

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 925

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Julio 2 al 9, 2025

Surgen muchas críticas de fraude porque Lina Luaces, hija de Lili Estefan, es coronada Miss Universo Cuba 2025



Pag-2



**Communitarian
Media
Network, Inc.**

Comunitarian Media Network
Organización Comunitaria Sin
Fines de Lucro
Non Profit Organization
reconocida por el IRS (501 c3)

Como un servicio social
estamos colaborándole a la
comunidad para llenar sus
formas de inmigración
TOTALMENTE GRATIS
No somos abogados ni
asesoramos legalmente,
solamente le colaboramos con
la presentación de sus formas
de inmigración.

**AYUDAMOS CON SUS APLICACIONES DE INMIGRACION
LE DEBEN DINERO? LE AYUDAMOS A COBRARLO ANTE LA CORTE**



- Aplicación para renovación del TPS
- Aplicación para peticiones familiares
- Aplicación para la Ciudadanía
- Aplicación para visas de trabajo
- Aplicación para visas de estudiantes
- Aplicación para el DACA
- Aplicación para perdones administrativos.
- Y todas las formas y formularios del Departamento de Inmigración de los E.E.U.U.

Nota: Si su caso requiere de un análisis legal lo remitimos al mejor abogado de inmigración del condado de Hudson.

**DIVORCIO
POR SOLO
\$99.00**

**Oficinas en la ciudad de West New York.
Citas únicamente por teléfono al 201-679-2169**

Lina Luaces, hija de Lili Estefan, es coronada Miss Universo Cuba 2025

Lina Luaces, hija de la reconocida presentadora de televisión Lili Estefan, fue coronada anoche como Miss Universo Cuba 2025, en una emotiva gala celebrada en Miami. La joven modelo e influencer, de 22 años, será la encargada de representar a la isla caribeña en el certamen internacional de Miss Universo que tendrá lugar en noviembre, en Tailandia. Lina Luaces, quien también ganó el premio especial de Miss Prensa, recibió la corona de manos de Marianela Ancheta, la primera cubana en participar en Miss Universo tras 57 años de ausencia. Lina Luaces, hija de Lili Estefan, es coronada Miss Universo Cuba 2025. Lina Luaces junto a su madre Lili Estefan. La joven, que representó a la región de Santiago de Cuba, lugar de origen de su madre, se convirtió así en la segunda cubana consecutiva en ganar este título desde el regreso de Cuba al concurso. “Desde chiquita siempre he dicho que ser una mujer cubana en Estados Unidos es algo que me llena de orgullo”, expresó Lina tras su coronación. “Para mí, ser cubana no es solo una etnia, es un símbolo de esperanza, de fuerza, de resiliencia y de mucho sacrificio y trabajo duro”. Lina Luaces, hija de Lili Estefan, es coronada Miss Universo Cuba 2025. Lili Estefan, visiblemente emocionada, acompañó a su hija en la gala y compartió con los medios su alegría. “He visto un círculo completo. Todo lo que ella ha aprendido desde que era una niña está resumido en este momento. Desde los tres años en ballet, a los ocho modelando... se cumplió su sueño”, dijo. El evento fue animado por Carlos Adyan y la Miss Universo 2023, Sheynnis Palacios, y contó con un jurado compuesto por figuras como Maripily Rivera, Ninel Conde y Greidys Gil. En la competencia, Lisbeth Fernández obtuvo el segundo lugar y Vanessa Villareal, el tercero. Marianela Ancheta, la reina saliente, también aprovechó la ocasión para enviar un mensaje de esperanza: “Espero que este certamen se celebre algún día en una Cuba libre”, afirmó emocionada en su despedida. Es la voz de los que no tienen voz y representa los intereses de aquellos que aportan y trabajan por edificar una gran nación.



CVS pharmacy®

Get FREE Rx delivery & other essentials*
Visit cvs.com/delivery to learn more.
*Restrictions apply.

**BUY 1 GET 1
50% OFF***
WITH CARD Select CVS Health vitamins.



**BUY 1 GET 1
FREE***
WITH CARD Select Nature's Bounty vitamins.



**BUY 1 GET 1
50% OFF***
WITH CARD Select CVS Health or Live Better digestive care.

Select Colgate Optic White, Total, Sensitive, Enamel Health, Zero or Essentials toothpaste.



500 ExtraBucks® Rewards on 3 for next purchase
500 mfr's coupon on 3 in our app**
it's like getting...
\$10
total savings on 3

ExtraBucks® Rewards offer limit of 2 per household with card. (20004796699)

Reusable face masks. Adult, kids, and extended sizes.



prices starting at
3.99

**BUY 1 GET 1
50% OFF***
WITH CARD Select hand sanitizer.

Helping you stay prepared

spend \$30
Get \$10
ExtraBucks® Rewards

on ANY of these products. See back page, 2, 4, 6, 8, 9, 11, 13, 14 & wrap for more offers.

ExtraBucks® Rewards offer limit of 1 per household with card. (2000471674)

Look for this symbol for participating products:

24.99
WITH CARD Olay Eyes, Regenerist or Luminous.



\$3
ANY L'Oréal facial care.



7.99 WITH CARD Scott bath tissue 12-18 roll or Viva paper towels 6 roll.

11.94 you pay with card - 3.00 mfr's coupon in our app**
8.94 after savings
Tide 92-100 oz, Tide PODS 21 ct. or Dreft.



CVS Health cold relief (excludes cough drops).†



CVS Health 400 series blood pressure monitors or CVS pulse oximeter.††



ANY Voltaren, Excedrin or Select Advil.

ExtraCare® Coupon Center Weekly Deals

99¢ you pay with card - 25¢ instant coupon**
YOU PAY 74¢
WITH CARD, instant coupon & mfr's coupon
Palmolive 10 oz.



3.99 each or **2/6** you pay with card - 2.00 instant coupon on 2**
2/\$4
WITH CARD & after instant coupon savings
Hershey's Original, Holiday Kisses or miniatures 7-10.8 oz.



2.99
WITH CARD Gold Emblem, Gold Emblem around freeze-dried fruit 1-2 oz or trail mix 5-10 oz.



16.99
WITH CARD Truly, White Claw or Bud Light Seltzer 12 pk. cans.

†Cough & Cold and Allergy medications containing pseudoephedrine or ephedrine and items limited by law are subject to federal and state purchase restrictions and limits. Available in the Pharmacy Dept. Please check with your CVS pharmacist for more information.
**Must be an ExtraCare® cardholder as of 11/08/20 to get this coupon. Limit of 1 offer per household with card. Offer valid 11/15/20-11/21/20. ††Offer excludes any purchase that is or will be submitted for reimbursement by a health plan.

Auto + Hogar = Grandes Ahorros

Averigua cómo puedes
ahorrar con nuestros
descuentos al combinar
tu Seguro de Auto y tu
Seguro de Propietario
de Vivienda de State Farm.
Lláme hoy



Alex Vargas, Agente
45 Hoover Avenue
Passaic, NJ 07055-5109
Tel: (973) 955-4530 Fax: (973) 955-4533
alex.vargas.mbyt@statefarm.com



State Farm[®]
UN BUEN VECINO

Las pólizas de seguros de State Farm están escritas en inglés. Los descuentos aplican al Seguro de Propietario de vivienda después de reunir ciertos requisitos de la póliza de auto. State Farm Mutual Automobile Insurance Company, Bloomington, IL. Homeowners Insurance: State Farm Fire and Casualty Company, Bloomington, IL.

La violencia familiar afecta la inteligencia de los niños

Violencia afecta los test de inteligencia de los niños dice un estudio en Estados Unidos. Un asesinato en el barrio puede bajar significativamente la nota de un niño en un test de inteligencia, incluso aunque el menor no fuera testigo directo de la muerte o no conociera a la víctima, según informaron investigadores estadounidenses.

Los hallazgos tienen implicaciones tanto para la lucha contra el crimen como para la confianza de este tipo de pruebas, dijo el profesor de sociología de la New York University Patrick Sharkey, que realizó el estudio. También pueden explicar alrededor de la mitad de la brecha que existe entre los resultados de los afroamericanos y de los blancos en este tipo de test, dijo en Proceedings of the National Academy of Sciences. 'Esto significa ser más consciente del potencial que tiene la violencia de llegar más allá de simplemente las víctimas y aquellos que presencian un hecho violento, de alcanzar la comunidad y afectar a todos los niños de una comunidad', dijo Sharkey en una entrevista telefónica.

El especialista comparó datos sobre delitos en un barrio con las notas obtenidas en el colegio. Para el trabajo, recopiló detalles de más de 6.000 asesinatos en la zona de

Chicago y los resultados de dos estudios de niños y familias en barrios de la ciudad. Los test incluían resultados de las pruebas que se utilizan para determinar el coeficiente intelectual (CI) de un niño.

Si se cometía un asesinato en el barrio de un niño, en una zona de aproximadamente seis a 10 manzanas, las notas del test caían alrededor de media desviación estándar, dijo Sharkey.

En un test de CI que utiliza 100 como promedio o pauta, una desviación estándar son 15 puntos. Por eso, si un niño hacía la prueba una semana después de un asesinato en su barrio, su nota era de 7 a 8 puntos inferior, en promedio, que la de un niño similar en un barrio parecido donde no hubiera habido un crimen.

Esto coincide con lo que se conoce sobre los efectos del estrés postraumático, dijo Sharkey. 'Los resultados sugieren que los niños pueden llevar la carga de la violencia

con ellos mientras participan en su vida diaria en el barrio o el colegio', declaró.

Los efectos desaparecen después de una semana a nueve días, según Sharkey. Pero en zonas con muchos delitos, esto no proporciona mucho alivio.



¿Como saber si mi hijo es superdotado?

De una forma segura, solamente con la orientación de un profesional especializado en el tema. Pero existen algunas características que pueden ayudar a los padres a que identifiquen a un niño superdotado:

1. Duerme poco.
2. Aprende a leer en un corto espacio de tiempo.
3. Dice su primera palabra con seis meses.
4. Dice su primera frase con doce meses.
5. Mantiene una conversación entre 18 y 24 meses. Vocabulario impropio para su edad.
6. Aprende el abecedario y cuenta hasta 10 a los dos años y medio.
7. Resuelve mentalmente problemas de suma y resta hasta 10 con tres años.
8. Pregunta por palabras que no conoce desde los tres años.
9. Realiza preguntas exploratorias a edades tempranas.
10. Alta capacidad creativa.
11. Posee una alta sensibilidad hacia el mundo que le rodea.
12. Preocupación por temas de moralidad y justicia.
13. Enérgico y confiado en sus posibilidades.
14. Muy observador y abierto a situaciones inusuales.
15. Muy crítico consigo mismo y con los demás.
16. Gran capacidad de atención y concentración.
17. Le gusta relacionarse con niños de mayor edad.
18. Baja autoestima, tendencia a la depresión.
19. Se aburre en clase porque sus capacidades superan los programas de estudio convencionales.
20. Son, aparentemente, muy distraídos.
21. Su pensamiento es productivo más que reproductivo. Se basan en la construcción de las cosas.
22. Tienen muy poca motivación hacia el profesor.
23. Llegan a sentirse incomprendidos, raros.
24. Son independientes e introvertidos.

Cómo realmente eliminar todas sus deudas

Ayudando a la comunidad latina a mejorar su vida:

Si usted no puede dormir por causa de sus deudas y su salud se está empeorando por todas sus deudas. Si está su matrimonio al borde del divorcio por sus condiciones financieras, usted no está solo en esta situación. Millones de personas están endeudadas. Falsas promesas, muchas compañías le prometen saldar las deudas a través de consolidación y después de estar pagando por varios meses a estas compañías, resulta que sus deudas siguen aumentando en vez de disminuir. No permita que le roben su dinero con falsas promesas. Si usted realmente quiere eliminar todas sus deudas, esta es la oportunidad de hacerlo y millones de anglosajones ya han eliminado sus deudas a través de la ley constitucional para proteger al consumidor conocida como BANCARROTA.

LA BANCARROTA está en la Constitución de los Estados Unidos para proteger al consumidor como usted, de todas esas grandes compañías de tarjetas de crédito que le cobran un interés extravagante el cual es casi imposible de pagar. Hay muchos mitos con relación a este proceso legal de la Bancarrota, por eso hemos invitado a nuestro experto en Bancarrota, el señor Carlos Pérez Jr., para que nos ayude a comprender este proceso y nos aclare los mitos con relación al mismo. El señor Pérez es graduado de la Universidad de Fairley Dickerson en New Jersey, fue el Supervisor y Entrenador de una prestigiosa compañía legal, especializada en Bancarrota, ha ayudado a miles de personas a saldar todas sus deudas y ahora ha abierto sus puertas a toda la comunidad latina en su Centro de Bancarrota, ubicado en el Alto Manhattan, en la calle 207 edificio 529 Oeste, segundo piso, entre las avenidas Post y Sherman.

Reportero: Sr. Pérez, se comenta en las calles que ya no se puede hacer Bancarrota?

Sr. Pérez: Esa información es incorrecta, SI SE PUEDE HACER BANCARROTA. Hubo una reforma de la ley de la Bancarrota firmada por el presidente Bush en abril 20, 2005 y entró en

efecto en octubre 17, 2005. Esta reforma es conocida por las sílabas en inglés "BAPCA", Prevención de Abuso de Bancarrota y el Acta de Protección al Consumidor 2005.

Reportero: Sr. Pérez, puede nombrar algunos de los cambios en la ley?

Sr. Pérez: Bajo la nueva ley, el consumidor necesita escuchar una breve charla de cómo manejar sus finanzas, esta charla se puede obtener en el teléfono y tiene una duración de aproximadamente 20 minutos, un certificado será entregado a la conclusión de la charla. Un segundo certificado de cómo manejar sus finanzas es obtenido al final del proceso de la Bancarrota. Otro cambio en la reforma que es muy importante es que si la persona gana más de \$42,896.00 anual no califica para la Bancarrota Capítulo 7.

Reportero: En otras palabras, las personas de bajo recursos, sí califican para la Bancarrota.

Sr. Pérez: Eso es correcto. Siempre y cuando la persona soltera gane menos de \$46,000.00, califica para la Bancarrota. El ingreso de las parejas con niños pueden ser hasta \$90,000.00, esta cifra varía dependiendo del tamaño de la familia.

Reportero: Sr. Pérez, puede la persona estar empleada y calificar para la Bancarrota?

Sr. Pérez: Absolutamente, la persona puede estar trabajando y calificar para la Bancarrota, siempre y cuando los ingresos no exceden lo permitido por la ley.

Reportero: Sr. Pérez, gracias por esta información y por su tiempo. Si una persona se quiere comunicar con usted, dónde puede localizarlo.

Sr. Pérez: La consulta son todas gratis. Nuestro teléfono es (212) 304-4748, estamos en el 529W 207th Street, Suite #2, New York, NY 10034, abrimos lunes - martes - miércoles y viernes de 10 am hasta 7 pm. Los jueves estamos abiertos de 10 am hasta 8 pm. por cita.

"Advertisement"

Centros de Bancarrota



Carlos Pérez JR. C.P.

**Solo
2 Pagos
\$250**

**Oficinas
para los
hispanos**

CONSULTA GRATIS
(201) 338-4886
(212) 304-4748

529W 207TH St., Suite #2 (Entre Post y Sherman) New York, NY 10034
101W Palisade Ave., Suite B, Englewood, NJ 07631
4313 Bergenline Ave., Union City, NJ 07087
116 Passaic St., Passaic NJ 07055 entre 5th y 6th St.

affordablebankruptcy@verizon.net

ABRIMOS LOS DOMINGOS

"We are a debt relief agency, we help people file for relief under the bankruptcy code"

AGENCIA PARA EL ALIVIO DE DEUDAS (DEBT RELIEF AG.)

FIESTA DE CORONACION Reyes Carnaval de **BARRANQUILLA** New Jersey U.S.A

Ven y disfruta con nosotros el sabor del Carnaval de Barranquilla en New Jersey con la participacion de:
Grupo de Millo sabor Caribe y DJ Fernan .

Agosto

16

8:00 pm

La Nueva Elegancia 572 57th st West new york NJ
Donacion \$20
Puerta \$25



El alcalde Albio Sires, la Junta de Comisionados y el Departamento de Recreación se complacen en anunciar que el Programa de Gimnasio Abierto de Verano ahora está abierto SÓLO para jóvenes de 9 a 17 años.

Se requiere un certificado de nacimiento válido o un pasaporte de los Estados Unidos y dos comprobantes de residencia en WNY para poder registrarse (*debe ser correo recurrente, no mayor de 6 meses).

Regístrese en <https://wnyrec.recdesk.com/Community/Home> Cargue los documentos requeridos en recdesk.

Para obtener toda la información sobre recreación, llame al 201-295-5120, o puede visitar nuestra oficina en 428 60th Street Room 7, de lunes a viernes, de 9 a. M. A 5 p. M.



TOWN OF WEST NEW YORK

MAYOR ALBIO SIRES & THE BOARD OF COMMISSIONERS

Summer OPEN GYM

**REGISTRATION
NOW OPEN
AGES 9-17**



PLEASE REGISTER @ [WNYREC.RECDESK.COM/COMMUNITY/HOME](https://wnyrec.recdesk.com/Community/Home)
FOR ALL RECREATION INFORMATION, CALL (201) 295-5120 OR YOU MAY VISIT OUR OFFICE AT
428 60TH ST, ROOM 7 MON-FRI 9AM-5PM

#WEAREWNY

www.facebook.com/townofwny
www.westnewyorknj.org

#SOMOSWNY

Se debe estar saludable para decirle si al matrimonio

Cuando planea su boda, asegúrese de tomar decisiones que fomenten su salud mental y física.

Comprométase también con su salud, siga estos consejos: Fomento de la salud física y mental. Tome decisiones saludables para verse y sentirse bien no solo para su boda sino también para el resto de su vida. Tener un cuerpo saludable incluye comer bien, hacer por lo menos 2½ de actividad física a la semana y no fumar.

■ ¿Está preocupada por su peso?

Logre tener un peso saludable y manténgalo consumiendo alimentos sanos, estando activa y balanceando la cantidad de calorías que consume con el número de calorías que su cuerpo utiliza.

■ Evite las dietas drásticas y rápidas.

La planificación de su boda y el matrimonio pueden ser estresantes. Todas las personas tienen estrés pero cuando el estrés nos hace susceptible a enfermarnos es hora de prestarle atención. Aprenda maneras fáciles de manejar su estrés como dormir lo suficiente, ponerse límites y relajarse. Planificación de la boda y otros eventos

Hay muchas maneras de hacer que la salud sea una prioridad durante la planificación de su boda y los eventos relacionados. Prepare o sirva comidas, aperitivos, refrigerios, bebidas y postres saludables.

■ Escoja lugares en donde no se permite fumar.

Disminuya la posibilidad de lesiones escogiendo decoraciones y ubicándolas de tal manera que no aumenten el riesgo de caídas, quemaduras u otros tipos de lesiones.

■ Prepárese para su luna de miel

Ya sea que viaje en carro, avión, tren, barco o piense realizar muchas caminatas en su luna de miel, tome medidas para mantenerse segura y saludable.

■ **Planifique.** Para disminuir su riesgo de sufrir enfermedades y lesiones, averigüe el puntaje de sanidad de los cruceros, infórmese sobre las enfermedades comunes del área al que va a visitar en el exterior, vacúnese y



empaque y use protección solar, repelente de insectos y equipo de seguridad adecuado para las actividades que piensa realizar (como cascos, chalecos salvavidas y rodilleras).

■ **Sea honesta consigo misma**

Hágase algunas preguntas. ¿Hay algún tipo de abuso o violencia en su relación? ¿Hay algo que le impida mantenerse segura y saludable o que aumente su riesgo de contraer una enfermedad o de lesionarse? ¿Está deprimida o siente ansiedad? Consulte a su proveedor de atención médica, a un consejero u otra persona para que la ayude.



Bruce Egert ATTORNEY AT LAW

Nos especializamos en:

CASOS DE ACCIDENTES

- ◆ Caídas
- ◆ Negligencia medica

REAL ESTATE

- ◆ Litigaciones
- ◆ Compra de casa
- ◆ Foreclosure

PLANEAMIENTO FINANCIERO

- ◆ Corporaciones
- ◆ Colecciones

We the People



Bruceegert1@aol.com

9 Kansas Street,
Hackensack, NJ 07601



201-488-2640

86-25 Lefferts Boulevard
Richmond Hill, Queens 11418



212-227-2009

perrier



PRUEBA
EL SORPENDENTE
SABOR
DE LO
REFRESCANTE.

0 AZÚCAR
100% REFRESCANTE

🦷 Clínica Dental 🦷

SOMOS EXPERTOS EN SONRISAS



15%
DESCUENTO

¡Te ayudamos
a tener una
sonrisa
maravillosa!

*Promoción
válida todo el
mes de
septiembre

Limpieza Dental



\$299

Consulta Dental



\$499

Blanqueamiento



\$899

Prótesis Dental



HAZ TU CITA

(55) 1234-5678
(55) 1234-5678



UBICACIÓN

Calle Cualquiera 123,
Cualquier Lugar

Para más información visita www.sitioincreible.com

Los cuatro principales pasos para comprar una casa

Buscar el hogar de tus sueños es una experiencia emocionante. Poder comprar una propiedad es sin duda el resultado de un gran esfuerzo financiero y mucha investigación por parte de toda tu familia.



Estos son cuatro pasos básicos para comprar una casa.

1. Determina tu presupuesto

Éste es un paso muy importante. No importa cuánto dinero tengas, siempre existirán casas que estarán

fuera de tu rango de precios accesible. Por lo tanto evita enamorarte de una propiedad que esté fuera de tu presupuesto.

Analiza tus gastos de los últimos meses para determinar de manera objetiva de cuánto dinero dispones

para una vivienda.

Utiliza una calculadora de hipoteca para determinar cuál sería tu pago hipotecario mensual para una vivienda (ajusta las cantidades hasta que identifiques el precio de compra que coincide con lo que puedes pagar mensualmente).

Establece transferencias automáticas a tu cuenta de ahorros para poder ahorrar lo suficiente para tu pago inicial y contar con ciertos fondos de emergencia.

2. Busca el mejor préstamo

Considera obtener una pre-aprobación para un préstamo hipotecario antes de buscar casas para que así estés preparado para hacer una oferta.

Habla con distintos prestamistas para conocer los términos y tasas de interés del préstamo que te pueden ofrecer. Analiza si prefieres una hipoteca con una tasa de interés fija, o una variable.

Una vez que hayas recibido la pre-aprobación de tu prestamista, obtendrás una carta que especifica cuánto puedes pedir prestado. Lleva este documento cuando vayas a visitar casas en venta para que tengas una forma instantánea de verificar tu oferta (y recuerda, no es necesario

ofrecer el monto total para el que has sido aprobado en la carta de pre-aprobación).

3. Infórmate sobre programas del gobierno

El Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los Estados Unidos ofrece distintos programas que podrían ayudarte. Identifica para cuál de los programas mencionados abajo eres elegible. Busca otros programas de propiedad de vivienda en tu zona.

Préstamos FHA

Programa del buen vecino (conocido anteriormente como Vecino Maestro/Oficial/Bombero)

Venta de viviendas a descuento para damnificados por los huracanes

Propiedad de viviendas para residentes de viviendas públicas

Programa de garantía de préstamos para comunidades indígenas

Programas locales de compra de vivienda

4. Busca una casa

Una vez que termines los preparativos financieros, empieza a planear tu búsqueda de propiedades. Una vez que compres una vivienda, no olvides adquirir un buen seguro de casa.

Nutrición

Mitos y verdades sobre el consumo de huevos

Investigaciones hechas sobre estos temas exponen los tres principales mitos que se tienen sobre este popular alimento.

1. Los huevos rojos son diferentes a los blancos. La única diferencia entre un huevo blanco y uno rojo es el color de su cáscara, que es un reflejo de la raza de la gallina. Por lo general, pero no en todas las ocasiones, las gallinas con plumas blancas y el lóbulo del oído blanco ponen huevos blancos. Normalmente las gallinas de tamaño pequeño producen huevos blancos y las gallinas grandes huevos de color; también con excepciones.

Sin embargo, en cuanto a contenido nutricional, sabor o efectos en el organismo, ambos colores son iguales.

2. Huevos de campo quiere decir, de gallinas que deambulan libremente:

Aunque hay garantías de las buenas prácticas de las empresas y de la calidad de los huevos que ponen las gallinas en el campo, no hay forma de saber que efectivamente estos animales tienen horas para deambular en un espacio al aire libre. En Estados Unidos, al menos, tampoco significan nada puntual las etiquetas 'de campo', 'libres de hormonas' y 'criadas sin antibióticos'.

Si se quieren huevos de gallinas que

corren libremente lo mejor es tener una granja de confianza para comprarlos.

► Huevos orgánicos son más saludables

Los huevos orgánicos sí pueden ser más saludables, pero eso depende de la dieta de las gallinas. Los huevos orgánicos son de gallinas que están alimentadas 100% con comida orgánica. De cualquier forma, lo que realmente importa cuando se trata de nutrición es que hayan sido criadas en pastos.

Estudios hechos por universidades en Estados Unidos como la Penn State hallaron que los huevos de gallinas que comen grasas e insectos contienen niveles altos de Omega 3, vitaminas E, A y en algunos casos D.

* Con información de la especialista en temas de alimentación y medio ambiente Lori Bongiorno.

► Un alimento calificado de "excelente"

El huevo está formado por estructuras de diferente composición: clara, yema y cáscara. La clara supone el 57% del peso total y se compone en su mayor parte por agua y proteínas. La yema constituye el 31% del peso total y contiene principalmente grasas y proteínas.

El contenido de calorías del huevo es del orden de 150 por cada 100 gramos de porción comestible.

► Proteínas de alto valor biológico

Sus proteínas son de tal valor que se toman como patrón de referencia para determinar la calidad proteica de otros alimentos, dado que contienen en una proporción óptima todos los aminoácidos esenciales que nuestro organismo necesita. En concreto aporta 13 gramos de proteínas por cada 100 gramos.



El huevo: un alimento muy versátil

Desde un simple huevo pasado por agua hasta los succulentos huevos trufados, pasando por la sabrosa crema pastelera, la salsa mayonesa o la tortilla española... la dieta mediterránea ha contado siempre con este alimento dada la versatilidad culinaria que ofrece y su gran aporte nutricional. Este alimento goza de gran aprecio por su valor gastronómico, rapidez y sencillez de preparación. Se presta muy bien a un sin fin de preparaciones culinarias: al agua con cáscara (pasados por agua, mollets, duros), escalfado, frito, a la plancha, cocido, en tortilla, revuelto.... Solo o acompañado de todo tipo de alimentos, constituye una de las materias primas que más se emplea en repostería y la elaboración de salsas.

El huevo y el hígado

Con frecuencia se dice que los huevos son malos para el hígado, afirmación que carece de todo rigor científico. Si que es cierto que cuando alguien padece de piedras en la vesícula biliar o litiasis biliar su consumo está contraindicado, ya que puede conducir a un cólico. Pero hay que señalar que en esta patología se habla de "restricción de grasas en general", y no sólo de la procedente del huevo.

Alergia al huevo

El huevo es uno de los alimentos más alergénicos en niños. Una de las proteínas de la clara, en concreto la albúmina, es la que tiene mayor capacidad alergénica. No obstante, la sensibilidad al huevo puede ser tanto a la clara como a la yema o a ambas. En caso de alergia hay que excluir totalmente de la dieta el huevo, sus derivados y los productos que contengan alguno de sus componentes.

Holy Name Medical Center



**Si no puedes ir al consultorio
TE PODEMOS VISITAR EN TU CASA**


Holy Name
Medical Partners
Hudson County



**Llamanos hoy mismo y
el doctor estara en tu casa
201-864-4477**

Dr Gilberto Gastell
480- 37th Street
Union City, NJ

www.holynamemedicalpartners.org



GOYA & JERSEY CITY PUERTO RICAN PARADE & FESTIVAL



DISTRIBUTION LOCATIONS:

1:00 PM

PACO

390 MANILA AVENUE
JERSEY CITY, NJ 07302

2:00 PM

VAN WAGENEN APARTMENTS
108 VAN WAGENEN AVENUE
JERSEY CITY, NJ 07306

3:00 PM

MONTGOMERY GATEWAY E2
361 MONTGOMERY STREET
JERSEY CITY, NJ 07302

4:00 PM

Peace Care St. Anns
198 Old Bergen Road
Jersey City, NJ 07305

4:30 PM

Curries Woods Apartments
3 Heckman Drive
Jersey City, NJ 07305



The Jersey City Puerto Rican Heritage, Arts & Culture (JCPRHAC) organization is proud to partner with GOYA to support local families in need.

Date: Thursday, July 10, 2025

🕒 Time: Varies by location

📍 Selected Locations

This event is part of our continued effort to uplift and support our community with dignity and compassion. Food will be distributed on a first-come, first-served basis, while supplies last.

Together, we nourish our community.



EMAIL: JCPRHAC@GMAIL.COM

CONTACT: (201) 539-4865

WWW.JCPRHAC.ORG





COMPRAR O VENDER UNA CASA?

TRABAJEMOS JUNTOS!

Comprar o vender una casa puede ser un proceso estresante si no cuenta con el agente inmobiliario adecuado. Contáctenos y permítanos ser su fuente más confiable para brindarle el mejor resultado posible.



PAOLA ALLENDE
REAL ESTATE AGENT

CONTACTO:

✉ PAOLASELLSKPG20@GMAIL.COM
☎ 201.600.5101
❤ PAOLA._HALOREALTY



Defensa Jurídica

La mejor manera de ofrecerle un servicio de calidad es estar cerca de usted.

Día a día seguimos mejorando para que nos encuentre allí donde nos necesite.



Consultas Jurídicas y Cita Previa

922 176 510
646 829 874



Disponible
WhatsApp

Visite nuestra web:

alvarezabogadostenerife.com

**¡CONVIÉRTASE EN UN
SUPERHÉROE
PARA SU DESTINATARIO!**



**Ahora recogemos sus envíos más tarde y los entregamos
en la Costa Este de EE.UU. antes de las 15:00 del día siguiente***

Desde septiembre con el nuevo vuelo de FedEx a EE.UU., se beneficiará de nuestro horario de recogida ampliado y su destinatario recibirá el envío al día siguiente antes de las 15:00. Envíe a más de 3.600 códigos postales en la Costa Este de EE.UU. con un excepcional servicio sin coste adicional.

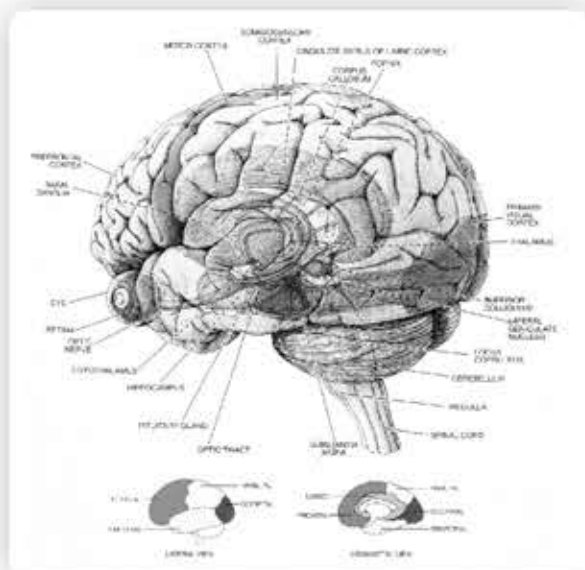
Para más información, llame al 902 180 871 o visite superhero.fedex.com

* Los tiempos de tránsito pueden variar dependiendo del lugar de recogida y entrega o la naturaleza de los bienes transportados.

FedEx
Express

El cerebro es una maquina que necesita mantenimiento

Dos labores adelantadas simultáneamente pueden hacerse bien, una tercera no. Cuando se quieren poner en duda las capacidades intelectuales de una persona, suele afirmarse con ironía que "es incapaz de caminar y mascar chicle al mismo tiempo", un chiste que se hizo muy popular en referencia a un presidente occidental del siglo pasado y al que se sigue recurriendo esporádicamente para descalificar a los adversarios políticos o de cualquier otra índole.



podemos hablar por teléfono mientras que estamos leyendo algo en la pantalla del computador, pero no podemos tomar apuntes con eficacia al mismo tiempo. O que somos capaces de conducir un vehículo y hablar con nuestro acompañante al mismo tiempo, pero no logramos hacer bien una tercera actividad como manipular el sistema GPS para comprobar nuestra localización geográfica.

Esta imposibilidad de atender varios asuntos

se debe a que "el cerebro reparte el trabajo entre sus dos hemisferios cuando debe concentrarse en dos tareas a la vez", explica el doctor Etienne Koechlin, neurocientífico del Instituto Nacional de la Salud y la Investigación Médica de París (Francia) y principal autor de un estudio sobre este fenómeno, publicado recientemente en la revista Science.

En general, los lóbulos frontales del cerebro humano trabajan de forma conjunta cuando un individuo ejecuta una sólo actividad. En cambio, cuando hay que cumplir dos objetivos, estas regiones cerebrales, izquierda y derecha, deben repartirse el trabajo.

Mente dividida

De acuerdo a este investigador galo, cuando una persona

diestra desarrolla dos actividades, su hemisferio cerebral izquierdo se encarga de la principal y el derecho, de la secundaria. Pero si en ese instante se intenta comenzar una tercera tarea, su cerebro no la puede abordar porque ya tiene sus dos hemisferios ocupados y debe detener uno de los dos trabajos en curso para poder concentrarse en la "recién llegada".

Para desarrollar esta conclusión, Koechlin y su equipo observaron y estudiaron la actividad encefálica de 32 personas diestras cuando efectuaban tareas relacionadas con la construcción de palabras: en algunos casos debían completar un único ejercicio y en otros el objetivo era completar dos.

Las imágenes cerebrales obtenidas a través de resonancia magnética mostraron que la duplicidad de objetivos provoca una "división de tareas" entre los lóbulos frontales, aunque no es completa, porque una zona -la región frontal anterior de ambos hemisferios denominada corteza frontopolar- permanece alerta para coordinar el reparto de tareas en los dos lóbulos frontales.

Los investigadores fueron más allá, intentando comprobar qué ocurre en el cerebro cuando se agrega una tercera tarea a los objetivos, en otro ensayo con 16 participantes, en el cual se descubrió que ninguno de ellos pudo completar de forma adecuada el trío de actividades propuesto.

Al introducir una tercera labor, una de las tres se interrumpe y es abandonada: deja de procesarse "en paralelo", para ser retomada más adelante por la mente, comprobaron los expertos. Incluso cuando sólo se realizan dos actividades -por ejemplo estudiar para un examen mientras se chatea por Internet o bien

hablar con el teléfono inalámbrico mientras se prepara la comida- según el doctor Koechlin "somos menos eficientes en cada una de las dos que si las hacemos por separado".

O sea que la broma sobre la imposibilidad de caminar y mascar chicle a mismo tiempo no está tan alejada de la realidad. Aunque no se trataría del atributo de unos pocos, sino de la inmensa mayoría de los seres humanos. Koechlin subraya que sus hallazgos ayudan a avanzar en el conocimiento de la función de los lóbulos frontales, lo que es "fundamental para comprender el envejecimiento cognitivo y la naturaleza de algunas alteraciones neuropsiquiátricas".

Los lóbulos frontales del cerebro humano trabajan de forma conjunta cuando un individuo ejecuta una sólo actividad. Pero si son dos, se reparten el trabajo".

Generación 'multitarea'

Las conclusiones de los investigadores hace pensar en las habilidades de las nuevas generaciones que parecen mejor preparadas para adelantar multitareas. Los niños y jóvenes navegan en Internet, al tiempo que chatean, están oyendo música y adelantan alguna tarea escolar. **Algunos profesores han comprobado, que a pesar de que estén adelantando otras actividades, sus alumnos pueden responder adecuadamente a lo que ellos están diciendo.**



OFFICE OF THE BRONX BOROUGH PRESIDENT
VANESSA L. GIBSON

PRESENTS



Bronx Summer Concert Series

AT ORCHARD BEACH

MAIN STAGE B/W SECTIONS 8&9

SUNDAY, JULY 10TH | 1PM-5PM

LIVE PERFORMANCES BY C&C MUSIC FACTORY FREEDOM WILLIAMS,
CHARLIE CRUZ, & SON DEL MONTE



Humana



Ponce Bank



conEdison

SPONSORED BY



BRONXTERMINALMARKET



THE NATIONAL



ENCUENTRO DE MURGA

Te invitamos a formar parte de un espacio comunitario donde entre guitarras y canciones te encontraras quienes comparten el gusto por la murga y juntos disfrutar. Sin costo alguno y apto para toda la familia.

¡VIVÍ LA PASIÓN POR LA MURGA URUGUAYA!

Viernes 11 de Julio

8pm

1034 East Jersey St Elizabeth NJ



International Optical

West New York, NJ

*Promociones aplican restricciones



***OBTENGA UN PAR DE GAFAS
CON LENTES PROGRESIVOS.**

con protección UV + tintes
incluidos*

\$149

***LENTES Y MARCOS**

con protección UV + tinte
incluidos*

\$65

***ESPECIAL A CUBA**

lentes y marcos
con protección UV +
tinte incluidos*

\$59



INTERNATIONALOPTICALWNY

CareCredit®
Patient Payment Plans

obtenga una línea de crédito instantánea,
sin intereses y para pagar en cómodas cuotas.



Aceptamos la mayoría de
seguros médicos y CareCredit
Patient Payment Plan.

HORARIO: Lunes Jueves y Sabado 10am - 5pm
Martes y Miercoles 10am - 6pm
Viernes 10am - 7pm
Domingo Cerrado



6219 BERGENLINE AVE, WEST NEW YORK, NJ 07093
TEL: 201-430-3735 TEXT: 862-419-6620

email: info@internationalopticalwny.com

www.internationalopticalwny.com

Reinado Cubano Hispanoamericano

Julio

SÁBADO

12

6-9 PM

2025

Aporte : \$20

Lugar: William Musto Cultural Center.
420 15th st, Union City, NJ, 07087

Barbara Cambón: 862-379-7193



¡Esperamos verte en el Reinado Cubano e Hispanoamericano 2025!

