones, el Spa Tlaili, el campo de Golf Turtle Dunes y diversos restaurantes, es como este increíble lugar invita a vivir de esas experiencias perdurables.

Cuentan con transporte cada hora comenzando de 11:45 hasta las 16:45 hrs. para disfrutar de XTASEA, la tirolesa más larga sobre el nivel del mar y XMonkey, único parque de cuerdas de altura, ambas sobre el restaurante Península de Cabo Marqués.

Siendo una de las zonas más visitadas por capitalinos y turistas aledaños, Riviera Diamante Acapulco garantiza la seguridad de cada uno de sus visitantes, gracias a los diferentes programas de sanidad que maneja como es el sello Safe Travels, otorgado al estado de Guerrero por sus cuidados y los sellos de Punto Limpio entregados por la Secretaría de Salud por las buenas prácticas y manejos sanitarios.



RIVIERA
DIAMANTE
ACAPULCO



• Actividades como crear tu propio Gin & Tonic o disfrutar de XTASEA y XMonkey sólo en Riviera Diamante Acapulco

• Banyan Tree Cabo Marqués, Holiday Inn Acapulco La Isla y Princess Mundo Imperial dan una probadita de todo lo que tienen para ofrecer.

COCINAS PROYECCSA

DISEÑO y FABRICACIÓN

¡Hacemos su sueño realidad!
Aproveche al máximo sus espacios



DISEÑAMOS TU



12 Meses

Sin intereses
con tarjetas
participantes



CLOSET A LA MEDIDA



**HECHO
EN
MÉXICO**

Todas las cocinas integrales
con un 15% de descuento

35 años de experiencia.
Materiales de vanguardia
nacionales e importados.
Garantizamos el mejor
precio del mercado.

Flete y colocación **¡Gratis!**
en zona metropolitana
y de la Cd. de México.
Asesoría personalizada
en el diseño de su cocina.

Tel. 5360-1822

(Plaza Jardines San Mateo)

Alcanfores No. 60 Loc. F-5
Col Jardines de San Mateo

Naucalpan de Juárez, Edo. de México

www.proyecsa.net

javier.ortiz62@yahoo.com.mx



Recomendaciones.

E

El nuevo reloj de Casio con Wear OS de Google. G-Shock GSW-H1000

Por: Fernando Fernández.

Casio anuncia la llegada a México del nuevo G-Shock GSW-H1000, el primer reloj inteligente que cuenta con Wear OS, el sistema operativo desarrollado por Google.

El nuevo G-Shock GSW-H1000 se integra a la familia de relojes deportivos G-Squad de G-Shock. Este nuevo modelo cuenta con funciones que te ayudarán a mantenerte en forma cumpliendo tus objetivos de entrenamiento mientras te mantienes conectado a tu celular.

Este reloj inteligente está fabricado siguiendo los más altos estándares de G-Shock, siendo resistente a los impactos y hasta 200 metros bajo el agua. Al integrar Wear OS de Google, el GSW-H1000 se convierte en la pieza perfecta para practicar cualquier deporte o actividad física, desde correr, entrenamientos en interiores, ciclismo y natación, hasta actividades más extremas como el surf y snowboard.

Esta nueva pieza incluye un sensor capaz de medir la frecuencia cardíaca, brújula, sensor de presión de aire / altitud, acelerómetro, girómetro y GPS. Estas funciones, en conjunto con el sistema operativo de Google, permiten que el reloj capture los datos sobre la distancia, la velocidad y el ritmo, lo que resulta útil para las personas que realizan entrenamiento físico. Gracias a su tecnología Bluetooth, puedes conectar el reloj con tu teléfono móvil y revisar el registro de actividad en tu celular y recibir notificaciones en tiempo real.

La pantalla del G-Shock GSW-H1000 tiene un aspecto de dos colores y presenta una interfaz con un diseño de tres niveles que los usuarios pueden personalizar para lograr sus objetivos, poniendo múltiples puntos de datos al alcance de la mano, fácilmente accesibles de un vistazo.

El diseño del G-Shock GSW-H1000 cuenta con una banda de uretano suave que brinda flexibilidad y durabilidad, así como componentes especiales empleados entre la banda y el estuche para garantizar un ajuste muy cómodo, mientras que la parte trasera de la carátula está fabricada en titanio.

Al estar desarrollado con Wear OS de Google, el G-Shock GSW-H1000 viene cargado con una variedad de aplicaciones y servicios diseñados para el reloj. Los usuarios pueden obtener ayuda sobre la marcha del Asistente de Google y realizar un seguimiento de métricas de actividad importantes con Google Fit. También pueden elegir entre miles de aplicaciones disponibles en Google Play y acceder a información importante como mensajes y llamadas telefónicas, notificaciones, agenda, pronóstico del tiempo y más.



CASIO



Naucalpan

¡La calidad no cuesta más!
Un mundo de productos de limpieza



**línea
corporal**



**línea
hogar**



**ACEPTAMOS TARJETA
DE CRÉDITO Y DÉBITO**



dogonaucalpan@hotmail.com

www.dogo.mx



5360-6796

Av. de los Cipreses Local 22, Col. Jardines de San Mateo

CP. 53240, Naucalpan de Juárez Edo. Méx.



**Plaza
Jardines
SAN MATEO**

CFE

**+100
de
SOLUCIONES
QUE FACILITAN
TU VIDA**

Guanajuato, es uno de los estados favoritos de nuestro país para la industria cinematográfica y audiovisual.

La Secretaría de Turismo del Estado de Guanajuato, a través de la Comisión de Filmaciones:

- + Facilita y brinda información para la realización de proyectos audiovisuales
- + Gestiona permisos y genera vinculación interinstitucional
- + Cuenta con un Fondo de fomento a las actividades cinematográficas y audiovisuales

Guanajuato ocupa

9no. lugar en actividad filmica del país

2do. en número de festivales

7mo. en contar con más pantallas de cine

8vo. en complejas cinematográficas

7mo. en asistencia al cine mexicano

15vo. en producción de cortometrajes

13vo. en producción de películas mexicanas

La CFETO logró que Guanajuato fuera escenario de grandes producciones de Hollywood a estrenarse próximamente:



Infinite

Dirigida por Antoine Fuqua, retrata los emblemáticos funerales de Guanajuato Capital.

La cinta habla sobre un hombre que descubre que sus abucaciones no son realmente lo que parecen. Se trata de recuerdos de otras vidas ya vividos por él.

7mo.

en asistencia al cine extranjero



No Man's Land (Tierra de Nadie)

Dirigida por Connor Allyn, se grabó en paisajes de Guanajuato Capital, San Miguel de Allende y San Luis de la Paz.

Drama tipo Western Contemporáneo que retrata el panorama de la migración en México con la intención de mostrar la belleza de Guanajuato.



Hall Brothers

Dirigida por Luke Greenfield, plasmó los calles de San Miguel de Allende y la emblemática Parroquia de San Miguel Arcángel.

Narra la historia de Renato y su medio hermano estadounidense Asher, quienes son puestos a prueba cuando emprenden la búsqueda para descubrir los misterios de su motibundo padre.

5 SEGUROS QUE DEBES CONOCER

El seguro es un producto que brinda seguridad económica protegiendo tu salud y patrimonio. Incluso, puede ofrecer certeza económica para tus seres queridos si llegaras a faltar.

Por lo que antes un hecho fortuito, es importante verlo como una inversión y destinar recursos a salvaguardar lo más importante para nosotros, evitando así préstamos, "tarjetazos" y deudas que pueden generar más problemas.

**Estos son los 5 seguros que debes conocer:
(Además cuestan menos de lo que te imaginas)**

1

Seguro de bienes inmuebles

Cuida de tu patrimonio, ya sea propio, rentado o hipotecado, así como de tus pertenencias.



2

Seguro para el retiro

Garantiza que tu nivel de vida permanecerá después de la jubilación. Inicia tu ahorro ya, el tiempo es vital para alcanzar una mejor jubilación y es deducible de impuestos.



3

Seguro de accidentes personales

El gasto más recurrente en salud es a causa de accidentes. Es un seguro económico y puedes contratarlo para ti o toda tu familia. Puedes alcanzar deducibles desde 500 pesos y en algunas aseguradoras hasta pago directo.



4

Seguro de vida

Permite a los seres queridos sustituir del ingreso de la persona asegurada.



5

Gastos Médicos Mayores

Cubre accidentes y enfermedades evitando la pérdida del patrimonio. Revisa las condiciones y exclusiones antes de contratarlo.



La realidad es que mucha gente busca los seguros cuando los accidentes ya ocurrieron, cuando ya enfermaron o cuando ven la pérdida patrimonial en algún familiar o amigo.

En Grupo Innovazione te acompañamos para que elijas la mejor propuesta para proteger lo que más amas, de acuerdo con tu presupuesto y necesidades.

Recuerda, el primer paso es informarse.

El gran aliado para la función inmunológica. Vitamina D

Por: Elia Ríos.

Desde que se dio a conocer el brote del COVID-19, investigadores y científicos emprendieron diversos estudios para encontrar terapias y tratamientos con la finalidad de prevenir y disminuir la severidad de la enfermedad. Entre los temas más investigados está la suplementación con vitamina D. Existe consenso sobre los beneficios que la vitamina D otorga al sistema inmunológico y más recientemente, su vínculo con el COVID-19, ya que hay evidencias que sugieren que el nivel de la vitamina D en la sangre está relacionado con el riesgo y la gravedad de dicho padecimiento.



Cabe destacar, que los estudios sobre los beneficios de la vitamina D en el sistema inmunológico ya se venían realizando de tiempo atrás. En ellos se demostraba una clara relación entre la vitamina D y la salud inmunológica, especialmente cuando se trata de infecciones del tracto respiratorio. De hecho, los estudios resaltan el beneficio de los suplementos diarios de vitamina D para prevenir las infecciones agudas del tracto respiratorio. Al mismo tiempo, se demostró que la deficiencia de vitamina D está relacionada a infecciones respiratorias como pulmonía, tuberculosis y bronquitis.

"La vitamina D se ha destacado como un importante aliado contra la gravedad de la COVID-19. Algunos estudios han reportado que la suplementación con vitamina D puede disminuir el riesgo o la gravedad de infecciones del aparato respiratorio, incluidas las infecciones virales como lo es el COVID-19", resaltó Héctor Cori, Director Científico de DSM Productos Nutricionales para América Latina, y añadió, "la vitamina D está generando un interés creciente entre la comunidad médica y la población, ya que este nutriente participa activamente en la respuesta de los sistemas inmunes innato y adaptativo."

Razón por la cual, los especialistas recomiendan a la población en general, pero sobre todo a aquellas personas que tienen bajos niveles de vitamina D, consumir suplementos que contenga esta vitamina para proteger las defensas naturales del cuerpo y fortalecer el sistema inmunológico.

"Un panel de expertos recientemente recomendó el consumo de 2000 UI, es decir, 50 µg – de vitamina D por día para apoyar la inmunidad".

El vínculo entre la vitamina D, la salud inmunológica y el COVID-19:

Con la finalidad de observar el papel que juega la vitamina D en la salud inmunológica, en abril del 2020, se llevó a cabo un estudio en 20 países europeos entre más de 190.000 pacientes, de los cuales el 9.3% salieron positivos al SARS-CoV-2, encontrando que aquellas personas que cuentan con niveles óptimos de vitamina D corren menos riesgo de contagiarse de COVID-19, mientras que aquellas personas que presentan niveles bajos de vitamina D, son más propensas a contraer el virus.

Importancia de la suplementación con vitamina D:

La nutrición juega un papel clave en el apoyo a una función inmunológica óptima. Si bien la nutrición por sí sola no puede prevenir enfermedades o infecciones, sí apoya a la respuesta inmunológica de su cuerpo y puede acelerar la recuperación y mitigar la gravedad de los síntomas. Con base en la evidencia actual, los expertos están de acuerdo en que se deben lograr niveles adecuados de vitamina D mediante la suplementación en la población general para ayudar a mantener la salud inmunológica y reducir el riesgo de infección.

"La aparición del COVID-19, nos vino a demostrar la importancia de tener y mantener nuestro sistema inmunológico fuerte. Y que gracias a los estudios que se han venido realizando, lo podemos conseguir a través de la vitamina D. Estudios que también han demostrado que esta vitamina puede ser una opción prometedora y segura para reducir el riesgo de una infección, que se convierta en caso severo o lleve a la muerte", finalizó el director Científico de DSM Productos Nutricionales para América Latina.



Referencias: [1] Pharmaceutical Solutions, The benefits of cholecalciferol (vitamin D3) for immune function. Cholecalciferol in clinical setting. Marzo, 2021. [2] Liu, P.C., Steingard, S., & Smith, L. The effect of vitamin D in the prevention of coronavirus disease 2019 infection and mortality. Aging Clin Exp Res 32, 1195–1198 (2020). <https://doi.org/10.1007/s40520-020-01570-8>.



VACÚNATE
ARTE

#QueLaVacunaNosUna

Ballet
Folklórico
de México
DE AMALIA HERNÁNDEZ
Director general: Salvador López López


Consejo de la Comunicación
Voz de las Empresas

www.quelavacunanosuna.org

La mejor opción en promoción y difusión
para sus...

Productos y Servicios



12
AÑOS



UNO

el inicio de todo
DIGITAL



55-1366-9455 · 55-3728-3029

ventas@revistauno.com

redaccion@revistauno.com

saboresmetrop@revistauno.com

Tel. 5820-3714

De 9:00 am a 14:00 pm L-V

unoeliniciodetodo@gmail.com



UNOREVISTA



@REVISTAUNO1



UNDELINICIODETODO



UNDELINICIODETODO

WWW.REVISTAUNO.COM