

# CONTIGO

en tu Comunidad Hidalguense  
Enero - Febrero 2019, Año 6 #35

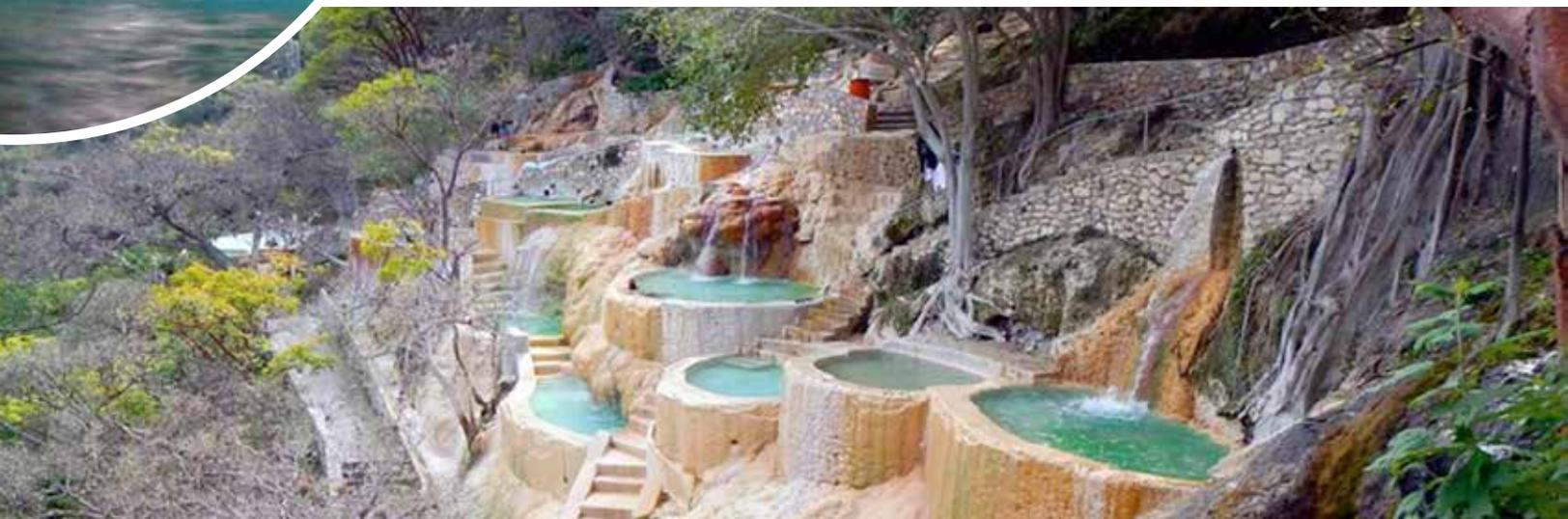
Revista  
Gratuita  
BIMESTRAL



**Sumando ENTRE TODOS**

Implementamos los Objetivos de Desarrollo Sostenible a través de nuestras actividades

# Las GRUTAS de TOLANTONGO



Estado Libre y Soberano  
de Hidalgo

Tolantongo, del Náhuatl "lugar donde se siente calorcito", es un cañón y conjunto de cuevas ubicadas en el municipio de El Cardonal, en el estado de Hidalgo. Está formado por la gruta principal, en la que fluye un río de aguas termales y un túnel más pequeño, de aproximadamente 15 metros. Desde la gruta principal fluyen aguas termales que forman un río, en cuyas riveras los visitantes pueden acampar. Además, el lugar cuenta con albercas, restaurantes, hoteles y la tirolesa más larga de Hidalgo, de unos 2 km de distancia. Para que disfrutes más de este espectacular lugar y sus aguas termales, te recomendamos visitar el parque en verano.

**¡Ven, conoce Y DISFRUTA NUESTRAS MARAVILLAS NATURALES!**

1 FIN DE LA Pobreza... 4  
 Un día con...6  
 Sembrando Valores... 7  
 Sobre Autlán... 8  
 Taller Agropecuario... 10  
 Bolita por favor... 12

7 EN Y...  
 Descubramos juntos el Náhuatl... 13  
 Las Comunidades Dicen.. 14  
 Comunidad Es Autlán... 16  
 La Pizarra Escolar... 17  
 Cómic... 18

13 AGUA POTABLE Y SANEAMIENTO  
 El Buen Sazón... 20  
 Saludos y Felicitaciones... 21  
 Un Granito de Ciencia... 22  
 Tienes 5 Minutos... 23  
 Tradiciones... 24



**FOTO: AUTLÁN SE COMPROMETE CON LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE PARA HACER FRENTE A LOS DESAFÍOS DE NUESTRA SOCIEDAD**

## Amigos Contigo

### Cuerpo Editorial en Redacción:

Patrick Scheel  
 Elsa Saucedo

### Corresponsales en Campo y Distribución:

Alejandro Pérez  
 Osmara Galindo  
 Salvador Mendoza  
 Francisco Castillo  
 Aldo Tapia  
 y José Mora

### Colaboradores:

Gabriel Martínez  
 Emmanuel Chávez

### Editor:

Daniel Zebadúa

### Coordinador y Jefe de Redacción:

Guillermo Recio

## EDITORIAL

Año nuevo, vida nueva. Estimados amigos, llegó el 2019 y con él nuevos retos y oportunidades. En esta primera edición hablaremos, entre otras cosas, sobre los eventos más recientes que se han realizado en tu comunidad.

El cuidado de la salud es muy importante para rendir en el trabajo y en los estudios, y a veces no es fácil tener acceso a consultas médicas. Por eso, nuestros amigos de Comunidades Sustentables realizaron las Brigadas Médicas Contigo Salud en 13 comunidades ofreciendo más de 1,200 consultas gratuitas. ¿No te parece increíble?

Esta iniciativa, a favor del bienestar y salud de las personas de Hidalgo, está basada en los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU, y busca desarrollar la visión de comunidades saludables.

Nuestros amigos de Comunidades Sustentables están trabajando mucho para conseguir estos objetivos a través de sus actividades. Te invitamos a descubrir más en este número de la Revista Contigo.

El 2019 es momento para reflexionar y trazarse nuevas metas, ¿estás listo para cumplirlas? Nosotros sí.

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...



## Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) se gestaron en la Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Desarrollo Sostenible, celebrada en Río de Janeiro en 2012. El propósito era crear un conjunto de objetivos mundiales relacionados con los desafíos ambientales, políticos y económicos con que se enfrenta nuestro mundo.

Los ODS sustituyen a los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM), con los que se emprendió en 2000 una iniciativa mundial para abordar la indignidad de la pobreza. Los ODM eran objetivos medibles acordados universalmente para hacer frente a la pobreza extrema y el hambre, prevenir las enfermedades mortales y ampliar la enseñanza primaria a todos los niños, entre otras prioridades del desarrollo.

Durante 15 años los ODM impulsaron el progreso en varias esferas importantes: reducir la pobreza económica, suministrar acceso al agua y el saneamiento, disminuir la mortalidad infantil y

mejorar de manera importante la salud materna. También iniciaron un movimiento mundial destinado a la educación primaria universal, inspirando a los países a invertir en sus generaciones futuras. Los ODM lograron enormes avances en la lucha contra el VIH/SIDA y otras enfermedades tratables, como la malaria y la tuberculosis.

Quince años después, 193 Estados miembro de Naciones Unidas aprobaron la Agenda 2030, que plantea los Objetivos de Desarrollo Sostenible, un nuevo horizonte con los retos más importantes para los seres humanos durante los próximos años.

Los ODS constituyen un compromiso audaz para finalizar lo que se ha iniciado y abordar los problemas más urgentes a los que hoy se enfrenta el mundo. Los 17 Objetivos responden a la amenaza del cambio climático (que repercute en la forma en que gestionamos nuestros frágiles recursos

naturales), a lograr la igualdad de género o mejorar la salud, a erradicar la pobreza, fomentar la paz y las sociedades inclusivas, reducir las desigualdades y contribuir a que prosperen las economías.

### **Pero ¿Qué se busca con los Objetivos de Desarrollo Sostenible?**

Los vigentes Objetivos de Desarrollo Sostenible abarcan diferentes facetas del desarrollo social, la protección medioambiental y el crecimiento económico, siendo las principales: la erradicación de la pobreza y el hambre garantizando una vida sana. Universalizar el acceso a servicios básicos, como agua, el saneamiento y la energía sostenible. Apoyar la generación de oportunidades de desarrollo a través de la educación inclusiva y el trabajo digno. Fomentar la innovación e infraestructuras resilientes creando comunidades y ciudades capaces de producir y consumir de forma sostenible. Reducir las desigualdades en el mundo, especialmente las de género. Cuidar el medio ambiente combatiendo el cambio climático y protegiendo los océanos y ecosistemas terrestres. Promover la colaboración entre los diferentes agentes sociales para crear un ambiente de paz y desarrollo sostenible. Si entre personas, gobiernos y empresas conseguimos que se cumplan estos Objetivos de Desarrollo Sostenible, haremos del mundo un lugar más próspero para todos.

### **Los Objetivos de Desarrollo Sostenible son:**



México como actor global, participó activamente en la definición de la Agenda. El país fue uno de los más activos en los foros de consulta, participando y liderando el proceso de negociación. No solo presentó propuestas puntuales para incorporar los principios de igualdad, inclusión social y económica, e impulsó que la universalidad, sustentabilidad y los derechos humanos fuesen los ejes rectores de la Agenda 2030. También abogó por la adopción de un enfoque multidimensional de la pobreza que, además de considerar el ingreso de las personas, tomara en cuenta su acceso efectivo a otros derechos básicos como la alimentación, educación, salud, seguridad social y servicios básicos en la vivienda.

México ha mantenido su participación activa en la implementación de la Agenda 2030, algunos de los avances son:

México fue uno de los dos países voluntarios en la región para presentar avances sobre los ODS ante el Foro Político de Alto Nivel en Desarrollo Sostenible.

Instalación del Comité Técnico Especializado en Desarrollo Sostenible (Presidencia de la República-INEGI), con la participación

de las dependencias de la Administración Pública Federal.

El Senado de la República instaló el Grupo de trabajo sobre la Agenda 2030, el cual dará seguimiento y respaldo desde el poder legislativo al cumplimiento de los ODS.

Desarrollo del Plan de implementación de los ODS por parte de la Presidencia de la República y la AMEXCID con apoyo del PNUD.



Instalación del Consejo Nacional de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible.

Para el cumplimiento de estos objetivos, es de suma importancia establecer alianzas entre sociedad civil, gobiernos y empresas que detonen el desarrollo desde lo local para generar impactos globales. Autlán, empresa socialmente responsable se suma a los esfuerzos que se están realizando a nivel mundial, con el objetivo de contribuir al desarrollo sostenible de las comunidades vecinas a nuestras operaciones.



Un día en la vida de...

## **SALVADOR Mendoza Guzmán**

Salvador, originario de Chipoco e Ingeniero Agrónomo nos platica un poco de su historia.

Trabajo en Autlán desde hace 9 años y medio, iniciando en el área de Ecología y Comunidades. Un año más tarde estas dos áreas se dividen y soy asignado al departamento de Atención a Comunidades, cambiando totalmente la forma del trato a nuestras comunidades. A la fecha, me sigue apasionando mi trabajo y la convivencia con la gente.

Desde noviembre de 2017, me desempeño como Coordinador Comunitario en el sector Nonoalco y como bien lo dijo Henry Ford, "Unirse es el comienzo; estar juntos es el progreso; trabajar juntos es el progreso".



Mi familia es el motor de mi vida y por quien doy lo mejor que tengo en todo momento. El trabajo no se siente realmente como un trabajo, cuando se hace con pasión y con amor, y cuando además te pagan por hacerlo, eso no tiene nombre.

Autlán es una empresa que ha sido el detonante del desarrollo en la región de la Sierra Alta de Hidalgo, gracias a ella hay una carretera que cruza toda la zona manganesífera, la mayoría de los colaboradores somos originarios de las comunidades aledañas.

A mis compañeros y amigos, les deseo salud y éxito en cada una de las actividades que emprendan en este año que apenas inicia.





## UN ENCARGO "INSIGNIFICANTE"



El día de los encargos era uno de los más esperados por todos los niños en clase. Se celebraba durante la primera semana del curso, y ese día cada niño y cada niña recibía un encargo del que debía hacerse responsable durante ese año.

Como con todas las cosas, había encargos más o menos interesantes, y los niños se hacían ilusiones con recibir uno de los mejores. A la hora de repartirlos, la maestra tenía muy en cuenta quiénes habían sido los alumnos más responsables del año anterior, y éstos eran los que con más ilusión esperaban aquel día.

Entre ellos destacaba Rita, una niña amable y tranquila, que el año anterior había cumplido a la perfección cuando la maestra le había encomendado. Todos sabían que era la favorita para recibir el gran encargo: cuidar el perro de la clase.

Pero aquel año, la sorpresa fue mayúscula. Cada uno recibió alguno de los encargos habituales, como preparar los libros o la radio para las clases, avisar de la hora, limpiar la pizarra o cuidar alguna de las mascotas. Pero el encargo de Rita fue muy diferente: una cajita con arena y una hormiguita. Y aunque la profesora insistió muchísimo en que era una hormiga muy especial, Rita no dejó de sentirse desilusionada.

La mayoría de sus compañeros lo sintió mucho por ella, y le compadecían y comentaban con ella la injusticia de aquella asignación. Incluso su propio padre se enfadó muchísimo con la profesora, y animó a Rita a no hacer caso de la insignificante mascotilla en señal de protesta. Pero Rita, que quería mucho a su profesora, prefería mostrarle su error haciendo algo especial con aquel encargo tan poco interesante: "convertiré este pequeño encargo en algo grande", se dijo Rita.

Así que investigó sobre su hormiga: aprendió sobre las distintas especies y estudió todo lo referente a su hábitat, costumbres, y adaptó su pequeña cajita para que fuera perfecta. Cuidaba con mimo toda la comida que le daba, y realmente la hormiga llegó a crecer bastante más de lo que ninguno hubiera esperado.

Un día de primavera, mientras estaban en el aula, se abrió la puerta y apareció un señor con aspecto de ser alguien importante. La profesora interrumpió la clase con alegría y dijo:

"Este es el Doctor Martínez. Ha venido a contarnos una noticia estupenda, ¿verdad?" "Efectivamente, dijo el doctor. Hoy se han publicado los resultados del concurso, y esta clase ha sido seleccionada para acompañarme este verano a un viaje por la selva tropical, donde investigaremos todo tipo de insectos. De entre todas las escuelas de la región, sin duda es aquí donde mejor han sabido cuidar la delicada hormiga gigante que se les encomendó. ¡Felicidades! ¡Serán unos ayudantes estupendos!"

Ese día todo fue fiesta y alegría en el colegio: todos felicitaban a la maestra por su idea de apuntarlos al concurso, y a Rita por haber sido tan paciente y responsable. Muchos aprendieron que, para recibir las tareas más importantes, hay que saber ser responsable con las más pequeñas, pero sin duda la que más disfrutó fue Rita, quien repetía para sus adentros: "convertiré ese pequeño encargo en algo grande".

**Moraleja: la  
responsabilidad se mide  
en las cosas pequeñas.**



# Manganeso: Vital en la alimentación animal

## (ÓXIDO MANGANOSO GRADO ALIMENTICIO)

Recordando que el Manganeso es un micronutriente esencial para numerosas funciones fisiológicas, principalmente para el crecimiento y el desarrollo esquelético de los seres humanos, así como para la reproducción y el funcionamiento del sistema nervioso central, podemos asimilar el requerimiento de este mineral en los animales. Sobre todo, en los rumiantes, siendo los herbívoros que se caracterizan por tener cuatro estómagos, como vacas, cabras, ovejas, entre otros mamíferos.

En estos animales, el déficit de manganeso puede provocar debilidad física y malformaciones como rigidez o articulaciones extendidas. Por otro lado, en cerdos, en situaciones de déficit de manganeso, la probabilidad de mortalidad de lechones tiende a incrementar tras el nacimiento, mientras que los machos que han crecido con dietas deficitarias en manganeso, se ven afectados por esterilidad.

Debido a la importante necesidad de una dieta rica en manganeso para el ganado, Autlán produce Óxido Manganoso Grado Alimenticio en la Unidad Nonoalco para comercializar en el mercado alimenticio de ganado, donde el producto se

utiliza como aditivo en la formulación de alimentos balanceados para animales, estando dentro del grupo de los oligoelementos.

Orgullosamente, desde 2011, Autlán cuenta con la certificación FAMI-QS (por sus siglas en inglés), de Seguridad y Calidad de Aditivos y Mezclas para Alimentación Animal, otorgada por la empresa consultora Bureau Veritas, que avala el cumplimiento, legalidad, seguridad, y calidad de nuestro producto, basado en la Regulación Europea de alimento para ganado.

Esta certificación, creada por la Unión Europea, se ha desarrollado para asegurar la mejor calidad para la alimentación de ganado y en consecuencia proteger la salud del consumidor final.

Adicionalmente, el Óxido Manganoso se utiliza en el área agrícola, como materia prima en la fabricación de fertilizantes, ya que el manganeso es uno de los 10 micronutrientes esenciales para el desarrollo vegetal.

El manganeso contribuye al funcionamiento de



**Óxido Manganoso**  
Se usa para una  
dieta rica y  
balanceada  
para nuestros  
animales  
de ganado.

varios procesos biológicos incluyendo la fotosíntesis, la respiración, y la asimilación de nitrógeno. También interviene en la germinación del polen, la formación de raíces, y la resistencia a patógenos de la misma. Activa el crecimiento, y convierte los nitratos que forman las raíces en formas que la planta pueda utilizar.

Por otro lado, para la industria farmacéutica, el Óxido Manganoso se emplea como producto base para la elaboración de complementos minerales y de reactivos para análisis de laboratorio. Incluso, para la industria química, también se utiliza como catalizador debido a sus características de solubilidad en ácidos e insolubilidad en el agua.

Como podemos observar, el Óxido Manganoso tiene varios usos en diversos mercados, siendo el grado alimenticio uno de los principales, asegurando una dieta rica y balanceada para nuestros animales de ganado.



**El Óxido Manganoso**  
también sirve para  
fabricar fertilizantes  
que nutren nuestros  
campos

# COSECHA TUS PROPIOS JITOMATES

Hay un ingrediente que no puede faltar en la mayoría de nuestros platillos y ese es el jitomate. Esta vez te explicaremos como plantarlo sin necesidad de gastar mucho y al alcance de todos.

### ¡OBTÉN LAS SEMILLAS!

Puedes ir a comprarlas directamente u obtenerla de otro jitomate. Para sacar las semillas de tu propio jitomate, parte uno que te agrade (tomando en cuenta tamaño, color y aroma), toma sus semillas, enjuágalas y ponlas a secar en papel encerado. Las semillas tienen una babita que al secarse se va a pegar al papel, así que remuévelas con cuidado.

### ¡PLÁNTALAS!

En un vasito de yogurt o de plástico, llénalo con tierra hasta dos terceras partes, humedece la tierra, y mete un dedo en el centro. Húndelo un poquito más de la mitad del vaso y pon una semilla ¡sólo una! Tapa el agujero con tierra y humedécela nuevamente.

Tapa los vasos con plástico, ya que la idea es lograr un micro vivero, que contenga la humedad y que no sea necesario regar. Es recomendable revisar y tocar la tierra varias veces. Si la sientes húmeda, déjala así, de lo contrario, ponle poquita agua. Van a salir en unos 10 días unas plantitas





con dos hojas y seguramente no vas a saber si es hierba o no. Déjala hasta que salgan otras dos hojas, estas seguramente van a tener una forma distinta y son las que nos interesa.

#### • **¡TRASPLÁNTALAS!**

Cuando veas que las plantas tienen unos 10 cm de alto y empiezan a doblarse es momento de cambiar a una maceta grande, de más o menos 20 litros de capacidad. Hay que ponerles algo que se llaman tutores, que son unos palitos que van guiando a la planta por donde tú quieras que vaya creciendo.

#### • **¡PÓDALAS!**

La poda es importante, porque hay ramas que no necesitamos y no queremos que le quiten energía a nuestra planta. Las ramas que se cortan se llaman axilares, son las que crecen en la unión del tallo principal y una rama.

#### • **¡CUÍDALAS!**

Las plantas para dar frutos y flores se alimentan de potasio. La mejor forma de dárselo es hervir unos minutos en un litro de agua, las cáscaras de 3 plátanos y dos cucharadas de azúcar. Cuando esté frío, lo cueles y lo diluyes en otro litro de agua, con esta solución riega tu maceta una vez por semana.





# BOLITA POR FAVOR



Autlán, como empresa socialmente responsable, promueve el deporte y actividades físicas dentro de las comunidades vecinas a nuestras operaciones. En este sentido, durante el 2018 impulsamos diversas actividades para la promoción y desarrollo del deporte en la región, beneficiando a niñas, niños, jóvenes y adultos de las comunidades de: Acayuca, Acoxcatlán, Cuxhuacán, Naopa, Nonoalco, Chipoco, Chachala, San Simón y Tolago.

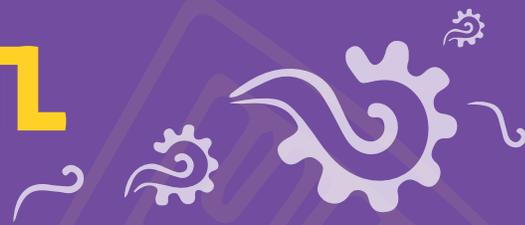
De esta manera contribuimos al cumplimiento del tercer Objetivo de Desarrollo Sostenible, promoviendo la salud y el bienestar en las comunidades vecinas a nuestras operaciones.

**¡Muchas felicidades a todos los deportistas!**



**Aprendamos JUNTOS el**

# NÁHUATL



En esta ocasión hablaremos sobre los adverbios pero, ¿qué son?, es la parte de la oración que modifica el significado del verbo, de los cuales existen diferentes tipos de adverbios como son los Adverbios de tiempo (IN XEXELOLCAHUITL). A continuación te mencionamos algunos. Te invitamos a que practiques estos ejemplos y que de este modo mejoremos nuestros conocimientos del Náhuatl.

Español	Náhuatl
Hoy	Axcan, axan
Ayer	Yalhua
Anteayer	Yehuiptla
Hace cuatro días	Nauhyopan
Mañana	Moztla
Pasado Mañana	Huiptla
De hoy en cuatro días	Axcan nauyopan
Madrugada, por la mañana	Huehtzincapa, huetzincatica
Amanecer, alba	Tlaneci, tlanextia
Medio día	Tlahcotonalli, tonalnepantla
Por la tarde, en la tarde	Teotlac, teotlahca
Día	Tonalli, cemilhuitl, ilhuitl
Noche	Yohualli
Media noche	Yohualnepantla, tlahcoyohualli
De hoy en Ocho	Axcan chicueyi
De hoy en un mes, de hoy en dos meses, de hoy en un año	Axan cemetztl, axan

**¡Sigamos aprendiendo este lenguaje, el Náhuatl es un orgullo para todos los mexicanos!**

**Es un honor y un deber como mexicanos conservar el lenguaje y la cultura Náhuatl. Sigamos aprendiendo el Náhuatl. Este artículo fue elaborado gracias al apoyo del Departamento de Comunidades Sustentables.**



# LAS COMUNIDADES DICEN...

3 SALUD Y BIENESTAR



## Cuidamos lo más valioso... **TU SALUD**

Autlán quiere ayudar a las comunidades de Hidalgo con el programa Contigo Salud. Este programa se realiza en alianza con la asociación civil Un Buen Grupo de Amigos, con la misión de ofrecer atención médica.

Se ofrecieron servicios como: ultrasonido, electrocardiograma, odontología, monitoreo de glucosa, colesterol, triglicéridos, presión arterial, peso, talla y temperatura, para acercar atención a población abierta de 13 comunidades, desde niños hasta personas de la tercera edad.

Contigo Salud forma parte de una estrategia de responsabilidad social de Autlán. Se manejan convocatorias 100% abiertas, ya que no se tiene ningún criterio más que dar atención a quien requiere de un servicio médico en estas jornadas.

La jornada de salud se llevó a cabo del 27 de noviembre al 13 de diciembre, con diferentes brigadas que se instalaron en comunidades vecinas a la zona de operación de Autlán. En total se logró atender a más de 1,200 personas ubicadas en 13 comunidades dentro de los municipios de Lolotla, Molango de Escamilla, Tepehuacán de Guerrero, Tlanchinol, y Xochicoatlán.



Además de la consulta, y una vez identificados sus malestares, a cada paciente se le dotó de medicamentos, por medio de la farmacia de la Brigada Médica, proporcionando tratamientos completos a todas y todos los beneficiarios.

El compromiso de Autlán es pensar primero en la gente, pues estamos convencidos de que el tema de salud es un eje transversal para formar comunidades sustentables y es una estrategia integral que busca sumarnos a los objetivos de desarrollo sostenible dentro del programa Agenda 2030 de la ONU.

Agradecemos a las comunidades: Nonoalco, Chiconcoac, Acoxatlán, Chachala, Acayuca, Aquilastec, Tolago, Ixtlapala, Naopa, Tlaltepingo, Ocotlán, Huitepec y Tlaxcango por participar y permitir la implementación del programa Contigo Salud en sus localidades.



# COMUNIDAD **ES** AUTLAN®



**¿Conoces el nuevo PORTAL DE INTERNET Comunidad Es Autlán?**

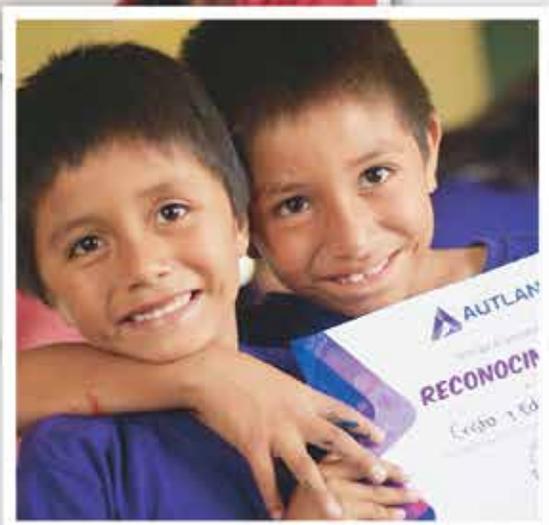
## **Comunidad Es Autlán**

Es un canal de noticias y acciones relevantes de la compañía.

Es el lugar donde podrás resolver tus dudas sobre cómo Autlán trabaja de la mano con sus comunidades vecinas.

Visita el sitio en:  
**[comunidadesautlan.com](http://comunidadesautlan.com)**

**¡Autlán está a TU alcance a UN SOLO CLICK DE DISTANCIA!**





# PIZARRA ESCOLAR

## Educación (Pilar para el desarrollo local)

Con el objetivo de contribuir al cumplimiento del 4° Objetivo de Desarrollo Sostenible, que establece: garantizar una educación equitativa, inclusiva y de calidad para promover oportunidades de aprendizaje, Autlán se dio a la tarea de aportar su granito de arena. En conjunto con las comunidades vecinas de nuestras operaciones implementamos las siguientes acciones a favor de la educación:

“Manos a la brocha”, con voluntarios, padres de familia y alumnos ponemos manos a la brocha para pintar y dar mantenimiento a centros educativos dentro de la zona de influencia. En el 2018 tuvimos la destacada participación de la comunidad de Naopa.

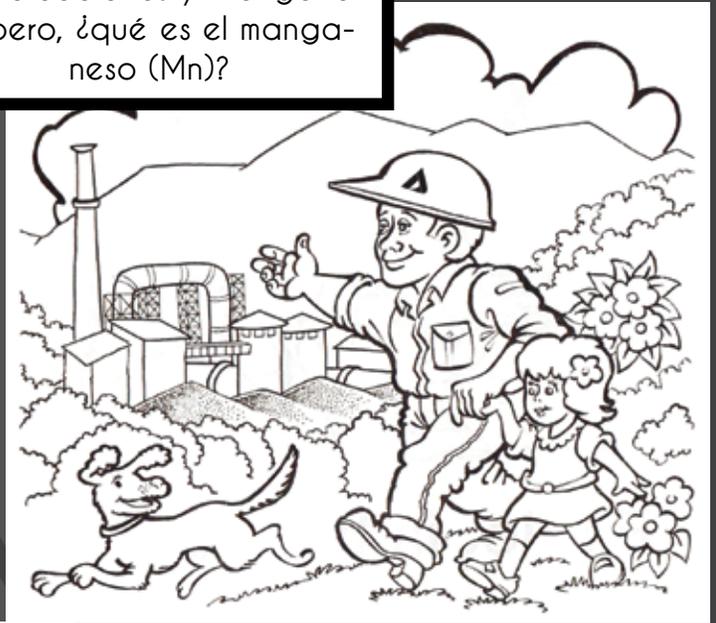


“Programa de Becas de Excelencia Académica Autlán”, apoyando a estudiantes de educación básica, media superior y superior quienes cuentan con un rendimiento académico sobresaliente. Se otorgaron 28 becas a niños y jóvenes de nuestras comunidades.



# CÓMIC COLORÉALO

1. En Autlán, producimos Ferroaleaciones y Manganeso pero, ¿qué es el manganeso (Mn)?



2. El Manganeso es un elemento metálico, que se obtiene de manera natural en el subsuelo, no es contaminante y es benéfico para el medio ambiente y la Industria del Acero



3. En la Industria del Acero, es indispensable, debido a que le da una mayor dureza y resistencia



4. En el medio ambiente, está presente en nuestros alimentos como las verduras que nos proporcionan vitaminas y energía



5. Autlán cuenta con instalaciones modernas para producir y extraer manganeso y así no afectar nuestro entorno



6. Gracias al Manganeso y junto a las Comunidades, podemos seguir beneficiando a nuestras familias y a la industria por muchos años



# Pechugas Rellenas en salsa de CHIPOTLE

## El Buen Sazón

### INGREDIENTES:

- 6 piezas de pechuga de pollo en filetes
- 250 gramos de queso oaxaca
- 200 gramos de jamón de pavo en cubos
- 200 mililitros de crema ácida
- 100 mililitros de leche descremada
- 8 piezas de chile chipotle
- 2 cucharaditas de consomé de pollo
- 1/4 de cebolla
- 1 cucharadita de ajo picado
- Sal
- Pimienta
- Aceite

Hoy te queremos platicar de un lugar de la región que puedes visitar: El comedor "Doña Toñita" del Crucero Naopa, un lugar donde podrás deleitar tu paladar con ricos antojitos de la región.

Doña Toñita, nos platica del proceso que se realiza para la preparación de unas ricas Pechugas Rellenas en Salsa de Chipotle.

### MODO DE PREPARACIÓN:

De las Pechugas; rellenar los filetes de pechuga con el jamón y el queso, formar rollitos ayudándose de un palillo, poner sal y pimienta al gusto.

Poner a calentar un sartén con aceite y cocinar los rollitos por ambos lados

De la Salsa de Chipotle; licuar la crema, la leche, el chile chipotle, la cebolla, el ajo y colar

En una cacerola colocar aceite al gusto, ya con el aceite caliente freír la salsa, agregar el consomé de pollo, sal y pimienta al gusto y cocer por 10 minutos a fuego lento.



Doña Toñita/  
Sra. Antonia



# FELIZ Cumpleaños !!!

**LES DESEAMOS TENGAN UN GRAN FESTEJO...**

## **IXCOTLA**

07 de Enero - ERIK SERNA VITE

## **NONOALCO**

18 de Enero - EDUARDO CASTILLO ROJAS

**¡Muchas Felicidades a  
TODOS LOS CUMPLEAÑEROS!**



## **OTONGO**

08 de Enero - JORGE LUIS PEDRAZA CRUZ

04 de Enero - RUBÍ JANETH LÓPEZ GARCÍA

06 de Enero - MARIA ISABEL MERAZ REYES

07 de Enero - GREGORIO ÁNGEL SILVERIO SÁNCHEZ

08 de Enero - CARLOS ACOSTA BUSTOS

14 de Enero - HÉCTOR HUGO CASTAÑEDA AHUMADA

19 de Enero - ISMAEL DURAN MEDINA

21 de Enero - FELIPE RAMIRO SÁNCHEZ CORONA

26 de Enero - HILDA ESMIRNA SORIANO RUIZ

28 de Enero - RUBEN BARAJAS URIBE

30 de Enero - MARÍA LILIA ACUÑA SILVESTRE

01 de Febrero - SERGIO ISRAEL MEZA CRUZ

02 de Febrero - FELIPE DE JESÚS CARRETERO VELOZ

02 de Febrero - ALFREDO RAYA ARANDA

04 de Febrero - ANDRÉS CANO CASTILLO

05 de Febrero - ERNESTO CASTRO LUNA

06 de Febrero - JUAN FRANCISCO ESCUDERO VILLEGAS

08 de Febrero - EVANGELINA MONROY MERAZ

12 de Febrero - LUIS ENRIQUE SÁNCHEZ SANTIAGO

13 de Febrero - RUBÉN HERNÁNDEZ AUSTRIA

22 de Febrero - WILLIAM SAID GONZÁLEZ CASTILLO

23 de Febrero - EDUARDO DÍAZ GÓMEZ

27 de Febrero - VÍCTOR ALFONSO PÉREZ ESPINOZA



## POR QUÉ LOS CHILES PICAN

Consumir picante es benéfico para la salud. El cuerpo manifiesta una sensación de bienestar producto de que el cerebro interpreta el picante como dolor, y en consecuencia responde liberando endorfinas y dopamina, que son hormonas conocidas por causar sensación de placer.

### La ciencia detrás del picor...

La capsaicina o capsicina es el compuesto químico responsable del picor que producen los chiles. Este compuesto activa los mismos receptores cerebrales que el calor, lo que explica la sensación caliente al consumirlos. Sin embargo, y pese a que los niveles de tolerancia varían dependiendo de la persona, es conocido que los chiles pertenecen al grupo de los "Super Alimentos" por sus propiedades.

### ¿Qué tanto pica un chile?

En 1912 el farmacéutico norteamericano Wilbur Scoville inventó la escala de medición. La unidad de medida es SHU (Scoville Heat Units), y cada una indica la cantidad de capsaicina que contiene. Para tener una idea, la capsaicina pura, contiene 150 millones de SHU. Sustancias como el gas mostaza (mortífera en cantidades importantes), contiene entre 2 y 5.3 millones de SHU, el chile habanero entre 100 y 350 mil SHU y el Carolina Reaper (el chile más picante del mundo) unos 2,200 millones de SHU.

### ¿Qué sucede en el cuerpo cuando se consume picante?

Se ha comprobado científicamente que tiene cuantiosos

efectos positivos para la salud. Debido a las endorfinas liberadas, alivia a los músculos adoloridos después de un esfuerzo físico y calma los dolores artríticos, al inhibir la sustancia "P", un neuropéptido que causa inflamación. También reducen el apetito y aumentan la temperatura corporal durante la digestión, facilitando una mayor quema de calorías.

Por otro lado, mejoran la condición de salud del corazón, bajando los niveles de colesterol y bloqueando la acción del gen que hace que las arterias se contraigan y se restrinja el flujo sanguíneo en el mismo corazón y otros órganos.

### "Tips" generales...

Como regla general, típicamente mientras más pequeño sea el chile tiende a ser más picante y los cosechados en temporada de verano tienden a ser más picantes que los cosechados en tiempos invernales. Lo mejor siempre será comprarlos frescos, como los chiles poblanos, jalapeños, serrano, ojo de pájaro, habanero e inclusive el chile shishito. Recuerda hacer un consumo responsable del chile.

### Y algo más...

Los nombres de los chiles varían de acuerdo a los países y zonas de cosecha y consumo.

Fuente: Museo del Acero Horno 3



**Carolina Reaper**  
el CHILE más PICO del Mundo



Tienes 5 min



# SOPA DE LETRAS

## encuentra los objetivos de Desarrollo sostenible

**Busca los OBJETIVOS:**

- 1. Educación
- 2. Salud
- 3. Agua
- 4. Infraestructura
- 5. Paz
- 6. Alianzas
- 7. Objetivo
- 8. Desarrollo
- 9. Sostenible
- 10. Económico
- 11. Responsable
- 12. Consumo
- 13. Género
- 14. Fin
- 15. Pobreza
- 16. Comunidades
- 17. Ciudades
- 18. Vida

G	M	A	L	I	A	N	Z	A	S	V	M
Y	O	C	I	M	O	N	O	C	E	J	E
M	T	S	N	A	B	S	S	J	E	G	X
Z	O	A	F	D	N	E	O	Q	F	V	A
O	T	G	R	I	I	D	S	K	Y	O	Z
B	C	U	A	V	F	A	T	O	N	M	E
J	Z	A	E	U	D	D	E	R	S	U	R
E	O	G	S	J	E	U	N	E	E	S	B
T	T	P	T	Q	S	I	I	S	D	N	O
I	G	J	R	B	A	C	B	P	A	O	P
V	I	G	U	F	R	C	L	O	D	C	M
O	M	E	C	P	R	R	E	N	I	H	D
Q	Ñ	N	T	A	O	Q	S	S	N	J	M
C	G	E	U	Z	L	F	A	A	U	P	P
I	S	R	R	F	L	T	L	B	M	Q	L
Q	M	O	A	E	O	L	U	L	O	F	U
N	O	I	C	A	C	U	D	E	C	Ñ	H

Tradiciones :

# DÍA DEL AMOR Y LA AMISTAD



**E**l día de San Valentín, conocido también como el día del Amor y la Amistad, se ha utilizado para fomentar el cariño, el respeto y la solidaridad hacia los seres queridos. A pesar del paso de los años, la familia sigue siendo el mejor escenario para promover el amor y la amistad. Aunque se ha vendido este día como exclusivo para las parejas, dejando de lado la importancia de aprovechar la oportunidad de compartir con todos los seres queridos.

Existen varias leyendas sobre el origen del día de San Valentín, sin embargo, solo algunas tienen datos en común:

La historia del día de San Valentín comienza en el siglo III, cuando un sacerdote cristiano del mismo nombre ejercía en Roma. En ese momento, Roma, era gobernada por el emperador Claudio II, quien decidió prohibir la celebración de matrimonios, por entender

que los soldados sin familia eran mejores, ya que tenían menos ataduras.

San Valentín consideró que el decreto era injusto y desafió al emperador, celebrando en secreto matrimonios para jóvenes enamorados (de ahí se ha popularizado que San Valentín sea el patrón de los enamorados). La fecha de celebración del 14 de febrero fue establecida por el Papa Gelasio I entre los años 496 y 498 después de Cristo, para honrar a San Valentín. La costumbre de intercambiar regalos y cartas de amor el 14 de febrero nació según la leyenda en Gran Bretaña y en Francia durante la Edad Media, entre la caída del Imperio Romano y mediados del siglo XV. En tanto, que los norteamericanos adoptaron la costumbre a principios del siglo XVIII.

Inculcar el sentimiento de amor y respeto por los amigos/as no es exclusivo del 14

de febrero, porque esta debe ser una fecha apropiada para recordar el valor que representa el amor y la amistad en los seres humanos.

Los niños/as y adolescentes por lo general aprenden a amar, sobre todo porque han recibido amor dentro del seno de la familia. La mejor manera de hacer que nuestros hijos/as cultiven el respeto por lo demás es predicando con el ejemplo.

La familia es la primera escuela de todo ser humano, por tanto, es necesario que los padres y madres enseñen a sus niños y niñas que amar significa respetar para ser respetado.

Hacer una actividad con toda la familia, amigos/as y allegados, con la finalidad de compartir la alegría de conocerse un poco más, es una forma de fomentar el amor y la amistad, espacio que permitirá conocerse más con tus seres queridos.

## 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, Francisco Castillo, Alberto Godínez, Aldo Tapia: 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. Nuestra próxima entrega será en las primeras semanas de marzo, 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.

