



**INAUGURA RECTORA BUAP, CUBÍCULO DE ATENCIÓN EMOCIONAL Y SALA DE LACTANCIA**



**PAG. 14** **ANIMAL POLÍTICO**

**Guardia Nacional vigila el Metro de CDMX por 'hechos fuera de lo normal', anuncia Sheinbaum**

**EN ESPAÑOL** **PAG. 12**

**Newsweek**

**ADAPTÓGENOS: QUÉ SON Y CÓMO USARLOS**

**ESTADO / PAG. 6**

**Céspedes Peregrina arrancó el programa "Fortalecimiento al Campo Poblano"**

Con una inversión de 350 millones de pesos para entregar más de 10 mil toneladas de insumos previo al próximo ciclo productivo de primavera-verano.

**ESTADO / PAG. 6**

**Puebla capital, puntero en igualdad laboral y la no discriminación**

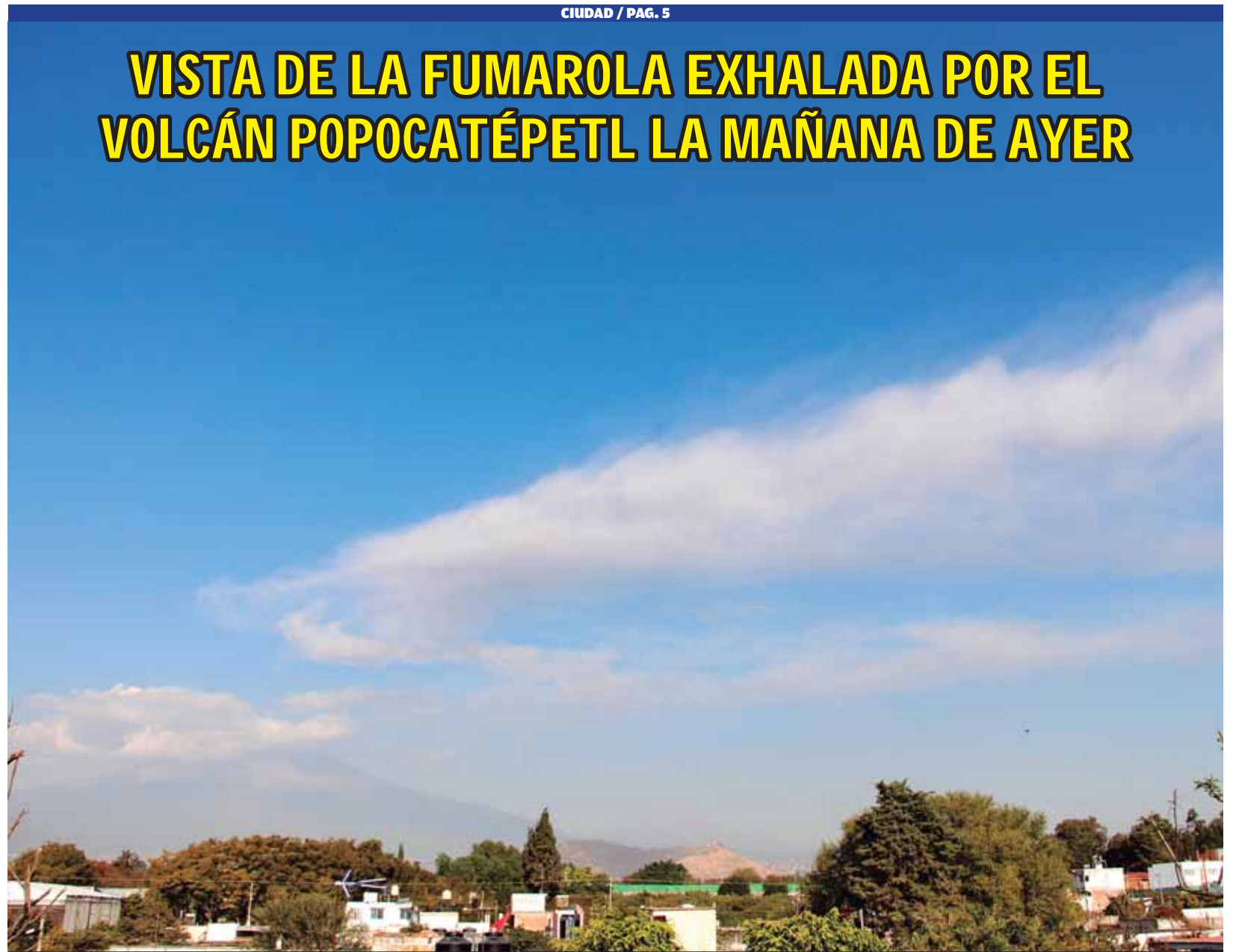
**ECONOMÍA / PAG. 5**

**Establecimientos que cobraban parquímetros se dan de baja, "no convenía": Canirac**

# FISCALIA DESCARTA QUE 5 CALCINADOS TENGAN RELACIÓN

▶ Ante el incremento de casos de cuerpos calcinados localizados en la zona metropolitana de la capital, sumando 5 en los primeros 11 días del año, el titular de la FGE, Gilberto Higuera Bernal, descartó que los casos estén relacionados, además dijo que ya se identificaron algunas víctimas.

PAG. 7





En un año como 2023, los políticos están en lo suyo, haciendo política las 24 horas, los 7 días de la semana.

En ese contexto, no es extraña la presencia del secretario de Gobernación, el tabasqueño Adán Augusto López Hernández, este día en una gira en Puebla y, aunque no lo acepten, de precampaña en su calidad de "hermano" y "corcholata", para la sucesión, del presidente Andrés Manuel López Obrador.

Primero, ofrece una conferencia de prensa, por cierto, en un hotel de San Francisco que fue propiedad de los Moreno Valle; se traslada a Casa Aguayo para sostener una reunión privada con el gobernador y más tarde un encuentro con su gabinete.

De ahí sale a una comida en Tres María con empresarios de todo el estado e invitados especiales, será de carácter privado, pero es un encuentro importante porque comerciantes e industriales poblanos van a conocer en persona a quien puede ser el próximo presidente de México.

De ahí, sale al Centro de Convenciones para dictar una conferencia sobre la Reforma Electoral, a la que asistirá la clase política del estado, a invitación o de motu proprio para vincularse con el equipo del secretario de Gobernación, no vaya a ser que un día lo necesiten.

Se especuló si era "el destape" del diputado federal Ignacio Mier como aspirante a la gubernatura con el respaldo de los Palacios Nacional y de Covián, en realidad es una gira para que los poblanos conozcan a Adán Augusto López.

Nacho Mier no necesita presentación en su tierra, es un precandidato fuerte por una razón, es un operador desde hace más de 7 años de López Obrador, con eso le basta para aspirar, la decisión será después de una encuesta, que el primero en conocer sus resultados será precisamente el presidente de la República.

# 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  
 Silvano 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**  
**Alejandro Campos**

**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.



Todo indica que dirigentes de los transportistas públicos del estado están detrás de la convocatoria en redes sociales que circula desde el miércoles para realizar una manifestación en la ciudad de Puebla contra la verificación vehicular.

La cita es a las 7:00 horas del viernes 13 de enero en el puente de Ovando, en el Bulevar 5 de Mayo. La convocatoria se volvió viral sin que se identifique a quien o quienes la convocan, pero son ellos los directamente afectados porque a partir del lunes habrá multa y retiro de las unidades que no cumplan con este requisito para circular.

El lema de la manifestación es: "di no a la verificación vehicular", a menos de 15 días de que entró en vigor el programa en el estado de Puebla, correspondiente al primer semestre de 2023. Los transportistas tuvieron 3 meses para verificar y sólo el 10 por ciento lo hizo, les dieron dos semanas más que concluyen el lunes y no se han presentado a los centros de verificación.



Mónica Toxqui Barbosa sufrió una experiencia traumática para cualquier persona y lejos de guardarla, hizo público su caso, como una señal de alarma para la población. A través de sus redes comentó un intento de levantón en el municipio de San Pedro Cholula.

Mónica señaló: "hoy me tocó a mí, no iba provocativa, no iba borracha, iba de gorra, sin peinarme, y sin maquillaje, solo pasé a comprar jabón y un tipo en una Avanza gris (no pude ver las placas por el susto) me dio un cerrón, se bajó de su camioneta e intentó subirme".

Y agregó: "afortunadamente reaccioné y pude soltarme y salí corriendo en dirección contraria y lo perdí, no pasó más que el susto y unas marcas en el cuello y brazos. Todo esto fue en la calle 23 Poniente entre 5 y 7 Sur, en la Magdalena". Agregó: "lo cuento por todas esas chicas que viven por aquí y andan solas".

Describió al sujeto que intentó levantarla: "el tipo es alto, moreno, cabello negro, medio canoso, iba de traje y aproximadamente tenía unos cincuenta y tantos años. No sé si iba en estado etílico o algo por el estilo, pero sus intenciones eran más que obvias".

Mónica decidió hacer público su caso como señal de alerta para las mujeres en general y para las que habitan San Pedro Cholula, en especial.



El miércoles fue un día de terror en Puebla, en 11 días se sumó el quinto hallazgo de un cuerpo calcinado en Cuautlancingo; la víctima fue maniatada y torturada, se le encontraron huellas de violencia.

También en este caso policías municipales hacían un recorrido de vigilancia por la junta auxiliar de Sanctórum; al llegar a la calle Nueva York en terrenos baldíos observaron un bulto con forma humana envuelto en llamas.

Los oficiales confirmaron que se trataba del cadáver de un hombre sobre el cual aún eran visibles signos de violencia y estaba atado de manos. Debido a que de forma previa los vecinos de la zona pasaron y no estaba el cuerpo, se presume que el hombre fue asesinado en otro lugar y en Cuautlancingo fueron a tirarlo y a quemarlo.

Hasta ese día eran cinco los cuerpos calcinados en los primeros 11 de 2023; cuatro en la ciudad de Puebla y uno en su zona conurbada. De miedo.



### "SÍ CUMPLIMOS CON NUESTRO TRABAJO": MÉDICOS DEL ISSSTE PIDEN DIÁLOGO ANTE IMPOSICIONES LABORALES

El doctor José Merino Rajme exigió que se otorgue las mismas condiciones laborales a médicos del ISSSTE que a personal de otras instituciones

### ONU PIDE ACTUAR ANTE EL ENVEJECIMIENTO PARA GARANTIZAR PENSIONES Y ATENCIÓN SANITARIA

Un informe de Naciones Unidas alertó este jueves sobre el rápido envejecimiento de la población a nivel mundial



### ROUND 12: EL BOXEO EN LA MIRADA DEL MUNDO, POR MAURICIO SULAIMÁN

Ha iniciado un 2023 lleno de grandes planes en lo personal, así como en el mundo del boxeo

### SALMA HAYEK APARECE EN LOS GLOBOS DE ORO CON DULCES MEXICANOS

Salma Hayek cautivó a usuarios en redes sociales porque apareció en los Globos de Oro con un pulparindo y un mazapán, dulces mexicanos



## UTP DESPEJARÁ DUDAS SOBRE VERIFICACIÓN VEHICULAR CON SECRETARIA DE MEDIO AMBIENTE

Puebla, Pue- Samuel Méndez Díaz, secretario de la Unión de Transportistas del Estado de Puebla (UTP) desmintió que no haya buscado una cita con Beatriz Manrique Guevara, secretaria de Medio Ambiente, Desarrollo Sustentable y Ordenamiento Territorial, ya que pidió una cita desde noviembre pasado para despejar dudas sobre la verificación vehicular.

Mediante su red social whatsapp, el secretario de los transportistas evidenció que envió al correo medioambiente@puebla.gob.mx, la petición de una cita con la titular de medio ambiente, el cual fue enviado el 25 de noviembre de 2022.

Dentro del cuerpo de dicho mensaje, se le explica a Manrique Guevara que su organización está conformada por 37 rutas y organizaciones, lo cual representa más de mil 300 unidades, por lo que solicitaron la participación de al menos 15 personas en la reunión.

Asimismo, señalaron que una vez que la autoridad tomó conocimiento del tema les dio una fecha, les cancelaron y hasta el momento no saben el estatus de la audiencia.

Cabe mencionar que, a 3 días de que venza el plazo otorgado por el gobierno estatal para que transportistas realicen de manera obligatoria la verificación, la UTP ha organizado una manifestación este viernes 13 de enero, donde se espera la participación de ciudadanos que se encuentren inconformes con la situación, por lo que la cita es a las 7 de la mañana y el punto de encuentro será el Puente de Ovando para que lleguen a Casa Aguayo.

● ALMA MÉNDEZ



# Inaugura Rectora cubículo de atención emocional y lactancia



## ● Son muestra de la creación de espacios óptimos y de igualdad en beneficio de la comunidad universitaria

La Rectora María Lilia Cedillo Ramírez inauguró un cubículo de atención emocional y una sala de lactancia en la Dirección Institucional de Igualdad de Género, en la Torre de Gestión Académica y Servicios Administrativos: espacios en los que se resolverán problemas socioemocionales y se brindarán servicios en el cuidado de la salud, en beneficio de trabajadoras de esta dependencia y de la comunidad universitaria.

“Son muestra de la sensibilidad de los funcionarios hacia estos temas tan importantes para nuestra comunidad, los cuales a todos nos preocupan y ocupan. Precisamente, esos espacios son para que esas actividades se desarrollen en mejores

condiciones, en las cuales haya cercanía, discreción, acompañamiento y seguridad del servicio o ayuda, cuando los usuarios están en una situación vulnerable, si ese es el caso”, señaló.

Asimismo, agradeció al personal de esta dependencia por estar cuando más se necesita y se comprometió a trabajar fuertemente para solucionar estas necesidades observadas en el día a día de las labores institucionales.

María del Carmen García Aguilar, titular de la Dirección Institucional de Igualdad de Género, señaló que estas áreas representan la suma de esfuerzos para brindar servicios de calidad y calidez a trabajadoras de la Torre de Gestión Académica y Servicios Administrativos.

El cubículo de atención emocional proporcionará los primeros auxilios psicológicos a los integrantes de la comunidad universitaria, en un ambiente privado, visual

y auditivamente, con la finalidad de que expresen sus emociones e ideas.

“Ambos espacios significan estar a la vanguardia y propiciar la igualdad de género. Son muestra de la posibilidad de generar espacios óptimos y de igualdad”, recaló García Aguilar.

En su intervención, Vania Téllez Aguilar, estudiante de la Facultad de Filosofía y Letras, expresó la importancia de tener servicios de atención emocional, los cuales además de proporcionar apoyo y acompañamiento, brindan orientación para crecer personal y profesionalmente y son puntos de encuentro para compartir con aquellos que lo necesiten.

Por su parte, Patricia Blanco García, de la Tesorería General, agradeció a la actual gestión por generar condiciones adecuadas para continuar con la maternidad y consolidar los lazos de apego con el bebé por medio de la lactancia. ● REDACCIÓN

## Gustavo David Vargas, nuevo presidente de la CMIC Puebla

Puebla, Pue- En la Asamblea General en sesión ordinaria de los afiliados de la Cámara Mexicana de la Industria de la Construcción (CMIC), delegación Puebla, fue electo por mayoría de votos Gustavo David Vargas Constantini como nuevo presidente.

En su primer discurso como presidente electo, el empresario de la construcción, destacó en su plan de trabajo, el impulsar la certeza jurídica de los constructores, impulsar a la CMIC como un aliado de los constructores formales y promover el valor de la institución como órgano de consulta y colaboración del estado.

Asimismo, detalló el generar una visión de futuro para la cámara, en la que se consideren capacitación en nuevas tecnologías, certificaciones ambientales,



mejora regulatoria para los procesos de licitación, entre otras acciones encaminadas en favor de los empresarios y la industria de la construcción en Puebla.

Por último, el presidente saliente, Héctor Sánchez Morales, agradeció la

oportunidad de haber servido a los constructores y destacó que deja una cámara fortalecida, con finanzas sanas y nuevos servicios educativos como la maestría en Vías Terrestres y Gerencia de Proyectos.

● ALMA MÉNDEZ



## Más del 50 % de establecimientos que cobraban parquímetros se dan de baja, "no convenía": Canirac

Puebla, Pue. El presidente de la Cámara Nacional de la Industria de Restaurantes y Alimentos Condimentados (Canirac) Puebla, Carlos Azomoza Alacio, informó que de 30 establecimientos agremiados que estaban como centro de cobro de parquímetros se dieron de baja 20.

"Empezamos 30 restaurantes, hoy sé que ya algunos se dieron de baja porque no les convenía el tener una persona para cobrar y tener un 5 por ciento, también otra propuesta es que le suban un poco el porcentaje que fuera de un 10 por ciento a los lugares que son centros de cobro. Creo que ya nada más quedan como 10", aseveró.

Dijo que ya sólo quedan 10 centros de cobro, debido a que no pueden tener una persona únicamente para cobrar y tener un 5 por ciento de ganancia.

En entrevista, Azomoza Alacio indicó que la gente no está bien informada, por ello debe haber instrucciones más precisas, pues muchos usuarios no saben que pueden bajar una aplicación y andan buscando un lugar donde pagar.

"Creo que si nos queremos ver como una ciudad de primer mundo y una ciudad de 10, tenemos que trabajar y pensar como ese tipo de ciudades. Tenemos que tener las instrucciones tanto en español como en inglés y si podemos en otros idiomas, también en otro idioma", afirmó. Para concluir señaló que la aplicación exige un número de teléfono y si no se pone esta información no se puede acceder a la plataforma, al considerar que actualmente al dar este dato y existe la certeza de que estos estén resguardados para no hacer un mal uso de los mismos. ● ALMA MÉNDEZ

Crece actividad industrial en Puebla y se coloca en el noveno lugar a nivel nacional

Puebla, Pue.- El total de las actividades industriales en septiembre de 2022 creció 9.2 por ciento a tasa anual, lo que ubicó a la entidad en el noveno lugar con mayor crecimiento en el comparativo nacional, informó la Secretaría de Economía.

De acuerdo con los indicadores publicados por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), por áreas, el sector manufacturero integrado por industrias como la automotriz, textil y confección, así como alimentos y bebidas, respecto al mes de septiembre de 2021, aumentó en 12.1 por ciento, lo que ubicó a la entidad en el sexto lugar en todo el país, durante el año pasado.

El sector de los energéticos registró un crecimiento en Puebla del 4.3 por ciento con respecto de agosto de 2022, lo que ubica a la entidad en el noveno sitio en el contexto nacional.

Asimismo, el INEGI informó que el sector de la construcción progresó en uno por ciento respecto de septiembre de 2021, situándose, respecto a otros estados, en el lugar 13. ● ALMA MÉNDEZ



## SERÁ UN RETO PARA LAS FAMILIAS SALIR DE LA CUESTA DE ENERO

Puebla, Pue. Para esta cuesta de enero, se prevé que la inflación pueda llegar a un nivel del 8.1%, ya que para este 2023 será un reto para los mexicanos en el ámbito económico, por lo que, dicha situación estará impactando en el bolsillo de las familias mexicanas, advirtió Anselmo Salvador Chávez Capó, profesor de la Licenciatura en Administración Financiera y Bursátil de la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla (Upaep).

El académico señaló que ante esta situación económica recomendó a las familias identificar su situación económica actual, donde se conozca a detalle los ingresos con todo y el incremento salarial programado para la primera quincena de enero donde haya una planificación consciente de ingresos y egresos principalmente, conocer los gastos diarios para reducir fugas de dinero y gastos innecesarios.

Chávez Capó destacó que la inflación por la que atraviesa el país no se había vivido en las últimas dos décadas, ya que,

el Producto Interno Bruto (PIB) ya que se va a "congelar", en el 2022 pues se tuvo un crecimiento económico pobre, cercano al 1.2%, para el presente año se espera que el incremento del PIB sea del 0.9% donde algunas calificadoras hablan de

que será del 1% para México e igual para los Estados Unidos.

Chávez Capó subrayó que una de las principales problemáticas que se tienen como país y que están impidiendo que se obtenga un crecimiento económico de-

seado y que se podría alcanzar bajo otras circunstancias, son el crimen, la corrupción y la falta de un Estado de Derecho sólido, tres situaciones que mientras no cambien, no darán certeza jurídica a los inversionistas. ● ALMA MÉNDEZ



## EL AYUNTAMIENTO DE PUEBLA NO PUEDE HACERSE CARGO DE LA OPERACIÓN DEL SERVICIO DEL AGUA

Puebla, Pue. El presidente Eduardo Rivera Pérez informó en que el Ayuntamiento de Puebla, no tiene las posibilidades de remunicipalizar el servicio de agua, pues representa una gran inversión económica, por ello, Agua de Puebla tiene que hacerse cargo.

El alcalde comentó que, el debate ya se agotó en torno, al asunto de remunicipalizar el servicio de agua, pues ya se han presentado posturas por parte del Congreso del Estado, al igual que de la administración estatal.

Rivera Pérez coincidió con el gobernador Sergio Salomón Céspedes Peregrina, en que los Ayuntamientos no tienen la capacidad financiera, para hacerse cargo del servicio de agua de forma independiente.

“Coincido plenamente con la opinión del gobernador, el tema del debate del agua, si se remunicipaliza, o la concesión Agua de Puebla, coincido plenamente con él, es un debate que ya está agotado, que ya hay una decisión por parte del Congreso del Estado, una decisión que yo compartí”, declaró.

Agregó que, al Ayuntamiento le corresponde vigilar que Agua de Puebla se haga cargo de mejorar la infraestructura de distribución, al igual que los trabajos en el Centro Histórico, para el cambio de tuberías.

“Lo que nos toca es que la concesión, pues obviamente cumpla los términos, los cuales sigue entiendo esa concesión. Como lo comentamos, están por iniciarse las obras en el Centro Histórico, para arreglar las pésimas condiciones en las cuales se encuentran la tubería de ese punto”, dijo.

Recordemos que la actualización de las tarifas generó aumentos del 4 y 7.6 por ciento por consumo doméstico y comercial, los cuales entraron en vigor a partir del septiembre del año pasado.

● SILVINO CUATE



## Puebla capital, puntero en igualdad laboral y la no discriminación

Puebla, Pue. El presidente de Puebla, Eduardo Rivera Pérez informó que el Ayuntamiento de Puebla, mantiene el nivel plata en la certificación, al obtener 88 puntos en la auditoría de vigilancia en igualdad laboral y no discriminación.

El alcalde explicó que, la auditoría se realizó en noviembre de 2022 a cinco dependencias, para verificar el cumplimiento de los 14 requisitos y 5 medidas de nivelación que marca la norma mexicana.

Dijo que, las dependencias auditadas fueron:

- Secretaría de Administración y Tecnologías de la Información

- Secretaría de Gobernación
- Gerencia del Centro Histórico
- Coordinación General de Comunicación Social
- Secretaría de Bienestar y Participación Ciudadana

Durante este acto, Rivera Pérez también hizo la entrega de Certificación de la Norma Mexicana nmx-r-025-scfi-2015 de Igualdad Laboral y No Discriminación.

El Ayuntamiento de Puebla es puntero en igualdad laboral y no discriminación.

Sumado a esto, el presidente anunció que se implementará el programa municipal para la igualdad entre mujeres y hombres proigualdad 2022-2024.

Comentó que, la finalidad es la actualización del proigualdad 2022-2024 se realizó un ejercicio participativo entre todas las dependencias del ayuntamiento.

Dijo que se realizaron talleres y mesas de trabajo virtuales y presenciales de capacitación, con las definiciones estructurales de los temas transversales que componen el programa.

“Lo que nos caracteriza de este gobierno es su compromiso por la igualdad laboral, y a la no discriminación en sus relaciones de trabajo, mismos que se ven reflejados en circulares, manuales de procedimientos, en códigos, en reglamentos, y comités”. ● SILVINO CUATE

## Con una inversión de 350 mdp, entregarán insumos a campesinos poblanos

Puebla, Pue. Desde el municipio Libres, el gobernador Sergio Salomón Céspedes Peregrina arrancó el programa “Fortalecimiento al Campo Poblano” donde se invirtieron 350 millones de pesos para entregar más de 10 mil toneladas de insumos previo al próximo ciclo productivo de primavera-verano, además aseguró que ya no hay intermediarios.

El mandatario poblano señaló que anteriormente había intermediarios que usaban este tipo de programas, para fines políticos, sin embargo, en los gobiernos de Morena, se terminaron este tipo de prácticas.

En gira, el gobernador aseguró que durante el período que resta de su administración, se dará prioridad al campo de toda la entidad poblana, para impulsar la reactivación económica que se vio afectada por la pandemia de Coronavirus.

Enfatizó que “el dinero del pueblo será para el pueblo”, pues esa es la visión del presidente Andrés Manuel López Obrador y del exgobernador Miguel Barbosa Huerta.

Dijo que la administración estatal, está preparado para atender cualquier eventualidad, por lo que prometió su respaldo a los productos en caso de que hubiera una contingencia que afecte sus cultivos, como son las fuertes lluvias, o la falta de estas.

“Vengo a hacer un compromiso muy claro: apoyo total al campo poblano. Tenemos que seguir trabajando de la mano con ustedes de una forma directa, com-



El gobernador aseguró que durante el período que resta de su administración, se dará prioridad al campo de toda la entidad poblana, para impulsar la reactivación económica que se vio afectada por la pandemia de Coronavirus.

prometida, sin intermediarios, se han acabado los privilegios”.

El titular del Poder Ejecutivo aseguró a los agricultores que su gobierno tiene finanzas sanas, por ello, los recursos pueden ser empleados en programas de agricultura.

En su turno, la secretaria de Desarrollo Rural, Ana Laura Altamirano Pérez informó que a través de dicho programa se repartirán paquetes con fertilizantes de

última generación, biofertilizantes para mejorar los suelos, insumos para el control de plagas especializados en granos, frutales y ornamentales.

Dijo que la finalidad de entregar estos apoyos, permitirá duplicar el rendimiento de los cultivos, y evitar pérdidas económicas. Aseguró que los beneficiarios también tendrán un taller para el reconocimiento de los productos y su adecuado uso. ● SILVINO CUATE

# Niega Fiscalía que aparición de 5 cuerpos calcinados estén relacionados



Puebla, Pue. Ante el incremento de caso de cuerpos calcinados localizados en el Estado de Puebla, sumando 5 al último registro, el titular de la Fiscalía General del Estado de Puebla (FGE), Gilberto Higuera Bernal, descartó que los casos estén relacionados, además dijo que ya se identificaron algunas víctimas.

Explicó que, cuando se reporta un caso como estos, los miembros de la Fiscalía General del Estado de Puebla, se trasladan al punto, para realizar el peritaje correspondiente, y lo primero que se busca es la identidad del occiso.

Agregó que, por las primeras líneas de investigación que se tienen, no se

puede concluir que estén relacionadas entre sí, pues todos han ocurrido en diferentes lugares del Estado.

Dijo que, según el registro, el móvil tampoco es el mismo, pues algunos podrían tener signos de aparentemente tortura, pero al ser calcinados es difícil determinarlo.

“Estos homicidios en los cuales se han encontrado indicios de calcinamiento para las víctimas, por supuesto el proceso de investigación inicia siempre con identificación de las personas, de las víctimas, de los delitos, posteriormente el proceso investigativo, nos llevará a saber cuál era su actividad,

cuáles eran sus domicilios, y cuáles eran sus actividades, hasta el momento que fueron privados de la vida. No existe indicio alguno que nos indique que todos los casos estén relacionados, incluso de los móviles”, declaró.

Cabe mencionar que el quinto hallazgo de un cuerpo calcinado en Puebla ocurrió la tarde de este miércoles, pero en Cuautlancingo, la víctima fue maniatada y torturada, con huellas de violencia.

Además, en estos primeros días de enero del 2023, suman cuatro cuerpos localizados en la ciudad de Puebla y uno en su zona metropolitana.

● SILVINO CUATE

## DEL 19 DE ENERO AL 9 DE FEBRERO COMPARECERÁN TITULARES DE SECRETARÍAS ESTATALES EN EL CONGRESO

Puebla, Pue. Del 19 de enero al 9 de febrero en el Congreso local se desarrollarán las comparecencias presenciales correspondientes a la glosa del Cuarto Informe de Labores del Gobierno del Estado de Puebla.

El presidente del Congreso local, Eduardo Castillo, informó que el primero en comparecer será el titular de la Secretaría de Gobernación, Julio Miguel Huerta Gómez, y el último como se acostumbra, será el titular de la Fiscalía General del Estado (FGE), Gilberto Higuera Bernal.

Dijo que la Junta de Gobierno y Coordinación Política determinó junto con los diferentes coordinadores de cada Grupo Parlamentario las fechas para el calendario oficial de comparecencias.

Castillo López precisó que los 11 secretarios de Gobernación, Salud, Seguridad Pública, Igualdad Sustantiva, Desarrollo Rural, Planeación y Finanzas; Economía, Educación, Bienestar, Movilidad y Transporte, e Infraestructura comparecerán ante el Pleno del Congreso.

Mientras que los 5 secretarios que comparecerán en Comisiones Generales, son de la Secretaría de la Función Pública, Turismo, Medio Ambiente Desarrollo Sustentable y Ordenamiento Territorial, Secretaría de Cultura, Secretaría del Trabajo, y Secretaría de Administración. Cerrando el ciclo, la FGE.

Los horarios en que estas compa-



recencias se llevarán a cabo son distintos, algunas están programadas para las 10:00 de la mañana, otras para las 12 del día, así como para las 15 horas.

Cada secretario tendrá un tiempo de 20 minutos, para responder a cualquier cuestionamiento tendrá 5 minutos y si existe alguna contrarréplica esta será de 3 minutos, es decir se usará el formato tradicional que se aplicaba en pasadas Legislaturas.

De acuerdo al documento las fechas que se muestran en este las comparecencias iniciarán el 17 de enero, seguidas del 18, 19, 20, 24, 25, 26, 27 y 31 de enero, para terminar el 1, 2 y 3 de febrero. Pero esto corresponde al tema administrativo, es decir, hacer entrega del contenido en un expediente en físico.

Este será el calendario en el Congreso de Puebla:

19 de enero: Secretaría de Gobernación, Julio Miguel Huerta Gómez.

20 de enero: Secretaría de Salud, José Antonio Martínez García y titular de la Secretaría de Seguridad Pública Estatal, David Iván Cruz Luna.

26 de enero: Secretaría de Igualdad Sustantiva, América Rosas Tapia; Secretaría de Desarrollo Rural con Ana Laura Altamirano.

27 de enero: Secretaría de Planeación y Finanzas con Teresa Castro Corro; Secretaría de Economía con Olivia Salomón.

2 de febrero: Secretaría Educación con José Luis Sorcia Ramírez; Secretaría de Bienestar con Lizeth Sánchez García.

3 de febrero: Secretaría de Movilidad y

POLÍTICA

7

VIERNES

13.01.2023

@diariopuntual

www.diariopuntual.com



## LOS CINEMÓMETROS EN LA CAPITAL SALVARÁN VIDAS, INSISTE GUADALUPE LEAL

Puebla, Pue. La diputada local por el Partido Acción Nacional (PAN), Guadalupe Leal pidió reconsiderar el uso de cinemómetros en la ciudad, esto al conocer que el alcalde Eduardo Rivera Pérez insiste en tener este proyecto cancelado.

Explicó que esta medida además de estar encaminada a salvar vidas lo que hace es cumplir con parte de los aspectos que marca la Ley de Movilidad y Seguridad Vial que se tiene pendiente.

La congresista respaldó la intención de la titular de la Secretaría de Movilidad en el Ayuntamiento de Puebla, Rubí Vázquez Cruz, quien hace unos días explicó que el objetivo de este proyecto es sacar a Puebla del cuarto lugar que ocupa en siniestros viales.

Además, aclaró que los cinemómetros sólo serían tomados como una medida que ayuda a los elementos de tránsito a evidenciar que los conductores van a exceso de velocidad, pero no se les impondría alguna multa.

Por esta razón, la panista reiteró su llamado al alcalde que milita en el mismo partido que ella a reconsiderar su postura y abonar a las estrategias que ayuden a reducir desde los accidentes viales hasta las muertes provocadas por conductores a exceso de velocidad. ● AURELIA NAVARRO

Transporte con Elsa Bracamonte González y Secretaría de Infraestructura Roberto Tenorio García.

Estas serán las comparecencias en Comisiones Generales

19 de enero: Secretaría de la Función Pública con Juan Carlos Moreno Valle.

20 de enero: Secretaría de Turismo con Martha Ornelas.

26 de enero: Secretaría de Medio Ambiente, Desarrollo Sustentable y Ordenamiento Territorial con Beatriz Manrique Guevara.

27 de enero: Secretaría de Cultura con Sergio Vergara Berdejo.

2 de febrero: Secretaría del Trabajo, Competitividad y Previsión Social con Gabriel Biestro Medinilla.

3 de febrero: Secretaría de Hacienda y Patrimonio Municipal con Jesús Ramírez. Para finalizar el 9 de febrero estará el titular de la Fiscalía General del Estado (FGE), Gilberto Higuera Bernal.

● AURELIA NAVARRO

# Denuncia contra Paola Angón por violencia de género abonará para el futuro: Aurora Sierra

Puebla, Pue- La diputada local por el Partido Acción Nacional (PAN), Aurora Sierra Rodríguez sostuvo que las acciones legales que la regidora Beatriz Pérez Fragoso ha emprendido hacia la edil de San Pedro Cholula, Paola Angón al denunciarla por violencia política en razón de género abonará a que otras presidentas municipales eviten replicar esta mala práctica.

Sierra Rodríguez, quien ha sido crítica de la forma en que Paola Angón maneja su administración, consideró que la ley se debe aplicar de forma correcta y no como una "revancha" por parte de un presidente o presidenta municipal contra una regidora que le resulte "incómoda" a los intereses del ayuntamiento.

La congresista, emanada del mismo partido que la alcaldesa de Cholula, lamentó que la diferencia de opiniones entre Angón y la regidora de su Cabildo hayan tomado este nivel de violencia política en razón de género, cuando la relación tendría que ser diferente.

Fue el pasado 11 de enero cuando la regidora, Beatriz Pérez Fragoso presentó ante el Instituto Electoral del Estado (IEE) la denuncia formal contra al edil de San Pedro Cholula, Paola Angón por violencia política en razón de género.

En ese sentido, Fragoso hizo un llamado al resto

de regidoras que están siendo sujetas de violencia política por parte de sus ediles a que levanten la voz y denuncien ante el IEE.

"Hay casos -de violencia política- en diferentes ayuntamientos. Tienen que denunciar, no pueden quedarse calladas, sino, no hay manera de erradicar eso. Yo tengo una alcaldesa que es mujer y no es posible que una mujer violenta a otra mujer".

● AURELIA NAVARRO



## SÓLO 15 SEXOSERVIDORAS SE CAPACITARON CON TALLERES DEL AYUNTAMIENTO DE PUEBLA

Puebla, Pue- La titular de la Secretaría de Igualdad Sustantiva de Género del Municipio de Puebla, Karina Romero Alcalá informó que, en 2022 únicamente 15 sexoservidoras se capacitaron en los talleres que ofreció el Ayuntamiento, para tener más ingreso al realizar otras actividades.

La funcionaria municipal explicó que, las capacitaciones por parte del gobierno de la ciudad son permanentes para todas las mujeres.

"El año pasado terminamos con un grupo considerable, en donde ellas terminaron sus cursos de empoderamiento, certificaron en los temas de estilismos, ellas ya cuentan con algunos certificados en corte de cabello, uñas en distintos empoderamientos que ellas están emprendiendo, esto es permanentemente y están teniendo otro tipo de ingresos", declaró.

Cuestionada sobre que, si al tener estas capacitaciones, las mujeres dejan de ser sexoservidoras, la secretaria evitó confirmar.

"Esa parte, todavía yo no puedo confirmar, estamos en proceso de empoderamiento, como saben lo estamos trabajando vías, desde el tema de salud, que es muy importante, desde el tema de seguridad en coordinación", declaró. ● SILVINO CUATE



## PVEM llama a poblanos a verificar; es un beneficio al medio ambiente

Puebla, Pue- El dirigente estatal del Partido Verde Ecologista de México (PVEM), Jaime Natale Uranga, pidió a los ciudadanos cumplir con la verificación vehicular y no dejarse engañar con los rumores que afirman que esta es una medida recaudatoria.

Esto luego de que en redes sociales circulaba una convocatoria en la que se está citando en el Puente de Ovando a las 7:00 de la mañana este viernes 13 de enero, para protestar contra la verificación vehicular en el estado de Puebla.

De esto, Natale insistió que esta no es una medida recaudatoria, pero sí es un beneficio al medio ambiente, tan es así que los operativos que se están realizando, dijeron, son para sensibilizar a los ciudadanos.

"Los poblanos deben de ir a verificar, el transporte público debe de ir a verificar, no es una medida recaudatoria", destacó al asegurar que el propio Gobierno del Estado ha dejado claro el tema. ● AURELIA NAVARRO

## Aristóteles Belmont incurrió en irregularidades financieras en su gestión: Olga Romero

Puebla, Pue- La dirigente estatal del partido Movimiento Regeneración Nacional (Morena), Olga Lucia Romero confirmó que el ex líder del partido Aristóteles Belmont Cortés incurrió en diversas irregularidades financieras durante su gestión, de esto notificarán al Comité Ejecutivo Nacional (CEN) para que actúe en consecuencia.

Romero aclaró que el partido local no tiene las facultades para interponer una denuncia formal sobre el actuar de Belmont, pero sí de levantar actas y constancias de hechos que demuestran las irregularidades.

La presidenta del Comité Ejecutivo Estatal (CEE) de Morena, invitó a Belmont Cortés a regresar los tres vehículos que no figuran dentro del inventario que dejó el despacho anterior, para que la dirigencia actual pueda hacer uso de ellos una vez recuperados.

En este sentido, Olga Lucia Romero reiteró que la actual administración de Morena que encabeza, está haciendo un trabajo exhaustivo para saber con exactitud qué tan numerosas son las faltas cometidas por Aristóteles Belmont, aunque evitó detallar que tipo

de anomalías internas han sustentado ya.

Por lo que estima que sea la próxima semana cuando presente las constancias de hechos sobre dichas faltas, esto tras asegurar que la actual dirigencia no puede ser omisa ante el actuar de la pasada administración interna de Morena.

Desde diciembre de 2022, Romero Garci-Crespo anunció que no solo se denunciaría a Belmont Cortés sino también a la exsecretaria de Finanzas, Josefina Tlapanco Franco.

Morena tenía como dirigente estatal a Edgar Garmendia de los Santos, quien dejó ese cargo para ser diputado local de la LXI Legislatura del Congreso local, por lo que en ese momento la dirigencia de Morena quedó en manos de Aristóteles Belmont de 2021 al 2022. ● AURELIA NAVARRO



## EN 24 HORAS, PUEBLA REGISTRÓ 209 NUEVOS INFECTADOS COVID; HAY 46 HOSPITALIZADOS Y 3 PACIENTES INTUBADOS

Puebla, Pue. La Secretaría de Salud de Puebla registró 209 casos positivos de Coronavirus, pero no se registraron decesos en las últimas 24 horas.

A través de un comunicado, esta dependencia estatal informó que, por el incremento de casos, de la semana del 05 al 11 de enero, el índice de positividad llegó al 24 por ciento.

Se indica que, actualmente en la entidad hay 46 personas hospitalizadas por Coronavirus, de las cuales, tres requieren de ventilación mecánica asistida, por la gravedad de los síntomas.

Además, hay mil 548 casos activos entre ambulatorios y hospitalizados, los cuales están distribuidos en 55 municipios.

En cuanto a las cifras totales desde que comenzó la pandemia de Coronavirus en el estado de Puebla, José Antonio Martínez, señaló que hay 192 mil 826 casos positivos acumulados y 17 mil 348 poblanos muertos. ● SILVINO CUATE





Mantente bien informado

[www.diariopuntual.com](http://www.diariopuntual.com)

y síguenos



[@diariopuntual](https://twitter.com/diariopuntual)

92,6 K  
de seguidores



## CAERÁ CENIZA DEL POPO EN SIETE MUNICIPIOS Y EL ESTADO DE MORELOS

Puebla, Pue. La madrugada de este jueves 12 de enero se registró una explosión en el volcán Popocatepetl que arrojó material incandescente, vapor de agua y ceniza en una monumental columna.

Por medio de Twitter, la cuenta @webcamsdemexico difundió el video donde se ve el momento de la explosión de "Don Goyo" a las 5:55 horas.

Protección Civil de Puebla indicó que la ceniza podría dirigirse a siete municipios y el estado de Morelos, en caso de emisiones del volcán Popocatepetl:

San Nicolás de los Ranchos  
Tetela del Volcán  
Tochimilco  
Huaquechula  
Valle de Atlixco  
Puebla capital  
Izúcar de Matamoros  
Estado de Morelos

De acuerdo con pobladores de Santiago Xalitzintla, ubicado a 12 kilómetros del Popocatepetl, existen personas conocidas como tiemperos, los cuales pertenecen a la familia de los Analco.

Según la tradición, los tiemperos son personas "elegidas" que tienen la capacidad de comunicarse con el espíritu del volcán. Es así como el origen del apodo se debe a uno de los tiemperos más famosos que han existido: don Gregorio Chino Popocatepetl. ● REDACCIÓN

# Personal de Pemex de Cuautepec, Hidalgo, fue atacado a tiros por huauchicoleros



## ● Elementos del Ejército u acudió al auxilio de los trabajadores fueron agredidos por 250 personas, cómplices de los huachicoleros

Sierra Norte, Pue. La secretaria de Seguridad Pública de Hidalgo informó que el incidente en Cuautepec, fue de orden federal, sin embargo, sus elementos acudieron en solicitud de apoyo del Ejército Mexicano.

En un comunicado, relató que personal de Pemex y del Ejército Mexicano fueron agredidos en la comunidad La Estación, perteneciente al municipio de Cuau-

pec de Hinojosa, mientras reparaban una fuga de combustible que puso en riesgo a la población, obligando la suspensión del transporte público, así como el desalojo de escuelas y comercios.

Personal de Pemex de Cuautepec, Hidalgo, fue atacado a tiros por huauchicoleros

Los hechos se suscitaron cuando personal de Petróleos Mexicanos (Pemex) reparaba el ducto y alrededor de 120 personas encapuchadas, llegaron a bordo de una camioneta Pick Up a agredirlos, lesionando a 13 trabajadores y dañando tres camionetas.

En auxilio de los trabajadores, minutos después arribaron efectivos del Ejército Mexicano, quienes fueron agredidos

por un grupo de 250 personas presuntamente relacionadas con el delito de extracción ilegal de combustible, popularmente llamado huachicol, quienes portaban diversas armas, incluyendo armas de fuego que fueron detonadas en el lugar.

De este evento se reportan tres personas lesionadas y en ninguno de los casos hay detenidos.

Como medida preventiva de seguridad, el gobierno estatal de Hidalgo suspendió el transporte público en el municipio, además de que ordenó el desalojo de comercios y suspensión de clases escuelas en las localidades de Guadalupe Victoria, Almoloya, Santa Rita y la zona centro de Cuautepec. ● ADÁN GONZÁLEZ

## Rescatan aguililla cola roja que cayó del cielo en Acatlán

● Por tal motivo, el ave permanecerá bajo el cuidado de los médicos veterinarios hasta su recuperación total.

Un ejemplar de aguililla cola roja fue rescatado en Acatlán de Osorio, por personal de la Profepa Puebla, en atención a la llamada telefónica de un ciudadano, que encontró al ejemplar luego de que aparentemente cayera del cielo.

A través del reporte de la dependencia, refiere que el ejemplar tiene un estado de salud reservado, masa corporal baja y deshidratado, por lo que fue trasladado a la dependencia para su resguardo temporal y valoración médica.

Por tal motivo, el ave permanecerá bajo el cuidado de los médicos veterinarios hasta su recuperación total.

● URIELEMNDOZA



## IMPRUDENCIA DE UN AUTOMOVILISTA DEJÓ SIN LUZ A HABITANTES DE TLAPANALA

● El automovilista terminó por impactarse contra el poste de energía eléctrica, debido a que era conducido a exceso de velocidad

Tlapanalá, Pue. En la carretera Agua Dulce-Tlapanalá se presentó un accidente vial protagonizado por un automóvil que colisionó contra un poste de concreto de la CFE, el cual derribó y dejó sin luz a una gran parte de la población.

La unidad terminó por impactarse contra el poste de energía eléctrica, debido a que era conducido a exceso de velocidad, por lo que este se partió y afectó el cableado dejando a varias viviendas sin este servicio.

A ese punto se trasladó personal del Servicio de Emergencias para atender al conductor de la unidad, al tiempo que los oficiales de la Policía Estatal Preventiva y personal de CFE, para realizar el corte de luz y reparar los daños. ● URIEL EMNDOZA



# Por tradición, en Xuchapa se festeja a la Virgen de Guadalupe



Cómo cada 12 de enero, Santa María Xuchapa, en Izúcar de Matamoros, festeja a lo grande a la Virgen María de Guadalupe "Patrona del Pueblo", con actividades religiosas, misas, juegos pirotécnicos, danzas en el atrio de la iglesia, acompañadas de música de viento y la organización de un baile popular con grupos modernos de la región.

Las festividades religiosas iniciaron desde el miércoles 11 de enero y continuaron este jueves, con las tradicionales

mañanitas, que se hicieron escuchar al interior del templo de la comunidad.

Luego de las tradicionales mañanitas, año con año una peregrinación con personas originarias de esta población, pero que radican en la capital del país, pasan a ver a la Reyna de México en la Basílica de Guadalupe, para posteriormente peregrinar hasta Santa María Xuchapa, para agradecerle a "Lupita", por sus milagros.

Pasado el mediodía se celebra la misa

de fiesta en honor a la virgen de Guadalupe, entre personas de la comunidad y mayordomos, estos últimos encargados de ofrecer una comida en la mayordomía a todos aquellos que visitan a la patrona del pueblo.

Ya por la noche, se efectuará la solemne procesión por las principales calles de la comunidad para dar por concluida la fiesta patronal de Santa María Xuchapa en su edición 2023. ● URIEL EMNDOZA

## SE INCENDIA INMUEBLE QUE CONTENÍA MATERIAL RECICLABLE EN SERDÁN

Serdán, Pue. Este jueves fue reportado un incendio sobre la carretera estatal Esperanza-El Seco en un inmueble que funcionaba como recicladora en la colonia San José Carpinteros.

Al lugar llegó personal de Bomberos Serdán y Bomberos del municipio de San Juan Atenco para sofocar el siniestro, también llegaron personas particulares con pipas con agua para ayudar a enfrentar el fuego.

Hasta el momento se desconoce si en el interior había personas trabajando, lo más grave es que el techo ya está en mal estado y podría caer. ● LUZ AMRIA ZAYAS



Vinculan a proceso a sujetos que balearon a una mujer en Izúcar La Fiscalía General del Estado de Puebla obtuvo la vinculación a proceso de dos hombres por su posible responsabilidad en el delito de homicidio calificado en grado de tentativa en el municipio de Izúcar de Matamoros.

El 1 de marzo de 2022 la afectada y su hijo circulaban a bordo de un automóvil en el Barrio de San Juan Piaxtla, pero Omar N. y Santiago Alejandro N. quienes se transportaban en una motocicleta les interceptaron.

Presuntamente el primero de ellos disparó con un arma de fuego contra la mujer, ocasionándole lesiones que pusieron en peligro su vida y la dejaron sin movilidad de manera permanente.

Una vez que los imputados fueron aprehendidos, la Fiscalía de Puebla expuso datos de prueba y logró que el Juez de Control los vinculara a proceso con la medida cautelar de prisión preventiva.

● REDACCIÓN



## Lo detuvieron en Tehuacán con 25 grapas de Cristal

Tehuacán, Pue. Matias N., de 23 años de edad, fue detenido por elementos de Policía Estatal que hacían su patrullaje y vigilancia cuando estaba consumiendo sustancias prohibidas en plena vía pública.

La detención se realizó cuando al ver la presencia de los uniformados, actuó de manera nerviosa. Los hechos se registraron sobre la Avenida Las Palmas de la colonia Tepeyac.

El detenido comenzó a correr por lo que de inmediato los uniformados le die-

ron el alcance y al revisarlo en el interior de su ropa le encontraron 25 bolsitas con un contenido con las características de la droga conocida como Cristal.

Posteriormente fue puesto a disposición de la autoridad competente para continuar con los trámites correspondientes quien determinará la situación legal de Matías que al estar frente a los policías dijo que sólo era un pasón y no era nada grave.

● LUZ AMRIA ZAYAS

## EXPERIENCIAS

# ADAPTÓGENOS: QUÉ SON Y CÓMO USARLOS

Estas **plantas ancestrales** contienen compuestos que ayudan a estimular y aumentar la productividad en las personas.

**E**N EL ÚLTIMO AÑO, LOS ADAPTÓGENOS han tomado una popularidad enorme en el mundo occidental. Pero, ¿qué son estos famosos productos a los que se les atribuyen tantos beneficios? **Los adaptógenos son plantas ancestrales que contienen compuestos que ayudan al organismo a estimular y aumentar la productividad de las personas y, aunque hay quienes apenas escuchan de su existencia,** se han utilizado durante miles de años en la medicina tradicional china, la medicina ayurveda y en tribus ancestrales de Siberia.

Estas sustancias naturales tienen la capacidad de normalizar las funciones del cuerpo y fortalecer los sistemas comprometidos por el estrés. Es decir, son sustancias que ponen en marcha el sistema de defensa y ayudan al organismo a adaptarse a las situaciones de estrés minimizan-

do su impacto. Dependiendo de la información de la planta es su beneficio y no sirven solo para un propósito específico, ya que identifican lo que tu cuerpo necesita y se adecuan a él para restaurar el balance.

Los adaptógenos tienen más de un millón de funciones en el cuerpo, ya que suelen adaptarse (como el nombre lo dice) a lo que el cuerpo necesita y tratar el problema desde la raíz. Pueden

ayudar a personas con diferentes enfermedades como problemas hormonales, cáncer, artritis, gripes, várices, menopausia, osteoporosis, falta de memoria, lupus, litiasis renal, insomnio, infecciones, infertilidad, herpes, hemorragias, etcétera.

## Beneficios

AL SER SUSTANCIAS NATURALES NO TÓxicas, los beneficios de los adaptógenos son múltiples. Aumentan

nuestras resistencias y regulan diferentes funciones de nuestro organismo. Una cualidad de los adaptógenos es que no inhiben el sistema nervioso, sino que lo estimulan. De hecho, su efecto es similar al del ejercicio físico continuo: favorecen una resistencia generalizada ante condiciones extremas.

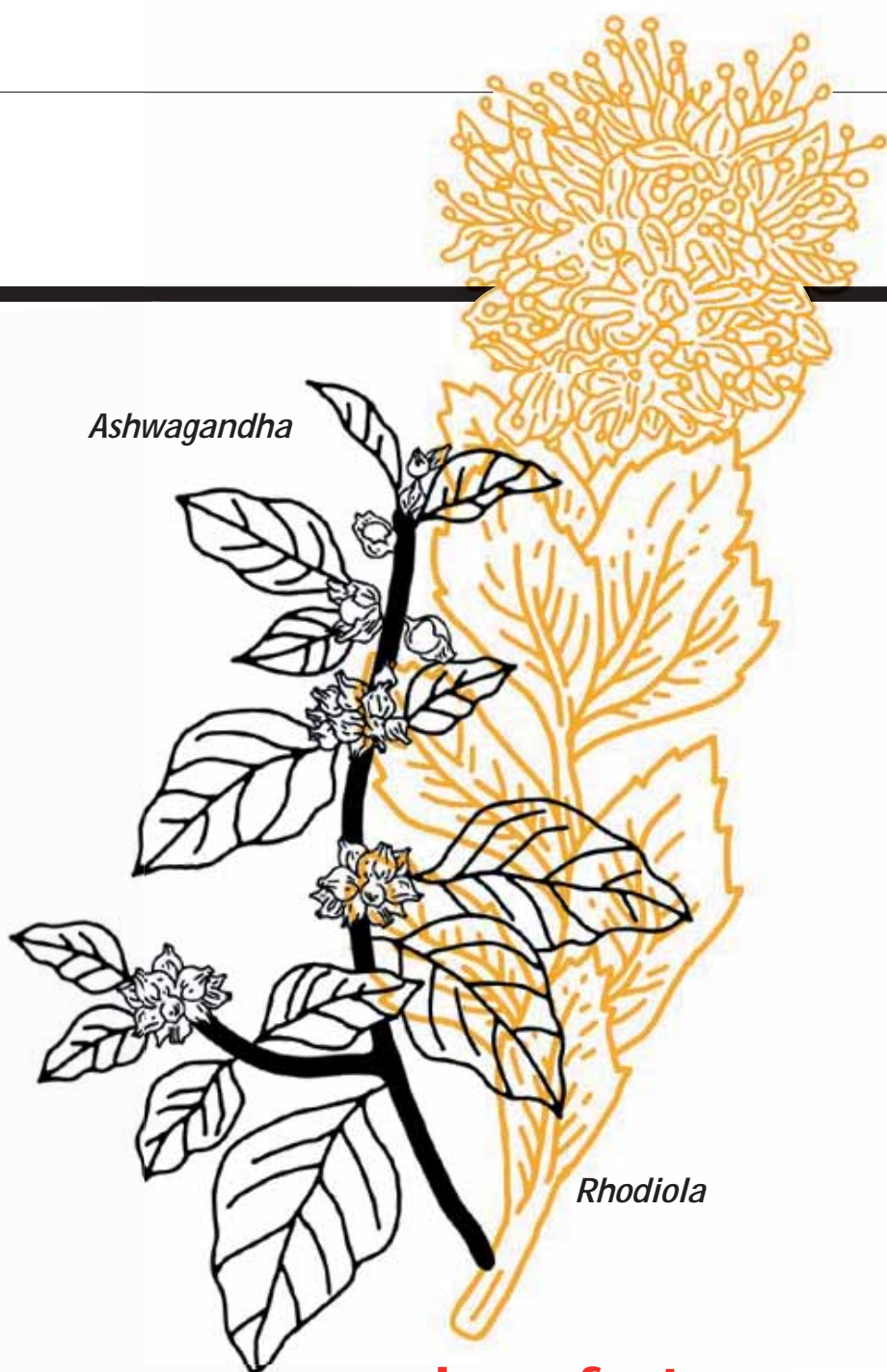
Algunos de sus beneficios más comunes son: aumentan el sistema inmune, ayudan en el manejo del estrés y en el balance hormonal, mejoran la libido, optimizan el sistema endocrino y gónadas, incrementan la energía, no causan adicción y no tienen efectos secundarios.

**Adaptógenos para cada caso**  
EN LA ACTUALIDAD SE CONOCEN MÁS de 140 plantas "milagrosas". Algunas de las más conocidas son: *maca*, *hongo reishi*, *hongo melena de león*, *cordyceps*, *ashwagandha*, *palo de arco*, *rhodiola*, *ginseng* y *equinácea*.

POR

JESSICA

NASSER



Ashwagandha

Rhodiola

**Los efectos son similares al del ejercicio físico continuo: favorecen una resistencia generalizada ante condiciones extremas.**

**Ashwagandha.** La traducción literal del sánscrito es ‘aroma de caballo’ por el particular olor que desprende. Sus principales beneficios son que reduce el estrés, tiene propiedades desinflamatorias y favorece la relajación.

**Reishi.** A este hongo también se le conoce como pipa y se encuentra distribuido por las zonas de clima templado de todo el mundo. Entre sus atributos más populares están el de fortalecer el sistema inmunológico, combatir el insomnio y regular el metabolismo.

#### LOS ADAPTÓGENOS

tienen la capacidad de normalizar las funciones del cuerpo y fortalecer los sistemas comprometidos por el estrés.

**Maca.** Esta planta es originaria de Perú y es famosa porque despierta el apetito sexual, combate la fatiga y funciona como antioxidante.

**Rhodiola.** Esta planta “milagrosa” crece en las zonas frías del hemisferio norte. Se le conoce por ser de gran ayuda contra la depresión y mejorar la concentración. A los deportistas los ayuda a reducir el tiempo de recuperación muscular.

**Chaga.** Es también conocida como nariz de carbón porque tiene la apariencia de un carbón quemado. Entre sus atributos está el de reducir el colesterol, bajar la presión arterial y fortalecer el sistema inmunológico.

#### Adaptógenos confiables

PUEDES CONSEGUIRLOS EN TIENDAS de productos naturales o en internet. Se pueden consumir en polvo, mezcladas en bebidas como té o smoothies, o en pastillas. También puedes añadir el polvo de estas hierbas en tus ensaladas o postres. Es muy fácil incluirlas en tu alimentación y aprovechar sus beneficios.

Debemos de cuidar de dónde provienen estos adaptógenos, para esto hay que prestar especial atención a la forma en que estos fueron extraídos, procesados, y a los aditivos que pueden contener. Procura buscar que sean orgánicos, sin aditivos y extraídos en frío.

No hay una edad específica que se recomiende para consumirlos. Pero siempre es importante con-

sultar con un nutriólogo o médico funcional que sepa sobre el tema. El consumo generalmente depende de lo que estés tratando de mejorar, pero como mínimo debes consumir 2,000 mg al día.

#### ¡Anímate a combatir el estrés!

LOS ADAPTÓGENOS SON SUSTANCIAS naturales que han demostrado ser seguros y mejorar de forma inespecífica los síntomas del estrés. Además, ayudan al organismo a adaptarse a las circunstancias que pueden ocasionar ansiedad y mejoran la forma y el rendimiento físico e intelectual. A nivel celular, activan las vías de respuesta al estrés y mejoran la atención, la capacidad de concentración y la resistencia a la fatiga, restaurando la energía.

Sus aplicaciones son múltiples y existen numerosos estudios que avalan el uso de ciertos productos adaptógenos en la prevención y recuperación del estrés en distintas condiciones, tanto a nivel físico como mental y emocional.

Son muchos los beneficios atribuidos a los adaptógenos. Sin embargo, no son la única solución al estrés. Una dieta saludable y el ejercicio físico también pueden ayudarte. Si aun así quieres utilizarlos como auxiliares, consulta a un médico antes de consumirlos. **■**

→ **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 expresados en este artículo son responsabilidad de la autora.

# Guardia Nacional vigilará el Metro de CDMX por 'hechos fuera de lo normal', anuncia Sheinbaum

Redacción Animal Político / Foto: Cuartoscuro



**“A PARTIR DE HOY A LAS 2 DE LA TARDE LA GUARDIA NACIONAL ESTARÁ PRESENTE EN EL METRO, SERÁN UN TOTAL DE 6 MIL 60 ELEMENTOS”, COMENTÓ LA JEFA DE GOBIERNO.**



**E**lementos de la Guardia Nacional serán desplegados en las estaciones del Metro de la Ciudad de México tras “hechos fuera de lo normal” reportados en distintas líneas del transporte, informó la Jefa de Gobierno, Claudia Sheinbaum.

Durante la conferencia de prensa matutina de Presidencia, la mandataria detalló que la solicitud se hizo la tarde del miércoles 11 de enero al presidente Andrés Manuel López Obrador y fue aceptada.

“A partir de hoy a las 2 de la tarde la Guardia Nacional estará presente en el Metro, serán un total de 6 mil 60 elementos”, comentó.

Sheinbaum comentó que la presencia de la Guardia Nacional es legal y recordó que ya opera en distintas colonias de la Ciudad de México.

Dijo que esta mañana se reportan problemas en la Línea 3 y la Línea 7, lo cual dijo, no es normal. Además, contó que el día del choque de los trenes una de las cajas negras del Metro fue encontrada en una camioneta, ya la habían sacado.

Ante las críticas de militarizar el Metro, el presidente López Obrador respondió:

“Si a eso le llaman militarización asumimos la responsabilidad porque vale más prevenir que lamentar y vamos a cuidar al pueblo en el Metro y la jefa de gobierno tiene todo nuestro apoyo”.

#### **ANTECEDENTES DE FUERZAS ARMADAS EN EL METRO**

Sin embargo, no es la primera vez que el Metro contará con presencia de la Guardia Nacional.

En julio de 2019, el Sistema de Transporte Colectivo Metro dijo que elementos de la Guardia Nacional llevaron acciones de prevención en diversas estaciones.

“Realizaron supervisión de mochilas o maletas, así como de vigilancia en pasillos, al exterior, en puentes de acceso al Metro y en las inmediaciones de las instalaciones del STC. Las estaciones en las que se presentaron fueron B. Pto Aéreo, Aragón, C. de San Juan, Agrícola Oriental, Romero Rubio, Santa Anita, Consulado, Candelaria y Guelatao.

En un comunicado, se dijo que “dichas acciones son parte de la estrategia de fortalecimiento y procuración de la seguridad en la Ciudad de México, encomienda de la Guardia Nacional”.

Durante su participación, la Jefa de Gobierno sostuvo que no se ha disminuido el dinero que se destina al Metro de la CDMX.

“Este año el metro tiene cerca de 20 mil mdp, 19 mil 700 para ser exactos, eso está arriba de lo que se contó en 2022 que fue de 18 mil 800 mdp”, comentó.

No obstante, datos de la Cuenta Pública capitalina muestran que el Metro tuvo en 2022 un presupuesto aprobado de 19 mil 769 millones de pesos, un monto 3 mil 112 mdp menor en términos reales respecto de lo autorizado en 2018, cuando fueron 22 mil 882 mdp.

#### **PREOCUPA EL ANUNCIO**

El Centro de Derechos Humanos Miguel Agustín Pro Juárez manifestó que es preocupante el anuncio ya que la Guardia Nacional “reproduce las inercias castrenses de opacidad y uso excesivo de la fuerza”.

Hizo un llamado a que se activen mecanismos extraordinarios de supervisión y pidió a la Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México (CDHCDMX) sea contrapeso “frente la militarización de la Ciudad de Derechos”.

Además, recordó que en la CDHCDMX está pendiente de resolución las quejas de vecinos de Azcapotzalco y Xochimilco contra la imposición de cuarteles de la Guardia Nacional.

# lo de hoy

CON FERNANDO ALBERTO CRISANTO

## VERACIDAD EN LA INFORMACIÓN



BÚSCANOS COMO  
LDH NOTICIAS

LUNES A VIERNES

CON COBERTURA SIMULTÁNEA EN LAS  
SIGUIENTES FRECUENCIAS RADIOFÓNICAS:

2:00 PM

