



¿Cuál es el alimento ideal?

Entre el 60 y 70 por ciento de los jóvenes mexicanos sufren de obesidad o sobrepeso.

bienestar Pág. 5

30^{er} años **Universitario** UPAEP

Miércoles 11 de abril de 2007

2015

Publicación Semanal No. 419



entorno Pág. 3

La UPAEP, sede de la ExpoCiencias Nacional 2007. La participación que la Universidad tiene en este evento ha sido constante desde 2002, ya que ha organizado ExpoCiencias tanto regionales como nacionales; hoy en día es uno de los principales coorganizadores de dicho evento mundial a realizarse en Sudáfrica, en julio de este año.



Se consolida la Procesión de Viernes Santo

A 16 años de haber sido retomada esta demostración de Fe, continúa consolidándose la Procesión de Viernes Santo en la entidad poblana.

entorno Pág. 3

An UPAEP representative in Oklahoma

During the 90's, UPAEP signed an agreement with Oklahoma State University. However, no major actions were taken until 2002 when UPAEP made the decision to send an UPAEP representative to Oklahoma and began an innovative liaison project between both institutions. This liaison project was unique in Mexico and in the United States, at that time.

entorno Pág. 4

sumario

Representativo de Tae Kwon Do gana dos medallas

El Campeonato Nacional de CONADEIP sirvió para medir fuerzas previo a la Universiada Nacional.

contraportada

La UPAEP albergará a 62 empresas en la Feria de Negocios 2007

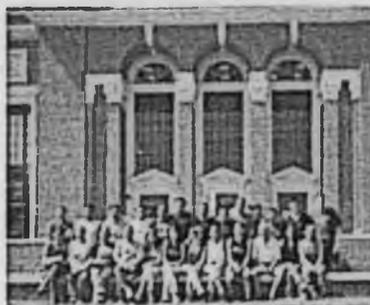
El objetivo es dar a conocer los productos y servicios de los alumnos.

vidauniversitaria Pág. 10

¡Ya bájale...!

El alcoholismo es una enfermedad crónica, progresiva y mortal, producida por el consumo sin control de bebidas alcohólicas.

vidauniversitaria Pág. 11



Miércoles 11 de abril de 2007

EL UNIVERSITARIO

Te recordamos que los jueves cerramos edición. Envía tu información al depto. de Prensa y Comunicación. *El Universitario* se guarda el derecho de edición de la información.

CONVOCATORIA

Convocatoria 2007-2 del PROGRAMA DE BECAS DE MOVILIDAD SANTANDER UNIVERSIA

Para llevar a cabo movilidades académicas en el periodo comprendido entre agosto - diciembre de 2007, queda abierta a partir de su publicación y hasta el viernes 27 de abril de 2007.

La convocatoria puede ser consultada en:

- www.universia.net.mx
- www.santander.com.mx
- www.anuics.mx
- www.ccoes.unam.mx

PICYL - PROGRAMA INMERSIÓN CULTURAL Y LINGÜÍSTICA

Información: Lic. Duane Betts, CUI. Oficina 1702 Ext. 689
duane.betts@upaep.mx Informes y asesoría: miércoles, de 9 - 18 hrs.
Calendario de Sesiones Informativas

CURSO DE VERANO	
Select English Inglaterra	Lugar: Londres y Cambridge. Costo: \$1478 (USD) 4 semanas; \$2408 (USD) 7 semanas Incluye: Curso de inglés de 4 ó 7 semanas, hospedaje con comidas, traslados del aeropuerto y una excursión. Los precios para cursos ANTES de Julio. Los precios suben en Julio
Francia Chambéry	Lugar: Chambéry. Costo: \$14 000 pesos (aprox.) Incluye: Curso de francés de 4 semanas (4 al 29 de junio), material didáctico, alojamiento en familia, comidas.
ILAC Toronto	Lugar: Toronto, Canadá. Costo: \$2,020 (CanD) 4 semanas (intensivo), \$2,120 (super-intensivo). Incluye: Curso de inglés (30 lecciones o 40 lecciones por semana), alojamiento con 3 comidas.
Inlingua Vancouver	Lugar: Inlingua. Costo: \$27,000 (aprox.) Incluye: Curso de inglés de 4 semanas. Material didáctico, preparación para TOEFL, boleto de avión, alojamiento (familia), actividades culturales y sociales. Hay opciones de alojamiento en departamentos (se reduce el costo total).
Canadá Universidad de Regina 2007	Lugar: Universidad de Regina. Costo: 4000 USD. (aprox.) Incluye: Curso de inglés de 10 semanas. Material didáctico, traslados del aeropuerto, boleto de avión, alojamiento (residencias), actividades culturales y sociales.
Seneca College Toronto	Lugar: Toronto Introducción a Maya (Software) 3 hasta 27 de Julio Costo: \$2800 USD. Incluye: Curso de animación 4 semanas, material didáctico, estadía en la residencia estudiantil, seguro médico, recibimiento en el aeropuerto.
Alemania Dresden	Lugar: Universidad de Dresden. Duración: 4 semanas (julio-agosto). Curso I - 16:07*10:08 Curso II - 13:08*11:08 Curso III - 03:09*21:09 Precio: 2300 USD (€1,800). Curso, alojamiento, boleto de avión

Prácticas en el extranjero: en más de 94 países, en 3 programas distintos. Información disponible en la oficina de Inmersión Cultural y Lingüística, CUI 1702.

Festival de Bandas

Si quieres participar con tu banda inscríbete en el Culturarium UPAEP, al 2 29 84 68 Ext. 961 o al correo electrónico festivales@upaep.mx. Costo de inscripción: 190.00 por cada integrante del grupo.

¡BELLAS ARTES UPAEP INVITA AL FESTIVAL DE BANDAS MIÉRCOLES 11 DE ABRIL A PARTIR DE LAS 16:00 HRS. CULTURARIUM UPAEP (EN PONTONILLO ENTRE CAL. SANTIAGO Y MÁS...)

ATÓMICA
FUSIÓN
EMPALE ACÚSTICO
GRUPO MUSICAL UPAEP
DICIEMBRE A TU BANDA DEL 17 AL 20 DE MARZO

Las Oficinas de Oklahoma State University en UPAEP

Te invitan a conocer las distintas oportunidades para intercambios, programas duales para estudios de maestría y becas para licenciatura. Mayores informes en: Edificio "J" oficina 24.

O contacta directamente con el Mtro. José Sagarnaga Castillo o Jeremy MC Lean a través del correo electrónico:
jose.sagarnaga@okstate.edu
jeremy.mclean@okstate.edu

PROYECTOS INTERNACIONALES

Entrega de Solicitudes ISEP para el periodo de PRIMAVERA 2008

9 a 13 de abril	1a entrega para intercambio ISEP	Primer piso edif. "D" of 1701 de 4 a 8 hrs.
7 a 11 de mayo	2a entrega para intercambio ISEP	
11 a 15 de junio	3a entrega para intercambio ISEP	
13 a 17 de agos.	ÚLTIMA ENTREGA	

Convenio Bilateral para el periodo OTOÑO 2007

16 a 20 abril	3a entrega para intercambio por CB y última para Francia y Argentina	Primer piso edif. "D" of 1701 de 4 a 8 hrs.
14 a 18 mayo	4a y última entrega para intercambio por CB países restantes	

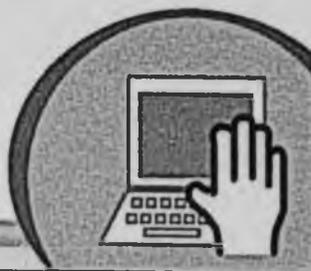
Más información: Primer piso. Centro de Idiomas, oficina 1701, con Mónica Ramos intercam@upaep.mx ; También visita nuestra página! www.upaep.mx/intercambio

Porque los cambios comienzan contigo...

evalúa

16-27 Abril 2007

Evaluación docente



Bioesen
Suavidad en tu piel



¡ESPERALO!
telcel

Directorio Director Ricardo Miguel Guevara Torres, Subdirector Jonathan López Zamacona, Jefe de Edición Jonathan López Zamacona, Jefa de Diseño Vinza Luna, EdItores Martha Paola Ponciano, Jefaturas de Secciones: Entorno Lourdos Sandoval Aztegui, Bienestar Martha Paola Ponciano, Vida Universitaria Antonio Sastré Ahuatzil, Recreo Sandra Guovara Altamirano, Deportes Cristina Salgado Lineros, Reporteros Fedro Ramos, Carmen Penagos Espinoza, Diana Jiménez, Colaboradores Bárbara Rodríguez, Luis Alberto Uribe Pacheco, Alejandro Jarero, Galería Wanda Avendaño, Elsa Vergara, Diseño Leticia Ramírez, José Ramón B. Rodríguez, Mariam Ruiz, Carlos Olmos, Martha Lucía Sandoval, Cartoon Jovanni Mitz Palacios Fotografía José Notario.

70 mil asistentes en la Procesión de Viernes Santo

◆ A 16 años de revivir esta tradición, se fortalece.

POR RICARDO GUEVARA TORRES

Con una participación de aproximadamente 70 mil personas, fue realizada por 16ª ocasión, en la ciudad de Puebla, la tradicional Procesión de Viernes Santo "Siguiendo a Cristo entorno a nuestro Pastor".

En dicho acto de Fe, en el que se recuerda la Pasión y Muerte de Cristo, fueron trasladadas a cuestras por hombres y mujeres, para recorrer las calles de esta ciudad, las cinco imágenes más representativas para los fieles poblanos.

Dichas imágenes son: la Virgen de los Dolores, que se encuentra en el Templo del Carmen, la Virgen de la Soledad, procedente del Templo del mismo nombre, la imagen del Padre Jesús de Analco, ubicada en la Parroquia del Santo Ángel Custodio, así como el Señor de las Maravillas, procedente del Templo de Santa Mónica y, finalmente, Jesús Nazareno, de la Parroquia de San José.

Para dar inicio a la procesión, Monseñor Rosendo Huesca Pacheco, Arzobispo de Puebla, realizó una primera reflexión como preparación para los caminantes; durante ésta señaló que el cuerpo humano es como una tienda de campaña que se gasta, pero tenemos un edificio eterno en el cielo al

cual anhelamos llegar y necesitamos mantenerlo sólido.

Así mismo, explicó que la casa que cada quien posee "es pasajera" y por ello, tienen sentido todas las peregrinaciones, "hoy hacemos una peregrinación llena de esperanza y arrepentimiento a través de estas imágenes, fruto de la Fe de los siglos pasados", puntualizó.

Una vez iniciado el caminar, fue realizado por el Pbro. Félix González, Vicario Episcopal de la Arquidiócesis de Puebla, un segundo momento de meditación, durante el cual invitó a los presentes, a recordar que Cristo tuvo una muerte de Cruz por la salvación de los hombres, "Jesús es quien nos ama eternamente". Para culminar dicha

Procesión, en el atrio de la Catedral y recordando la hora de la muerte de Cristo, Mons. Huesca Pacheco precisó que Jesús resucitó de la muerte "para que nosotros vencamos las formas del mal"; demás, aseguró que es importante el amor al prójimo. "no podemos llegar al amor de Dios sin el amor fraterno", concluyó.



La Virgen de los Dolores, representación de fe y unión de los poblanos.



UPAEP promueve el avance científico entres universitarios

◆ En esta ocasión, la universidad volverá a ser sede de ExpoCiencias Nacional 2007.

POR LOURDES SANDOVAL AZTEGUI

Al reunir 172 proyectos de investigación científica pertenecientes a 52 instituciones educativas, se efectuó la 2ª ExpoCiencias Regional Puebla-Tlaxcala, organizada por la UPAEP y la Universidad Tecnológica de Huejotzingo (UTH), para promover la participación de estudiantes de nivel medio superior y universitario en la creación de proyectos científicos y técnicos que permitan divulgar la ciencia "en su máxima expresión".

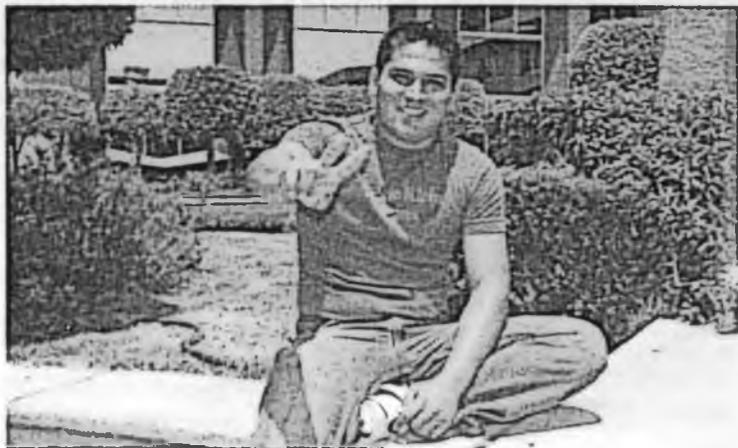
Como un previo al evento nacional (a realizarse en el mes de octubre de este año en esta institución) la ExpoCiencias contó con 12 proyectos lanzados por la

UPAEP, que fueron realizados por alumnos de diversas carreras, de los cuales el primer lugar lo obtuvo la categoría "Medicina y Salud", por Adrián Salcedo Crespo, estudiante de Ingeniería Mecatrónica, con "El automóvil en tus manos", trabajo dedicado a aquellas personas con discapacidades para manejar.

El segundo lugar (en la misma categoría) lo obtuvo el proyecto "¡Atrévete a comer en la calle!", el cual constó de un estudio minucioso de alimentos que se preparan con falta de higiene. Este trabajo fue comandado por el grupo P53, integrado por los alumnos Ahtziri del Carmen Cárdenas Paniagua, Ruth Espinosa Gracia, César Jiménez Hernández y Carlos Augusto Jiménez Villegas, estudiantes de Medicina

de esta casa de estudios.

Por su parte, el MC. Roberto Hidalgo Rivas, coordinador del área de Divulgación Científica en la UPAEP, explicó que ExpoCiencias es un evento abierto para todo aquel que desee adentrarse en el mundo científico, a la vez de rescatar la participación que la universidad tiene en este evento; "a partir del 2002, la UPAEP se convierte en factor clave de este programa, ha participado tanto en la organización de las ExpoCiencias tanto regionales como las nacionales, siendo sede de las mismas; hoy en día se encuentra como uno de los principales coorganizadores de la próxima ExpoCiencias mundial a realizarse en Sudáfrica del 8 al 13 de julio de este año".



Adrián Salcedo, estudiante de mecatrónica, obtuvo el primer lugar y el equipo P53 de la facultad de Medicina, lograron el 2º lugar en las ExpoCiencias Regional Puebla-Tlaxcala, respectivamente.

UPAEP in the United States

MARÍA GUADALUPE FÁBREGAS
DIRECTOR
UPAEP
LIAISON OFFICE AT OSU

During the 90's, the UPAEP signed an agreement with Oklahoma State University (OSU) to begin an academic relationship between the two universities.

However, no major actions were taken until 2002 when the UPAEP made the decision to send an UPAEP representative to Oklahoma to begin an innovative liaison project between both institutions. This liaison project was unique in both Mexico and in the United States at that time.

Oklahoma State University is a land grant university, founded in 1890 out of the Morrill Act. OSU is more than 100 years old and has more than 24,000 students in a variety of disciplines. It is located in Stillwater, Oklahoma.

The UPAEP, after making the decision to open a permanent office in the United States, sets an example of having an international relationship between a higher education institution.

The UPAEP's OSU office began working in a hallway of the Oklahoma Agriculture Mediation Program at OSU (the space that Dr. Mac McCrory offered to UPAEP).

The UPAEP's Liaison office began to work with the office of International Projects at the UPAEP and their first accomplishment was to sign a Student Exchange Agreement in 2003.

This agreement allows students from OSU and the UPAEP to study in an exchange program for one semester or one year with the tuition costs of their own university covered.

Currently, the UPAEP is hosting a couple of OSU students and OSU has received 5 UPAEP students: Alejandro, Conchita, David, Blanca and Oscar.

These students, along with many others in exchange programs around the world, have the opportunity to live invaluable experiences that in the long term not only make them better professionals but also better people.

The relationship between the UPAEP and OSU began to grow when in February 2003 two visiting professors from OSU, Dr. McCrory and Mr. Schieffer visited the UPAEP.

They were impressed with the quality

and variety of our programs as well as the positive attitude of our university authorities to strengthen the partnership between the UPAEP and OSU.

After the visit, OSU professors decided to offer an Alternative Dispute Resolution training in Mexico in the summer 2003.

The success of this training was incredible. The Chief of the Supreme Court in Puebla received our visitors to discuss the mediation opportunities in Mexico.

Students and professionals were impressed with the quality of this training. The OSU visitors met with Dr. Pablo Nuño (who studied his PhD at Oklahoma State University) and the Grupo Punta students. They decided to design a leadership workshop for the students at OSU for the following summer (2004).

Almost twenty Grupo Punta students and Dr. Nuño visited Oklahoma State in the summer of 2004. The program was a success. They visited Oklahoma City, Tulsa and Stillwater, and shared their leadership experiences with OSU faculty and students.

Businessmen supported this initiative. For example, the largest insurance

company in the United States, State Farm Insurance, hosted a luncheon to welcome our students. Also, Dr. McCrory invited them for a Rope Leadership Course. In general, OSU welcomed them to their campus.

These experiences were only the beginning of the exchange programs between both institutions.

If you have any questions please contact the UPAEP Liaison office at OSU by writing to:

maria.fabregas@okstate.edu



Alumnos de Grupo Punta con autoridades de la OSU

Corresponsal de guerra, un reto al periodismo

• Un periodista debe evitar involucrarse en un conflicto bélico, de lo contrario pierde objetividad y trunca los objetivos periodísticos: Ramos Esquivel.

POR ANTONIO SASTRÉ AHUATZI

"Cuando el periodista se vuelve parte del drama de una guerra y se involucra en el conflicto, surge un gran problema, pues deja de ver, deja de percibir, pierde el sentido de la información y crece el riesgo de que se tome parcial y solamente vea un aspecto de la situación", indicó el Lic. Alejandro Ramos Esquivel, director editorial de *El Financiero*, como parte de la conferencia "Los retos del nuevo periodismo en tiempos de conflicto", organizado por la Maestría en Dirección y Técnicas del Periodismo, dirigido por la Lic. Elizabeth Ballén Guacheta.

Ramos Esquivel señaló que el principal reto al que se enfrenta el periodismo actual es que sus agremiados dejen de involucrarse en el entorno en que se desarrolla una guerra y únicamente se enfoquen a los acontecimientos, evitando que las pasiones invadan el trabajo profesional o de lo contrario la labor periodística se ve truncada.

"Lo principal es mantener informado al público y no crear un ambiente de melancolía, en el cual el reportero se convierte en el protagonista y, por



El reto al que se enfrenta el periodismo actual consiste en dejar de ser "protagonistas" de la noticia.

ende, pierda el camino de la objetividad", aseveró el ponente.

Por otro lado, exaltó los privilegios que la tecnología brinda a los corresponsales para hacer llegar la información a su destino, citando al *Internet* como principal herramienta en la divulgación de la noticia.

Sin embargo, "el costo de usar medios tecnológicos es importante, ya que en los últimos tiempos los gobiernos se apoderan de la información y sólo entregan reportes a los periodistas, limitando así su trabajo y convirtiéndolos en simples reproductores de noticias", puntualizó Ramos Esquivel.

Relaciones Internacionales
Presenta:



"África: Dilemas, Retos y Oportunidades".
Sala Francisco de Vitoria

PROGRAMA (Sujeto a cambios sin previo aviso)

Jueves 12 de abril

Mesa 1 10-12 hrs

MASSIMANGO CANGABO KAGABO
Universidad del Mar/Campus Huatulco
"África en la Primera década del siglo XXI: Alcances y Retos".

Román López Villcaña
Universidad de las Américas - Puebla
"La situación actual del cuerno de África: El caso de Somalia".

Dr. Werner Voigt
UPAEP
La situación de Zimbabue

Conferencia magistral 1 12-13 hrs.
Excmo. Señor Aly Houssein El-Din El-Hefny.
Embajada de la República Árabe de Egipto.
"The African Union and International Forums Gathering Africa and Other Regions and Countries".

Mesa 2 16-18 hrs.
Dra. Mónica Cejas
CEAA - El Colegio de México

Cuando la diferencia se torna intolerable: reflexiones en torno a los genocidios en los grandes lagos

Mtro. Marco Reyes
CEAA - El Colegio de México
República Democrática del Congo: complejidades de la fase poselectoral de la transición política.

Mtra. Yisel Arce
CEAA - El Colegio de México
Politizando las artes visuales contemporáneas en África.

Mtro. Mario Rufer
CEAA - El Colegio de México
Los usos del pasado en el presente: nación y políticas de la memoria en África

Viernes 13 de abril

Conferencia magistral 2 11-12 hrs.
Excmo. Señor Merzak Belhimer.
Embajada de la República Argentina Democrática y Popular.

Conferencia magistral 3 12-13 hrs.
Excmo. Señor Mahmoud Rmkh.
Embajada del Reino de Marruecos

Informes e inscripciones: Escuela de Relaciones Internacionales.

Evento sin costo. Necesario hacer inscripción.

21 sur 1103, Col. Santiago, 72160 Puebla, Pue., México

hlandia.gonzalez@upaep.mx (222) 229 9400 6 01800 242200 ext. 511

Lo Chusco de la Salud

Los jeroglíficos de las recetas médicas

POR PAOLA PONCIANO

Las hay de todo tipo: algunas son pequeñas, otras más tienen ciertas curvas que impiden su comprensión, en otros casos parecen patas de araña y en la mejor de las situaciones, sólo se necesita un intérprete para poder entender de qué están hablando los doctores....

Se trata de las receta que nos expiden cada vez que los visitamos; parece que fuera requisito tener una letra incomprensible para poder aspirar a ser un doctor, pues contados son aquellos que tienen una caligrafía, cuando menos del 80 por ciento descifrable. Imagino que en algún momento, dentro del examen de admisión, existe un apartado que dice: escriba una frase con su puño y letra, y para entrar, van seleccionando aquellas que se asemejen al arte abstracto y subjetivo. Ya que por increíble que parezca los pacientes sufrimos cada vez que debemos averiguar el nombre de la medicina y la forma de ingerirla.

Aunado a esto, están los encargados de las farmacias, a quienes parecen haberles dado un curso intensivo para descifrar jeroglíficos médicos, pues lo que nosotros nos tardamos unos buenos minutos en comprender, ellos pueden leer perfectamente y entregarnos la medicina que el documento sugiere.

Todo esto resulta muy gracioso y penoso a la vez, por eso, uno que otro doctor consciente de este problema decide recurrir a la maravillosa máquina de escribir, así se evitan la pena de ventanear su bella caligrafía y a la vez consiguen relajar a los pacientes que no tienen que deliberar sobre el nombre que el especialista de la salud ha recomendado para curar sus males.

Así que como recomendación para los pacientes ¡no sufran!, recuerden que en las farmacias siempre hay alguien dispuesto a traducir el arte médico surrealista y para los doctores ¡trabajen en su caligrafía!, qué culpa tenemos nosotros, los pacientes, de ponernos impacientes por no poder entender nada, pero nada de lo que nos han recomendado.

P.D. No olviden escribirme a bienestar_universitario@yahoo.com.mx Y les dejo de tarea pensar en los brillantes remedios para evitar las picaduras de mosquitos... ¿conocen alguno?... ¡escribanme!

Desayuno, comida o cena... ¿cuál es el más importante?

POR PAOLA PONCIANO HDEZ.

- Un adulto común debe consumir al día entre 2000 y 2500 calorías si es hombre, y si es mujer entre 1500 a 1700.

- Entre el 60 y 70 por ciento de los jóvenes mexicanos sufren de obesidad o sobrepeso.

La vida estudiantil lleva consigo ciertos beneficios y unos cuantos problemas, tales como el estrés y la falta de tiempo para hacer diversas actividades. Las múltiples ocupaciones, que van desde asistir a clases y hacer tareas hasta labores extras como teatro, baile e incluso el trabajo, hacen que comer (lejos de ser una necesidad) se vuelva todo un privilegio.

A razón de esto, coexiste el dilema de ¿cuál de las comidas es la más importante?... la mejor respuesta afirma que "todas las comidas son importantes, el ser humano vive gracias a la energía que la comida le proporciona, por lo que es importante no saltar ninguna comida", comenta el Dr. Carlos Vargas González, especialista en Bariatria.

La cuestión de comer bien va más allá de sentir la satisfacción de estar lleno sin importar la calidad de la comida que se ingiere, "comer bien significa comer en cantidad, calidad y nutricionalmente balanceado, de acuerdo a las necesidades de cada persona y con las calorías exactas, no más y no menos".

Un adulto promedio debe consumir, si es hombre, entre 2000 y 2500 calorías al día y en el caso de las mujeres, la cantidad disminuye (debido a la progesterona y su metabolismo) a una cantidad aproximada de 1500 y 1700 calorías. Sin embargo, a pesar de este promedio, es necesario estar consciente que cada persona tiene un historial, metabolismo y actividades diferentes, razón por la cual es necesario individualizar el tipo y cantidad de alimentos que debe consumir cada ser humano.

Los errores de la alimentación
En el caso de los estudiantes universitarios, en su mayoría, por la prisa y el horario de clases, casi siempre se saltan el desayuno y éste es una de las porciones primordiales de la alimentación del ser humano.

"Muchas veces lo que el universitario necesita es energía rápida que en-

cuentra en el refresco y los pastillos; no obstante, a las dos horas, vuelve a tener necesidad de energía, situación que provoca seguir comiendo lo mismo; de esta forma, el organismo gana mucha energía, misma que no es capaz de procesar y se ve forzado a convertirla en grasa", agregó el Dr. Vargas González.

En base a esta mala forma de alimentación, se deben los altos índices de sobrepeso que proliferan en el país, en el caso de los jóvenes el porcentaje se eleva de un 60 a un 70 por ciento de la población. "En México, hemos pasado de la desnutrición y la anemia al sobrepeso y la obesidad".

Un buen plan alimenticio
Para un joven, es recomendable (en el caso del desayuno) ingerir alimentos como cereales (carbohidratos complejos que dan energía que se usa todo el día y no es necesario comer), tomar leche que proporciona proteínas y calcio y gelatina que ayuda al cuidado del cabello y la piel al proporcionar aminoácidos.

Para el intermedio, puede consumirse una fruta junto con un sandwich de atún. A la comida que es el plato fuerte, es importante consumir carne, verduras, frutas, aguas frescas (frutas de temporada) con poca azúcar y, finalmente, una cena ligera con leche, cereal o huevos (dos claras y una yema) o un pedazo de carne.

Es importante incorporar en las tres comidas una o dos tortillas, puesto que son carbohidratos complejos y pan integral que ayuda a pensar y desarrollar habilidades mentales, así como dar energía lenta y proporcionar el triptófano, energía que ayuda al cerebro.

"Además es importante, en caso de no poder seguir un régimen correcto de alimentación, tomar en cuenta que se debe comer sólo lo que el organismo necesita y al estar consciente de esto, se elimina la primer y principal causa de obesidad", puntualizó el Dr. Vargas González.

Asimismo, es importante comer los tres alimentos y entre cada uno un tentempié, ya que el ser humano debe recuperar energía cada seis horas, después de este límite es negativo el ayuno puesto que las personas enseñan al cuerpo a producir reservas que estimulan la formación de grasa y al mo-

Para saber si existe sobre peso es necesario identificar lo siguiente:

la cintura de un hombre debe medir igual o menos de 90 cm., mientras que en las mujeres debe medir igual o menos de 80 cm. En caso de rebasar estas medidas... ¡cuidado, existe sobrepeso!

mento de alimentarse lo hacen con mayor hambre y apremio.

Una clave más que engloba el "comer bien" es identificar aquello que tiene más calorías, tal es el caso de las bebidas alcohólicas, ya que ésta proporciona 7 calorías a comparación de las proteínas y carbohidratos que sólo aportan 4 calorías.

Con una alimentación balanceada y con cantidades proporcionales a la vida de cada persona se comienza a combatir el problema de sobre peso en la población estudiantil y a la vez, se evitan el 60 por ciento de las enfermedades que aquejan a los seres humanos, algunas de ellas como la hipertensión, diabetes, alzheimer e inclusive el sueño en clase.

La cuestión de alimentarse no debe ser un privilegio de aquellos que tienen tiempo, sino de todos aquellos que desean una vida saludable basada en el control de peso y una buena condición física. "Es importante tener un control de peso, saber y estar informados de la relación estatura-peso y con esto aunado a una alimentación adecuada, el rendimiento escolar aumentaría considerablemente", exhorta el especialista.

Azucena Obispo, Diana Mora y Vicente Mortera



Doctor Eduardo Saldaña y grupo



Mariana



bata

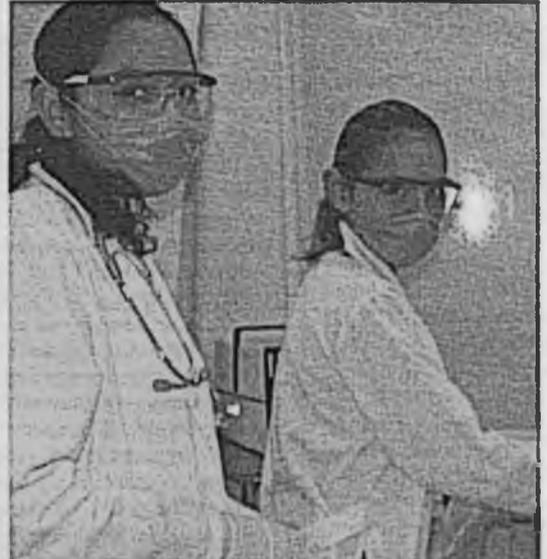
Se practica una operación



Dando respiración



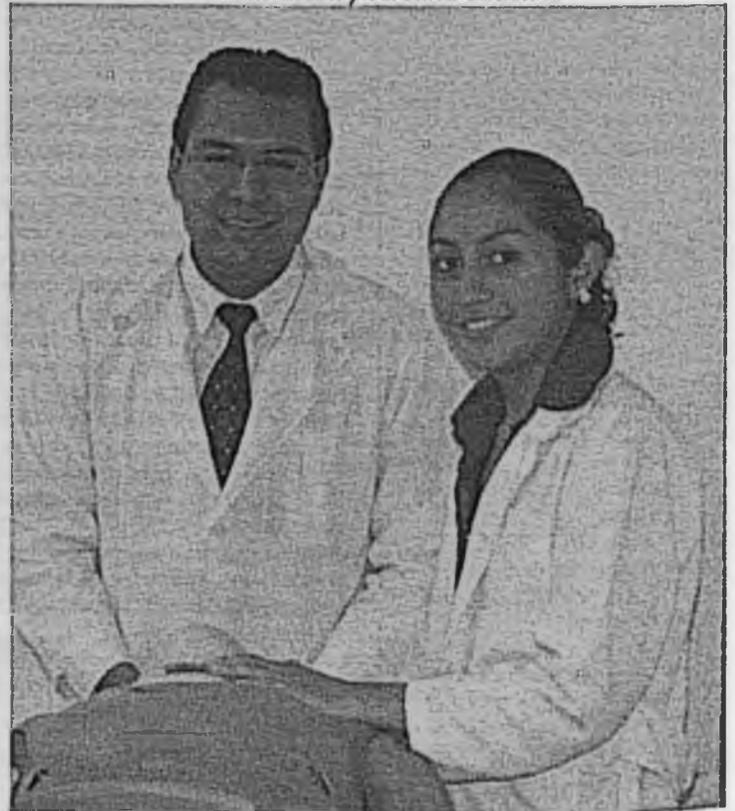
Azucena Obispo y Diana Mora



Ilario



Mario León y Verónica Gutiérrez



19 y 20 de abril

talleres
conferencias

**congreso
comunicorriente**

Centro de Convenciones, Puebla.
"Haz de lo ordinario, algo extraordinario"

Informes
www.comunicorriente.com

Costo:
\$350.00

Concepción y Verónica Jiménez



Diana Mora



Kristel Naranjo y Raúl Muñoz



s blancas por doquier...

Muñoz y Vicente Mortera



Yezabel Negrete y Ángela Murguía



Joseph Antonie Lacayo e Israel Lluvias Pineda



Doctor Eduardo Villalobos y Mario León



clones

Floricienta, no sólo visitó Puebla, sino que se quedó en la UPAEP.



Floricienta

Wanda Avendaño
6ta. sem ADMON.



Si tú conoces algún **clón**

delátalo en el departamento de Prensa y Comunicación.

Unión musical

en Bellas Artes

♦ La Orquesta de Cámara de la BUAP hace su primera presentación en esta institución.

POR SANDRA GUEVARA ALTAMIRANO

Se presenta en la UPAEP el Concierto de la Orquesta de Cámara de la Escuela de Artes de la BUAP, bajo la dirección del músico Carlos E. Angoa, con la invitación de la Dirección de Bellas Artes de esta institución.

La orquesta interpretó piezas de autores como: Händel, Antonio Vivaldi, Wolfgang Amadeus Mozart, así como un arreglo del director de la orquesta, Carlos Angoa, titulado "Folia Barroca".

Algunas de las piezas que más destacaron fueron: "Largo", "Concierto No. 8 en AM para dos violines", "Serenata para Orquesta de Cuerdas" y la "Sinfonía No. 29 en A de Mozart".

Dicho grupo musical está compuesto por 30 elementos, de los cuales (en su



El grupo musical se compuso por 30 elementos, pertenecientes a alumnos de la BUAP, de diversos niveles.

mayoría) pertenecen a alumnos de la Escuela de Música de la BUAP, de los niveles de Técnico en Música y Licenciatura.

La creación del conjunto se dio en agosto de 2006; sin embargo, su presentación oficial fue en noviembre de ese mismo año, surgiendo diversas presentaciones en el Salón Barroco, en la Escuela de Música de la BUAP, en la Iglesia de la Compañía y en la Iglesia de

San Francisco, eventos organizados por la BUAP.

"Esta orquesta fue fundada con el fin de crear un espacio en el cual los chicos que estén interesados en este tipo de música experimenten y desarrollen su talento musical; asimismo, buscamos reunir a más músicos poblanos, con el objetivo de que en Puebla se establezca una unión de grandes músicos", remarcó Angoa.

Cabe destacar que ésta es la primera

vez que realizan una presentación fuera de su casa de estudios; "es un orgullo pertenecer a una agrupación como ésta, pues nos da la oportunidad de desarrollarnos profesionalmente a todos los que la integramos y, aunque tenga poco tiempo de su creación, creo que vamos por muy buen camino", indicó el director.

Para redactar bien

UPAEP y la UNESCO celebrarán este 23 de abril el Día Internacional del Libro y de los Derechos de Autor

Hace más de una década, el 23 de abril fue elegido por la Conferencia General de la UNESCO como el "Día Internacional del Libro y del Derecho de Autor", para rendir un homenaje mundial al libro y sus autores, para alentar a todos, en particular a los más jóvenes, a descubrir el placer de la lectura y respetar la irremplazable contribución de los creadores al progreso social y cultural.

María Todorova

Un poco de historia...

Varios factores confluyeron en la elección de esta fecha, repasemos algunos de ellos.

El 23 de abril de 1616 fallecieron tres grandes escritores de la literatura universal: Miguel de Cervantes, William Shakespeare y el Inca Garcilaso de la Vega. En un 23 de abril nacieron o murieron otros escritores eminentes como Maurice Druon, K. Laxness, Vladimir Nabokov, Josep Pla o Manuel Mejía Vallejo.

En España, el Día del Libro se celebró por primera vez el 7 de octubre de 1926 para conmemorar el nacimiento de Cervantes. La idea original fue del escritor Vicent Clavel Andrés, quien la propuso a la Cámara Oficial del Libro de Barcelona. La celebración arraigó rápidamente en Barcelona y se extendió por toda Cataluña. Así, en Cataluña el 23 de abril, se convirtió en el día de San Jordi (Santo Patrón), del amor y del libro, siendo tradicional el intercambio y regalo de rosas y libros entre parejas y personas queridas.

En España el 23 de abril se realiza la entrega anual de los Premios Cervantes, el máximo galardón al que puede aspirar un escritor de habla hispana.

UPAEP celebra...

Este 23 de abril la UPAEP, bajo la égida de la UNESCO, se sumará a la celebración del Día

Internacional del Libro y de los Derechos de Autor. La Academia de Pensamiento Crítico y el Departamento de Bellas Artes, en colaboración con Diseño Gráfico, CICOM, Bibliotecas y Asuntos Estudiantiles y con el apoyo de la Vicerrectoría Académica y la Vicerrectoría de Cultura y Formación, organizarán una serie de eventos culturales entre los cuales podrían mencionarse: el I Concurso de cuento breve, Concurso de cartel, conferencias, ciclo de cine, panel de discusión, mini-feria del libro, lectura colectiva en voz alta, representación de entremeses, etc. El propósito de los organizadores es involucrar en el festejo a toda la comunidad universitaria y dar inicio en esta fecha a un proyecto de fomento a la lectura y la escritura de mayor alcance y envergadura. En el marco del mismo se contempla el desarrollo de diversos programas y acciones, tales como la elaboración de una base de datos con todos los estudiantes, maestros o empleados de la UPAEP que se consideren aficionados a la lectura y/o a la escritura; la organización de talleres de escritura y apreciación literaria, ciclo de tertulias literarias con escritores poblanos, concursos de cuento, poesía y ensayo, etc.

En la próxima edición de *El Universitario* se proporcionará el programa completo del Día Internacional del Libro y de los Derechos de Autor al que, por supuesto, todos ustedes están cordialmente invitados: ¡celebrems juntos la cultura!

La Dirección de Bellas Artes UPAEP invita a la presentación del libro:

"Infancia sin fin" de Fernando Pessoa

Presentan: Rodolfo Fonseca, editor del libro. Mtra. María Todorova, UPAEP y Sonia Zenteno de Ediciones "El Naranja".

Jueves 12 de abril. 13:00 hrs.

Sala de Exposiciones del Culturarium UPAEP (11 Poniente 1914 Col. Santiago) Entrada libre.



THE SECRETS OF TEA DRINKING

The afternoon tea session began as a chance for women to meet together without men. The hostess would always pour the tea and would often serve the tea with sandwiches, crumpets, scones, cakes and pastries. The pastime took off. Not content with keeping tea drinking inside the house, the British started organizing picnic teas which gave people a chance to be outdoors. The food would be carefully prepared and carried in hamper and baskets. By the start of the 20th century tea drinking had become a national pastime. Many hotels and department stores had their own little teashops which provided an informal meeting place to talk business as well as pleasure. The afternoon tea tradition came full circle in the 1950s with the craze for tea dances - a chance for women to meet men.

Three Tea Superstitions

If the lid is accidentally left off the teapot, you may expect a stranger bearing ill tidings.

To spill a little tea whilst making it is a lucky omen.

To stir the tea in the pot anti-clockwise will stir up trouble.

Three Tea Quotables

'Women are like tea-bags. It's only when they're in hot water that you realise how strong they are.' Nancy Reagan, Wife of US ex-President

'Give me tea sweet and weak. Bring me the Times and do not speak.' A. P. Herbert, a British politician who improved divorce laws

'Take some more tea,' the March Hare said to Alice, very earnestly. 'I've had nothing yet.' Alice replied ... 'So I can't take more.' 'You mean you can't take less,' said the Hatter. 'It's very easy to take more than nothing.' Lewis Carroll, author of 'Alice in Wonderland'.

Four Tea Expressions

A storm in a teacup Something that is not very important which people make a lot of fuss about. In America, where everything is bigger, the expression is "a tempest in a teapot".

Not my cup of tea Something you do not feel very enthusiastic about or interested in.



Not for all the tea in China Something you emphasize that you definitely DO NOT want to do.

It's no tea party: In America, something that is very difficult or unpleasant to do.

Reading Tea Leaves

Try reading your fortunes in tea leaves. First make a cup of tea with a generous amount of tea leaves. Do not strain the tea. Sip the tea and make a wish. Then rotate the cup in an anti-clockwise direction three times using your left hand. Turn the cup upside down onto the saucer. Point the handle of the cup towards you. Now pick up the cup and you can read the leaves left inside for your fortune!

GOOD LUCK SYMBOLS: stars, triangles, trees, flowers, crowns and circles. BAD LUCK SYMBOLS: snakes, owls, crosses, cats, guns and cages.

Enjoy your tea!

CIENCIA

Si la Luna no es de queso ¿Marte es de fresa?

POR LUIS ALBERTO URIBE PACHECO

Más de una vez en nuestra infancia escuchamos decir que "la Luna es de queso", lo cual me preocupaba bastante, pues siendo la Luna un lugar hecho de queso, debería albergar a los ratones más grandes del sistema solar, pero tiempo después nos enteramos, a ciencia cierta, que la Luna estaba formada por minerales y rocas como la Tierra, y para tranquilidad de algunos y escepticismo de otros, conocimos que no había habitantes miembros de "alguna civilización selenita en nuestro satélite", y eso fue muy frustrante para algunos que abrigan la esperanza de que teníamos vecinos espaciales en la Luna.

Hubo un astrónomo que se aventuró a publicar que había visto con su telescopio a seres habitando y haciendo una vida normal en la superficie de la Luna, y se aventó la puntada de publicar tres artículos en un periódico en Nueva York, en el siglo XIX.

En el siglo XVIII, la gente enterada debatía en las tertulias comentando sobre la existencia de seres de otros mundos, y así se fueron nutriendo las historias de ciencia ficción y las imaginaciones se fueron combinando con la realidad hasta lograr que en el pensamiento de las personas se hiciera patente la idea de que había vida en la Luna; pero, llegaron los astronautas y nos quitaron la ilusión, y nos mostraron a una Luna desolada, sin vida, y en cierto sentido aburrida, porque no pasa nada, y cuya calma es sólo interrumpida por la caída de un meteorito.

Entonces necesitábamos poner nuestra esperanza en otro planeta, y es el caso en que actualmente se han emprendido investigaciones, no con el fin romántico de encontrar marcianos, sino con el de entender a este planeta, su composición química, dimensiones, etc., pero seguramente más de una persona estará abrigando la idea de que en algún lugar del planeta rojo hay vida de alguna especie.

En fechas recientes se ha encontrado la presencia de agua, no en forma líquida pero sí muestras de que en algún momento el agua corrió libre por la superficie de Marte, o bien, el agua congelada en el polo norte marciano.

Parece ser que el agua en el planeta, debido a su fuerza de gravedad, no permite retener el agua en forma líquida en su superficie y en algún momento escapó al espacio exterior y se encuentra ahora congelada en el polo.

Es en esta generación de seres humanos que se presenta una posibilidad: de que un ser humano llegue a pisar la superficie de Marte en los próximos 50 años y se puedan contestar las preguntas que nos hemos hecho en los últimos doscientos años, quizás nos encontremos con que la ciencia nos dirá que, como en el caso de la Luna, Marte es sólo una isla de roca oxidada que gira alrededor del sol cruzando el espacio.

Pero la ciencia, lejos de ser la "aguafiestas" que pudiera pensarse, es una forma de acercarnos a la maravilla de la naturaleza. Y no importa si no hay marcianos verdes ni con veinte ojos, lo importante es no dejar de imaginar y de buscar respuestas: eso es la ciencia.

IV Congreso de la Región del Golfo-Centro del CNEIP
Las Psicologías Universitarias Ancladas Regionalmente

El presente documento es gratuito y está sujeto a los términos de uso de la página web del CNEIP.

17, 18 y 19 de Septiembre de 2007
Punta, UPAEP

Carrera por la salud
UPAEP

La mejor manera de respetar tu cuerpo
La mejor manera de respetar tu cuerpo

Sábado 14 de Abril del 2007 8:00 am
Sitio: Parque ecológico
Categorías: Femenil de 18 a 33 años, Varonil de 18 a 33 años

Compromiso con la formación humanista

POR JESSE BRENA

“ Los valores nunca cambian, se definen como normas universales ” .

“Las instituciones deben formar estudiantes desde una perspectiva humanística para que busquen un desarrollo sustentable y, sobre todo, deben crearles una cultura de servicio basada en la dignidad, la igualdad y la equidad de género, lo cual sólo se puede lograr mediante una firme convicción de fondo por parte de las escuelas”, exhortó el Dr. Walter Guillén, como parte de la conferencia “Educación en los valores para un mundo globalizado”, organizada por el Área de Formación Humanística del departamento de Humanidades de esta institución.

“Actualmente, se hace demasiada mención a-



cerca de los valores y de su importancia; sin embargo, no es fácil entenderlos, ya que es más accesible que las personas se comprendan en distintas lenguas mediante señales, que en una misma lengua entender una definición exacta de los valores”, manifiesta el ponente.

Walter Guillén puntualizó que “a pesar de que los valores no son estadísticamente populares y aunque algunas personas los nieguen siempre estarán ahí, sin importar que el mundo cambie, ya que son una amalgama de la sociedad, pues son reales y no ideales para todas las personas; los valores provienen de Dios, quien es absoluto, es por eso que dichos valores ayudan a alcanzar el absoluto”.

De igual forma, resaltó que “un valor se puede ver y aplicar de distinta forma en otra cultura, pero nunca cambia; los valores son universales y atemporales, pues siempre están ahí para regir la vida de las personas y para ello es necesario inculcarlos; y que mejor forma que a través de la educación”.

62 empresas participarán en Feria de Negocios UPAEP 2007

POR EL UNIVERSITARIO

El próximo 18 de abril se realizará en las instalaciones del Campus Central la Feria de Negocios UPAEP 2007, con la exposición de 62 empresas que darán a conocer sus productos.

El acto inaugural correrá a cargo del Dr. Alfredo Miranda López, Rector de la UPAEP, quien estará acompañado en el

presidium por el Lic. Miguel Mantilla, Delegado de la Secretaría de Economía del Estado de Puebla; el Lic. Carlos Solana Pumarino, Presidente de IMPULSA; el Ing. Herberto Rodríguez Regordosa, Vicerrector Académico y por el Dr. Iván Aguirre Hernández, Director de la escuela de Negocios.

La Feria tiene como objetivo dar a conocer los productos y servicios de los

alumnos que se encuentran cursando el programa emprendedor y vincularlos con posibles empresas interesadas en establecer relaciones comerciales con ellos. Para ello han sido invitadas 50 empresas de los sectores: industrial, comercio, y servicios como jueces del evento.

Asimismo, la Feria es una competencia que busca premiar y estimular el mejor desempeño de las empresas partici-

pantes. Las categorías en que compiten los jóvenes emprendedores son las siguientes:

- Mejor producto
- Mejor stand e imagen corporativa
- Empresa más rentable
- Mejor servicio al cliente

Las empresas ganadoras se harán acreedoras a premios en efectivo como reconocimiento a su esfuerzo y dedicación.

Necesario mejorar el periodismo actual

POR LOURDES SANDOVAL AZTEGUI

“La ética de la comunicación se basa en informar de manera objetiva los sucesos que afectan a la población mundial, mostrando, ante todo, el respeto a la verdad y a los valores que ésta representa, por lo que la función principal del periodismo es crear conciencia en la sociedad acerca de los acontecimientos que hoy rodean al mundo”, resalta el Lic. Manuel Díaz Cid, maestro investigador de Ciencias Políticas de la UPAEP, en la ponencia titulada “Ética para un nuevo periodismo”, como parte de los trabajos previos para la maestría en Dirección y Técnicas del Periodismo.

Mediante la utilización de datos históricos, Díaz Cid explicó que el nacimiento del periodismo data de la Edad Media con la aparición de los juglares, quienes son registrados como “los primeros comunicadores”. Asimismo, informó que la aparición de la prensa (de manera formal) inicia en un mundo democrático, gestándose así el fenómeno que representaría para la sociedad en Inglaterra con el gobierno de Oliver Cromwell.

Además, abundó que los medios de comunicación representan la primer influencia en el pensamiento y actuar de la sociedad, “hoy en día los medios representan un factor determinante en la sociedad,

- ◆ Se ha condicionado la función ética para informar.

han traicionado su propia identidad en la búsqueda de intereses propios; es por ello que la objetividad y veracidad es lo primero que debemos buscar en cada uno de ellos”.

Por lo que reveló que los medios de comunicación han condicionado la función ética que tienen como fin primordial, “gracias a los cambios vertiginosos de la sociedad, los medios se han convertido en la nueva dictadura, aquellos que rigen los procesos y acciones que el hombre ha desarrollado, obligándolo a vivir pendiente de ellos, para así olvidar los principios inmutables de la humanidad”.



Los medios de comunicación social, no deben perder su compromiso con la sociedad.



Don Manuel Díaz Cid, habló del papel de los medios de comunicación social.



Los periodistas de hoy, deben tener presente la ética profesional.

¡Ya bájale...!

• La OMS define al alcoholismo como la ingestión superior a 50 gramos en la mujer, y en los varones en unos 70 gramos.

POR JONATHAN LÓPEZ Z.

- Oye, ¿y si vas a ir a la fiesta? - pregunta Alex.
 - No sé, lo que pasa es que "ando de la greña" con Martha, según se enojó por lo que pasó la otra vez en casa de Fede - responde Mario.
 - Mmm... "se me hace que ya la cosa se te puso difícil", qué no recuerdas el "mega panchito" que armaste cuando Martha te dijo que ya no le siguieras y ni caso le hiciste, hasta te subiste al carro con ella y se estrellaron en el primer árbol que se cruzó en la calle, (risas) - asegura Alex.
 - ¡Mejor cállate!, que ya ni me quiero acordar de la cara que puso Martha... pegada al parabrisa (risas), ni fue para tanto; quien se golpeó más fuerte fui yo... - manifiesta Mario.
 - Si, pero ella qué culpa; ni modo, ¿pero sí vas a ir al rato a la fiesta?... - cuestiona Alex.
 - No sé, aunque si yo no voy, pues no hay fiesta (risas) - asegura Mario...

¡Ya bájale!, frase selecta por aquellos acompañantes de "nuestros intrépidos protagonistas adictos al alcohol" quienes, con tal de satisfacer sus debilidades, son incapaces de reflexionar sobre su dependencia a esta sustancia y perjudicar la vida de aquellos que "nada deben".
 Ahora bien, si te gustan las matemáticas, entonces suma diez botellas de cerveza más tres horas de consumo, por siete días a la semana, más 500 pesos ¿crees que es mucho?, pues te falta restar todas



las horas de desvelo que ocasiones a tus padres (y no son pocas), menos los amigos que te dejan por tu actitud de dependencia y todavía menos tus faltas a la escuela... saca cuentas ¿quién pierde más?

Es por demás recordarte que el alcoholismo "es una enfermedad

crónica, progresiva y mortal, producida por el consumo desmedido y sin control de bebidas alcohólicas", que no sólo afecta tu bienestar, sino el de aquellos que se encuentran a tu alrededor.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al alcoholismo

como la ingestión diaria de alcohol superior a 50 gramos en la mujer, y en los varones en unos 70 gramos (equivalente a 2 ó 3 copas); además de relacionarlo (en la mayoría de las ocasiones) a situaciones depresivas, aunque cada vez es más extendida la teoría de que esta enfermedad se debe a características psicológicas, fisiológicas y genéticas.

Las estadísticas aseguran que esta patología afecta particularmente a los hombres, pero entre la población femenina se ha registrado un crecimiento que preocupa, al grado de que en los 250 grupos de Alcohólicos Anónimos (AA) que hay en el país, el 33 por ciento de sus afiliados lo integran las mujeres, ¿será acaso por consecuencia de la liberación femenina?

Es rescatable mencionar que en los últimos años el alcoholismo aumentó un 30 por ciento en mujeres de entre 13 y 19 años de edad, de las cuales un 40 por ciento reconoce y acepta que tiene problemas con su forma de beber, según información del Consejo Nacional contra las adicciones.

No es necesario que te prives de consumir alcohol, "siempre y cuando la botella no te controle", recuerda que tú decides qué hacer con tu vida: si echarla a perder en una noche de tragos, o ser consciente de tus actos y "llevártela relajado", sin oportunidad de que tus amigos te griten "¡ya bájale!" cuando la velocidad te tiene atrapado.

Cemex busca reclutar a egresados de la UPAEP

• En esta ocasión, el perfil se basó en el área de operaciones de la empresa.

POR JONATHAN LÓPEZ ZAMACONA

Cemex brinda la oportunidad laboral a egresados de la UPAEP para que formen parte de su proceso de reclutamiento que por primera vez se lleva a cabo en esta institución, con la intención de que (dentro de dos años y en base a su rendimiento) se integren como trabajadores de dicha empresa.

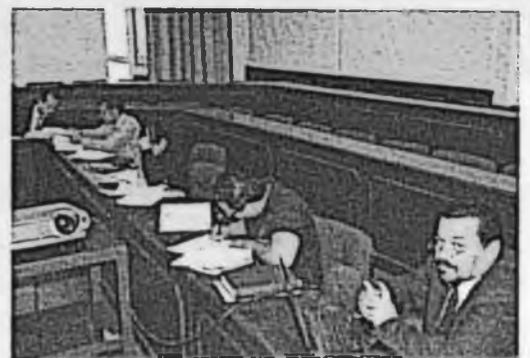
Con una labor de diez años de desarrollar este proceso de selección en universidades del Estado de Puebla, se impulsa el esfuerzo de jóvenes egresados para su capacitación y competencia con profesionistas de áreas afines.

En esta ocasión, el Med. Jorge del Río Romo, asesor de Recursos Humanos en Planta Tepeaca, de Cemex, manifestó que dicha empresa "tiene un programa llama-

do 'Profesionistas en desarrollo', donde se hace un ofrecimiento para ingresar a un programa de capacitación para personas de recién egreso en las universidades".

"No se requiere que tengan conocimiento en el área, ya que mediante el proceso de selección (que consta del examen, seguido de una entrevista y la etapa de pruebas), se decidirá quiénes son los indicados para formar parte de este programa, y si su rendimiento durante dos años es bueno, entonces se procede a contratarlo", expone Del Río Romo.

Por lo anterior, "el perfil para el reclutamiento se enfocó en la parte de operaciones de la empresa, por lo que necesitamos Ingenieros Industriales de cualquier rama (eléctricos, mecánicos, mecatrónicos), además de Ingenieros Químicos; hay buena respuesta de los jóvenes de la UPAEP", reiteró.



La empresa tiene un programa llamado "Profesionistas en Desarrollo".

Tae Kwon Do trae dos de bronce

♦ Esta disciplina vivirá una semana intensa rumbo a la Universiada.

POR CRISTINA SALGADO

El selectivo de Tae Kwon Do regresa con una cosecha de dos medallas de bronce del Campeonato Nacional de CONADEIP, con sede en la UNITEC de la Ciudad de México.

Gerardo Feria Huerta ganó medalla de bronce en categoría *Middle*. Gerardo Feria venció 8-1 al representante de la UNITESCO y 6-1 a un integrante de la Universidad Bonaterra. En la semifinal, perdió contra otro competidor de la Bonaterra. Sobre su debut en CONADEIP expresó: "me sentí corto, pues pude haber ganado el oro, creo que apliqué mal la estrategia en las salidas, pero aprendí y tengo que mejorar en la velocidad".

Oscar Hernández Melo, de la categoría *Light*, consiguió también el bronce en su tercera participación en CONADEIP. Hernández Melo ganó 9-2 contra el Tec de Monterrey, Campus Monterrey, y tras el empate 4-4 con el ITESO, le ganó con punto de oro. En la semifinal sucumbió 6-5 ante un representante de la UVM de Guadalajara.

"Me gustó más este campeonato", externó Hernández Melo, para quien esta medalla significa "un logro como deportista y como persona, porque detrás de ella hay mucho trabajo, estoy contento pero no satisfecho, pues creo que podía haber ganado".

Sobre el desempeño del equipo, afirmó que "a nadie le gusta perder, pero hay que levantarse. No nos fue bien y no hay justificación, pero hay que seguir trabajando



Deja Huella el Tae Kwon Do

personalmente y como equipo".

"Esperábamos un mejor resultado en cuanto a medallas", explicó el entrenador Héctor Castro y añadió que "sin duda el resultado se dio, pues enfrentamos gente que viene de categorías olímpicas". Desafortunadamente el rol no favoreció a los rojiblancos, quienes enfrentaron a seleccionados nacionales en las primeras rondas.

En el nacional de CONDDE esperan encontrar el mismo nivel y además competidores más altos y fuertes. Para eliminar esa desventaja y demostrar su nivel, el Tae Kwon Do vivirá semanas de preparación intensiva rumbo a la Universiada.

Desde el nido

POR CRISTINA SALGADO

Atletismo, la única de oro...

Sólo los atletas nos trajeron una de oro y dos de plata. Christopher Jiménez repitió el campeonato y Jerónimo Reynoso obtuvo plata con una lesión que casi lo deja fuera. El debut de Fernando Mexicano fue bueno y según su entrenador promete en las pruebas de fondo. Fernando jugaba fútbol y llegó al atletismo tras ganar la Carrera de la Salud el año pasado, eran nueve kilómetros y la ventaja fue notable. Qué bueno que se animó, pues faltaba un fondista que representara a la UPAEP.

El femenino de soccer saca la cara por los de conjunto.

Estuvieron muy cerca de la final. Uno de sus problemas es que escasean las delanteras. Hicieron un excelente papel, a pesar del cansancio del CONDDE y sus tres días de "descanso". Festejaron como si fuera oro y es justo. La expectativa cae siempre sobre el varonil (que por cierto está en crisis) y ellas nos dieron una grata sorpresa.

"Si vamos, es porque vamos por el campeonato", señala Yasmín Soto. "A pesar de estar lesionadas, no nos dimos por vencidas", comentó Erika García. "Es importante que se den resultados para que la comunidad universitaria se de cuenta de que también en el femenino hay talento", expresó Susana Díaz.

Baloncesto

El baloncesto varonil perdió contra la UMAD, le ganó a la Universidad Regiomontana y como segundo lugar de grupo. Javier Ceniceros negó que la caída con la UMAD sea motivo de preocupación, aunque reconoció que no fue un buen juego. El femenino perdió contra Tehuacán, pero calificó en quinto lugar y podrían sorprendernos como el soccer.

desdeelnido@hotmail.com

Bronce para el soccer femenino

POR CRISTINA SALGADO

Con el orgullo de haber sacado la cara por los deportes de conjunto, el representativo femenino de fútbol *soccer* regresó de los Nacionales de CONADEIP con el tercer lugar y la satisfacción de haber hecho un excelente papel en su primer nacional. Su primera prueba fue contra el Tec de Monterrey, Campus Laguna, un rival que tomó el control del juego pero no pudo concretar nada. Gena Delón, la portera rojiblanca, tuvo buenas intervenciones y la UPAEP ganó con gol de Rocío Gerala.

En el juego con la Ibero Santa Fe, Yasmín Soto marcó el gol que ponía al frente al equipo. Al final del primer tiempo vino el empate y en los penales las Águilas se llevaron la victoria 4-3. Contra el ITESO, la escuadra rojiblanca llegó con bajas y lesiones, además Nalleli Oliver dejó la cancha a los diez minutos, tras recibir un fuerte golpe en la cabeza.

Con la salida de Nalleli "se desordenó el equipo y cayó el gol. En el segundo tiempo nos reordenamos y en un tiro de esquina, Paulina Pedraza anotó el gol del empate", comentó Gena Delón. El ITESO se llevó la victoria en penales. Ese

fue el momento más difícil del torneo para las rojiblancas, que esperaron dos horas para saber si pasaban a semifinales.

Las Águilas dominaron al CEU de Monterrey durante toda la semifinal, pero el gol no cayó. El CEU se encerró en su cancha y permitió que la defensa Águila jugara casi en el círculo central. En los tiros penales sólo Erika García anotó para la UPAEP, que perdió 3-1.

El juego por el tercer lugar fue contra el Tec Campus Querétaro. En el minuto quince, Nalleli Oliver hizo la anotación que sus compañeras defendieron a capa y espada el resto del juego, sobre todo los últimos quince angustiosos minutos. Para todas el mejor momento fue "cuando el árbitro le pidió el balón a Gena y terminó el juego".

"La actitud y el ambiente fue muy bueno, también con directivos y entrenadores", externó Erika García. "La integración fue clave para obtener la medalla", señaló Yasmín Soto. "Nos dimos cuenta que deberíamos unimos o no íbamos a lograr nada", agregó Gena Delón.

"Íbamos para ver el nivel, no teníamos idea. Nos dimos cuenta de que podíamos ganar. El tercer lugar es un buen resulta-



Las féminas despuntaron en los deportes de conjunto.

do, aunque sentimos que podríamos haber hecho más", aseguró Alejandra Romero, capitán de la escuadra rojiblanca.

Política
Social
Cultural
Deporte

¡Ya puedes leer nuestro Diario Digital!

www.dialogosdepuebla.com