

# HORÓSCOPOS

Escribe: Amaya

- ARIES • 21 MARZO-20 ABRIL**  
Podrías tener noticias de una persona de tu pasado, quien tiene un interés romántico en ti.
- TAURO • 21 DE ABRIL-21 MAYO**  
Necesitas espacio y libertad, pero ten en cuenta las necesidades de los demás.
- GÉMINIS • 22 MAYO-21 JUNIO**  
Tu mente e intuición estarán en armonía hoy, lo que se traducirá en alegría.
- CÁNCER • 22 JUNIO-22 JULIO**  
Sabrás expresar tus emociones y sentimientos más íntimos a la persona interesada.
- LEO • 23 JULIO-23 AGOSTO**  
Hoy pondrás tu interés en la profesión que desempeñes. Tu pareja te dará estabilidad.
- VIRGO • 24 AGOSTO-22 SEPTIEMBRE**  
En lo económico, las entradas y salidas de dinero serán equiparables: no gastes tanto.
- LIBRA • 23 SEPTIEMBRE-23 OCTUBRE**  
Te desenvolverás con eficacia en tu trabajo hoy. También disfrutas de buena salud.
- ESCORPIÓN • 24 OCTUBRE-22 NOVIEMBRE**  
Podrías mantener algún desacuerdo con tu pareja, o una decepción con tus amistades.
- SAGITARIO • 22 NOVIEMBRE-21 DICIEMBRE**  
Podrías mantener diferencias hoy con alguien en el trabajo, ten cuidado en lo laboral.
- CAPRICORNIO • 22 DICIEMBRE-20 ENERO**  
Tus relaciones serán buenas con tus parientes; la armonía reinará en el ambiente.
- ACUARIO • 21 ENERO-18 FEBRERO**  
Puede que una de tus amistades tenga un problema para consultarte o desahogarse.
- PISCIS • 19 FEBRERO-20 MARZO**  
Tienes mucha iniciativa a la hora de desarrollar proyectos, alcanzarás tus objetivos.

¿Cómo se dice en inglés?..



Comida: <b>Food.</b>	Agua: <b>Water.</b>
Alimentación: <b>Feeding.</b>	Refresco: <b>Soda.</b>
Nutrición: <b>Nutrition.</b>	Pastel: <b>Cake.</b>
Banquete: <b>Banquet.</b>	Malteada: <b>Milk shake.</b>
Platillo: <b>Saucer</b>	Hamburguesa: <b>Burger.</b>
Postre: <b>Dessert.</b>	Pan: <b>Bread.</b>
Sugerencias del chef: <b>Chef's suggestions.</b>	Ensalada: <b>Salad.</b>
Degustación: <b>Tasting.</b>	Pescado: <b>Fish.</b>
Mesero: <b>Waiter.</b>	Carne: <b>Meat.</b>
Sopa: <b>Soup.</b>	Pollo: <b>Chicken.</b>
Caldo: <b>Broth.</b>	
Salsa: <b>Sauce.</b>	

## Consejos

### El arroz integral te puede ayudar a bajar de peso



\*\*\* Si tienes dudas relacionadas con moda, hogar y belleza, envíanoslas a: [diario\\_imagen@yahoo.com.mx](mailto:diario_imagen@yahoo.com.mx) y al día siguiente publicaremos las respuestas.

**Ayuda a perder peso.** Uno de los grandes beneficios que aporta el arroz integral al organismo es que ayuda a perder peso. Se trata de un alimento muy rico en fibra que ayuda a que el metabolismo trabaje activamente y pueda eliminar un mayor número de calorías. Por otra parte al comer arroz integral, la sensación de

saciedad es mucho mayor por lo que la persona evita comer más de lo necesario y no pica entre horas.

**Contiene una gran cantidad de antioxidantes.** Aunque no sea muy popular por ello, el arroz integral es un alimento que contiene una gran cantidad de antioxidantes que son real-

mente beneficiosos para la salud. Es por ello que el consumo de arroz integral de forma habitual en una dieta saludable, te permitirá retrasar la llegada de los primeros signos del envejecimiento y de evitar el riesgo de sufrir futuras enfermedades como es el caso del cáncer o del Alzheimer.

**Excelente fuente de fibra.** Uno de los grandes beneficios del arroz integral es que se trata de un alimento con una gran cantidad de fibra. Se trata de uno de los alimentos que mayor cantidad de fibra aporta al cuerpo. Según algunos estudios bastante fiables, el consumo habitual de arroz integral evita el riesgo de padecer cáncer de colon y además ayuda a que en el proceso digestivo no haya problemas tan comunes como el estreñimiento y los dolores de estómago.

## ¿Sabías que en un día como hoy...?



**1854.-** En solemne función se cantó por primera vez el Himno Nacional Mexicano en el Teatro Santa Anna de la Ciudad de México.

## TIPASTRAL

**DIOS DE LAS ESTRELLAS.** Los chinos aspiran a cumplir tres metas en la vida: felicidad, éxito profesional o prosperidad y longevidad. La tradición viene desde la era Ming, cuando las estrellas Fú, Lù y Shòu comenzaron a ser consideradas como la representación de estos tres objetivos y tomadas por dioses.



### San Judas Tadeo

Oh glorioso Apóstol San Judas Tadeo, siervo fiel y amigo de Jesús, el nombre del traidor ha sido causa de que fueses olvidado de muchos, pero la Iglesia te honra y te invoca como patrón de las causas difíciles. Ruega por mí para que reciba yo los consuelos y el socorro del cielo en todas mis necesidades, tribulaciones y sufrimientos, (haga petición). Ruega por nosotros y por todos los que piden tu protección. **Amén.**



Récele a San Charbel, su vida y espíritu encontrarán paz. Visítelo en la Iglesia de San Agustín, ubicada en Horacio esq. Musset Col Polanco, México, D.F. (Recórtelo y llévelo en su cartera)



### Oración al Niño de Atocha

Sapientísimo Niño de Atocha, general protector de todos los hombres, general amparo de desvalidos, médico divino de cualquier enfermedad. Poderosísimo Niño: yo te saludo, yo te alabo en este día y te Ofrezco estos tres Padre Nuestros y Ave Marías con Gloria Patri, en memoria de aquella jornada que hiciste encarnado en las purísimas entrañas de tu amabilísima Madre, desde aquella ciudad santa de Jerusalén llegar a Belén. Por cuyos recuerdos que hago en este día te pido me concedas lo que te suplico, para lo cual interpongo estos méritos y los acompaño con los del coro de los Querubines y Serafines, que están adornados de perfectísima sabiduría, por los cuales espero, preciosísimo Niño de Atocha, feliz despacho en lo que te ruego y pretendo, y estoy cierto que no saldré desconsolado de ti, y lograré una buena muerte, para llegar a acompañarte en Belén de la gloria. **Amén.**