

# Mariscos Choy's: Sabor 100% Sinaloense



José Manuel Valdez, gerente de Mariscos Choy's, en el que usted encuentra el auténtico sabor sinaloense.

Por Pablo Jaime Sáinz

Para mariscos, no hay nada como Sinaloa.

Y para un auténtico sabor sinaloense en el condado, Mariscos Choy's es una nueva opción que abrió en National City apenas hace algunas semanas.

"Aquí usted encontrará el típico sabor sinaloense", dice José Manuel Valdez, gerente de Mariscos Choy's, que está ubicado en el 1231 Highland Avenue. "No por nada el estado es reconocido en todo el mundo por la calidad de sus mariscos, de lo que los pescadores obtienen del mar y el modo en que la gente de Sinaloa prepara la comida".

Desde el principio, los propietarios Yesenia y Gabriel Quiñones decidieron recrear un restaurant de mariscos como los que se encuentran en las zonas costeras de Sinaloa, donde, literalmente, el marisco sale del mar a la mesa.

Algo que diferencia a Choy's es la frescura de sus productos.

El marisco y el pescado que se prepara en Choy's viene

fresco directamente de la costa de Baja California, nunca ha sido congelado, algo que hace que se mantenga un mejor sabor, más sabroso.

Ya que los propietarios son originarios de Mazatlán, tienen vasta experiencia en la preparación de mariscos. Además, con casi 15 años en el arte de la comida de mar, el gerente José Manuel Valdez ha creado platillos nuevos con el sello único de Mariscos Choy's.

La receta familiar Choy's está hecha a base de una salsa blanca con verduras, manteca y leche, cubierta con queso mozzarella.

Cheque el Combo Mazatleco: está compuesto de una deliciosa combinación de camarón, pulpo y callo en aceite de olivo.

O el arroz mazatleco: arroz blanco con salsa de ostión, camarón y pulpo.

En los dos meses desde que abrió el restaurant, se ha ido acientando y la gente recomienda el lugar de mariscos.

"Ha sido muy buena la respuesta", dice Valdez. "La gente regresa".

Y cómo no van a regresar, si

en Mariscos Choy's se come bien en un ambiente agradable, cien por ciento familiar.

Una de las características del restaurant es que el camarón al mojo de ajo se prepara con todo y la cáscara.

"La cáscara le da un mejor sabor, como que se concentra más el sabor del camarón", dice Valdez. "Algunas personas hasta chupan la cáscara de lo sabroso que está el platillo".

Mariscos Choy's es miembro de la Cámara de Comercio de National City.

Como parte de la promoción de inauguración, Mariscos Choy's ofrece la botana gratis, que consiste de ceviche de pescado.

También, ofrecen servicio especial para eventos y catering.

Ya sea que usted busque disfrutar de marisco fresco en un coctel de pulpo y camarón o un platillo caliente como un filete empanizado o un pescado frito, Mariscos Choy's no le defraudará.

En Mariscos Choy's, en National City, usted encontrará todo el sabor sinaloense que andaba buscando.

# Fitness Tips for Older Adults

By Ashley Withers

Physical activity is one of the best things someone 65 or older can do for their health. The National Institute of Health explains that being active can actually decrease risk of falls and fractures (<http://nihseniorhealth.gov/exercise/toc.html>) by improving balance, flexibility, and strength. However, by age 75 about one in three men and one in two women participate in no physical activity according to the U.S. Department of Health and Human Services.

The Centers for Disease Control and Prevention also reports that being physically active can keep your mind active, improve your mood, help you sleep, and improve your overall quality of life as you get older. Physical activity can be used to help you control your current health issues as well. Exercising just ten minutes a day has been shown to lower blood pressure and decrease diabetes symptoms.

If you struggle with bone or

muscles pain, light resistance exercise like using household items such as canned foods as weights can help to ease these pains and increase bone and muscle strength. Increasing your strength will make it easier to climb stairs or carry groceries.

So let's get moving! First, consult with your doctor before starting an exercise program. Any amount of physical activity is good but to experience the most health benefits from being physically active, you need at least 150 minutes each week of moderate-intensity aerobic activity.

So what does this mean for you? Start by getting even five minutes of moderate-intensity exercise every day of the week and work up to 20 minutes every day by the end of your first month of exercising.

Many seniors are concerned that they need to join a gym to become active; although this is not the case. If you do not want to leave your home, you still have many options. Gardening, cleaning, or dancing to

your favorite music can also be done from the comforts of home and at little to no cost.

Physical activity can be a simple 20-minute daily walk around your neighborhood or a class such as the one offered free of charge by Familias Sanas y Activas taught by Promotora Lina Ruiz. This class is held every Wednesday at 2:00 pm at the Senior Center at 125 East Park Ave in San Ysidro and consists of zumba, aerobics and stretch band exercises, especially designed for older adults.

So, if it's possible to improve overall health and slow the natural effects of ageing for little or no cost, what is stopping you? Use Binational Health Week as the first step forward. Visit the official website to view a calendar of events in your community: [www.binationalhealthweek.org](http://www.binationalhealthweek.org).

This message is brought to you by SDPRC/Familias Sanas y Activas. For more info on our free physical activity programs in South Bay, please contact Sara Solaimani at 619-594-2965 or Liz Mejia at 619-594-2292.

## MANA to Host Health Festival

MANA de San Diego to host the Fifth Annual San Diego "Día de la Mujer Latina" Health Festival on October 25, 2008. The festival will offer free screenings, health information and resources to enhance the well-being of families throughout San Diego.

WHY: Latinos have the highest rates of uninsured of any racial or ethnic group in the United States and are three times more likely to be uninsured than whites. Hundreds of medically underserved Latinas will receive cancer screening and other medical

services that would have been otherwise unattainable at this health festival.

WHEN: Saturday, October 25, 9:00AM to 5:00PM

WHERE: Kimball Park, 12th Street and D Ave, National City

Withers is a Graduate Student at San Diego State University School of Public Health.

**Re-Elect Mitz Lee for School Board**

**San Diego Unified School - District A**

**Promises Made -- Promises Kept**

- Restored Board Leadership
- Eliminated Fiscal Fat
- Ensured All Schools Are Safe
- Revived comprehensive Academics
- Stopped Education Fads



**"Moving Forward - Every School a Good School, Every Child Counts"**

**www.mitzlee.com**

Paid for by Mitz Lee for School Board 2008

## Se Aproximan Las Fechas Límite Para la Elección de Noviembre

Quedan Pocos Días Para Inscribirse Para Votar o Solicitar Una Boleta De Elector De Voto Por Correo

La Registradora Electoral del Condado de San Diego, Deborah Seiler, desea que quienes tienen previsto votar en la Elección General Presidencial el 4 de noviembre, que estén conscientes de las siguientes fechas límite.

**Lunes, 20 de octubre: Fecha límite para inscribirse.** Las personas necesitan completar una solicitud de inscripción si no están actualmente inscritos o quieren cambiar de partido político, o se mudaron recientemente o cambiaron su nombre. Pueden obtener una solicitud de inscripción en [www.sdvote.com](http://www.sdvote.com) así como en la Oficina del Registro Electoral, en todas las oficinas Postales de los Estados Unidos, bibliotecas públicas y oficinas del Departamento de Vehículos Motorizados. Todas las solicitudes deben ser mataselladas por el correo o entregadas al Registro Electoral antes de la medianoche del 20 de octubre. Los electores pueden revisar el estado de su inscripción de elector en el Internet en [www.sdvote.com](http://www.sdvote.com)

**Martes, 28 de octubre: Fecha límite para solicitar una boleta de elector de voto por correo.** Quienes quieran recibir por correo sus boletas electorales deben completar la solicitud en

[www.sdvote.com](http://www.sdvote.com). La solicitud también se encuentra disponible en la parte posterior del folleto de información y boleta electoral de muestra enviado a cada elector inscrito. Asimismo, los electores pueden enviar una nota al Registro Electoral que incluya su nombre, domicilio residencial, el nombre y la fecha de la elección para la cual se solicita una boleta electoral, el domicilio donde debe enviarse la boleta electoral y la firma del elector. Envíe las solicitudes y notas por:

- o - Correo a: Registrar of Vo-ters, P.O. Box 85520, San Diego, CA 92186-5520
- o - Fax al (858) 694-2955
- o - De acuerdo con la ley estatal, las solicitudes deben recibirse a más tardar a las 5 p.m., el martes 28 de octubre. No se aceptan matasellos.

Para facilitar aún más la votación, la oficina del Registro Electoral estará abierta el sábado, 1 de noviembre y el domingo, 2 de noviembre de 8 a.m. a 5 p.m. para los electores que quieran emitir o entregar sus boletas electorales antes del martes, el día de la elección.

Para más información sobre estas fechas importantes o la Elección General Presidencial el 4 de noviembre, llame al (858) 565-5800 o visite el sitio Web en [www.sdvote.com](http://www.sdvote.com).

## Free Home Clinic For Distressed Homeowners

Are you having trouble making your monthly mortgage payments? Visit the City's free HOME Clinic at the Civic Center branch library Saturday, October 25, from 10 a.m. to 3 p.m. for assistance. At the clinic, distressed homeowners can access resources and services that can provide help in determining their options. Registration is required.

Everything homeowners need is in one location at the HOME Clinic, including attorneys, real estate and mortgage industry professionals, housing counseling agencies and fair housing organizations. Homeowners can receive a personal review of their mortgage, lending and escrow documents. They can also meet with local HUD (Housing and Urban Development) approved professionals to get advice and direction about resolving their financial dilemma.

Those who attend the HOME Clinic can consult with local attorneys who are knowledgeable about real estate, lending, bankruptcy and family law. Educational sessions on credit management, mortgage loans, bankruptcy and consumer protection will be offered.

The HOME Clinic is a community service program of the Housing Opportunities Collaborative, a coalition of local nonprofits— in partnership with the Legal Aid Society of San Diego Pro Bono Program. To find out more about HOC, visit [www.housingcollaborative.org](http://www.housingcollaborative.org).



Desde \$475,000

# Enamorate de Esmeralda

Esmeralda - ubicada en Ocean View Hills, es una de las comunidades más deseadas de el sur de San Diego. Las casas de esta comunidad, que han ganado premios, satisfarán las necesidades de tu familia. Descubre diseños con flexibilidad, ubicaciones hermosas y un gran surtido de opciones para tu vida que te van a encantar. Desde cuartos de television, bibliotecas y oficinas, así como cocinas gastronómicas de lujo y cuartos familiares muy acogedores con chimenea. Esmeralda ofrece acabados de lujo que hace cada casa un verdadero tesoro.

Con la comodidad de acceso rapido y facil a las carreteras, escuelas, centros comerciales y playas, te vas a enamorar de Esmeralda.

- Finos acabados
- Ubicada cerca de la costa
- Cocinas gastronómicas con cubierta de granito y aparatos de acero inoxidable
- Hornos dobles
- Lujosas recamaras principales tipo suite (balcones en ciertos modelos)
- Mármol en baños principales
- Azulejos instalados a mano en baños secundarios
- Barandales de madera
- Terminadas con pisos elegantes
- Bajas cuotas de asociación
- Baja tasa de interes por medio de Pardee Home Loans
- Ayuda para vender tu casa actual

- Bajos costos de Mello Roos
- Ahorre \$20,000 en costos de cierre
- Ya se venden pronto las ultimas casas



Donde viven soluciones inteligentes.

Visite nuestras casas por la pagina de [PardeeHomes.com/Esmeralda](http://PardeeHomes.com/Esmeralda)

\*Ciertas restricciones aplican. Cierre de contrato debe ser el quince de Diciembre de 2008 o antes. Condiciones sujetas a cambio sin aviso previo. Pardee Homes también pagará hasta 30 puntos hacia los costos de cierre no recurrentes del comprador. Modelos mostrados en las fotos no representan las casas actuales disponibles. Jardinería mostrada no representa la jardinería incluida. Precios sujetos a cambio.