



RECONOCEN INNOVACIÓN Y CALIDAD DE LA FACULTAD DE ARQUITECTURA BUAP

Puntual

ANIMAL POLÍTICO / PAG.14

Sanjuana Martínez vs AMLO: exdirectora de Notimex insiste en corrupción a favor de Sheinbaum; López Obrador lo niega



ANIMAL POLÍTICO

NEWSWEEK / PAG.12

Toma el control de tu salud con recomendaciones de JESSIE INCHAUSPÉ



CIUDAD / PAG.4

Sí hay lugar para la jirafa Benito en Africam Safari

• Africam Safari reitera su compromiso y apoyo para recibir a la jirafa Benito; así como trabajar de la mano con las autoridades para garantizar su bienestar.

CIUDAD / PAG.5

En Puebla, el índice en la recuperación de vehículos robados es del 85%: Anerpv

POLÍTICA / PAG.7

Violeta Lagunes afirma que Morena lleva ventaja y pide a Lalo Rivera que acelere el paso

• Jorge Estefan Chidiac definirá candidatura por el partido Verde con Alito Moreno

SIN LOCALIZAR 51% DE LAS PERSONAS DESAPARECIDAS

► Durante 2023 se reportaron 657 personas desaparecidas en el Estado de Puebla, de las cuales el 51.15 por ciento de los casos no fueron localizados, según el informe que presentó el gobierno de Sergio Salomón Céspedes Peregrina.

PAG.6

POLÍTICA / PAG. 8



SUPERA SEDIF META DE LA ENTREGA DE PRÓTESIS; CIERRA PRIMERA ETAPA

• Con la finalidad de mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad, la presidenta honoraria del Patronato SEDIF, Gaby Bonilla concluyó la primera etapa de entrega de prótesis externas, superando la meta inicial de 120, pues fueron otorgadas 155 prótesis que ayudarán a las y los beneficiarios a tener mayor independencia y movilidad.

CIUDAD / PAG. 6

MÁS DE 18 MIL BENEFICIADOS CON RENOVADO PARQUE EN LA COLONIA 16 DE SEPTIEMBRE

• El presidente municipal de Puebla, Adán Domínguez Sánchez realizó la entrada del parque al aire libre Naciones Unidas, en la colonia 16 de Septiembre; este parque quedó totalmente rehabilitado, con una inversión de más de 2.1 millones de pesos que realizó el Ayuntamiento de Puebla.



JUEVES
11.01.2024

@diariopuntual
www.diariopuntual.com



Puntual

Miguel Ángel Crisanto
DIRECTOR GENERAL

Rita Sánchez
DIRECCIÓN REGIONAL

Dr. Rodolfo Antonio Pérez Ramón
DIRECTOR JURÍDICO

Beatriz Notario
COORDINACIÓN DE DISEÑO

REPORTEROS
Puebla

Aurelia Navarro Niño
Josué Guzmán Tovar
Alma Méndez
Silvino Cuate

San Martín Texmelucan
Carolina Galindo

Amozoc-Tepeaca
José Vallejo Serrano
Octavio Sánchez Muñoz

José Manuel Sánchez Valencia
Tecamachalco

Fernando Castro
Ciudad Serdán

Cecilia Espinoza
San Martín Texmelucan

Sandra Vergara
Raúl Ortega
Sierra Norte

Paola Aroche
Abacum Reyes Parra
Atlixco

Pablo Cortés Carrasco
SISTEMAS

FOTOGRAFÍA
Agencia ENFOQUE

ADMINISTRACIÓN
Y VENTAS

Ma. Rayo Morales

Oficinas Puebla

14 Oriente No. 2803 Col. Humboldt. Puebla, Pue.
Teléfonos:
222. 2963953 ó 54

Correo electrónico:
diariopuntual@gmail.com

Certificado de Contenido EN TRÁMITE, Certificado de Licitud de Título EN TRÁMITE, Certificado de Reserva de Derechos de Autor al Uso Exclusivo del Título EN TRÁMITE
Impreso en INTRA COMUNICACIÓN S.C. 14 Oriente No. 2803, Col. Humboldt, Puebla, Pue. Teléfono 296 39 53/54.
Las opiniones vertidas en los artículos de colaboración son responsabilidad de sus autores. Prohibida la reproducción parcial o total del material informativo y fotográfico sin autorización expresa de Puntual, titular de todos los derechos.

El escenario político en Puebla está a punto de cambiar radicalmente en 2024. Estaba planeado que esta semana un grupo importante de priistas renunciaría a su partido en busca de posiciones a través de la alianza que encabeza Morena. Es inminente y se mantiene la decisión, pero tuvo que modificarse por dos motivos: las nuevas fechas de publicación de los aspirantes de Morena y la necesidad de ajustar el siglado en distritos y municipios, porque tenían acuerdos previos con dirigencias partidistas, que se modificaron, y deben hacer ajustes. Por ejemplo, la decisión de Jorge Estefan Chidiac de incorporarse como candidato a una diputación federal por el Partido Verde para los comicios de 2024, depende de la reunión que tenga esta semana con el presidente del Comité Ejecutivo Nacional del PRI, Alejandro Moreno Cárdenas.

El dirigente estatal priista, Néstor Camarillo, confirmó que ya dialogó con el aún coordinador de los diputados del PRI en el Congreso local, quien le reiteró que "sí, recibió la invitación" para sumarse a la coalición "Sigamos Haciendo Historia en Puebla".

"Sería muy mal mensaje para Morena que llegara -Estefan Chidiac- aunque por el Verde, que simplemente es la vía (...) es tiempo de las definiciones, lo vuelvo a repetir es un hombre que respeto. Estoy seguro que es un hombre inteligente, que estará con nosotros".

El líder priista sostuvo que Morena está desesperado buscando perfiles del PRI para que se incorporen a su coalición, "que tristeza, para los militantes de Morena", lamentó.

El 2 de enero, la Comisión de Derechos Humanos de Puebla envió una segunda impugnación a la Suprema Corte de Justicia de la Nación bajo el expediente 230/2023 contra los parquímetros en el Centro Histórico de la capital poblana. En el documento planteó la invalidez del decreto para la modificación de la fracción XI del artículo 57 en la Ley de Ingresos del municipio de Puebla para el ejercicio fiscal 2023.

El presidente municipal, Adán Domínguez, descartó que el proyecto de parquímetros tenga vicios de inconstitucionalidad, pues señaló que el proyecto se revisó a plenitud para ser un "sistema exitoso y que funciona".

En 2023, la administración municipal tuvo que solventar la resolución de inconstitucionalidad que notificó la Suprema Corte de Justicia de la Nación el 28 de septiembre, sobre el cobro de los parquímetros. La posibilidad de que el ayuntamiento tenga un nuevo revés judicial existe.

Para mantener su negocio ilícito y no ser captados por la policía, delincuentes del ciberfraude mediante la venta de vehículos a bajo costo en Facebook de San Martín Texmelucan, ahora citan a los compradores en otros municipios.

Muestra de ello es el caso ocurrido el viernes pasado en la colonia Santa Lucía en la capital poblana donde los involucrados en un hecho de esta índole resultaron ser originarios de Santa María Moyotzingo, perteneciente a Texmelucan.

El secretario de Seguridad Pública de San Martín, Daniel Iván Cruz Luna, señaló que es difícil hacerle entender a la gente que no hay ofertas irrisorias de unidades que valen 500 mil pesos y puedan ser vendidos en 200 mil, ejemplificó.

"Si no hubiera gente que está buscando este tipo de ofertas a través de redes sociales, si realmente les pudiéramos hacer entender que no hay quien regale dinero vendiendo un vehículo más barato y tan fácil como lo hacen ver, quizás tendríamos menos casos", estimó el jefe policiaco.

Los municipios a donde ahora están trasladado sus operaciones ilícitas son: Puebla capital, San Miguel Xoxtla, Quecholac, Tecamachalco, Tlaxcala y otras entidades cercanas. Comentó que al día reportan de nueve a diez páginas desde donde se ofertan vehículos a muy bajo costo, sin embargo, a los cinco minutos los delincuentes ya volvieron a activar una nueva.

¿Después de lo de Coahuila cómo le irá la alianza PAN-PRI en Puebla? Luego del choque entre el dirigente nacional del PAN, Marko Cortés, y el gobernador Manolo Jiménez, Acción Nacional quedó fuera del convenio de coalición para las elecciones en 38 municipios.

En el último día para registrar ante el Instituto Electoral de Coahuila (IEC) las alianzas de partidos para el proceso electoral, el PRI mantuvo el nombre con el que compitieron el año pasado por la gubernatura y diputaciones, "Alianza Ciudadana por la Seguridad".

La alianza quedó con el PRD, sin el PAN, y en su lugar acordó con el Partido estatal Unidad Democrática de Coahuila, UDC. En un documento atribuyó a los tres líderes una crítica a la dirigencia panista y un llamado a los simpatizantes del PAN a sumarse a esta alianza.

El PAN, el Partido Verde y Movimiento Ciudadano quedaron fuera de los convenios de coalición, por lo que habrán de competir en solitario en la elección local de este año.

Este rompimiento ¿afectará alianzas como la que priistas y panistas tienen en Puebla? ¿Respetarán lo pactado?



CARAVANA MIGRANTE SE QUEDARÁ EN OAXACA PARA EXIGIR AYUDA DEL GOBIERNO FEDERAL

Los activistas encargados de la logística de la caravana anunciaron que los migrantes permanecerán el tiempo que sea necesario en Tapanatepec hasta que el gobierno les permita trasladarse a la Ciudad de México a bordo de autobuses y con un documento que les permita cruzar sin ser detenidos



EE.UU. ORDENA LA INMOVILIZACIÓN DE TODOS LOS BOEING 737 MAX 9 HASTA RESOLVER CUESTIONES DE SEGURIDAD

Autoridades de Estados Unidos ordenaron inmovilizar todos los aviones Boeing 737 Max 9 hasta que sean seguros



TEPJF AUTORIZA A TADDEI NOMBRAR A TITULAR DE LA SECRETARÍA EJECUTIVA SIN RESPALDO DEL CONSEJO GENERAL

Con tres votos a favor, el Tribunal Electoral aprobó que la consejera presidenta del INE, Guadalupe Taddei, nombre al titular de la Secretaría Ejecutiva sin aval del Consejo General



MURIÓ ADÁN CANTO, ACTOR DE 'X-MEN', 'DESIGNATED SURVIVOR' Y 'NARCOS'

El actor Adán Canto, quien destacó en Hollywood, murió a los 42 años tras luchar en secreto contra el cáncer de apéndice

Reconocen innovación y calidad de la Facultad de Arquitectura BUAP



Puebla, Pue.- Para dar cuenta de los resultados del último año de trabajo, la doctora Carola Santiago Azpiazu rindió su Tercer Informe de Labores como directora de la Facultad de Arquitectura de la BUAP, donde la rectora María Lilia Cedillo Ramírez reconoció en esta unidad académica innovación, creatividad y calidad en la formación de profesionales competitivos, durante 70 años.

La doctora Cedillo Ramírez felicitó a esta comunidad por los reconocimientos obtenidos a nivel nacional e internacional: "Es muestra de la calidad académica de la facultad, la cual también avanza en materia de investigación. Su trabajo colaborativo se nota en cada una de sus actividades y en las acreditaciones que tienen sus programas educativos".

Asimismo, agradeció la voluntad que muestran para ser parte de CU2, un proyecto que permitirá contar con instalaciones más amplias y adecuadas. La Rectora de la BUAP aseguró que los equipos con los que iniciarán clases en el nuevo campus serán de última generación para garantizar una educación de calidad.

"Les tocará estrenar instalaciones

como en su momento lo hicieron también en CU. Serán quienes afronten los nuevos retos, pero también serán pioneros y dejarán su huella en la historia de la universidad", expresó.

Por su parte, en compañía de su equipo de trabajo, la doctora Carola Santiago dio cuenta de su gestión a partir de los ejes que plantea el Plan de Desarrollo Institucional. En Gobernanza y Gestión destacó la participación activa de los consejeros en la actualización del Estatuto Orgánico. Asimismo, mencionó que lograron concretar 18 convenios de colaboración con instituciones públicas y privadas; además, emprender acciones en materia de igualdad de género.

En lo que respecta al eje Corresponsabilidad social y solidaria, informó que realizaron más de 83 eventos culturales; recibieron al menos 70 premios en actividades deportivas, 52 de ellos en la Universiada. Asimismo, docentes y alumnos participaron en diversos concursos y obtuvieron reconocimientos por parte del Senado y de organismos enfocados al diseño y la arquitectura.

Al hablar de Educación desarrollado-

ra, mencionó que este 2023 recibieron a 984 estudiantes de licenciatura y a 22 de posgrado, para sumar una matrícula total de 4 mil 845 estudiantes. En cuanto a eficiencia terminal, refirió que es de 57 por ciento en pregrado y del 100 por ciento en posgrado.

En el eje de Investigación abierta, destacó 35 proyectos de investigación, la inclusión de tres profesores al Sistema Nacional de Investigadores, quienes pertenecen a una planta docente conformada por 156 docentes, 66 con nivel de maestría y 23 con doctorado. Actualmente tienen cinco cuerpos académicos y realizaron en el último año 15 estancias internacionales.

Finalmente, la doctora Santiago Azpiazu agradeció el apoyo de la Rectora Lilia Cedillo y reiteró el compromiso de su comunidad con la BUAP: "Decimos con orgullo que en nuestros programas educativos no hay improvisación, hay verdaderos profesionales con vasta experiencia en las asignaturas que imparten. Reitero el apoyo de esta facultad a la actual gestión y a los proyectos que encabeza, como es el caso de CU2". •REDACCIÓN

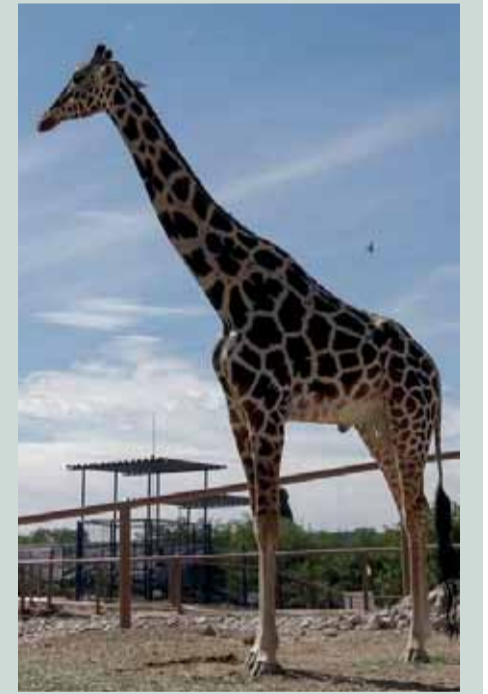
Sí hay lugar para la jirafa Benito en Africam Safari

Puebla, Pue. Africam Safari reitera su compromiso y apoyo para poder recibir a la jirafa Benito; así como trabajar de la mano con las autoridades para garantizar su bienestar. El parque asegura que pueda darle las condiciones óptimas, además de que necesitan integrar a un grupo familiar de jirafas para favorecer su sociabilización.

Mediante un comunicado emitido este miércoles y distribuido vía redes sociales el parque de conservación de vida silvestre, recordó que recientemente fueron consultados por el gobierno del estado de Chihuahua, así como por la Procuraduría Federal de Protección al Ambiente (Profepa), sobre la posibilidad de brindarle un espacio a la jirafa Benito en el zoológico de Puebla.

Finalmente, la misiva señala que por muchos años el parque poblano, han venido trabajando en conjunto con la Profepa en el rescate y rehabilitación de cientos de animales silvestres y el trabajo coordinado con las autoridades para garantizar el bienestar de los animales en particular para trasladar y recibir a Benito en caso de que esa sea la determinación de la dependencia federal.

•ALMA MÉNDEZ



Industria automotriz en Puebla exportó más de 490 mil autos en 2023

Puebla, Pue.- La industria automotriz de vehículos ligeros en Puebla generó 524 mil 348 unidades en 2023, mientras que exportó 490 mil 263 automotores, conforme registros del Inegi.

Audi México redujo su producción al sumar 175 mil 121 unidades, cifra -1.6 por ciento inferior al 2022, derivado de suspensiones en actividades por ajustes en líneas de ensamble que tan sólo en diciembre se tradujeron en una baja de 45 por ciento en las SUVs del modelo Q5 generadas, las cuales sumaron 7 mil 750 automotores.

Mientras, Volkswagen de México generó en el 2023 un total de 349 mil 227 unidades, un crecimiento del 15.7 por ciento, superior a la media sectorial del



14.4 por ciento.

Para concluir, las exportaciones, en 2023 Audi México amplió en 4.6 por cien-

to sus ventas al exterior con 173 mil 387 automotores, mientras que Volkswagen de México con 311 mil 876 repuntó en

12.6 por ciento, con base en las cifras del registro administrativo de la industria automotriz de vehículos ligeros. •ALMA MÉNDEZ



Alarma aumento de enfermedades renales; es crucial un tratamiento nutricional: Upaep

Puebla, Pue.- Celia Francisca Arenas Lozada, coordinadora de la Clínica de Nutrición de la Upaep, señaló que las enfermedades renales presentan un desafío particular en su manejo médico y nutricional, siendo una de las condiciones de salud más complejas, es por ello que, el tratamiento nutricional desempeña un papel fundamental para sobrellevar dicha enfermedad.

La especialista expresó su preocupación sobre el aumento de la prevalencia de enfermedades renales, especialmente relacionadas con la diabetes, que han alcanzado desde la pandemia por Covid-19, pues ya existen cifras que se proyectaban hasta el año 2025, por lo que, hizo hincapié en la necesidad de un control óptimo de la glucosa para prevenir complicaciones renales.

Explicó que las restricciones en la dieta de un paciente renal dependen de la etapa de la enfermedad. Mencionó que, aunque generalmente se asocia la restricción de sodio y otros micronutrientes, es esencial individualizar el plan de alimentación según las necesidades específicas del paciente, evaluando resultados bioquímicos y considerando la etapa de la enfermedad renal.

Además, subrayó la importancia de entender la causa subyacente de la enfermedad renal, ya que no es lo mismo abordar la patología causada por diabetes que por hipertensión arterial.

Celia Arenas expresó su preocupación sobre el aumento de la prevalencia de enfermedades renales, especialmente relacionadas con la diabetes, que han alcanzado en pandemia, cifras que se proyectaban hasta el año 2025. Se hizo hincapié en la necesidad de un control óptimo de la glucosa para prevenir complicaciones renales.

Finalmente, dijo que, en relación con la demanda de servicios de hemodiálisis, se mencionó que tanto clínicas privadas como instituciones de salud pública han tenido dificultades para satisfacer la creciente demanda de pacientes que requieren este tratamiento, incluso recurriendo a la subrogación de servicios para hacer frente a la situación. **ALMA MÉNDEZ**



En Puebla, el índice en la recuperación de vehículos robados es del 85%: Anerpv

Puebla, Pue.- De acuerdo con la Asociación Nacional de Empresas de Rastreo y Protección Vehicular (Anerpv), el índice de recuperación de vehículos robados por parte de sus asociados es de 85 por ciento en algunos estados y ciudades del territorio mexicano durante 2023.

David Román Tamez, presidente de este organismo, destacó que la tecnología y los protocolos de la Anerpv ayudan a que sus asociados puedan prevenir o recuperar entre un 80 y 85 por ciento más unidades, principalmente en el Estado de

México y Jalisco, existiendo una historia de éxito de uno de sus socios que en lo que va de este año no ha tenido un solo robo.

El líder de los localizadores resaltó que de igual forma este 2024 será un año donde las autoridades tendrán el reto de reconfigurar con toda esta tecnología, ya que los delincuentes también se van actualizando.

Con respecto al nearshoring, David Román señaló que, debido al crecimiento de los parques industriales, las autorida-

des deben invertir más en infraestructura porque se necesitan más carreteras, debido a que 75 por ciento de la carga en México se mueve en esta red nacional.

"Actualmente hay cámaras que reconocen caras y pueden definir si la persona está cansada, si está fumando o tiene alguna gorra. La tecnología que se utiliza puede detectar armas dentro de los vehículos, y cuando esto sucede hay una alerta automática en nuestros centros de monitoreo para poder actuar en tiempo real", finalizó. **ALMA MÉNDEZ**

Piden ayuda estatal en la UTP para evitar la huelga



Puebla, Pue. 456 trabajadores afiliados al sindicato de la Universidad Tecnológica de Puebla (UTP) piden la intervención del gobernador de Puebla Sergio Salomón Céspedes Peregrina, para que, haga un exhorto a autoridades de la institu-

ción, debido a que no pueden llegar a un acuerdo para evitar la huelga que podría estallar el próximo viernes 12 de enero a las 12 del día por violaciones al Contrato Colectivo de Trabajo (CCT).

En conferencia de prensa el secreta-

rio general de la Froc-ConLabor en Puebla, René Sánchez Juárez explicó que el emplazamiento se realizó en septiembre con estallamiento el 7 de noviembre, sin embargo, ha habido prórrogas, pero, no se llega a la solución de los temas, por lo que, los sindicalizados aseguran que se encuentran abiertos a la negociación, sin embargo, la institución no le interesa llegar a una solución.

Mencionó que han sido 14 mesas de trabajo las que se han realizado y cuando parece que hay un avance, llega el retroceso.

Asimismo, detalló que una de las peticiones es el reconocimiento de al menos 30 plazas de maestros que llevan más de cinco años laborando en la institución, así como el otorgamiento de un incremento salarial ofrecido por el presidente Andrés Manuel López Obrador del 8.5 por ciento, pero se ha hecho caso omiso señalando la falta de recursos.

Finalmente, dijo que el sindicato busca tener nuevos acuerdos laborales lo cual es un derecho de los trabajadores. **ALMA MÉNDEZ**

El sistema de Parquímetros en Puebla es exitoso y funciona, ratificó Adán Domínguez



Puebla, Pue. El presidente municipal de Puebla, Adán Domínguez Sánchez dijo ser respetuoso de la segunda impugnación que realizó la Comisión de Derechos Humanos (CDH) de Puebla, ante la Suprema Corte de Justicia de la Nación (SCJN), por el cobro de parquímetros, además justificó que este modelo de estacionamiento les favorece a los automovilistas.

“Nosotros respetamos el trabajo de la Comisión Estatal de Derechos Humanos, merece todo nuestro respeto a esta institución, este organismo, y decirle que el sistema de parquímetros es un sistema exitoso, un sistema que funciona de manera adecuada, tanto en Puebla como en muchas ciudades del país”, dijo.

Cabe mencionar que el pasado 2 de enero la Suprema Corte dio cuenta del escrito y anexos del presidente de la CDH Puebla, José Félix Cerezo Vélez, quien solicitó se declare la invalidez del Decreto que reforma la fracción XI del artículo 57 de la Ley de Ingresos del municipio de Puebla para el ejercicio fiscal 2023.

Adán Domínguez Sánchez dijo que

desconoce el contenido de esta segunda impugnación, y no tiene precisión sobre las observaciones de la Comisión Estatal de Derechos Humanos, ya que, hubo ajustes en noviembre de 2023, y en la Ley de Ingresos de este 2024.

“No tenemos claridad de si este recurso que se impuso por la Comisión es de lo que se aprobó en noviembre, o de lo que se aprobó para 2024, estaremos atentos, pero no estamos preocupados, porque lo que se probó para 2024 pudiera incumplir”, mencionó.

Aclaró que todos los cambios hechos en 2023, se realizaron en conjunto con los diputados del Congreso del Estado de Puebla, quienes aportaron en estos trabajos, para eficientar la movilidad en el Centro Histórico.

“Nosotros hicimos la modificación en noviembre de lo que la Suprema Corte de Justicia de la Nación expresó al respecto, y en la Ley de Ingresos del 2024 que se pasa al Congreso del Estado, precisamente se cuidaron estos elementos jurídicos, para que cumpliéramos al pie de la letra todos estos elementos”, dijo.

AÚN SIN DEFINIR AMPLIACIÓN DE ZONA DE PARQUÍMETROS

En el tiempo que resta de la administración municipal de Puebla, se valorará si se amplía la zona de Parquímetros, para abarcar otros puntos de la ciudad, dio a conocer el titular de la Secretaría de Infraestructura y Movilidad, Edgar Vélez Tirado.

“Con el proyecto que en próximas fechas esperamos ya arrancar, que es el de la Upaep y que también está dentro de este paquete de obras, hay una petición de hacer un trabajo de socialización, para ver la implementación de parquímetros en la zona. No lo descarto, pero tampoco es un hecho de que se pueda concretar”, refirió.

El funcionario municipal explicó que, previo a establecer un modelo de estacionamiento, se realizará un proyecto de socialización con los automovilistas, el cual tendrá que estar concluyendo a finales del mes de enero.

“Por los tiempos que tenemos de administración, tiene que ser en este mes de enero”, acotó.

Aclaró que, en caso de ampliar el programa de parquímetros, este se hará en los polígonos de la 25 Sur a la 17 Sur, entre la 9 Poniente y 15 Poniente, sin contemplar otras zonas.

“Para segundo semestre del año, ver la posibilidad de si ya lo empezamos a implementar, pero va a depender de los estudios que se hagan de movilidad y sobre todo la socialización que se haga”, refirió.

Cuestionado sobre qué pasará en el Barrio de Analco, el secretario dijo que se analizará si el transporte turístico pasará por estas calles, con la finalidad de ampliar su recorrido.

◦SILVINO CUATE



De 657 personas desaparecidas en Puebla, 336 siguen sin aparecer

Puebla, Pue. En 2023 se registró un total de 657 personas desaparecidas en el Estado de Puebla, de las cuales el 51.15 por ciento de los casos no fueron localizados, según el informe que presentó el gobierno de Sergio Salomón Céspedes Peregrina.

Dicho comunicado describe que, de las 657 personas que fueron registradas como no ubicadas, solamente 321 fueron localizadas, es decir que 336 continúan sin ser encontradas, a pesar de los trabajos de la Comisión de Búsqueda de Personas del Estado de Puebla (CBPEP).

Con el total de localizados, se refleja un 48.85 por ciento de efectividad, no obstante, el otro 51.15 por ciento revela que existe una ineficacia.

Además, se menciona que del 2019 - año de inicio el registro histórico desaparecidos - a la fecha, existen 807 expedientes de personas no localizadas, donde la Comisión sigue con el expediente abierto.

Ante esta situación, en la próxima sesión del Sistema Estatal de Búsqueda de Personas en el Estado de Puebla, se presentará el Programa Estatal de Búsqueda, un instrumento de políticas públicas a nivel local que deberá alinearse con información mediante un análisis de contexto, además de estar jurídicamente relacionado con el Programa Nacional, que apoyará los planes con metodología científica. ◦SILVINO CUATE

MÁS DE 18 MIL BENEFICIADOS CON RENOVADO PARQUE EN LA COLONIA 16 DE SEPTIEMBRE

Puebla, Pue. El presidente municipal de Puebla, Adán Domínguez Sánchez realizó la entrada del parque al aire libre Naciones Unidas, en la colonia 16 de Septiembre.

El alcalde comentó que este parque quedó totalmente rehabilitado, con una inversión de más de 2.1 millones de pesos que realizó el Ayuntamiento de Puebla.

Enfatizó que este espacio beneficia a una comunidad vecinal de hasta 18 mil personas, las cuales habían realizado esta petición desde años anteriores.

Dijo que en este parque se construyó una cancha de usos múltiples y se rehabilitó la estructura del techo, también se colocó adoquín en los andadores, top deportivo.

Además, se instalaron dos porterías,



tableros para básquet, equipo de calistenia, juegos infantiles, se sembraron árboles, plantas y se reemplazó la luminaria.

Reiteró que la administración municipal de Puebla ha intervenido más de 84 parques y canchas por todo el municipio, incluyendo juntas auxiliares. ◦SILVINO CUATE

Videovigilados 150 municipios, ambicioso plan del gobierno estatal este 2024

Puebla, Pue. El gobernador Sergio Salomón Céspedes Peregrina anunció que antes de que concluya su gestión, se buscará tener una red de videovigilancia en 150 municipios del Estado de Puebla.

“La meta es conectar por lo menos 150 municipios y eso nos permitirá tener una gran red de videovigilancia”, dijo.

El titular del Poder Ejecutivo comentó que actualmente las carreteras del Estado de Puebla se encuentran en un avance del 60 al 70 por ciento que se cuenta con videovigilancia.

“Más del 60, 70 por ciento. Ya estamos preparando el siguiente avance de este año, donde vamos a meter más videovigilancia a toda la red estatal.

Asimismo, dijo que los arcos de seguridad ya se están conectados al Centro de Control, Comando, Comunicación, Cómputo y Calidad (C5), y pedirá al municipio de Puebla que una su C2.

◦SILVINO CUATE



Alcántara buscará “exhibir” a las autoridades que no acaten recomendaciones de la CDH

Puebla, Pue.- El diputado local, Eduardo Alcántara busca que a las autoridades o servidores públicos que se nieguen a acatar las recomendaciones que dicta la Comisión de Derechos Humanos (CDH) se les inicié un procedimiento de determinación de responsabilidades.

Para esto, el panista presentará la iniciativa “Reparación integral de víctimas ante negativa a recomendación de derechos humanos”, la cual contempla “exhibir” a las autoridades y servidores públicos que sean omisos con dichas recomendaciones, en especial cuando se traten casos de linchamientos.

Eduardo Alcántara especificó que hasta ahora las autoridades se abstienen de dar a conocer si decidieron hacer caso o no a las recomendaciones de la CDH, causando un daño a las víctimas y familiares de estas, porque nunca les informan cuál fue la decisión.

Indicó que, si esta propuesta de iniciativa logra ser aprobada, se estaría obligando a las autoridades y servidores públicos a hacer pública su decisión, reparar el daño con la atención a las víctimas, pero además iniciar procedimiento de determinación de responsabilidades conforme a la ley correspondiente.

“Esta propuesta legislativa tiene como objetivo primordial establecer un marco legal sólido y efectivo que garantice la reparación integral a las víctimas, aun cuando la autoridad correspondiente rechace una recomendación emitida en el ámbito de los derechos humanos”. •AURELIA NAVARRO

Violeta Lagunes pide a Lalo Rivera que acelere el paso porque Morena lleva ventaja



Puebla, Pue. La panista Violeta Lagunes Viveros llamó a Eduardo Rivera Pérez a no dejar tirada la contienda electoral ya que desde 3 de enero que se dio el cierre de precampañas el panista no ha figurado ante los poblanos.

Urgió que Rivera Pérez haga presencia porque los de enfrente, es decir el partido Movimiento Regeneración Nacional (Morena) “no son nada chiquitos”.

La ex diputada federal exigió al precandidato único a la gubernatura de Puebla por la coalición “Mejor Rumbo Para Puebla”, que cuando aparezca primero dé una disculpa a la militancia.

Pero que también deje de utilizar a

los partidos de la coalición, Partido Revolucionario Institucional (PRI), Partido Acción Nacional (PAN), Partido de la Revolución Democrática (PRD) y Partido Pacto Social de Integración (PSI) como sus voceros.

“El señor -Eduardo Rivera- no aparece, no sé si invocarlo, o ir a la Fiscalía de Desaparecidos, desde el 3 de enero que dio su último evento de su precampaña el señor está desaparecido”, citó.

Violeta Lagunes dijo que a estas alturas de la elección 2024 no puede imaginar que un precandidato a la gubernatura este desaparecido, no sólo ante los poblanos que serán los que darán su voto el

2 de junio, sino también ante la militancia.

Para finalizar, la panista criticó que lo único que se ha visto de él en estos últimos siete días, es su imagen en encuestas que lo ponen con 20 puntos abajo del precandidato de enfrente, “hay figura, en chiquito pero figura”.

Cabe hacer mención, que Violeta Lagunes a finales de noviembre del 2023 levantó la mano para ser la precandidata a la alcaldía de Puebla capital, pero esta al cierre del año fue dada al diputado federal, Mario Riestra, quien acompañó a Rivera Pérez en su cierre de precampaña el 3 de enero de este 2024.

•AURELIA NAVARRO

ARMENTA EXHORTÓ A PARTIDOS QUE SOLICITEN QUE SEGURIDAD INVESTIGUE A SUS POSIBLES CANDIDATOS

Puebla, Pue. El precandidato único a la gubernatura de la coalición “Sigamos Haciendo Historia en Puebla”, Alejandro Armenta Mier confía que los partidos políticos solicitarán a las diferentes corporaciones de seguridad hacer de manera coordinada “un barrido de aspirantes” antes de que estos sean postulados como candidatos oficiales.

Lo anterior con la finalidad de detectar a tiempo que cualquier aspirante a un cargo de elección popular para los comicios de este año no tengan relación alguna con círculos de la delincuencia y así puedan llegar al 2 de junio sin problemas.

Armenta Mier precisó que sólo haciendo ese barrido se lograría confirmar que cumplen con las características que se piden tener, entre las que destacó contar con buena conducta, pero en especial que estén libres de cualquier práctica delictiva.

“Sería sano, es muy importante que se haga -el barrido-, sin duda los partidos, estoy seguro que estarán promoviendo aspirantes que estén ajenos a círculos



delictivos que no le generarían a Puebla ningún beneficio”, cerró el morenista.

Alejandro Armenta reiteró que los partidos políticos deben buscar acercarse con la Fiscalía General del Estado (FGE), así como con las dependencias, departamentos o áreas extensivas en materia de

seguridad, para que se haga esta inspección o investigación.

Reiteró el morenista, que puede estar casi seguro de que los diferentes partidos están siendo cuidadosos de estar promoviendo aspirantes ajenos a cualquier acto ilícito. •AURELIA NAVARRO

Internet con
50 100 Megas

de \$510 a solo
\$389
al mes, durante 3 meses.

INTERNET

\$50 adicional, de por vida, al
comenzar y tener tu línea.

izz!



Gobierno estatal y la Federación protegen seis áreas naturales en predio Carmen Serdán de Xicotepec

San Andrés Cholula, Pue.- Con el Decreto que denomina Área Nacional Protegida al predio "Carmen Serdán" de Xicotepec de Juárez, con una extensión de 198.61 hectáreas, el gobierno presente de Sergio Salomón sienta las bases, junto con el sector ambiental federal, para proteger la inmensa riqueza natural de la entidad.

Al respecto, la secretaria de Medio Ambiente, Desarrollo Sustentable y Ordenamiento Territorial, Beatriz Manrique

Guevara subrayó que la denominación de Parque Nacional, está antecedida por la colaboración y valiosa opinión técnica de la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (Semarnat) y la Comisión Natural de Áreas Naturales Protegidas (Conanp), con lo que Puebla ya tiene seis zonas naturales con estas características mismas que suman 253 mil 268 hectáreas.

Las áreas con esta denominación son Iztaccíhuatl-Popocatepetl; Montaña Ma-

linche, Pico de Orizaba, Carmen Serdán, Tehuacán-Cuicatlán y la zona hidrográfica del Río Necaxa. La más extensa es la Reserva de la Biósfera de Tehuacán con 183 mil 703 hectáreas.

Por otra parte, las Áreas Naturales Protegidas con categoría estatal son: Humedal Valsequillo, Lagos de Tepeyahualco y Guadalupe Victoria; Cerro Zapotecas, Sierra del Tentzo, Flor del Bosque, en total 111 mil 821 hectáreas. **◦REDACCIÓN**

Jorge Estefan Chidiac definirá candidatura a edil de Puebla por el PVEM con "Alito" Moreno

Puebla, Pue. La decisión de Jorge Estefan Chidiac de incorporarse como candidato a la alcaldía de Puebla por el Partido Verde Ecologista de México (PVEM) para los comicios del 2024, depende de la reunión que tenga en estos días con el presidente del Comité Ejecutivo Nacional (CEN) del Partido Revolucionario Institucional (PRI), Alejandro Moreno Cárdenas.

El dirigente estatal de este partido en Puebla, Néstor Camarillo Medina, confirmó que ya dialogó con el aún coordinador de los diputados del PRI en el Congreso local, quien le reiteró que "sí, recibió la invitación" para sumarse a la coalición "Sigamos Haciendo Historia en Puebla".

Camarillo Medina reiteró su reconocimiento a Estefan Chidiac como un gran cuadro del PRI, con quien ha hecho equipo para combatir juntos al partido Movimiento Regeneración Nacional (Morena).

"Sería muy mal mensaje para Morena que llegara -Chidiac- aunque por el PVE, que simplemente es la vía (...) es tiempo de las definiciones, lo vuelvo a repetir es un hombre que respeto. Estoy seguro que es un hombre inteligente, que estará con nosotros".

El líder priista sostuvo que Morena está desesperado buscando que más perfiles del Revolucionario Institucional se incorporen a su coalición, "que tristeza, no, para los militantes de Morena".

Estefan Chidiac fue aliado político del fallecido gobernador panista Rafael Moreno Valle y uno de los principales operadores de Miguel Barbosa Huerta, fallecido en diciembre de 2022.

◦AURELIA NAVARRO



SUPERA SEDIF META DE ENTREGA DE PRÓTESIS; CIERRA PRIMERA ETAPA

FUERON OTORGADAS 155 PRÓTESIS EXTERNAS, LO QUE SUPERÓ LA META INICIAL DE 120



LA PRESIDENTA GABY BONILLA DESTACÓ QUE NO TUVIERON COSTO A BENEFICIARIOS NI SISTEMAS MUNICIPALES DIF

CIUDAD DE PUEBLA, Pue. - Con la finalidad de mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad, la presidenta honoraria del Patronato del Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del Estado de Puebla (SEDIF), Gaby Bonilla concluyó la primera etapa de entrega de prótesis externas, superando la meta inicial de 120, pues fueron otorgadas 155 prótesis que ayudarán a las y los beneficiarios a tener mayor independencia y movilidad.

En su mensaje, Gaby Bonilla señaló

que el organismo aplicó 9 millones de pesos para la adquisición de dichas prótesis, por lo que no tuvieron ningún costo ni para las poblanas y poblanos en situación de vulnerabilidad que las recibieron, ni para los sistemas municipales DIF.

Esta entrega, como parte de las acciones del gobierno presente de Sergio Salomón, generará mayores condiciones de bienestar a las niñas, niños, adolescentes, adultos y adultos mayores que reciben una prótesis elaborada de acuerdo a



sus necesidades, generándoles confianza y acceso a un mejor desarrollo en sus actividades diarias.

En tanto, la secretaria de Bienestar, Elsa Ruíz señaló que el gobierno estatal mantendrá como prioridad atender a los grupos en situación de vulnerabilidad; por ello, recalcó que los programas entre estado y federación, como el de Universalidad de la Pensión para el Bienestar de las Personas con Discapacidad, que dejó en 2023 más de 12 mil beneficiarias y beneficiarios; además del Programa Integral Alimentario y la afiliación a los Centros Preventivos para el Bienestar.

Cabe destacar que todas las prótesis entregadas fueron diseñadas de acuerdo a cada pobлана y poblano que la solicitó, con seguimiento integral a partir de la consulta, y pasando por etapas de revisión, supervisión y atención por parte del personal del SEDIF, para generar la mayor adaptación posible. **◦REDACCIÓN**



LO DE HOY te conecta

La información y tendencias que debes conocer

LO DE HOY es informarte en todo momento



La Villa Iluminada de Atlixco cerró con un millón de visitantes

Atlixco, Pue. La Villa Iluminada cerró con un millón de visitantes y cupos completos en restaurantes y hoteles, destacó la presidenta municipal de Atlixco, Ariadna Ayala Camarillo.

Desde la inauguración, miles de turistas nacionales, así como extranjeros, disfrutaron de diversas actividades culturales y artísticas, entre los que destacan el proyecto literario "Cuéntame de Atlixco", un evento totalmente gratuito e impulsado por la iniciativa privada y el gobierno municipal, mismo que contó con la presencia del actor Eduardo Capetillo para esta edición; otro de los acontecimientos más esperados, fue el tradicional Desfile de Reyes, el cual reunió en una sola noche a 50 mil

personas, quienes esperaban ansiosos la llegada de los 3 Reyes Magos, este año fueron acompañados por la actriz Bárbara Torres, mejor conocido como "Excelsa", de la serie, la Familia P. Luche.

De acuerdo a datos de la Secretaría de Desarrollo Económico y Turismo del Municipio de Atlixco, la semana del 18 diciembre al 24 de enero fue la más concurrida con 227 mil 569 visitantes, esto debido a la temporada vacacional; además el éxito del nuevo Mirador de Cristal, ha atraído 280 mil 961 visitas, lo que propició una derrama económica total de 468 millones 989 mil 600 pesos durante toda la temporada, dinero que circula en el municipio y mejora los ingresos de ne-

gocios locales, prestadores de servicios y prestadores turísticos.

Cabe destacar que de acuerdo con el sitio booking.com, Atlixco sobresale por su riqueza natural, así como su cercanía con el volcán Popocatepetl, además de ser la ciudad de las flores debido a la riqueza de sus campos, hoy renombrada como "Atlixco de la Flores, ciudad del Arte y la Cultura", por la actual administración; dentro de este ranking, el Pueblo Mágico se clasifica a la par con destinos como Puerto Vallarta, Jalisco; Puerto Escondido, Oaxaca y Cancún, Quintana Roo, como, al igual que Mérida, Yucatán, del que destacan las zonas arqueológicas y también el nuevo Tren Maya. **REDACCIÓN**

Edil de Texmelucan pide "enérgicamente" a que no compren autos en Face y menos en Moyotzingo

Santa María Moyotzingo, Pue.- La presidenta municipal de San Martín Texmelucan, Norma Layón, hizo un llamado enérgico a la ciudadanía a evitar la compra de autos en el municipio y más si estos se ofrecen en la comunidad de Santa María Moyotzingo.

En este contexto, dijo que la gente debe tomar en cuenta que hay apoyo por parte de la autoridad, mediante el programa "Acompañamiento policial", acción que frustra varios robos.

La alcaldesa dijo que quienes accedan a realizar la compra bajo esta modalidad se arriesgan a perder la vida, hecho que no se puede permitir.

Asimismo, dijo que las señales se deben tomar como "alarma" son precios excesivamente bajo los que se ofertan las unidades, dos, que los vendedores exijan que el pago se haga solo en efectivo y tres que los citen en lugares apartados o poco concurridos.

Ante estas señales de alerta, la alcaldesa dijo que la gente debe ser cautelosa antes de arriesgarse y poner en riesgo su vida.

Por último, Layón confirmó que las bandas que operan mediante redes sociales y que su gobierno ha ido desarticulando, utilizan a menores de edad para marcar a sus víctimas, hecho que tampoco puede permitirse, por ello llamó a la sociedad a denunciar a estos sujetos. **CAROLINA GALINDO**

Rata huía con una camioneta robada en la Sierra Norte

Huachinango. Pue. Personal de la Dirección General de Seguridad Ciudadana de Huauchinango, frustraron el robo de una camioneta tras persecución policial por la carretera federal Pachuca-Tuxpan.

De acuerdo con información oficial, el hurto se cometió en la colonia El Paraíso la tarde de este martes, por lo que se activaron los protocolos para localizar la unidad.

La camioneta robada, una Nissan Frontier color Rojo de modelo reciente, fue ubicada en la vía federal 130 circulando con dirección a Tulancingo.

Fue en la zona de Venta Chica, a la altura del Km. 83, donde patrullas de la Policía Municipal dieron alcance al vehículo y detuvieron al conductor cuando trataba de darse a la fuga.

Luego de leerle sus derechos el sujeto fue canalizado a la comandancia de policía para ser puesto a disposición de la autoridad competente, donde trascendió que existe la posibilidad que el detenido esté involucrado en más robos de vehículos.

ADÁN GONZÁLEZ

IRENE OLEA ENTREGÓ INSUMOS PARA DESAYUNOS DE MIL 863 NIÑOS DE IZÚCAR



Izúcar, Pue. Irene Olea Torres, presidenta municipal de Izúcar de Matamoros, fortaleció la alimentación de mil 863 estudiantes en zonas vulnerables al entregar insumos a 14 desayunadores escolares.

Su iniciativa busca proporcionar desa-

yunos balanceados y nutritivos, mejorando la salud, aprendizaje y calidad de vida de niños y adolescentes en situación de vulnerabilidad.

Esta acción se enmarca en las estrategias del Sistema DIF Estatal, llegando

a Izúcar gracias a las gestiones de Irene Olea a través del Sistema Municipal DIF.

La edil destacó el aumento de instituciones educativas participantes en el Programa de Desayunadores Calientes durante su gestión, resultado del trabajo conjunto entre la sociedad civil, instancias gubernamentales y su gobierno.

En el Programa de Desayunos Escolares Calientes, las raciones se ajustan a criterios de calidad nutricional y se complementan con orientación alimentaria, asegurando la calidad y producción de alimentos, así como el monitoreo del peso y talla de los estudiantes.

Irene Olea expresó su gratitud al gobernador de Puebla, Sergio Salomón Céspedes Peregrina, y a su esposa Gabriela Bonilla por respaldar al municipio con estos insumos alimentarios, destinados a los comités escolares y dirigidos a la alimentación de los niños más vulnerables del municipio. **REDACCIÓN**

Cae líder de “Los Carniceros”, célula dedicada al robo a negocio con violencia



Puebla, Pue- Como resultado de una oportuna intervención, la Secretaría de Seguridad Ciudadana (SSC) del Municipio, detuvo al líder de “Los Carniceros”, grupo delictivo dedicado al robo a negocio con violencia.

Resultado de la implementación del operativo “Moto Segura” en inmediaciones de la colonia Cuauhtémoc, elementos del Grupo de Reacción Operativa Contra Asaltos (ROCAS) lograron la detención de Jaime “N.”, alias “Ska-

to”, “Jimmy” y/o “Chato”, de 34 años de edad.

En cuanto a los hechos, los uniformados sorprendieron al sujeto en posesión de probable marihuana, luego de que fuera detenido por circular sin los accesorios correspondientes de seguridad a bordo de una motocicleta Italika, tipo 125 Z, color azul.

Con base en labores de inteligencia policial se presume que el varón, estaría identificado como líder de “Los Carnice-

ros”, célula delictiva dedicada al robo a negocio con violencia, principalmente contra la cadena Oxxo.

Finalmente, el indiciado quedó a disposición del Ministerio Público por delitos contra la salud.

La SSC de Puebla exhorta a la ciudadanía a que en caso de reconocer a dicha persona como responsable de más ilícitos, formalice su denuncia ante la Fiscalía General del Estado (FGE).

REDACCIÓN



Otro baleado en al menos una semana en Tehuacán; lo reportan grave

Tehuacán, Pue. Tres impactos de bala recibió un masculino, los hechos se registraron en las canchas de la colonia Maravillas alrededor de las 21:00 horas en el municipio de Tehuacán.

Al lugar arribaron elementos de la Guardia Nacional y Policía Estatal, así también paramédicos de Protección Civil y Bomberos quienes brindaron el apoyo a este hombre y fue trasladado al hospital en donde su estado de salud se reporta grave.

Hasta el momento se desconoce quién es o quién son los presuntos autores de este hecho lamentable que está a punto de cobrar una vida, por parte del personal de la Fiscalía General del Estado abre la Carpeta de Investigación.

Cabe recordar que en el inicio de esta semana otro masculino también fue baleado cuando iba a bordo de un vehículo marca Volkswagen, incrementa la inseguridad en el municipio de Tehuacán. **LUZ MARIA ZAYAS**

Puntual

YA SOMOS

1.1M
DE SEGUIDORES

¡ÚNETE A
NUESTRA
COMUNIDAD!

Y MANTENTE
BIEN INFORMADO



@puntualpuebla



Salud

Toma el control de tu salud con las recomendaciones de Jessie Inchauspé

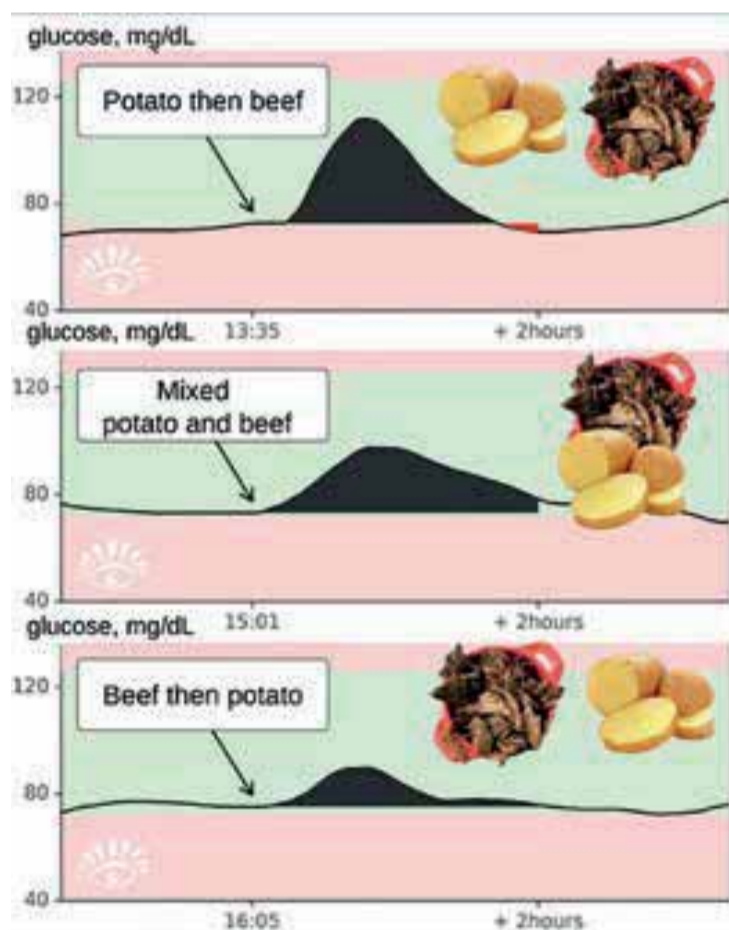
La “diosa de la glucosa” explica a sus seguidores cómo funciona la glucosa y lo hace utilizando gráficas, libros y comparativas.

➔ JESSIE INCHAUSPÉ, CONOCIDA popularmente como la “diosa de la glucosa”, es una *influencer* y bioquímica francesa que ayuda a muchas personas a transformar su salud al socializar investigaciones sobre la glucosa y la relación de esta con la salud en general.

Jessie explica a sus seguidores cómo funciona la glucosa y lo hace utilizando gráficas, libros y comparativas de la relación que hay entre la glucosa y varias enfermedades o padecimientos relacionados con la energía, hormonas, el hambre y el sueño. Esto la ha convertido en una eminencia a la hora de entender qué es eso de tener un pico de azúcar en la sangre, así como sus efectos.

Aunque habla sobre varios *hacks* de estilo de vida, una de las estrategias que Jessie Inchauspé promueve es jugar con el orden de los alimentos. Siempre empezar tus comidas por una buena fuente de verdura, luego, proteína y grasa. Al final, los

POR
JESSICA
NASSER



carbohidratos (papa, camote, arroz, tortilla, fruta, postre, etcétera). Esto ayuda a mejorar los picos de glucosa en la sangre y, por ende, nuestra energía, grasa, hormonas y salud en general.

En la imagen que ilustra este artículo podemos identificar la diferencia entre comer primero las papas y luego la carne, comerla junto o comer primero la carne y al final las papas. Cuando comemos primero el carbohidrato (las papas), podemos apreciar en la imagen, la glucosa sube notoriamente y después baja, creando un pico de glucosa. Mientras que cuando se come primero la proteína (carne) y al final el carbohidrato (papa) se mejora la respuesta de la glucosa al subir muy poco.

Dos personas pueden tomar la misma cantidad de calorías, pero si una de ellas solamente ingiere almidones y azúcares y la otra mantiene los picos de glucosa estables, veremos diferentes consecuencias en su salud y peso.

Jessie Inchauspé también recomienda mantenernos en movimiento después de comer, caminar 10-15 minutos o simplemente moverse, pues eso ayuda a regular estos picos de glucosa en sangre. También asegura que tomar vinagre de manzana antes de una comida dulce ayuda a



JESSIE PROMUEVE JUGAR CON EL ORDEN DE LOS ALIMENTOS. Siempre empezar las comidas por una buena fuente de verdura, luego, proteína y grasa.

regular y mejorar la respuesta ante la glucosa.

¿QUÉ OPINA DE LOS DESAYUNOS DE HOY EN DÍA?

POR OTRO LADO, EL SUEÑO TAMBIÉN tiene gran impacto en la glucosa. Puedes comer lo mismo dos días, un día durmiendo ocho horas y al otro cinco horas, y el impacto de la respuesta de la glucosa será totalmente diferente. Por eso recomienda dormir de siete a nueve horas diarias junto con un manejo de estrés adecuado para regular los picos de glucosa.

“El desayuno no debería ser un postre”, dice Jessie. Esta comida, bajo su punto de vista, “es la gran víctima de la mercadotecnia debido a la narrativa de esos anuncios que decían que había que tomar cereales por la mañana para tener energía”.

Así, anima a volver a las nociones básicas. “Antes se desayunaba carne

“Recomiendo un desayuno salado con proteínas para no pasar por una montaña rusa de cansancio y de antojos durante el resto del día”.

con patatas, alimentos que se podían tomar el resto del día. Ahora se han azucarado las opciones”. La salud sufre mucho más lo que comemos por la mañana porque tiene un impacto en el resto del día, afirma.

“Recomiendo un desayuno salado con proteínas para no pasar por una montaña rusa de cansancio y de antojos durante el resto del día”. No es que sea la comida más importante del día, como nos han hecho creer, pero es la más poderosa: “La gente que pasa del desayuno dulce al salado realmente experimenta mucha

más energía y un cambio notable en su vida”.

Además de este equilibrio en los niveles de glucosa como mandamiento, por supuesto, cree en otros pilares para mantener una buena salud. “Si aplanas la curva de glucosa vas a ver beneficios inmediatos y te vas a sentir mejor. Es como una puerta de entrada, pero hay otros hábitos vitales como mantener a raya el nivel de estrés, el sueño, las relaciones humanas y el ejercicio físico que tienen beneficios inmediatos en la salud”. **N**

→ **Jessica Nasser** es licenciada en nutrición clínica por la Universidad Anáhuac, certificada como entrenadora personal por la World Fitness Association y diplomada en nutrición vegetariana por el Instituto de Ciencias de Nutrición y Salud de España. Los puntos de vista de este artículo son responsabilidad de la autora.

Sanjuana Martínez vs AMLO: exdirectora de Notimex insiste en corrupción a favor de Sheinbaum; el presidente lo niega

El presidente AMLO rechazó lo dicho por Sanjuana Martínez, que la Secretaría del Trabajo condicionó las liquidaciones de Notimex a cambio de entregar 20% de esos recursos para la campaña de Sheinbaum.

POR: REDACCIÓN ANIMAL POLÍTICO

Sanjuana Martínez insistió en el caso de corrupción de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS) relacionado con la extinta Notimex, asegurando que la dependencia le condicionó el monto de las liquidaciones de los trabajadores de la agencia de noticias, a cambio de entregar 20% del dinero para la campaña de Claudia Sheinbaum.

Lo anterior, luego de que el presidente Andrés Manuel López Obrador rechazó los señalamientos de la exdirectora de Notimex. En un texto compartido por sus redes sociales, Martínez explicó que de los 150 millones de pesos solicitados para la liquidación de trabajadores, la Secretaría del Trabajo, actualmente a cargo de Marath Bolaños López, le propuso autorizarlos bajo la condición de entregar 20% a la campaña presidencial.

“Algo inaceptable e ilegal”, dijo la periodista; según su texto, esta propuesta se realizó varias veces y cuando se negaron, “la venganza fue inmediata y solo autorizaron 15 millones para los 63 trabajadores”.

Sanjuana agregó que el presidente López Obrador siempre va a defender a sus funcionarios y “yo ya estoy fuera del gobierno. Fui leal, pero mi lealtad a mis principios y a los mexicanos es primero”.

Y sobre la petición del mandatario para que presente pruebas de sus acusaciones, la periodista dijo que “lo intentos de soborno no se firman frente a un notario”, ni se emite documento alguno como prueba.

AMLO NIEGA ACUSACIONES DE SANJUANA MARTÍNEZ

El presidente Andrés Manuel López Obrador (AMLO) negó las acusaciones de Sanjuana Martínez, quien dijo que la Secretaría de Trabajo le pidió 20% del monto de las liquidaciones del personal de Notimex para la campaña electoral de Claudia Sheinbaum.

En su conferencia matutina de este 10 de enero de 2024, el mandatario federal fue cuestionado sobre lo que Sanjuana Martínez acusó pues además dijo que tras negarse a entregar 20% de las liquidaciones de Notimex, sus pretensiones se vieron afectadas “en clara señal de venganza” y que sólo les dieron 15 millones de pesos, autorizados por Luisa María Alcalde.

Como respuesta, López Obrador dijo que no es cierto y defendió a los funcionarios nombrados por Martínez:

“Creo que no es cierto, conozco muy bien al se-

cretario de trabajo, está aquí Marath, es un hombre con convicciones con ideales, honesto. Desde luego conozco a la secretaria de Gobernación, Luisa María Alcalde, es una mujer con principios con ideales, honesta, incorruptible y conozco pues a Claudia, pero no puedo hablar mucho...”.

El presidente negó las acusaciones de Sanjuana Martínez quien dijo que la Secretaría del Trabajo pidió 20% de las liquidaciones de Notimex para la campaña de @Claudiashein y le pide pruebas de sus dichos. pic.twitter.com/k67sxJLXvU

— Animal Político (@Pajaropolitico) January 10, 2024

El presidente aprovechó para elogiar a Sheinbaum, precandidata presidencial de Morena, y agregó que puede ser investigada para aclarar dudas.

“Hay cosas que no se pueden ocultar en la vida, ahí se los dejo de tarea a ustedes pero hay una que es el dinero, el dinero, es muy sencillo, que se investigue lo que tiene Claudia y se compare”, dijo.

De Sanjuana Martínez refirió que la respeta pero que no comparte sus opiniones, sin embargo, reconoció su derecho a expresarse: “no puede haber mordaza, que todos podamos expresarnos, pero no significa que no haya posibilidad a la réplica que no se garantice el derechos a disentir”. Al final, López Obrador dijo que si tiene pruebas, las presente “pero tenemos que apegarnos a tres principios que nos guían: no mentir, no robar y no traicionar”.

QUÉ DIJO SANJUANA MARTÍNEZ

En un par de posicionamientos que ha publicado en La Jornada, Sanjuana Martínez dijo que José Luis Sánchez Cuazitl, director jurídico de la Secretaría del Trabajo, le hizo un ofrecimiento al director administrativo de la extinta Notimex, Carlos Peñaloza Martínez.

Dicha propuesta, según Sanjuana, era para que del cálculo de las liquidaciones del personal activo con trabajadores que laboraron en Notimex durante más de 30 años, que rondaba 150 millones de pesos, le entregaran a la STPS 20% para la campaña de la precandidata presidencial de Morena.

También dijo que Luisa María Alcalde abusó económicamente de los huelguistas del extinto SutNotimex y que benefició al líder del sindicato de telefonistas, Francisco Hernández Juárez.

Horas después de lo expresado por la periodista, la Secretaría del Trabajo negó las acusaciones, pero no aportó ninguna prueba para desmentir la supuesta petición que hizo uno de sus funcionarios.





ANIMAL POLITIC

lodehoy

MÉXICO



LIVE

NOTICIERO

Con Miguel Ángel Crisanto

¡CONÉCTATE!

LUNES A VIERNES

14:00 HORAS



LIVE



LA MEJOR INFORMACIÓN, LA MAYOR COBERTURA

BÚSCANOS EN TODAS LAS REDES SOCIALES COMO @LDHNoticias



lodehoy.com.mx