No. 151 Año 12
Enero 2022

Revista UNO®

el inicio de todo

EXPERIENCIAS YUCATECAS EN LA GUIA...

AMO MÉXICO

@UNOREVISTA @REVISTAUNO1 NOELINICIODETODO

WWW.REVISTAUNO.COM

Revista DIGITAL

¡QUÉ COOL TOCAR UN INSTRUMENTO MUSICAL!

NO ESTÁ CHIDO

FUMAR SIENDO MENOR DE EDAD.

CONOCE MÁS EN:

noestachido.org

ESCANÉAME

Consejo de la Comunicación
Voz de las Empresas

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

unoeliniciodetodo@gmail.com

Tel. 5820-3714

De 9:00 am a 15:00 pm L-V

UNOREVISTA

@REVISTAUNO1

UNOELINICIODETODO

WWW.REVISTAUNO.COM

Carta Editorial

Estimados lectores, en este número les traemos:

- Espacios eficientes y personalizados. (4)
- Experiencias yucatecas " Amo México ". (6)
- Mitos y realidades sobre las dietas. (8)
- LANIX, tecnológia al siguiente nivel. (10)
- Expresiones Jaliscienses. (12)

Enero ¡Feliz Año Nuevo! 2022

Salud y Prosperidad

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 nustros anunciantes y patrocinadores.

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

Envianos tus sugerencias, felicitaciones y quejas, nos interesa saber tú opinión.

HECHO EN MÉXICO

Los Editores.

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 602, Col. Irrigación, Delegación Miguel Hidalgo CP. 11500 México D.F.; Editor responsable: José Quintero Carrillo. Número de Reserva de Título en Derechos de Autor: 04-2009-080714562600-102. 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 son 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. Saraí Martínez Oviedo: Coordinación de Logística y Distribución • Georgina Oviedo G.: Corrección de Estilo • Colaboradores: Museo de Arte Popular, Agencias de Relaciones Públicas, Colonos de Ciudad Satélite, A.C., UNIVERSUM.

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

UNOREVISTA @REVISTAUNO1 UNOELINICIODETODO

WWW.REVISTAUNO.COM

el inicio de todo

Cocinas Proyeccsa

Diseño y fabricación

¡Hacemos su sueño realidad!

Aproveche al máximo sus espacios

12 Meses
Sin intereses
con tarjetas participantes

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.proyeccsa.net javier.ortiz62@yahoo.com.mx

ESPACIOS EFICIENTES Y PERSONALIZADOS.

para el modelo de trabajo híbrido.

Por: Liliana Cano.

En los últimos años las oficinas colaborativas en México han tenido un crecimiento exponencial. En 2016 operaban alrededor de 70 mil metros cuadrados, mientras que en 2019 la cifra llegó a los 300 mil metros cuadrados.

La nueva realidad del trabajo híbrido en nuestro país reclama espacios eficientes, con gran diseño y que faciliten sus procesos a través de su impecable gestión y servicios, promoviendo así el crecimiento de las empresas, tanto consolidadas como de reciente creación.

En este sentido, Colabora es una empresa mexicana que diseña, desarrolla, personaliza y opera espacios de trabajo para el nuevo modelo de trabajo, para el cual las empresas requieren un espacio armonioso donde se promueva la eficiencia y el crecimiento, pero un contrato flexible que se adapte a sus necesidades.

Nació en 2018 con dos espacios en la colonia Roma, en la Ciudad de México. Actualmente opera seis, con dos más en camino: cuatro en CDMX, uno en Guadalajara y uno en Cancún, con futuras aperturas en San José del Cabo y un concepto nuevo llamado Colabora Café, en San Antonio (CDMX). Todas sus propiedades tienen una ubicación inmejorable y destacan por su gran diseño y su impecable servicio.

Los más recientes espacios que Colabora pone a disposición de las empresas que desean dejarse de preocupar por la operación de una oficina, para enfocarse en el trabajo y potenciar proyectos, se encuentran en Bosques de Duraznos y Polanco.

Colabora Duraznos está ubicado en Bosques de Duraznos 75. Es un espacio de 730 metros cuadrados y tiene capacidad para 158 personas. Es un espacio con gran personalidad empresarial, con un ambiente moderno y ejecutivo. Ideal para las compañías que trabajan con rotación de equipos y bajo el esquema de formato híbrido.

Colabora Polanco se encuentra en Édgar Allan Poe 102. Se trata de una hermosa casa que fue totalmente remodelada para convertirla en un espacio laboral más íntimo y relajado, que promueve la eficiencia a través de un ambiente armonioso y sereno. Son en total 803 metros cuadrados y tiene capacidad de 130 personas.

Además de diseñar y operar las mejores instalaciones corporativas, Colabora supervisa el modelo operativo y brinda consultoría para empresas que deseen renovar sus oficinas. Tiene la capacidad de gestionar espacios que van desde los 300 hasta los dos mil metros cuadrados, aportando un entorno laboral perfecto que fomente el trabajo efectivo.

colabora

El servicio que brinda a cada empresa es completamente personalizado, atendiendo a sus necesidades particulares y ofreciendo las mejores soluciones. En tanto, el diseño de cada una de sus propiedades tiene personalidad y carácter, reflejando así la identidad de quienes la ocupan y fomentando una cultura corporativa y de pertenencia, para que cada huésped sienta como suyo el entorno y trabaje en armonía.

Entre los planes de expansión de Colabora destaca la apertura de un nuevo y sofisticado espacio en Los Cabos, el cual también cubrirá las expectativas de quien busca el espacio perfecto que fusiona operación del inmueble, incluido el servicio de concierge, y la personalización de cada espacio a demanda de cada cliente. Al igual que el crecimiento de su espacio actual en Cancún, llevándolo a más de mil metros cuadrados.

Publicidad: 55-1366-9455

Safe travels
approved by
WORLD TRAVEL & TOURISM COUNCIL
Misión

Experiencias yucatecas, enriquecen la guía "Amo México"

Por: Yusely Valenzuela Gutiérrez.

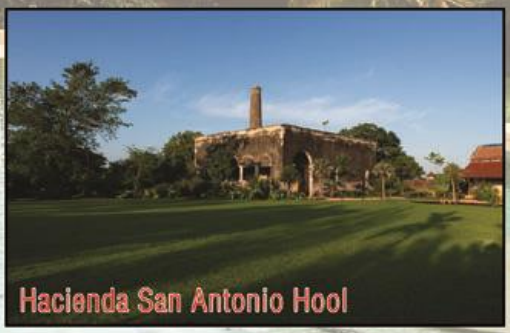
El pasado mes de diciembre, fue dada a conocer la primera guía multimedia de turismo biocultural de México, en la que cuatro experiencias que se ofrecen en Yucatán fueron consideradas por su originalidad y el cuidado de sus raíces, así como por ser generadores de un turismo sustentable.

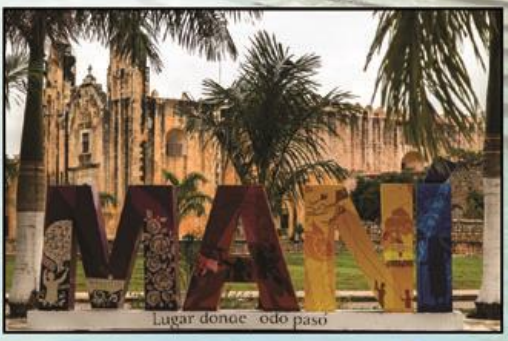
"Sabemos que Yucatán es un destino inacabable y es una de nuestras mejores manifestaciones sobre lo que significa el turismo biocultural, con lo que han logrado y ofrece, estamos seguros que son y serán los protagonistas de esta nueva era de turismo en México", destacó Alonso Vera, mejor conocido como "Pata de Perro", destacado líder de opinión en turismo, viajero por afición, productor y conductor, entre otras tantas aficiones, quien tuvo la iniciativa de generar esta guía, luego de tres años de investigación, donde visitó los 32 estados de la República y documentó cerca de 500 experiencias de vida, creando contenidos editoriales fotográficos y audiovisuales, basados en la voz de los anfitriones locales.

Sobre estas experiencias yucatecas que enriquecen y complementan esta primera guía, Pata de Perro comentó, "Quisimos destacar cuatro experiencias yucatecas, que nos parece, tienen todos los componentes a presumir acerca de lo que hace de México, un destino que vale la pena visitar".

Puntualmente, en Izamal, primer Pueblo Mágico de México, que tiene una historia y una belleza inigualable, con una gastronomía maravillosa.
Maní, uno de los cuatro Pueblos Mágicos de Yucatán, quien recientemente obtuvo el nombramiento como Best Toursim Village de parte de la Organización Mundial del Turismo (OMT), por sus buenas prácticas de turismo, siendo su preservación cultural y patrimonial un ejemplo mundial de sostenibilidad.
En la misma categoría, Pasar la noche en una Hacienda para beneficiar a su comunidad. Las haciendas como patrimonio extraordinario derivado de una época muy emblemática para la Península, el esfuerzo que ha implicado restaurarlas y acondicionarlas como hoteles de lujo.
La cuarta experiencia, dentro de la categoría "Experiencias que no tienen precio" destaca Bucear en un CENOTE con el Arqueólogo Guillermo de Anda, por los cenotes, que son la puerta de entrada a la cosmovisión maya pero también a las reservas de agua que dan vida a los ecosistemas maravillosos de la Península, - tratar de jalar la atención a la importancia de saberles apreciar como lo que son, como sitios sagrados que hay que visitar, porque el turismo facilita la conservación a través de la derrama económica y también hacer conciencia de los tesoros que resguardan, hay todo un mundo arqueológico y paleontológico que ni nos imaginamos

Cenote - Azul Maya.


Hacienda San Antonio Hool



YUCATÁN

Publicidad: 55-1366-9455

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.

+de 100 SOLUCIONES QUE FACILITAN TU VIDA

Mitos y realidades sobre las dietas.

Por: Dra. Lía Palomares. *Pediatracopb@hotmail.com*

Un mito sobre las dietas es un consejo que se vuelve popular a pesar de no contar con hechos que lo respalden. Cuando se trata de la pérdida de peso, muchas creencias populares son mitos y otras solo son parcialmente ciertas. Estas son algunas realidades para ayudarle a interpretar lo que escuche.

¿MITO? Hay que reducir el consumo de carbohidratos para bajar de peso.
REALIDAD: Los carbohidratos vienen en formas distintas: simples y complejos. Los carbohidratos simples que se encuentran en alimentos como galletas y caramelos carecen de vitaminas, minerales y fibras. Reducir estos dulces es una excelente medida para comer de una manera más saludable. Los alimentos con carbohidratos complejos como el pan de trigo integral, los frijoles y la fruta tienen muchos nutrientes que son buenos para usted.
Reduzca su consumo de carbohidratos simples pero mantenga los carbohidratos complejos en el menú.

¿MITO? Si la etiqueta dice "sin grasa" (no-fat) o "con poca grasa" (low-fat), puede comer todo lo que quiera y no subirá de peso.
REALIDAD: Muchos alimentos con poca grasa o sin grasa tienen azúcares añadidos, almidones o sal para compensar la reducción en grasa. Estos alimentos "maravilla" a menudo tienen la misma cantidad de calorías, o incluso más, que la versión regular.
Revise la etiqueta de nutrición para saber cuántas calorías tiene cada porción. Asegúrese de revisar también el tamaño de la porción.

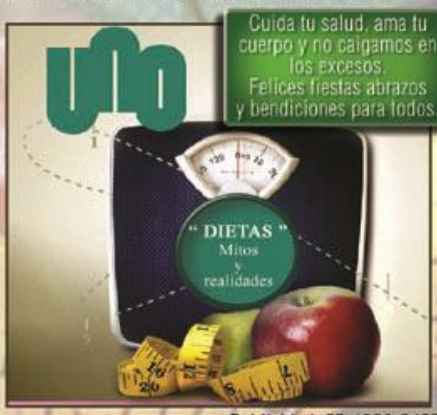
¿MITO? Omitir el desayuno hace que aumente de peso.
REALIDAD: Comer un desayuno saludable puede ayudarle a manejar el hambre más adelante en el día y ayudarle a decir "no, gracias" a los refrigerios poco saludables. Ningún estudio científico ha mostrado que omitir el alimento matutino lleve directamente a un aumento de peso.
Si no tiene hambre al despertar, hágale caso a su cuerpo. Cuando se sienta listo para comer, consuma una opción saludable como avena con moras frescas.

¿MITO? Comer por la noche lo hará engordar.
REALIDAD: Las personas que comen tarde por la noche tienden a subir de peso. Una posible razón es que quienes comen tarde en la noche tienden a elegir refrigerios altos en calorías. Algunas personas que comen refrigerios tras la cena no duermen bien, lo que puede llevar a antojos poco saludables al día siguiente.
Si siente hambre tras la cena, limítese a comer refrigerios saludables como yogur con un contenido bajo de grasas o zanahorias bebé.

¿MITO? No es posible tener sobrepeso y estar saludable.
REALIDAD: Hay algunas personas que tienen sobrepeso y presentan presión arterial, niveles de colesterol y niveles de azúcar en la sangre saludables. Para la mayoría de las personas, el sobrepeso incrementa el riesgo de cardiopatías y diabetes. Cuanto más tiempo tenga sobrepeso, más aumentará su riesgo de presentar enfermedades. Si bien usted puede tener sobrepeso y estar saludable, cargar con peso adicional incrementará su riesgo de problemas de salud más adelante, pero una alimentación saludable y la actividad regular le hacen bien sin importar cuál sea su peso.

¿MITO? Ayunar puede ayudarle a bajar de peso rápidamente.
REALIDAD: Ayunar no es saludable si usted pasa hambre todo el día y luego culmina con una comida enorme que reemplaza todas las calorías que no comió antes. Comparados con las personas que pierden grasa al comer menos calorías, las personas que ayunan pierden más músculo que grasa. Examine su dieta diaria en busca de calorías vacías que pueda eliminar, como granos refinados y bebidas azucaradas. No elimine comidas por completo, especialmente si no cuenta con la supervisión de un médico.
Un mito sobre las dietas es un consejo que se vuelve popular a pesar de no contar con hechos que lo respalden. Cuando se trata de la pérdida de peso, muchas creencias populares son mitos y otras solo son parcialmente ciertas. Estas son algunas realidades para ayudarle a interpretar lo que escuche.

¿MITO? Hay que reducir el consumo de carbohidratos para bajar de peso.
REALIDAD: Los carbohidratos vienen en formas distintas: simples y complejos. Los carbohidratos simples que se encuentran en alimentos como galletas y caramelos carecen de vitaminas, minerales y fibras. Reducir estos dulces es una excelente medida para comer de una manera más saludable. Los alimentos con carbohidratos complejos como el pan de trigo integral, los frijoles y la fruta tienen muchos nutrientes que son buenos para usted.
Reduzca su consumo de carbohidratos simples pero mantenga los carbohidratos complejos en el menú.



Publicidad: 55-1366-9455

MUSEO DE
ARTE POPULAR
PRESENTA

SECRETARÍA DE CULTURA | MAP MUSEO DE ARTE POPULAR

NECESIDAD NATURAL

DE ROBERTO FRANCO

Del 24 de noviembre de **2021** al 6 de febrero de **2022**

GALERÍA DEL **MAP**

map.cdmx.gob.mx f / MuseoArtePopular
@map_mexico map_mexico

map.cdmx.gob.mx

Revillagigedo 11, esq. Independencia
Centro Histórico Ciudad de México
Estaciones de Metro y Metrobús: Juárez e Hidalgo
Martes a domingo de 10 a 18 horas

NOVIEMBRE MES DEL **PATRIMONIO**

USA CUBREBOCAS
#ProtégeteYProtegeALosDemás

#CapitalIberoamericanaDeLasCulturas #SinBajarLaGuardia
capitalculturalennuestracasa.cdmx.gob.mx f /Cultura.Ciudad.de.Mexico @CulturaCiudadMx

CIUDAD **INNOVADORA** Y DE **DERECHOS**

LANIX presenta nueva línea de accesorios exclusivos. tecnológia al siguiente nivel.

Por: Cynthia Vargas

El constante movimiento de Lanix, los ha llevado a entender la demanda y necesidades del mercado, creando una serie de alternativas tecnológicas de diversos estilos, por lo que continúa mostrando novedades atractivas y al alcance de los consumidores. Pensando en ello, la marca mexicana de tecnología presenta una línea completa de accesorios exclusivos, que logran ser un regalo perfecto para aquellos que desean complementar un estilo de vida tecnológico, efectivo y con gran experiencia de uso; consideradas para cada necesidad, ya sea profesional o recreativa; que van desde un amplia gama de bocinas inalámbricas y audífonos, hasta robots limpiadores y scooters.

Lanix en la limpieza del hogar: La capacidad y potencia han llegado para ser parte de cualquier hogar u oficina, a través de los robots de limpieza Lanix, cuya función de barredora, aspiradora y trapeador, incluyen funciones de inteligencia artificial, con un sistema que se compone de navegación por láser, brindando la oportunidad de crear mapa inteligente de aseo, por medio de sus 120 minutos de limpieza por carga y poder de succión 2000 PA.

Además de haber sido desarrollados para ser compatibles y sincronizados con las APPS: Lanix Smart Home, Google Home y Amazon Alexa.
El **XROBOT LXCR** con 2 cepillos laterales y uno central, así como el XROBOT con navegación por giroscopio y tira magnética para áreas prohibidas, forman parte de esta nueva gama de productos.

Desplazate con Lanix: Un lanzamiento más de la marca son los XScooter, que por su ligereza y agilidad se han convertido en la mejor opción para aquellos chicos y grandes que disfrutan de la comodidad y rapidez en sus viajes diarios.

LXES X12: El primer integrante de XScooter para Lanix; su equipamiento se encuentra construido por un motor 500 Watts, llantas de aire de 10" y batería 10 000 mAh.

LXES X9: Ofrece dinamismo es su creación, con un motor 350 watts, llantas de aire de 8.5", con batería 7 500 mAhel.

Ambos se caracterizan por tener control de velocidad con 3 modos 10km/h, 15km/h y 25km/h, que se complementan con frenos de disco frontal y trasero, así como con una luz Led que ofrece una gran superficie.

Estos fantásticos accesorios ya se encuentran disponibles a través de Lanix Store y distribuidores autorizados.

El regalo perfecto lo tiene Lanix.

¡No te quedes sin ellos!

Publicidad: 55-1366-9455

Síguenos en: Plaza Jardines San Mateo

Tel. 55-5360-2586

Av. Alcanfores # 60 Col. Jardines de San Mateo Naucalpan, Edo. de México

EXPRESIONES JALISCIENSES

Por: Daniela Hermida.

Los jaliscienses tienen una peculiar manera de hablar que los distingue de los demás estados. Te ayudamos a descifrar las frases que más usan los jaliscienses para que en tu próxima visita al estado de Jalisco entiendas mejor qué es lo que quieren decirte.

¿Edá? Ey.

...Estas dos frases son las que más distinguen a un jaliscienses, ya que son las más utilizadas en cualquier conversación entre jaliscienses, "eda", se utiliza como abreviación de verdad cuando quieres hacer énfasis en que algo es real o verdadero, y "Ey" es la contestación a todo.
Ejemplos: "¿Eda que mi apá me dejó ir a las carreras? Ey, si lo dejó.

¡Amole o Amola!

cuando se refieren a visitar algún lugar, o trasladarse a algún sitio.
Ejemplo: ¿Amole por unas ahogadas o qué?, lo cual quiere decir, ¿vamos por unas tortas ahogadas?

¡Guanatos!

Refiriéndose a Guadalajara

¡Ájalas!

Reacción de sorpresa, usado cuando algo o alguien es bueno.
Ejemplo: ¡Ájalas, si sabes jugar!

Arre

Indica afirmación a realizar algo.
Ejemplo: ¡Arre, vamos!

Bien mucho.

Cuando quieren dejar claro que hay un "extra"
Ejemplo:"Estos churritos tienen bien mucho chile"

Gusguear.

Dícese de degustar comida chatarra.

PALABRAS JALISCIENSES

No es tomate es jitomate
No es salpicar es charpear
No es necesito es ocupo
No es chismosa es meche
No es desarreglada es guandaja
No es rápido es recio
No es chavo es vato

JALISCO ES MÉXICO

Publicidad: 55-1366-9455

GUANAJUATO

sede de importantes festivales de Cine

Festival Internacional de Cine de León (FICL)

Se trata de un espacio para el talento local que además de exhibir cortometrajes y largometrajes, ofrece actividades relacionadas con la fotografía, el arte, la música, conferencias y talleres.

Festival Internacional de Cine de Suspenso y Terror (SUSTEFEST)

Este festival se lleva a cabo en el municipio de Valle de Santiago y busca exponer lo mejor del cine de terror en un lugar enigmático y lleno de misticismo.

Bajío International Film Festival (BJX Fest 2021)

El festival nació de una iniciativa ciudadana y de la comunidad cinematográfica y artística con el objetivo de promover la exhibición y distribución de cortometrajes y largometrajes de vanguardia en un formato accesible, para llegar a mayor número de público.

Festival Internacional de Cine de Guanajuato (GIFF)

Se trata de uno de los festivales de cine más importantes de México. Desde 1998, el GIFF exhibe producciones cinematográficas mexicanas e internacionales. El festival estima una asistencia aproximada de 90,000 personas y recibe más de 3000 propuestas de 109 países participantes en su competencia internacional. Presenta una variedad de películas, conferencias, talleres, homenajes y actividades sin costo para el público visitante.

Festival Internacional de Cine Independiente de Pozos (FICIP)

Es un espacio alternativo donde coinciden las nuevas propuestas del cine independiente nacional e internacional.

Festival Internacional de Cine de Horror (Aurora)

El Festival lleva 16 años buscando el rescate de producciones cinematográficas de terror, que por su temática han sido condenadas a una escasa distribución comercial.

Cortesía/revistauno.com

DFS DESARROLLANDO FLOTAS SEGURAS

samsara

9 BENEFICIOSDE LA TELEMETRÍA PARA TU FLOTILLA:

1. Dashcams bidireccionales
2. Seguridad en la conducción
3. Prevención de robo
4. Mal uso de combustible
5. Rastreo satelital inteligente
6. Salud mecánica del vehículo
7. Operador 360°
8. App de círculo de servicio
9. Análisis y reportes especializados

FlotasSeguras | flotasseguras | @FlotasSeguras | flotas_seguras