

**ELSA  
REBECA  
RAMÍREZ  
ABUNDIS**

Andador 11 de Elvira Vargas  
No. 55-A  
Colonia CTM Culhuacán  
Delegación Coyoacán, México D.F.  
C.P. 04480

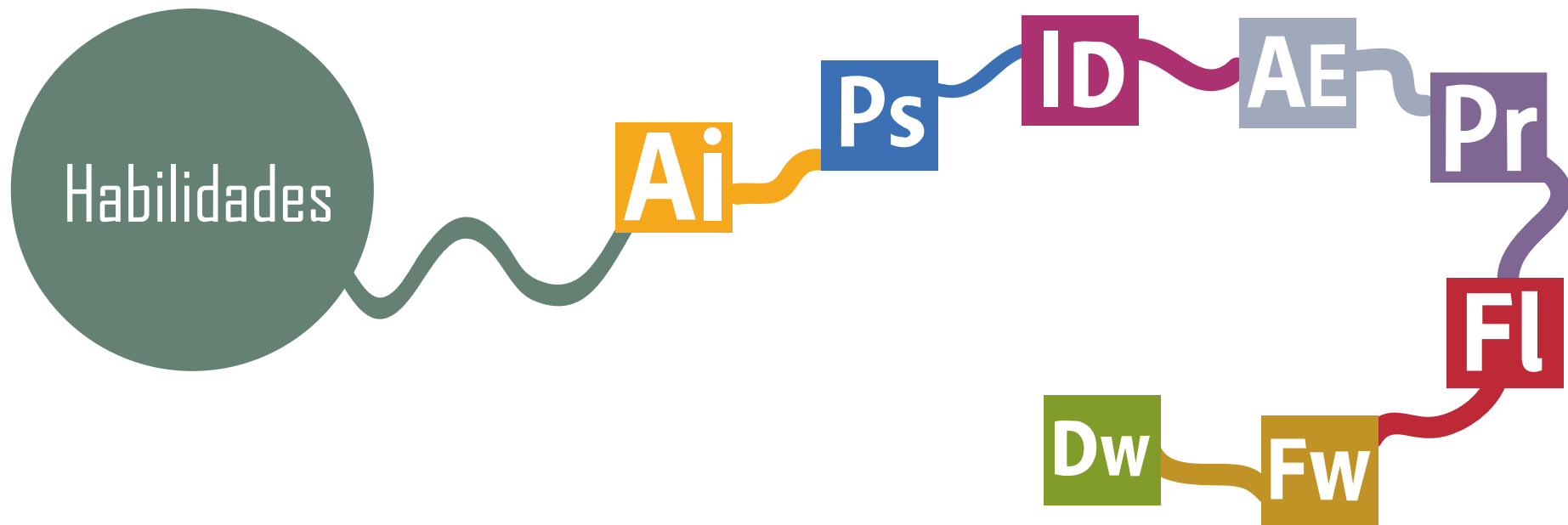


55 60 79 48 72



reberenjena@gmail.com

Fecha de nacimiento  
08/06/1989  
Estado Civil  
Soltera



LICENCIATURA EN DISEÑO GRÁFICO  
Instituto Tecnológico Latinoamericano  
Carretera Pachuca-Cd. Sahagún Km. 7  
Rancho San José Buena Vista, Col. El Venado  
Mral. de la Reforma, Hgo.  
Teléfono: (01 771) 71 8 10 20

  
Estudios

ESPECIALIDAD EN DISEÑO PUBLICITARIO  
Instituto Tecnológico Latinoamericano  
Carretera Pachuca-Cd. Sahagún Km. 7  
Rancho San José Buena Vista, Col. El Venado  
Mral. de la Reforma, Hgo.  
Teléfono: (01 771) 71 8 10 20

CURSO OFICIAL DE ADOBE EN PUBLICACIONES  
ELECTRÓNICAS  
Publicaciones Digitales Official Courseware  
San Lorenzo No. 1009  
Colonia del Valle, México D.F.

Interés  
Profesional

The infographic features a large green cloud-like shape on the left containing text about professional goals. To its right, three small red circles lead to a large red circle with the text 'Interés Profesional'. Below the green cloud, a blue arrow points to a black box labeled 'Experiencia'. A thick black line connects this box to a text block on the bottom left. Another thick black line connects the 'Experiencia' box to a text block on the bottom right.

Obtener un empleo, en el cual pueda poner en práctica todos los conocimientos obtenidos, para colaborar y además adquirir nuevas experiencias y conocimientos para mi desarrollo profesional y el de la empresa.

Experiencia

Diseñadora Gráfica  
1 año y 6 meses  
URK America  
Córdoba no. 32 Col. Roma, CDMX

Voluntaria en Epic Queen CDMX  
Inspiramos y educamos mujeres y niñas a asumir roles de liderazgo dentro de la tecnología a través de una variedad de funciones.

# PUBLICIDAD

## JABÓN CAFETO



ACEITES ESENCIALES DE  
TORONJA Y ZAGATE LIMÓN



HUMECTA, TONIFICA LA PIEL  
Y ACTIVA LA CIRCULACIÓN



ANTI OXIDANTES  
ANTICELULITIS





## TALLER DE TÉ

8 OZ. \$32

16 OZ. \$34



### TÉ VERDE JAPONÉS

SABOR SUAVE Y LIGERAMENTE DULCE



### TÉ VERDE ALBAHACA

DELICADO Y NOTAS AGRADABLES

## TÉS Y TISANAS



### TÉ RALLADURA DE NARANJA

CÍTRICO Y DELICIOSO



### TISANA NARANJA Y ARÁNDANO

MEZCLA DE FRUTAS CON AROMA FLORAL

FRAPPÉ

+4

OTRO TIPO DE LECHE

+4

Nicos



Este mes patrio, tenemos para usted uno de los platos más emblemáticos:  
"Chiles en Nogada"

Sotero recibe al chef Gerardo Vázquez Lugo, del restaurante Nicos de la Ciudad de México, considerado uno de los 50 mejores por Latin America's 50 Best Restaurants S. Pellegrino.

Comida con la presencia del chef Gerardo Vazquez Lugo  
Domingo 4 de septiembre, 14:00 horas

Reservaciones: (771) 719-4770

Dirección: Manuel del Corral 101, Real de Minas, Pachuca de Soto, Hidalgo.  
Disfrute los "Chiles en Nogada" al estilo del restaurante Nicos, desde el 4 de septiembre y durante todo el mes.



Diseño: @Reberenjena

Foto: @BetoLanz

**SOTERO**  
COCINA DE OFICIO  
X | AGUILERAS CHAVEZ





The advertisement features a woman with long brown hair and blue-rimmed glasses on the left, making a playful 'fish face' expression. To her right is a stylized white line-art illustration of a world skyline on a teal background. The skyline includes the Statue of Liberty, the Tower Bridge, the Eiffel Tower, a classical temple, a person in a dynamic pose, Big Ben, the Leaning Tower of Pisa, and the Sphinx. A dashed line with two clouds and an airplane connects the woman to the skyline. The Devlyn logo is in the top right corner.

**DEVLYN** 

**PAGA SOLO TUS MICAS, ARMAZÓN GRATIS**

**LA VIDA ES UN ESPECTÁCULO, NO DEJES DE VERLA**

ILUSTRACIÓN

picnic





HECHO EN MÉXICO POR: CERVECERÍA  
CUAUHTÉMOC MOCTEZUMA,  
S.A. DE C.V. AV. ALFONSO REYES  
2202 NTE. MONTERREY,  
N.L. C.P. 64442  
4.1% alc. vol.



#/120

CONT. NET. 325mL

EL ABUSO EN EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES NOCIVO PARA LA SALUD

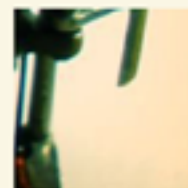


CARTEL





**MARTES DE JAZZ**  
**20:00 HRS**  
**ESPRESSO CENTRAL**



# LOGOTIPO





# Vegetariano VS Carnívoro

El buen vegetariano, tiene las defensas más altas, su organismo está mucho más limpio, sin las toxinas propias de la carne y las cientos de sustancias químicas que le agregan a las carnes para que no se pudran.

Una dieta alta en grasa fomenta el colesterol y problemas de corazón, además de sobrepeso.

Los vegetarianos tienen más energía. Es simple: Las carnes se demoran hasta 13 horas en digerir! Imaginen el esfuerzo del sistema digestivo para procesar las carnes ingeridas.

Existe data científica que asocia el consumo excesivo de carne roja, con el desarrollo de cáncer.

Los vegetarianos tienen mucho menos riesgo de sufrir problemas circulatorios. No olviden que el colesterol se encuentra principalmente en las carnes.

Son fuente de proteínas de alto valor biológico que garantizan el aporte de los 8 aminoácidos esenciales para el organismo. El mayor aporte de la carne roja es la lisina.

La comida vegetariana es, sin duda, más económica que la carnívora. Así que se gasta menos en comida, y ese dinero extra se puede invertir en otras cosas.

Son fuente de ácidos grasos omega-3 necesarios para fortalecer las membranas celulares, transportar oxígeno a la sangre, mediar en la inmunorespuesta.

Finalmente como todo en la vida, el secreto está en la moderación y balance equilibrado de los nutrientes vitales para alcanzar un óptimo estado de salud. Es recomendable acudir a un especialista en Nutrición que te planifique una alimentación atractiva, variada y saludable

# DAVID BOWIE



## CAN YOU HEAR ME MAJOR TOM?

Bowie escribió Space Oddity después de ver la película de Stanley Kubrick 2001: Una odisea del espacio. "Space Oddity" es un juego en la frase "Odisea en el Espacio", y el título no aparece en las letras. La canción cuenta la historia de Major Tom, un astronauta ficticio que corta la comunicación con la Tierra y flota en el espacio. En una entrevista de 2003 con la revista Performing Songwriter, Bowie explicó: "En Inglaterra, se presume siempre que se escribió sobre el aterrizaje en el espacio. Yo estaba muy drogado cuando fui a verla, varias veces, y fue realmente una revelación para mí. Llegó la canción, fluyendo. Estaba muy contento de haberlo hecho. Obviamente, algún funcionario de la BBC dijo, 'Oh, bien entonces, esa canción del espacio, Major Tom, bla, bla, bla, eso va a ser grande.' "Um, pero él se queda varado en el espacio, señor". Fue lanzado originalmente en 1969 en el álbum homónimo de Bowie, que estaba disponible sólo en el Reino Unido y coincidiendo con la llegada a la luna. La canción fue lugar número 5 en el Reino Unido, convirtiéndose en su primer gran hit. En 1972, el álbum fue re-titulado Space Oddity y lanzado en los EE.UU. por primera vez. De vuelta en Reino Unido, la canción fue lanzada de nuevo en 1975, pero ahora también contenía las canciones "Changes" y "Velvet Goldmine". Promovido como "Tres tracks por el precio de 2", ganando Bowie su primer número 1 en el Reino Unido.



# Picnic

## CUÁNDO Y DÓNDE

La mejor cualidad del picnic es su versatilidad. Puedes hacerlo en cualquier momento del día: un fresco desayuno, el tradicional almuerzo, un rico té en el parque o incluso una cena temprana a la luz del atardecer. También existen diferentes lugares posibles para hacer un picnic: un parque cercano, la orilla de un río o lago, la relajante playa y por que no ¡el jardín de tu casa! Lo importante es estar en contacto con la naturaleza.

## QUÉ LLEVAR

Cuando tengas decidido dónde y en qué momento del día hacer el picnic, lo siguiente será decidir qué comida preparar. Las tradicionales opciones son frutas, panes y quesos que puedas comer fácilmente. También galletas y tartas o unos ricos sándwiches preparados especialmente para la ocasión. La bebida es también indispensable, ya que casi siempre cuando estás al aire libre, tienes mucha sed. Otro elemento importante es el mantel. Puedes llevar el tradicional a cuadros o simplemente uno blanco.

## ¿DÓNDE LLEVAR?

Si hay algo que caracteriza al picnic es la canasta de mimbre. La versión más moderna y cómoda, si piensas tener alguna otra actividad ese mismo día, o tendrías que caminar bastante para llegar al lugar donde hayas elegido acomodarte para comer, es una mochila. También puedes llevar todo en una o varias bolsas resistentes al peso. Cualquiera sea tu preferencia, ten en cuenta que haya suficiente espacio para guardar los restos de comida.

## MÁS CONSEJOS

Hay quienes tienen todo un equipo preparado, cuando acostumbran hacer esta actividad seguido, y cuentan con sillas o banquitos plegables e incluso mesas. Estos últimos serán también adecuados cuando participara gente a la que no les es cómodo sentarse en el suelo (por ejemplo gente mayor). Una cámara de fotos y juegos adecuados a la ocasión también harán de esta una actividad para recordar, punta llena y en equilibrio con la naturaleza.

## PARA EL PICNIC

