

# CONTIGO

en tu Comunidad Hidalguense  
Mayo - Junio, Año 4 #25

Revista  
Gratuita  
BIMESTRAL

## DÍA DEL PADRE

Te contamos  
su origen

Pág. 24

## SEMBRANDO VALORES

El Gran Ejemplo  
de ser Maestro

Pág. 12

## TORNEO DE PESCA

Descubre a los ganadores

Pág. 13

## UN JUGO POR LA MAÑANA

Recetas fáciles y saludables

Pág. 20



# La Era

Rancho Ecoturístico

Ubicado en los límites de los Municipios de Molango y Xochicoatlán, Hidalgo, a tan sólo 2.6 km, rumbo a la Comunidad de Cuatitlamixtla, Xochicoatlán, Hgo., podrás disfrutar de los panorámicos paisajes de bosque mesófilo de montaña. Ahí se encuentra el Rancho Ecoturístico La Era, donde ofrece los servicios de gotcha, senderismo, amplia área para acampar, baños, palapas y una inmensa tirolesa extrema de 2,300 metros en 8 etapas. Esta tirolesa extrema es apta para valientes y fanáticos de la adrenalina.

**¡Ven, conoce y disfruta  
Nuestras Maravillas  
Naturales!**



Estado Libre y Soberano  
de Hidalgo





# CONTIGO

Sabías Que... 4  
Sobre Autlán... 5  
CinemAutlán... 7  
Taller Agropecuario... 8  
Puertas abiertas... 10  
Descubramos juntos  
el Náhuatl... 10 y 22  
Bolita por favor... 11  
Sembrando Valores... 12  
Las Comunidades  
Dicen.. 13  
Sobre Salud... 14  
La Pizarra Escolar... 15  
Un Día en la Vida de...16  
Cómic... 18  
El Buen Sazón... 20  
Saludos y  
Felicitaciones... 21  
Un Granito de Ciencia... 23  
Tienes 5 Minutos... 23  
Tradiciones... 24



**Foto: Día del Maestro**  
**15 de Mayo es la fecha en que se conmemora la dedicación y amor por la enseñanza a los profesionales de la educación**

## Amigos Contigo

### Cuerpo Editorial en Redacción:

Patrick Scheel

### Corresponsales en Campo y Distribución:

Alfredo Martínez  
Osmara Galindo  
Salvador Mendoza  
Francisco Castillo  
Alejandro Zúñiga  
Brigadas Infantil y  
Juvenil

### Editor:

Daniel Zebadúa

### Coordinador y Jefe de Redacción:

Guillermo Recio

## EDITORIAL

Amigo lector, estamos casi a mitad de año y como cada bimestre traemos para ti una nueva edición de tu revista Contigo. ¿Sabías que en los meses de mayo y junio se celebran 3 eventos muy especiales? El día de la Madre y el día del Maestro en mayo y el día del Padre en junio.

¡Felicidades a todos los papás, mamás y maestros de la región!

Nuevamente estamos contentos por los triunfos que tienen cada día, por eso en la sección de "Las Comunidades Dicen", felicitamos a los ganadores del primer Torneo de Pesca Deportiva que se llevó a cabo en el Municipio de Molango de Escamilla.

En la sección de Taller Agropecuario te presentamos el calendario de algunas de las hortalizas y verduras que puedes cultivar durante todo el año, así que si te interesa una en particular, no dudes en acercarte con tus amigos de Relaciones Comunitarias para que aparezca en la próxima edición.

Y como siempre estamos al pendiente de tu bienestar, te presentamos unas recetas sencillas, frescas y saludables de jugos que te puedes tomar para mejorar tu salud.

Recuerda que todo el equipo de la Revista Contigo está a tu disposición y si tienes un tema que te gustaría compartir con todos nosotros, solamente tienes que acercarte con nuestros amigos de Relaciones Comunitarias.

Esperamos que esta nueva edición de la Revista Contigo sea de tu agrado.

¡Gracias!

Tus amigos: Revista Contigo

Aviso: Esta revista es gratuita y bajo ninguna circunstancia persigue fines políticos. Sus productores se deslindan de cualquier uso indebido, distinto al objetivo por el cual fue creada.



Sabías que...

# ¿Las Hormigas duermen



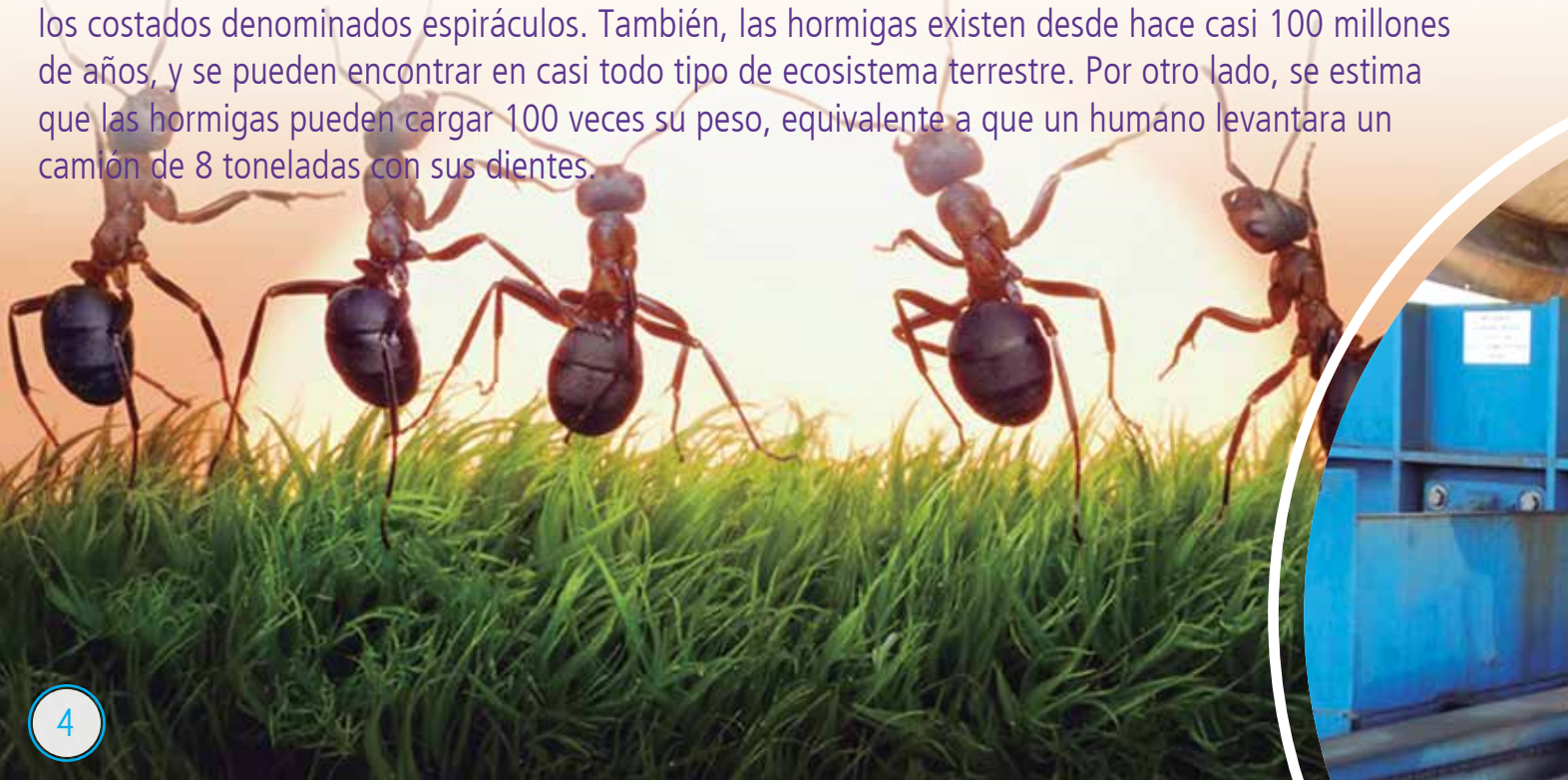
Posiblemente nunca nos habíamos hecho esta pregunta porque para los seres humanos y la mayoría de los animales es normal tener algunas horas de descanso, sin embargo: ¿Qué ocurre con los insectos como las hormigas?

El sueño de las hormigas sigue siendo un misterio. Los científicos que han investigado este fenómeno han descubierto algunos aspectos interesantes del comportamiento de las hormigas.

Las hormigas obreras pasan la mayor parte de su tiempo en el nido y por lo tanto no perciben el ciclo del día y la noche, por lo que acostumbran estar despiertas y activas en todo momento. Para descansar, las hormigas obreras toman siestas muy breves, aproximadamente de un minuto de duración, y se estima que algunas de estas hormigas pueden tener hasta 250 siestas al día.

Es por esto que se cree que las hormigas obreras viven sólo unos meses, mientras que las hormigas reinas viven varios años. Las hormigas reinas también duermen de manera intermitente. Sin embargo sus siestas pueden durar hasta 8 minutos, logrando concebir el sueño durante 8 o 9 horas al día.

Las hormigas no sólo son peculiares por sus hábitos de dormir. Existen muchos otros datos curiosos de estos insectos: las hormigas no tienen pulmones, ya que respiran a través de pequeños orificios a los costados denominados espiráculos. También, las hormigas existen desde hace casi 100 millones de años, y se pueden encontrar en casi todo tipo de ecosistema terrestre. Por otro lado, se estima que las hormigas pueden cargar 100 veces su peso, equivalente a que un humano levantara un camión de 8 toneladas con sus dientes.





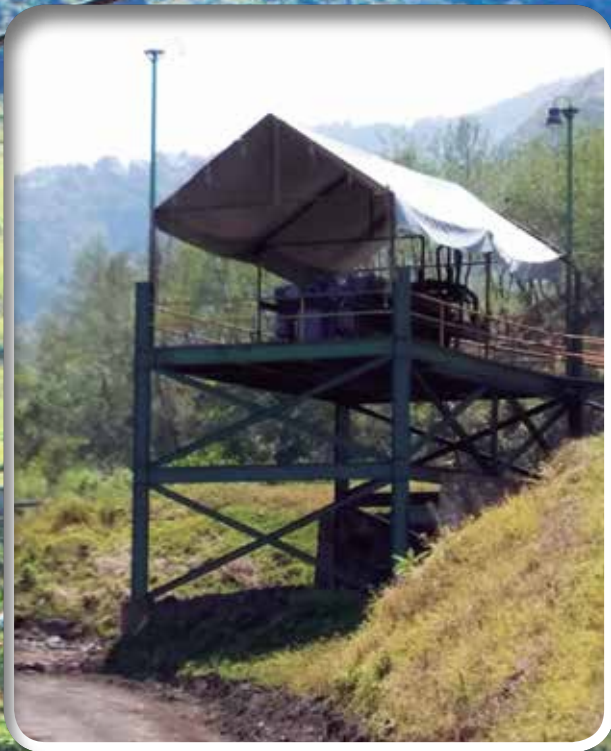
# FILTRO PRENSA: Autlán refuerza su compromiso con el Medio Ambiente

Comprometidos con el medio ambiente y con nuestros recursos naturales, la Unidad Nonoalco ha adquirido un equipo conocido como **"Filtro Prensa"**, para recuperar grandes cantidades de agua a través de filtros a presión, con esto calculamos reciclar un promedio de 3 millones de litros de agua al año.

Durante la operación en la Unidad Nonoalco, en beneficio para los minerales de óxidos de manganeso, se utilizaron unos equipos llamados "Jig Remers" que son unos contenedores para la correcta recolección del mineral.







Estos equipos limpian y separan el mineral triturado a través de la agitación de agua, como resultado de este proceso, el agua se mezcla con partículas finas de mineral, y se forman lodos (materia sólida). Estos lodos se trasladan al Tanque Asentador para separar la materia líquida de la sólida por medio de la gravedad y la densidad. Después de varias horas, los lodos se asientan en el fondo del Tanque Asentador, y el agua permanece en la parte superior lista para ser reutilizada.

Gracias a la instalación del filtro, ahora hemos aumentado nuestra eficiencia en la recuperación de agua, posterior al proceso que se lleva a cabo en el Tanque Asentador, trasladamos los lodos asentados al Filtro Prensa para "prensar" o "exprimir" y así recuperar aún más agua.

Los objetivos del Filtro Prensa son los siguientes:

- \* Recuperar agua limpia y reciclarla durante la recolección en los Jig Remers.
- \* Minimizar el uso de los depósitos de lodos.
- \* Reducir el consumo de agua superficial.

El Filtro Prensa es un método simple y confiable para lograr una mayor recuperación de agua al exprimir los residuos, recuperando un 40% más de agua.

En Autlán, estamos comprometidos en encontrar mejoras para nuestros procesos productivos, donde reduzcamos nuestro impacto ambiental, y aprovechemos sustentablemente nuestros recursos naturales.







# ¡Vamos todos al Cine!

CinemAutlán es una actividad que cada vez más está gustando a los niños, jóvenes y adultos; pues ya todos esperan nuestra visita en su comunidad para tener una tarde fuera de lo común, y como todo el mundo dice: las palomitas y refresco saben más ricas disfrutando de una película.

## CHICONCOAC

Fue el primer día del mes de febrero cuando la gran pantalla se encendió por segunda vez y ahora fue en Chiconcoac con la película Zootopia. 150 fueron nuestros amigos que se dieron cita en la cancha pública y no sólo se ofrecieron palomitas, cine y refresco. También compartimos premios a los participantes en una dinámica que realizamos antes de comenzar la función.

## TOLAGO

Ni el frío ni la llovizna fueron impedimento para que asistieran a esa tarde de palomitas nuestros amigos de Tolago. Fue "Intensamente" la película que disfrutaron 200 personas que se dieron cita en el lugar. Con dinámicas y premios comenzamos la función del 15 de febrero y qué mejor que pasar un rato agradable con los amigos y familia que disfrutando de la proyección de CinemAutlán.

## CUXHUACÁN

Seguimos recorriendo y visitando a nuestros amigos, ahora estuvimos en Cuxhuacán. La gran pantalla no deja de dar increíbles sorpresas y hacer de las tardes de trabajo una tarea más divertida y fuera de lo común, pues esta ocasión "El libro de la vida" nos sacó muchas sonrisas. Esta película está increíble ya que podemos ver de una manera divertida nuestras tradiciones... ¡Esperen! Las palomitas y los refrescos también fueron con nosotros y todos disfrutaron de esta noche de cine con la familia y amigos.

¡Gracias amigas de estas comunidades por colaborar con nuestro equipo en la elaboración de palomitas! ¡Nos quedaron riquísimas!



# CALENDARIO DE SIEMBRA PARA TU SALUD

En esta edición de tu Revista Contigo, en nuestra sección de Taller Agropecuario te presentamos un calendario de algunas hortalizas y verduras que puedes cultivar durante el año. En los próximos números te diremos cómo cultivar y cuidar algunos de estos deliciosos y nutritivos alimentos.



Cultivo	Época de Siembra	Profundidad de siembra	Días de Germinación	Distancia entre plantas	Distancia entre surcos	Días de Cosecha
Acelga	Todo el año	1-3 cm	9	25 cm	60 cm	60 días
Ajo	Otoño	5 cm	14	10 cm	30 cm	180 días
Amaranto	Primavera-verano	1-3 cm	8	3 cm	80 cm	50 días
Apio	Todo el año	1-3 cm	20	25-30 cm	60 cm	180 días
Berenjena	Primavera	1-3 cm	10	40 cm	60 cm	100 días
Betabel	Todo el año	1-3 cm	10	10 cm	60 cm	85 días
Brócoli	Todo el año	1-3 cm	10	33 cm	60 cm	85 días
Cacahuete	Primavera-verano	5 cm	10	20	90 cm	120 días
Calabacita	Primavera-verano	5 cm	10	50 cm	60 cm	45 días
Calabacita de guía	Primavera-verano	5 cm	10	45-100 cm	120 cm	45 días
Camote	Otoño	8-10 cm	15	50 cm	180 cm	150-180 días
Cebolla	Todo el año	1-3 cm	10	12 cm	45 cm	120 días
Chayote	Primavera-verano	10-12 cm	8	4 m	4 m	150 días







Chícharo	Invierno-primavera	3 cm	8	3 cm	5 cm	90 días
Chile	Primavera-verano	1-3 cm	14	40-50 cm	80 cm	120 días
Cilantro	Todo el año	1-3 cm	17	3 cm	5 cm	55 días
Col ó Repollo	Todo el año	1-3 cm	15	55 cm	60 cm	90 días
Coliflor	Primavera-verano	1-3 cm	10	30-35 cm	60 cm	90 días
Ejote	Primavera-verano	5 cm	8	10 cm	30 cm	70 días
Espinaca	Todo el año	1-3 cm	8	10-12 cm	60 cm	45 días
Haba	Invierno-primavera	5 cm	8	45 cm	20 cm	90 días
Jícama	Primavera-verano	2-3 cm	8	15 cm	180 cm	145 días
Jitomate	Primavera-verano	1-3 cm	10	25-50 cm	100 cm	120 días
Lechuga	Todo el año	1-3 cm	7	10 cm	20 cm	90-100 días
Maíz dulce	Primavera-verano	5 cm	8	30 cm	80 cm	90 días
Melón	Primavera-verano	3 cm	10	30 cm	180 cm	110 días
Papa	Invierno-primavera	10 cm	15	40 cm	60 cm	110 días
Pepino	Primavera- Verano	3 cm	7	30-40 cm	180 cm	90 días
Perejil	Todo el año	1-3 cm	20	5 cm	30 cm	80 días
Rábano	Todo el año	1-3 cm	7	3 cm	15 cm	30 días
Sandía	Primavera-verano	3-5 cm	8	100 cm	180 cm	110 días
Tomate	Primavera-verano	1-3 cm	14	40 cm	120 cm	90 días
Yuca	Primavera-verano	8-10 cm	15	90 cm	180 cm	8 meses
Zanahoria	Todo el año	1-3 cm	12	3 cm	20 cm	110días



**Nota: Se recomienda remojar las semillas de 4 a 6 horas para lograr una pronta germinación.**



## Naopa y Nonoalco

Para dar continuidad al programa de visitas guiadas en el mes de marzo recibimos a dos escuelas en dos de nuestras unidades. El 13 de marzo en la Unidad Naopa nos visitaron los niños de 6° grado de la primaria Naopa y el 18 de marzo se recibió a los alumnos del 6° grado de primaria en la Unidad Nonoalco.

Las visitas guiadas son un recorrido dentro de las instalaciones de la empresa que permite que los niños de la comunidad conozcan un poco más de Atlán y así mismo se les muestren los procesos que se realizan en cada una de nuestras unidades.

Durante la visita, los niños se mostraron muy interesados en conocer los procesos y algunos comentaban que se sentían muy contentos al estar más de cerca de lo que sus papás hacen en su trabajo.



Aprendamos  
**JUNTOS** el

## NÁHUATL

### Palabras Mexicanas con Origen Náhuatl

¡Hola Amigos!

Así como en el número pasado comparamos el alfabeto Náhuatl con el Alfabeto del Español, en este número descubriremos palabras de uso cotidiano que tienen un origen Náhuatl.

**CONTINÚA en La  
PÁGINA... 22**





## CONVOCATORIA

A todos los deportistas de Básquetbol Varonil y Femenil, así como a los futbolistas en su categoría libre, se les informa que estén al pendiente de las carteleras, ya que las comunidades siguientes, tendrán los eventos que se muestran a continuación en el marco de su respectiva Fiesta Patronal.

\*Ixtlapala, Tlanchinol. Hgo., tendrá su fiesta patronal el 12 y 13 de Mayo.

\*Pemuxtitla, Molango, Hgo., el 15 de Mayo.

\*San Antonio, Molango Hgo., el 13 de Junio.

\*Ixcotla, Molango, Hgo. y Chiconcoac, Lolotla, Hgo., 23 y 24 de Junio.

\*Ocotlán, Lolotla, Hgo., Ixcatlán, Molango, Hgo. y Acoxtatlan, Tepehuacán, Hgo., los días 28 y 29 de Junio.

En cada una de las comunidades los recibirán con los brazos ABIERTOS.



## Fondo Minero

En el 2014, a través de la Secretaría de Desarrollo Agrario, Territorial y Urbano (SEDATU), se creó el Fondo Minero para elevar la calidad de vida de los habitantes en zonas de extracción minera, para lo que se estableció un pago de Derecho Especial, Adicional y Extraordinario para todas las empresas mineras del país, incluyendo a Autlán.

De acuerdo al registro estadístico de producción minera, la Secretaría de Economía determina anualmente la producción que aporta cada región, por entidad y municipio, del total nacional, y en base a esto, se hace una distribución proporcional del Fondo Minero para implementar proyectos sociales que beneficien el desarrollo de las comunidades.

Debido a esto, el 23 de Marzo de 2017 se realizó la reunión oficial en la Secretaría de Economía del Estado de Hidalgo, para iniciar el proceso de distribución del Fondo Minero para los municipios beneficiados de la región, los cuales son: Tlanchinol, Molango, Xochicoatlán, Tepehuacán de Guerrero, y Lolotla. El destino del fondo se define en conjunto con los presidentes municipales y representantes de los núcleos agrarios para generar obras públicas que beneficien a la mayor cantidad de personas.

Gracias al Fondo Minero, Autlán y todas las empresas mineras mexicanas, están aportando para el desarrollo económico y social de las comunidades que nos rodean.



## Día del Maestro



**H**abía una vez un niño llamado Carlos que le gustaba mucho estudiar, pero un día su profesora le llamó la atención porque llegó tarde al colegio. Al día siguiente, Carlos volvió a llegar tarde, y la profesora le dijo que eso no podía volver a suceder, que tendría que hablar de su impuntualidad con sus padres. Carlos en ese momento se quedó callado.

A la mañana siguiente, Carlos llegó puntual a sus clases, y se sentía muy responsable. Sin embargo, había olvidado hacer su tarea, por lo que recibió otro regaño de su profesora. Le dijo que tenía que poner más atención en clase, y ser más ordenado para que ya no se le olvidara hacer su tarea.

Carlos no tuvo paciencia, pues no se tomó bien lo

que la profesora le estaba diciendo. Se le hacía muy injusta la situación, pues ese día había llegado puntual a sus clases, y creía que ya era lo suficientemente responsable. Entonces se levantó de su silla, recogió sus cosas, y se fue contestando de malas formas a la profesora. Cuando llegó a casa se lo contó todo a sus padres.

Ellos hablaron con Carlos y le dijeron que la profesora se lo decía por su bien, que ella era muy buena, y que lo hacía para que Carlos sacara mejores notas. El niño a partir de ese momento comprendió la situación, y se arrepintió de lo que había hecho, pues se dio cuenta que la profesora solamente quería lo mejor para él.

El día siguiente, Carlos le pidió perdón a su profesora, y le dijo que nunca más volvería a comportarse así, ya que había estado muy mal lo que había hecho. La profesora abrazó a Carlos, y olvidó este mal entendido. Ella estaba muy orgullosa de él. Los días siguientes Carlos siguió llegando puntual a clases, y nunca volvió a olvidar su tarea. Recuerda que debemos respetar a nuestros maestros y obedecerlos, ya que ellos siempre buscan lo mejor para nosotros.

Celebremos juntos este 15 de Mayo el Día del Maestro y festejemos a todos nuestros profesores y profesoras por su gran labor.





# Las Comunidades dicen...



El pasado 18 y 19 de Marzo del 2017, el Municipio de Molango de Escamilla y la Dirección de Pesca de Gobierno del Estado llevaron a cabo el Primer Torneo de Pesca Deportiva de Lobina en la Laguna de Atezca en dos categorías: Embarcación y Orilla, resultando ganadores las siguientes personas:

Categoría: **ORILLA**

**1er. Lugar** - Marcelino García, García de Oaxaca, Oaxaca

**2do. Lugar** - José Adolfo Figueroa Sandoval de Jilotepec, Estado de México

**3er. Lugar** - Fernando Olguín Téllez

Categoría: **Embarcación**

**1er. Lugar** - Julio César Ruano de Pachuca, Hgo.

**2do. Lugar** - José Vera Dávila de Singuilucan, Hgo

**3er. Lugar** - Sergio Ruano de Pachuca, Hgo.

**Premio al Golón**

(Peso 3080 gramos y 24 pulgadas de largo)

\*Raúl Arteaga de Jilotepec, Estado de México.

**¡MUCHAS FELICIDADES A LOS GANADORES Y ESPERAMOS QUE ESTE TORNEO SE SIGA REPITIENDO EN LA LAGUNA DE ATEZCA!**







# JORNADA DE SALUD "CHIPOCO"



## SOBRE SALUD...

Como parte de los Programas de Responsabilidad Social, Autlán, durante el mes de Abril, llevó a cabo la Jornada de Salud en alianza con la Universidad del Estado de Hidalgo (UAEH), en favor del bienestar integral de 6 comunidades de la región.

Con el objetivo de atender los problemas de salud de nuestras comunidades, se ofrecieron consultas médicas incluyendo los servicios de Medicina General, Odontología, y Nutrición. También, se proporcionó el servicio de ambulancia y enfermería, y se suministró el medicamento necesario para todos los pacientes que lo requirieron, incluyendo analgésicos, antibióticos, y vitaminas.

Por primera vez en la historia de este programa, se tuvo la oportunidad de visitar a la comunidad de Chipoco, del municipio de Tlanchinol, donde se batió el récord de pacientes atendidos, con un gran total de 145 personas beneficiadas. En esta comunidad se atendieron a 83 personas para servicios de Medicina General, 36 para Nutrición, y 79 para Odontología, con una cantidad total de 549 servicios ofrecidos. Afortunadamente, muchos pacientes aprovecharon la jornada y repitieron varios servicios para obtener el mayor beneficio para su salud.

En este evento también se sumaron las comunidades de Acuímanla, Cuxhuacán, y Nonoalco, de los municipios de Tepehuacán de Guerrero, Molango, y Xochicoatlán, respectivamente. Así como las comunidades de Tolago y Chiconcoac, del municipio de Lolotla. En su totalidad, esta Jornada de Salud benefició a 687 personas en las 6 comunidades, con un total de 2,712 servicios ofrecidos.

Estamos agradecidos con la UAEH, con su programa "Universitarios en Acción", y con todos los voluntarios que nos apoyaron durante la Jornada de Salud 2017, así como con las delegaciones de todas las comunidades donde nos proporcionaron sus instalaciones para el desarrollo de dicho evento. Hacemos una mención especial a las autoridades y a la población en general de la comunidad de Chipoco, quienes nos brindaron todo el apoyo para la realización de esta emisión en su comunidad.

Te invitamos a aprovechar la siguiente Jornada de Salud cuando llegue a tu comunidad, pues recuerda: ¡La riqueza más grande de todas es la salud! No dejes pasar esta oportunidad.





# La Pizarra Escolar

## “Rally Matemático”

(Las matemáticas son una gimnasia del espíritu y una preparación para la filosofía; Sócrates)

Con el fin de incentivar y motivar a los alumnos, la zona escolar No. 30 de telesecundarias, organizó un rally matemático, el cual se efectuó el pasado 16 de Marzo, en la telesecundaria No. 458 de la localidad de Aquilastec municipio de Tepehuacán de Gro.

El rally matemático representa una oportunidad de motivar a los jóvenes para acercarse al conocimiento y a la habilidad en resolución de problemas a través del juego. El tiempo y la presión de los equipos participantes juegan un papel fundamental haciendo esta actividad algo más que una competencia, donde los participantes se emocionan animando a su equipo.

La presencia del supervisor escolar el Profr. Esteban del Ángel Torres y el Director de educación del municipio de Tepehuacán de Gro. Profr. Edgar Salcedo López hicieron acto de presencia en el evento. Fueron 11 las instituciones que participaron en este rally: Ixcuicuila, San Miguel Ayotempa, Tamala, Acuímantla, Cuxhuacán, Acoxcatlán, Acayuca, Chiconcoac, Aquilastec, Xuchitlan y Pueblo Nuevo, cada una de ellas registró nueve participantes, tres por cada grado escolar, en donde los ganadores fueron:

**1er. lugar** con 150 puntos Telesecundaria No. 116 de Acoxcatlán, Tepehuacán de Gro. Hgo.

**2do. lugar** con 100 puntos Telesecundaria No. 360, de Xuchitlan, Lolotla Hgo.

**3er. lugar** con 98 puntos Telesecundaria No. 158, de Acayuca, Molango de Escamilla Hgo.

Queremos felicitar a todos los alumnos participantes en el rally y ojalá que este sea el comienzo de grandes profesionales.





## Un Día en La vida de...

# ALBERTA RODRÍGUEZ CASTILLO

Te invitamos a conocer a Alberta,  
mujer trabajadora de la  
comunidad de Nonoalco.



Conocida por los compañeros de  
trabajo como "Beta", ella es una  
mujer trabajadora que forma parte  
de Autlán y desde hace 7 años se  
desempeña como analista químico  
en el laboratorio.

Beta es una mujer entusiasta y dedicada a su trabajo, pues le gusta mucho lo que hace. La determinación de bióxido manganeso y fierro es una de las principales actividades que desempeña.







# AUTLAN<sup>®</sup>

Madre de un pequeño de 4 años Kenny Yael Gómez, quien a su corta edad entiende que mamá tiene que trabajar y verlo por la tarde. Su esposo Arturo Gómez Cuéllar también es un trabajador de Autlán.



Cuando tienen oportunidad de un paseo largo lo disfrutan al máximo con su hijo.

Beta disfruta de su tiempo libre y día de descanso para estar con su familia y pasar tiempo con su hijo. Por las tardes, además de hacer las labores del hogar, ayuda a Kenny a hacer la tarea, enseñándole las letras y los colores.





# CÓMIC COLORÉALO

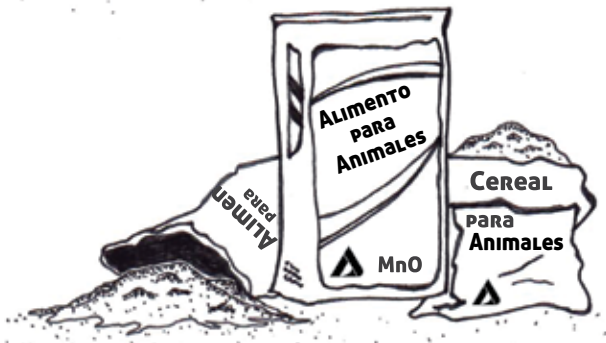
1. Alguna vez te has preguntado ¿Para qué se utiliza el Óxido Manganeso?



**MnO**



2. Es un mineral que se produce en la Unidad Nonoalco y se emplea en las fórmulas de los alimentos para los animales, entre otros usos.

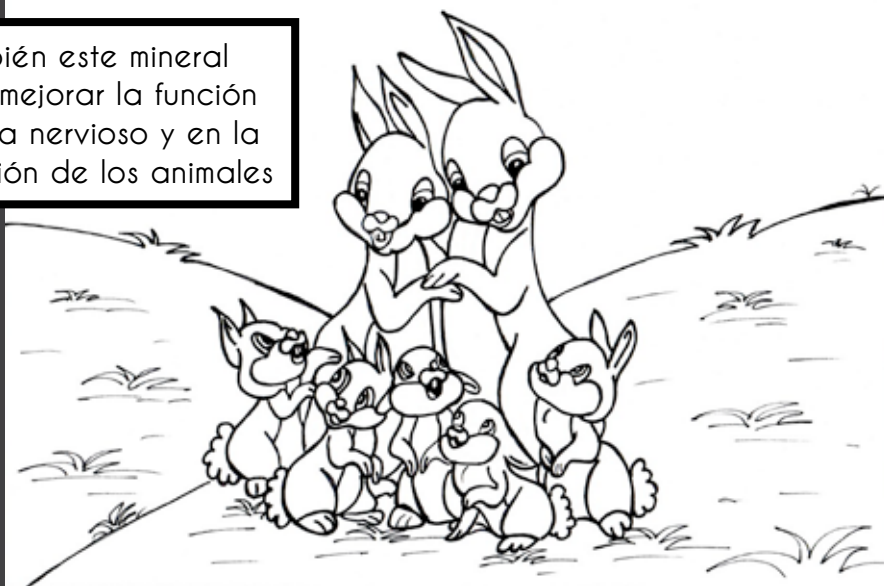


3. Es esencial para el buen crecimiento y desarrollo del esqueleto en los animales





4. También este mineral ayuda a mejorar la función del sistema nervioso y en la reproducción de los animales



5. Además de los beneficios anteriores, también es un complemento nutricional en los fertilizantes para que los vegetales tengan un mejor desarrollo



6. Por estas razones el Óxido Manganoso es un elemento amigable con el ambiente y los seres vivos







En esta ocasión la Revista Contigo trae algo nuevo para ti y esta vez nuestra amiga **María de los Ángeles Zúñiga** nos enseña unas prácticas recetas que nos ayudarán a cuidar de nuestra salud con deliciosos jugos que son muy fáciles de preparar con ingredientes que seguro tienes al alcance de tus manos.

## JUGO PARA CONTROLAR LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

### Ingredientes:

1 pepino con cáscara

### Preparación:

Licuarlo con un vaso de agua  
Colarlo y tomarlo por la mañana y la noche



## JUGO PARA CONTROL DE LA DIABETES

### Ingredientes:

4 dientes de ajo

### Preparación:

Machacar 4 dientes de ajo y dejar que repose en un vaso con agua durante la noche  
Tomar 2 tazas de agua de ajo al día



## JUGO PARA LA GASTRITIS

### Ingredientes:

1 pepino

1 nopal chico

2 ramitas de perejil

1 guayaba

4 almendras

2 cucharadas de miel

1 taza de yogurt

Agua (la necesaria)

### Preparación:

Licuar todo junto y posteriormente se debe tomar en ayunas por 30 días.



## LICUADO PARA EL CONTROL DE TRIGLICÉRIDOS

### Ingredientes:

1 betabel

1/2 zanahoria

1 rama de apio

El jugo de 1 limón

1 rebanada de piña

El jugo de 1 naranja

10 almendras

1 y 1/2 taza de yogurt natural

Agua (la necesaria)

### Preparación:

Licuar todo y tomar por 15 días



## JUGO PARA CONTROL DE ÁCIDO ÚRICO

### Ingredientes:

1 pepino

1 zanahoria

1/2 betabel

1 vaso con agua

### Preparación:

Licuar todo, colar y tomar en ayunas por 15 días





# FELIZ Cumpleaños !!!

**LES DESEAMOS MUCHAS  
FELICIDADES Y QUE TENGAN  
UN GRAN FESTEJO...**

## **CHIPOCO**

10 Mayo - María Yaravit Hernández Morales  
27 Mayo - Paola Hernández Morales  
04 Junio - Oscar Jesús Espinoza Santos  
28 Junio - Levin Osmar Morales Hernández

## **MALILA**

03 Mayo - Yaneth Trejo Juárez  
07 Mayo - Brayan Gerardo Castillo Nájera  
22 Mayo - Itzel Estefany Téllez García  
05 Junio - Daniela Ríos Ramos  
12 Junio - Carol Nereyda Escudero Nájera  
22 Junio - Ángel Jahoni Navarro Espinosa  
22 Junio - Yolanda Ramos Méndez

## **NAOPA**

03 Mayo - J. Cruz Silva Solís  
05 Mayo - Pipino Vite Montaña  
20 Mayo - Griselda Castillo Ángeles  
22 Mayo - Mariam Ángeles Hernández  
24 Mayo - Ma. Rocio Vázquez Oaxaca  
27 Mayo - Alexander Cruz Ángeles  
22 Junio - Daniel Ábrego Castillo  
24 Junio - Elsy Estrella Martínez Diego  
30 Junio - Pablo Castillo Hernández

## **IXCOTLA**

05 Mayo - Jorge García Bustos  
13 Mayo - Guillermina Ábrego Hernández

30 Junio - Diego de Jesús Serna Vázquez

## **CHICONCOAC**

02 Junio - Timoteo Junior Hernández  
Ostoa  
16 Junio - Julieta Hernández Pedro  
28 Junio - Víctor Romero Mendoza

## **TLATZINTLA**

01 Mayo - Araceli Alonso Isidro  
02 Mayo - Margarita Isidro Alonso  
12 Mayo - Aquileo Domingo Zaragoza  
16 Mayo - Álan Jesús Huizache Ábrego  
23 Mayo - Diego Ábrego  
24 Mayo - Gladis Domingo Hernández  
24 Mayo - Gadiel Joaquín Guillermo  
24 Mayo - Rocio Ángeles Ábrego  
30 Mayo - Medelyn Ábrego Bautista  
29 Junio - Aarón Montiel Alonso

## **TEMACUIL**

06 Mayo - Adalberto Ábrego Joaquín  
15 Mayo - Juan Isidro Bautista  
30 Mayo - Fernando Ábrego Tovar  
05 Junio - Bonifacia Ábrego Bautista  
07 Junio - Roberto Ábrego Bautista

## **OTONGO**

28 Mayo - María de los Ángeles Zúñiga

## **NONOALCO**

01 Mayo - José Francisco Sierra Villegas  
08 Mayo - Regina Hernández García  
19 Mayo - Natalia Nolasco Ángeles

## **CHACHALA**

01 Mayo - Ricardo Austria Hernández  
03 Mayo - Cruz Austria Ángeles

## **TOLAGO**

10 Mayo - Antonio Hernández  
Romero  
08 Junio - Doany Yeyetzi López  
Mendoza

Una felicitación especial a todas  
las mamás, papás y maestros de  
nuestro Estado de Hidalgo.

**¡Muchas Felicidades a todos!**





# Aprendamos JUNTOS el NÁHUATL



## Palabras Mexicanas con Origen Náhuatl

¿Sabes cuál es la relación entre las palabras "Aguacate", "Chocolate", y "Jitomate"? ¿Te das cuenta cómo todas tienen la misma terminación "ate"? Es correcto, estas palabras se relacionan por su etimología, es decir, por su origen, ya que todas provienen de la lengua Náhuatl.

La palabra "atl" en Náhuatl, que significa "Agua", es utilizada frecuentemente como un sufijo. A través de los años dicho sufijo se convirtió en "ate", y es así como muchas palabras de nuestro vocabulario actual terminan así. Diariamente, utilizamos una gran cantidad de palabras de origen Náhuatl sin percatarnos. A continuación, identificaremos varias de estas palabras comunes para nombrar animales, plantas, y frutos.

### ANIMALES

Palabra Español	Ajolote	Chapulín	Guajolote	Mapache	Tlacuache
Palabra Náhuatl	Axolotl	Chapuli	Uexolotl	Mapach	Tlakuatsin
Etimología	Atl: Agua Xolotl: Monstruo	Chapa: Rebotar Uli: Hule	Uey: Grande Xolotl: Monstruo		Tla: Fuego Kua: Mordisquear Tsin: Chico
Significado	Monstruo de Agua	Insecto que brinca como pelota de hule	Gran Monstruo	Que tiene manos	El pequeño que come fuego

### PLANTAS Y FRUTOS

Palabra Español	Aguacate	Tomate	Jitomate	Cempasúchil	Chocolate
Palabra Náhuatl	Auakatl	Tomatl	Xichtomatl	Sempoasuchitl	Chokolatl
Etimología		Tomal: Gordura Atl: Agua	Xichtli: Ombligo Tomatl: Tomate	Sempouali: 20 Suchitl: Flor	Choko: Amargo Atl: Agua
Significado	Testículo (Asemejando al Fruto)	Agua Gorda	Ombligo del Tomate	Flor de 20 (Pétalos)	Agua Amarga

Recuerda, la siguiente vez que utilices alguna de estas palabras, ya sabrás de dónde proviene su origen. Es un honor y un deber como mexicanos conservar el lenguaje y la cultura Náhuatl. Sigamos aprendiendo Náhuatl. Este artículo fue elaborado gracias al apoyo del Profr. Jacinto Guzmán Austria de la comunidad de Chipoco.







# Un Granito de Ciencia... LAS PLUMAS



## ¿Qué son?

Las plumas son estructuras de queratina en la piel de las aves, como las escamas de los reptiles y las uñas de los humanos. Las plumas son esenciales para el vuelo, además les sirven a las aves como aislante, bloqueador de sol, son a prueba de agua y les proveen de un camuflaje esencial para su supervivencia. Están formadas de un ligero material llamado queratina y con músculos en la base de cada una que permite al ave moverlas.

## ¿Cómo adquieren su color?

El color de la mayoría de las plumas como el gris, café, rojo y amarillo es causado por pigmentos que producen las mismas aves con el alimento que consumen, como el rosa de los flamencos que es causado por el plancton microscópico que consumen. Las plumas azules, sin embargo, no son el resultado

del pigmento, sino de pequeñas estructuras en la pluma que dispersan los rayos de luz, haciendo que las plumas aparezcan azules.

**Y algo más ...** Las aves tienen diferentes tipos de plumas de diversas formas, tamaños y colores. Algunas plumas, en especial las de las hembras, son menos llamativas de color por la específica razón de camuflaje para tener protegidos a sus crías con seguridad. Las plumas de los machos son coloridas y llamativas con el propósito de llamar la atención de las hembras y poder reproducirse.

Fuente: Museo del Acero, Horno 3

Tienes 5 min



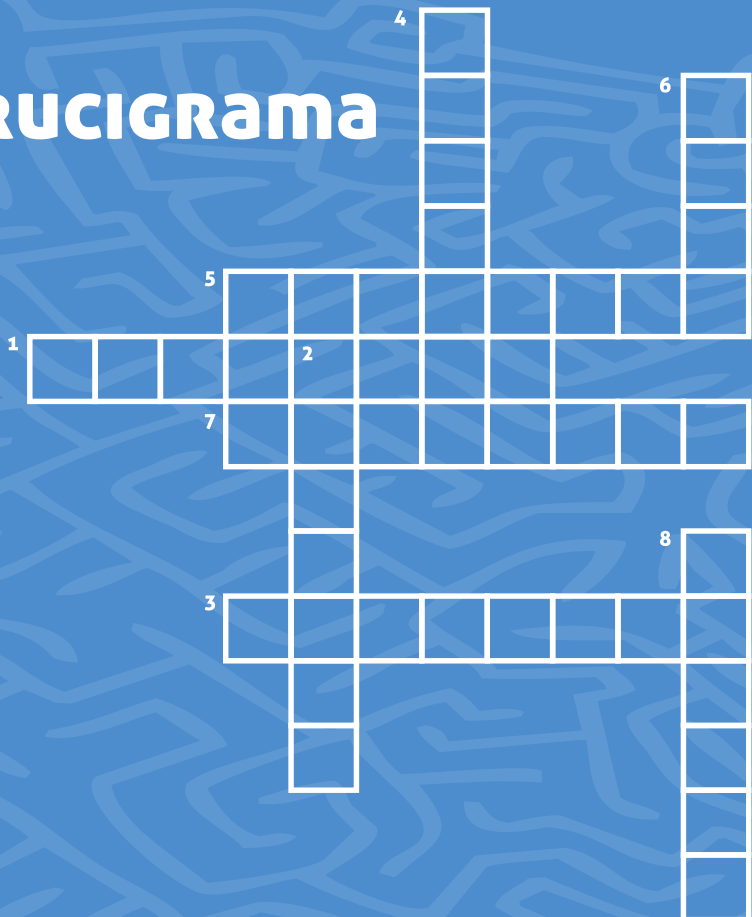
## CRUCIGRAMA

### HORIZONTALES:

1. ¿Cuál es el nombre de la hortaliza que tiene como apodo un futbolista?
3. ¿Cuál es la actividad extrema que hay en el Rancho Ecoturístico?
5. ¿Qué película se vió en la comunidad de Chiconcoac en CinemAutlán?
7. ¿Qué Unidad Minera visitaron los niños de 6to grado de primaria?

### VERTICALES:

2. No sabemos cuánto tiempo duerme este insecto.
4. El 15 de Mayo se celebra el día del...
6. ¿Qué se recicla en los Filtros Prensa de Nonoalco?
8. ¿Cuál es la sustancia que provoca el Tabaquismo?





# DÍA DEL PADRE

En México el día del padre se celebra el tercer domingo de Junio (en 2017 es el 18 de Junio), como en otros países, pensando en que es el día en que los padres de familia no trabajan y pueden pasar tiempo con su familia.

El día del Padre comenzó a generalizarse en las escuelas, aproximadamente en los años cincuenta, pero en los años posteriores se fue convirtiendo en un día especial para todos los padres mexicanos.

Es una fecha muy especial para demostrarle a papá nuestro aprecio y cariño. Con esta tradición se honra la paternidad y la influencia del hombre en la vida de sus hijos. En nuestra región se acostumbra darle regalos y comer juntos.

**¡FELIZ DÍA DEL PADRE!**

## Amigo Lector

Si deseas publicar tu negocio, algún servicio, festejos, enviar felicitaciones, historias, qué tema te gustaría ver en la próxima edición, sugerencias, comentarios y/o saludos. ¡Contáctanos! Todo es bienvenido, y sin ningún costo nosotros lo publicaremos. Nuestro correo electrónico es: [revistacontigo@autlan.com.mx](mailto:revistacontigo@autlan.com.mx) y nuestro teléfono es 7712474023, ext. 3822. Si ves en la comunidad a Salvador Mendoza o a Francisco Castillo: acércate a ellos y con mucho gusto te atenderán. Puedes entregarles lo que necesitas publicar en una hoja, a ellos o a quienes veas repartiendo la revista y ellos nos lo harán llegar a nosotros. Nuestra próxima entrega será en las primeras semanas de Julio, y si no tienes acceso al teléfono o al correo electrónico, ve preparando tu hoja. No olvides ponernos tus datos: Comunidad, tu nombre y edad.

