

¿Qué son las cabañuelas?
Conoce el misterio que encierra esta tradición

el Universitario

UPAEP

PUBLICACIÓN SEMANAL 471

2015

MIÉRCOLES 28 DE ENERO DE 2009

Autopartes da acción a EL DESTRUCTOR



Bajo la asesoría del Ing. Eduardo Léban Pérez, alumnos de la Facultad de Ingeniería en Manufactura de Autopartes diseñaron un vehículo, como parte del proyecto de BajaSAE.

POR CLAUDIA QUESADA

campus pág. 3

UPAEP sede de la Primera Sesión General Asociados del COMAEM



El objetivo de este encuentro es analizar el impacto en el mejoramiento de la calidad de la educación médica en los programas educativos acreditados durante el año 2008.

POR EL UNIVERSITARIO

campus pág. 3

Renuevan Proyectos Culturales



Con el fin de fomentar el crecimiento cultural de los universitarios, la UPAEP comenzará este 2009 con diversas innovaciones.

POR FANNY PALACIOS

cultura pág. 11

Sumario

CAMU UPAEP ofrece medicina preventiva

La Clínica Médica de Atención Universitaria de la UPAEP (CAMU) se encuentra enfocada a dos áreas de atención, la curativa y la preventiva.

POR LOURDES SANDOVAL

salud pág. 10

Promueve UPAEP arquitectura poblana

El periodista Louis Werner visitó la Universidad para entrevistarse con los miembros del Centro de Estudios Hispano-Mudéjares de la facultad de Arquitectura, con el fin de obtener información y recorrer diversos inmuebles de la ciudad de Puebla y otros en Huejotzingo y Tlaxcala.

POR FACULTAD DE ARQUITECTURA

campus pág. 4

Suerte Muchachos

La selección de Tae Kwon Do de la Universidad vela armas para participar en el USA OPEN

POR INGRID MARTÍNEZ

Contraportada pág. 12



Autopartes da vida a "EL DESTRUCTOR"

Por Claudia Quezada Urquiza

Los alumnos de la Facultad de Ingeniería en Manufactura de Autopartes diseñaron un vehículo, como parte del proyecto de BajaSAE, bajo la asesoría del Ing. Eduardo Lebano Pérez, catedrático de esta especialidad en la UPAEP.

La creación obtuvo el doceavo lugar de entre 30 universidades participantes, entre las cuales se encuentra La Universidad La Salle, El Tecnológico de Monterrey, Campus Monterrey, Querétaro y Guadalajara, UNAM, el Instituto Politécnico Nacional, entre otras, siendo la cuarta participación de esta universidad.

Los integrantes de dicho proyecto son Ángel Márquez, Sergio Maurer, Rafael Rodríguez, César Cancino, Luis Ramírez, Federico Macías y Pedro

Caso, quienes nombraron al vehículo como "El destructor".

"Este año el objetivo fue reducir el peso del carro y hacerlo más estable", explicó el alumno Ángel Márquez, uno de los líderes del proyecto que junto con Federico Macías, se encargaron de la logística, construcción y asignación del trabajo al resto del equipo.

Se gastaron alrededor de 40 mil pesos en el material y la logística del viaje y trabajaron a lo largo de un año, desde el diseño del carro, software, hasta ensamblar cada una de las piezas para posteriormente realizar pruebas de manejo en Cholula y la competencia oficial en Toluca.

El Ing. Eduardo Lebano afirmó que el proyecto de BajaSAE, resulta atractivo para la promoción de la



carrera y ayuda a obtener experiencia en el ámbito laboral, por lo que cada año se busca mejorar la calidad y el funcionamiento del vehículo y participar en los diferentes

que permitan poner a prueba los autos diseñados por los mismos estudiantes de nuestra Ingeniería en Manufactura de Autopartes.

El alumno, evidencia de la calidad educativa



>La UPAEP fue sede de la Primera Sesión General de Asociados del COMAEM correspondiente al año 2009.

POR EL UNIVERSITARIO

La enseñanza médica que se imparte en las aulas, además de responder a las necesidades del futuro, debe estar basada en los parámetros de calidad educativa, ya que el alumno es la evidencia viva cuando se desarrolla y lleva a cabo su ejercicio profesional señaló el Dr. Víctor Manuel Lara Vélez, Presidente de la Asociación Mexicana de Escuelas y Facultades de Medicina de México.

Lo anterior durante la Primera Sesión General de Asociados del Consejo Mexicano para la Acreditación de la Educación Médica (COMAEM) a la cual asistieron los representantes de la Academia Nacional de Medicina, de la Academia Mexicana de Cirugía, del IMSS e ISSSTE nacionales, del Colegio Médico de México, la Secretaría de Salud, todos ellos acompañaron al Dr. Octavio Castillo y López, Presidente del COMAEM y Asesor de la Rectoría en Ciencias de la Salud de la UPAEP.

El objetivo de este encuentro realizado en las instalaciones de la UPAEP, es analizar los resultados de las actividades de este organismo nacional durante el último año, así como el impacto en el mejoramiento de la calidad de la educación médica en los programas educativos acreditados durante el año 2008 "...se nos presentan los resultados y discutimos y hacemos, observaciones, planteamientos, análisis, recomendaciones sobre la calidad de la educación médica".

El Dr. Lara Vélez destacó que actualmente existen en el país 92 escuelas de medicina, de las cuales 10 son de reciente creación y por lo tanto no se han sometido aún al proceso de acreditación, "...considero que lo peligroso de esto es que el número de escuelas

de medicina ha ido incrementando en un promedio de 6 escuelas por año, entonces es mucha la cantidad de escuelas que va a haber dentro de poco".

Reconoció que todas las escuelas tienen la obligación de formar profesionistas de calidad, médicos responsables, éticos, con una carga de conocimientos suficientes para dar respuesta a esa necesidad de salud que tiene la población de México. "Las escuelas, a través de su modelo educativo, estructura, profesorado y plan de estudios, tienden a buscar ese tipo de educación, por eso deben someterse proceso de auto evaluación para poder tener -de acuerdo a la norma oficial- derecho a los campos clínicos".

Asimismo declaró que a la fecha el COMAEM ha acreditado alrededor del 60 por ciento de escuelas y facultades del país, otras se encuentran en proceso de acreditación y otras más al no cumplir con el mínimo de indicadores considerados de calidad no han sido acreditadas.

En ese sentido enfatizó que pertenecer a una escuela acreditada para los estudiantes representa un orgullo porque pone de manifiesto que forman parte de una escuela en donde se les inculcaron conocimientos, valores, actitudes, ética y calidad del ejercicio profesional, que da valor en sus presentaciones a nivel nacional e internacional, o cuando soliciten hacer algún posgrado, "...es un mayor puntaje con el que se asegura que la calidad viene contigo".

Por su parte el Dr. José Villalpando Casas, consejero por la Academia Nacional de Medicina coincidió en que estos esfuerzos conducen a la búsqueda de un ideal de calidad, cada vez con mayor superación. "Las instituciones educativas se esfuerzan por tener una

con una planta académica competente, dedicada con vocación hacia la formación de nuevos profesionistas y las condiciones de la sociedad actual".

El Dr. Octavio Castillo, Presidente de COMAEM, estuvo acompañado por los consejeros entre otros por el Dr. Guillermo Soberón y el Dr. Eduardo Tello Presidente del Colegio Médico de México, expresó su beneplácito al final de la sesión por los avances consolidados en su ejercicio.

Durante esta sesión se integraron como consejeros al COMAEM el Dr. Humberto Augusto Veras Godoy, Expresidente de la AMFEM y actual Secretario General de la Universidad Autónoma De Hidalgo, la Dra. Irene Durante Montiel, Exdirectora del Programa de Medicina de la Facultad de Estudios Superiores de Iztacala de La UNAM, actualmente Secretaria del Consejo Técnico de la Facultad de Medicina de la UNAM y la Doctora Guadalupe Alarcón Fuentes, ExSecretaria Técnica de la Comisión Interinstitucional para la Formación de Recursos Humanos en Salud actualmente encargada de los Programas Educativos del Consejo General de Salubridad de México.





Convocatoria

La facultad de Ingeniería Industrial y Manufactura de Autopartes hace una atenta invitación a toda la comunidad universitaria por parte del capítulo estudiantil APICS UPAEP con el objetivo de elegir a la Mesa Directiva que estará representando a dicho capítulo.

Los lineamientos para proponer a su Mesa son los siguientes:

1. Todos los integrantes que deseen formar la Mesa deben ser miembros APICS*
2. La propuesta de la Mesa es sin costo alguno.
3. El número de integrantes es ilimitado.
4. Ya debe haber una estructura de la mesa establecida (asignación de cargos).
5. No importa el semestre ni la carrera de los integrantes de la mesa.

El día de la elección de la Mesa Directiva será el jueves 29 de enero del presente año a la 13:00 hrs en el salón T 250. En la elección, los candidatos a la presidencia deberán presentar a su mesa completa.

Dudas y/o comentarios sobre el evento, favor de comunicarse con la Maestra. Concepción Monterrosas (Departamento de Estudios de Lengua y Cultura, 2º piso).

Email: concepcion.monterrosas01@upaep.mx.

Esperamos contar con su presencia y participación.

Para mayor información sobre el Capítulo Profesional APICS, consulten la página web www.apicspuebla.org

*Si los integrantes no son miembros APICS actualmente, deben

¿Hora libre?

Ven al Museo UPAEP

POR BELLAS ARTES

Si tienes una hora libre entre clases, puedes aprovechar para visitar el nuevo Museo UPAEP que ahora, con cuatro salas de exposiciones y una sala de usos múltiples para eventos, se encuentra más cerca de ti en la 11 Poniente 1914, junto al Culturalium UPAEP.

Continuando con el esfuerzo de la UPAEP para darte una formación integral, el Museo UPAEP te ofrece gran cantidad de interesantes actividades como exposiciones, conciertos, conferencias y talleres que abarcan diversas temáticas.

De esta manera para Primavera 2009 ya se encuentra abierta la exposición "El Hilo de la Tradición" en la cual podrás ver de cerca, hasta el 28 de febrero, numerosos y llamativos trajes típicos del estado de Puebla, los cuales están colocados con accesorios tradicionales e información



sobre cada uno de ellos; además en los meses siguientes tendremos a tu disposición cuatro exposiciones en las que te será posible admirar obras de artistas mexicanos.

La primera de ellas, mostrará las pinturas elaboradas por José Luis Rodríguez y será exhibida a partir del día 3 de febrero.

La entrada al Museo UPAEP es totalmente gratuita con tu credencial de universitario UPAEP, por lo que puedes venir con tus amigos y conocer esta atractiva opción para acercarte más al arte y a la cultura.

Vive la experiencia del Museo UPAEP y espera próximamente una promoción muy especial que el Museo UPAEP y Bellas Artes tienen para ti. ¡Te va a encantar!

UPAEP promueve la *Difusión Internacional de la arquitectura* de Puebla

POR EL UNIVERSITARIO

En diciembre pasado, el periodista neoyorquino LOUIS WERNER estuvo en nuestra Universidad para entrevistarse con los miembros del Centro de Estudios Hispano-Mudéjares de la facultad de Arquitectura de esta casa de estudios, con el fin de obtener información y recorrer diversos inmuebles de la ciudad de Puebla y otros en Huejotzingo y Tlaxcala que presentan en su estructura y ornamentación elementos de la arquitectura mudéjar, herencia arquitectónica y cultural que representa la tercera raíz de la identidad mexicana.

Louis Werner escribe entre otras publicaciones para la revista SAUDI ARAMCO WORLD que publica la compañía petrolera "Saudi Aramco", con más de setenta y cinco años de establecida; el objetivo de la revista es incrementar el entendimiento intercultural, compartir los conocimientos históricos y geográficos del mundo árabe y musulmán y sus conexiones con el mundo de occidente.

La estancia de Louis Werner en Puebla tuvo como objetivo recopilar datos para elaborar un reportaje sobre la influencia del mundo árabe en nuestro país a través de la arquitectura mudéjar y

neomudéjar que se desarrolló en nuestra región en los siglos XVI y XIX.

El Mtro. Fernando Rodríguez Concha y la Mtra. Dolores Dib, proporcionaron la información requerida por el periodista y lo acompañaron a recorrer diversos inmuebles de la ciudad que presentan elementos mudéjares como lo son, El Hospital UPAEP, el Centro Cultural Poblano, el patio del Congreso del Estado, el salón fumador del Conservatorio de Música y Declamación del Estado de Puebla así como el de la Casa Caso.

En un plazo aproximado de seis meses podremos ver este reportaje en las páginas de la revista Saudi Aramco World cuya distribución es gratuita solicitándola electrónicamente en www.saudiaramcoworld.com/about.us/subscriptions/new.aspx



Porque la *naturaleza* está en nuestras *manos*

POR MARTHA CAROLINA GARCÍA ESCUELA DE GASTRONOMÍA

Te has puesto a pensar cuánta agua desperdiciamos cuando vamos al baño y a quién le podría servir, tiramos 1,5 kg de basura al día y reciclamos solamente el 35%, en México cada mes producimos 30 millones metros cúbicos de basura, mismos que son depositados en 50 mil tiraderos de basura legales y clandestinos que repercuten de forma directa en nuestra calidad de vida y de todo ser vivo que comparte el mismo espacio físico que nosotros utilizamos.

El Medio Ambiente es nuestro hogar y es por eso que debemos cuidarla y conservarla para bien de todos nosotros y de los seres vivos que habitan nuestro planeta. Causas como la destrucción de la capa de ozono, la contaminación del agua, el dióxido de carbono, acidificación, erosión del suelo, hidrocarburos clorados y otras causas de contaminación como el derramamiento de petróleo están destruyendo nuestro planeta, pero la "causa que produce las demás causas" somos nosotros, por esto, la escuela de Ingeniería Ambiental en conjunto con la PROFEPA, la 5ª Convención Regional del Medio Ambiente y la ONU

se unen para celebrar el Día Mundial del Medio Ambiente.

Desde el pasado 13 de octubre del 2008 se empezó a circular en toda la comunidad universitaria el "libro de los Compromisos", en el cual los miembros de la comunidad estarán escribiendo sus distintas actividades en donde se comprometen a cumplirlas, de las cuales pueden ser relacionadas con la universidad como por ejemplo, el reciclar hojas, el dejar apagadas las computadoras cuando no las utilicen o incluso de tipo personal, como por ejemplo el gastar lo menos posible el agua cuando te estas bañando, el no quemar los plásticos, echar la basura en contenedores, etc., teniendo como objetivo el crear un hábito para cuidar el medio ambiente.

El libro de los Compromisos se revisará constantemente para comprobar si se han estado cumpliendo con las distintas actividades que se fueron escribiendo; al igual se colocó un árbol, en el pasillo de los Fundadores del Campus Central, en donde tu compromiso con el medio ambiente quedará plasmado en las hojas que irán formando el follaje, así podrás ir viendo que tanto avanzas y recordarte que tienes un compromiso con el medio ambiente.

¿Tú sabes qué son las cabañuelas?

► Hoy son una tradición que evoca añoranza a épocas pasadas

POR FERNANDA PÉREZ ARIGUZNAGA

Como joven es común que no tengas idea de lo que son ni en qué consisten las cabañuelas. Es seguro que si le preguntas a algún abuelito tuyo sabrá darte esta información, ya que representan una antigua tradición que se ha ido perdiendo a través del tiempo.

Las cabañuelas son un conjunto de métodos tradicionales que mediante la observación del clima en los días de enero intentan predecir el tiempo atmosférico a lo largo del año, tomando en cuenta algunos indicadores como las nubes, el viento, la lluvia, el sol, entre otros.

Hace años estas técnicas eran de gran importancia, y de uso popular principalmente en el campo, donde los agricultores se basaban en ellas para

predecir las inclemencias de los futuros 12 meses del año.

Existen tres tipos de cabañuelas, las primeras conocidas como las "del Niño Dios", que son a partir del 24 de diciembre y corresponden a cada mes (Por ejemplo, 24 de enero es enero, 25 es febrero, 26 se refiere a marzo y así se predice sucesivamente).

Actualmente esto se desconoce y se ha perdido la tradición de observar el clima, así como las señales de la naturaleza, debido quizá por el cambio en el ritmo de vida que nos ha vuelto tan acelerados.

Además, el clima cada vez es más cambiante e inexacto, esto es probablemente a causa de la contaminación y daños al medio ambiente y los nuevos métodos para pronosticar el clima, como lo son la meteorología, así como

diversos instrumentos tecnológicos, etc.

La Psicóloga Social, Dulce María Pérez Torres comentó que debido al ritmo de vida que llevamos ya no tenemos la costumbre de ni siquiera a ver el cielo, logrando así que las cabañuelas se hayan convertido en añoranzas identificadas de forma exclusiva a épocas pasadas.

Así mismo la Psicóloga agregó que "cuando el hombre trata de explicar la naturaleza y sale de ella se siente tan ajeno que ya no sabe como regresar a ésta", por lo que hace una invitación a que como jóvenes mantengamos un equilibrio en nuestra vida en la cual le demos la importancia debida a la naturaleza con actividades como la reforestación y cuidado del medio ambiente, porque finalmente es el lugar donde vivimos y hay que conservarlo.

Los otros 2 tipos de cabañuelas se determinaban así:

Día de enero	Mes al que corresponda
1	Enero
2	Febrero
3	Marzo
4	Abril
5	Mayo
6	Junio
7	Julio
8	Agosto
9	Septiembre
10	Octubre
11	Noviembre
12	Diciembre
13	Diciembre
14	Noviembre
15	Octubre
16	Septiembre
17	Agosto
18	Julio
19	Junio
20	Mayo
21	Abril
22	Marzo
23	Febrero
24	Enero

Voz universitaria



Sergio Jara Cordero
Comercio Internacional
Desde el 5 de enero iniciando con la partida de la Rosca de Reyes, si te sale el muñequito ya sabes que como tradición el 2 de febrero te toca comprar los tamales. Además al día siguiente de este festejo, es costumbre que a los niños les traen regalos al día siguiente.



Monserrat Núñez Gutiérrez
Ingeniería en Agronomía
En las tradiciones de enero yo redactaba mi carta, y lo que hacíamos era ir y quemar las cartas, se supone que con el humo llegaban las cartas a los Reyes Magos o también aventaba mi carta en un globo, de hecho eran tres globos, uno para Melchor, uno para Gaspar y otro para Baltazar. Para ver si cualquiera de los tres me contestaba y obviamente al final ponía en mi zapato otra carta para asegurarme de que llegara. Pues más que nada hacía tres cartas: La que quemaba, la que aventaba y la que ponía en mi zapato, eso lo hacía el 5 de Enero en la noche y me iba temprano a dormir porque mis papás decían que llegarían más pronto mis regalos.



Ricardo Arturo Contreras Rojas
Ingeniería en Manufactura de Autopartes
Conozco el día de Reyes, llegan el 5 de enero en la noche y al día siguiente ya están los regalos, pero antes que lleguen les escribes una carta y la pones en un zapato en el Nacimiento, porque el árbol de Navidad es de Santa Claus. El 6 partes la rosca y si te toca el niño, compras tamales para la fiesta del 2 de febrero.



Ricardo Cruz Atristain
DPP
El día de Reyes y las rosas, en donde el niño escribe una carta a los Reyes Magos y al día siguiente aparecen los regalos en el árbol de Navidad.

Sabías que...

► La UPAEP se funda a base de dos escuelas rechazadas por la UAP, estas son Arquitectura y Administración de Empresas.

► La UPAEP fue inaugurada el 7 de Mayo de 1973 en el ex rancho La Noria, el cual lo presto la familia Gómez Castillo por varios años.

Además de abrir con las escuelas de Arquitectura y Administración, los semestres de nuevas escuelas fueron: Contaduría Pública, Ciencias Políticas, Derecho, Economía, Ingeniería Civil, Ingeniería Textil, Medicina y la Escuela Preparatoria.

galería



Charli



Susana



Blanca



Begoña



Luis Javier



Chimino



Mildred



Yolanda



Andrea



Axel



Gaby



Gladys



La moda fría



Efrén



Vianey



Karla



Mario y Ernesto



Wilma



Inés y Karen



Carolina



Victoria

Máندانos tus colaboraciones a
eluniversitario@upaep.mx

Medicina preventiva en la CAMU UPAEP

Por Lourdes Sandoval Aztegui

Para la Comunidad Universitaria es poco conocido que dentro de los servicios que ofrece a favor de la salud, la Clínica de Atención Médica Universitaria de la UPAEP (CAMU) se encuentra enfocada a dos áreas de atención, la curativa y la preventiva.

En relación específica al área preventiva de la salud, la CAMU cuenta con diversos programas que tienen como finalidad detectar a tiempo aquellos padecimientos que puedan turnarse en problemas graves y brindar orientación integral para mantenernos saludables.

En relación a los programas ofertados, la Dra. Dulce María Pérez Suárez explicó que existen diversas ramas que la clínica cubre con el fin de prevenir eventualidades en la salud de la comunidad, "La Ruta de la Salud" es un programa dedicado a orientar a los usuarios a llevar una dieta saludable mediante una orientación nutricional integral basada en control médico, éste tiene como objetivo principal combatir el sedentarismo y brindarles opciones de una mejor vida".

"Además de brindar atención a enfermedades generales que médicamente se resuelven, la Clínica cuenta con campañas de inmunización, aplicando durante el curso de los semestres vacunas como tétanos, hepatitis A y B, influenza, neumococo para mayores de 60 años, hasta padecimientos más graves como el Virus del Papiloma Humano", aseveró.

En cuanto a la prevención de adicciones como el tabaquismo, la Clínica de Atención Médica Universitaria cuenta con un centro especializado para erradicarlo, "ésta trabaja mediante la atención grupal la cual consiste en una evaluación integral de las vías respiratorias de los pacientes brindándoles orientación médica y técnicas conductuales para dejar de fumar, sin olvidar la aplicación de sustitutos para el cigarro como chicles y pastillas para facilitar el proceso", afirmó la Doctora Pérez Suárez quien aseguró que en el caso de adicciones más graves como alcoholismo y drogadicción, únicamente se realiza un diagnóstico turnando a los pacientes a especialistas que puedan tratar individualmente sus casos.



"Para nuestras alumnas hemos realizado diversas actividades relacionadas a la prevención del cáncer de mama y cervicouterino, principalmente recibiendo visitas del personal de la Secretaría de Salud y el IMSS. La función de la Clínica UPAEP está inicialmente enfocada a mostrar los métodos preventivos de padecimientos que cualquier mujer pudiese tener" finalizó.

Come bien

Recetas saludables para inicio de año

Por Diana Caballero Razo

Después de disfrutar los deliciosos platillos navideños, es hora de descubrir el delicioso poder de las verduras, fuente importante de nutrientes para mantener saludable a nuestro cuerpo.

Ensalada César

Ingredientes ensalada

- 1 lechuga orejona
- 1 paquete de tocino
- Crutones al gusto

Ingredientes Vinagreta César

- 1 lechuga orejona
- ½ de taza de mayonesa
- ¼ de taza de queso tipo parmesano rayado
- 6 cucharadas de leche
- 2 cucharadas de mostaza de Dijon
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 1 diente de ajo

Procedimiento vinagreta

Mezclar todos los ingredientes en un recipiente. Reservar.

Procedimiento ensalada

1. Desinfectar la lechuga.
2. Cortar el tocino en trozos y

cocinarlo en una sartén hasta que se derrita toda la grasa. Escurrirlo y poner los trozos de tocino en papel absorbente.

3. En un platón, colocar la lechuga oartida en trozos y añadir el tocino, los crutones y la vinagreta. Mezclar y servir inmediatamente.

Ensalada de aguacate

Ingredientes

- 5 aguacates
- ¼ de taza de cebolla picada
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 2 chiles serranos picados
- 1 taza de crutones
- El jugo de un limón
- Aceite vegetal de buena calidad
- Sal al gusto

Procedimiento

Pelar los aguacates en cuadros y rociarlos don un poco de jugo de limón. Añadir los crutones, la cebolla, el cilantro y los chiles. Bañar con una mezcla de aceite y jugo de limón y sazonar con sal.

¡Que se me sube el colesterol!

Por Lourdes Sandoval Aztegui

Por allá de los años 90 sonaba una graciosa canción que llevaba como título "¡Que se me sube el colesterol!" haciendo alusión a un padecimiento que lejos de ser algo para hacer mofa debe ser una alerta importante para mantenernos saludables.

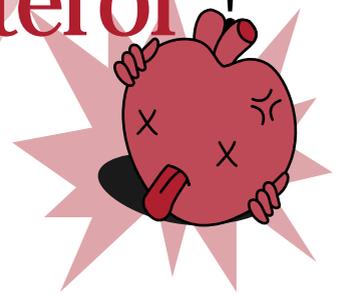
El colesterol como tal es una molécula esteroide que es derivada de los lípidos también conocidos como grasas, los cuales aportan la mayoría de calorías necesarias para mantener con energía nuestro cuerpo. Este se encuentra en los tejidos corporales al igual que en el plasma sanguíneo de todos los vertebrados.

En entrevista con el Dr. Moisés Rivera Ruiz de la Clínica de Atención Médica Universitaria, explicó que los padecimientos relacionados al colesterol tienen gran relación principalmente con el tipo de alimentación que el afectado lleva, "el consumo alto en triglicéridos provoca que se formen tapones de colesterol en las arterias, en el caso de consumir

en exceso grasas y alimentos poco saludables favorece a la futura producción de enfermedades".

"Aquella persona que sufre de colesterol alto se encuentra en factor de riesgo constante, hablamos que al tener niveles de colesterol alto se está más propenso a enfermedades cardiovasculares y futuros infartos al miocardio. Es importante señalar que algunos síntomas son silenciosos pero dentro de los factores de alerta se encuentran mareo, debilidad y dolor de cabeza, por mencionar algunos".

Independientemente de la edad que tengamos, el colesterol elevado puede presentarse como un factor de riesgo para nuestra salud. Es por ello que sin importar nuestro estilo de vida, una alimentación balanceada y ejercicio nos liberarán de aquellos futuros problemas de salud.



“El hilo de la tradición” en el Museo UPAEP

POR FANNY PALACIOS SAUCEDO

Con el fin de acercar la cultura a los estudiantes, el Museo Universitario UPAEP fue reubicado, estrenando instalaciones y mostrando la exposición temporal “El Hilo de la Tradición”, además de su sala permanente.

En colaboración con el Instituto de Artesanías e Industrias populares del Estado de Puebla, y con motivo del 35 aniversario de esta casa de estudios; el nuevo Museo UPAEP busca presentar un panorama general del arte textil de distintas regiones del Estado, mostrando tanto los orígenes de la indumentaria

indígena como la influencia que tuvo a partir del periodo virreinal.

Conformada por más de 60 piezas de indumentaria indígena, la exposición muestra sólo parte de la colección del Mtro. René Ramírez Ordóñez, quien ha logrado reunir más de 300 trajes indígenas de todo el país, constituyendo un patrimonio cultural.

Contrastando colores, culturas y materiales esta exposición ha logrado capturar la esencia de los diferentes grupos étnicos en el estado (nahua, popoloca, otomí, tepehua, totonaca, mixteco y



mazateco), mostrando además de textiles, accesorios e historia, logrando cautivar a todo aquel que asiste a esta muestra.

La exposición permanecerá hasta el 20 de febrero, abierta al público de lunes a viernes con un horario de 9 de la mañana a 5 de la tarde, con entrada gratuita para los estudiantes de la Universidad.



Comenzará el nuevo ciclo del Cineclub

POR FANNY PALACIOS SAUCEDO

Como parte de las actividades culturales que ofrece la UPAEP, dará inicio la temporada Primavera 2009 de proyecciones cinematográficas.

Este ciclo arrancará el próximo 4 de febrero con películas de directores de la talla de Morgan Spurlock, Charles Chaplin, Brett Ratner, Jean-Pierre Jeunet, Mike Figgis, Juan Bustillo Oro, Edward Zwick, Jon Turteltaub, Roberto Benigni, Paul Haggis, Alejandro Monteverde y el mismísimo Hubert Sauper.

El departamento de Humanidades en conjunto con Bellas Artes invitan a los universitarios a asistir a las proyecciones que se llevan a cabo en el

Culturarium UPAEP, con 2 funciones cada miércoles de 12:00 a 14:00 y de 16 a 18:00 hrs; recordando que la entrada para la comunidad universitaria es gratuita.

La cartelera para esta temporada será:
Superengórdame- 4 de febrero
Tiempos Modernos - 11 de febrero
Hombre de Familia - 18 de febrero
Amélie - 25 de febrero
Adiós a Las Vegas - 4 de marzo
Ahí está el Detalle - 11 de marzo
Diamante de Sangre - 18 de marzo
Mi Encuentro Conmigo - 25 de marzo
La Vida es Bella - 1 de abril
Alto Impacto - 15 de abril
Bella - 22 de abril



UPAEP iniciará proyectos de renovación en cultura

POR FANNY PALACIOS SAUCEDO

La UPAEP comenzará este 2009 con diversas innovaciones, con el fin de fomentar el crecimiento cultural de los universitarios, el cuál en palabras del Mtro. Agustín Corpas Grande, director de Proyección Cultural y Bellas Artes, “sirve para humanizar a la sociedad”.

Como primer paso en el proceso de innovación, el Museo UPAEP estrenó instalaciones y exposición logrando un incremento tanto en la asistencia como en el interés de los universitarios.

También como parte del crecimiento en la infraestructura de esta casa de estudios, se comenzará la construcción del concepto “librería-cafetería”, con el fin de proporcionar servicio, tanto al público universitario como al externo.

Por otra parte, en colaboración con actores externos, los alumnos de la compañía de teatro de Bellas Artes, presentarán “La mujer de Bronce” obra musical considerada como “un canto a la vida”.

Además el Culturarium ofrecerá una serie de eventos dirigidos a los jóvenes que se

interesan por el arte, algunos de ellos son “acústicum” (temporada acústico-musical), conferencia de jazz y diversas presentaciones de libros.

Asimismo se continuará con el proyecto para el fomento de la lectura en el Barrio de Santiago y se comenzarán los preparativos para la creación del “Instituto de Estudios Orientales”, en Bellas Artes.

De igual modo, se hará el lanzamiento de “Intuitio” revista cultural que estará en circulación a principios del mes de febrero y se retomará el proyecto de “radioplástico”, con el fin de aprovechar las instalaciones con las que cuenta la universidad.

Para finalizar, la dirección de Bellas Artes UPAEP lanza una convocatoria para todo alumno que pueda estar interesado en formar parte de la nueva banda de Marcha “Águilas”; al que se podrá unir todo aquel que domine o no, instrumentos de percusión, maderas, y metal. Para mayores informes pueden contactarse vía telefónica al 2 29 94 00, vía mail a bellasartes@upaep.com o asistir a las instalaciones del Culturarium.



Abierto de Taekwondo

POR INGRID MARTÍNEZ

Nuestra selección de Tae Kwon Do dirigida por el profesor Héctor Castro Bello está preparando arduamente para dejar en alto el nombre de la Universidad, en el USA OPEN que es el abierto de Estados Unidos, este es uno de los foros más importantes a nivel internacional, donde se enfrentan diversas universidades en busca del campeonato.

Es un evento de los más complicados ya que van los mejores de cada país a

disputar el primer lugar, nuestra Universidad no se quiere quedar atrás, por lo cual también competirá en esta contienda.

El objetivo inicial de este evento es conseguir el mayor número de medallas posibles, como mínimo una, para poder colocarse entre los cinco mejores del mundo ya que van países de todos los continentes. En el caso de la UPAEP, hizo la selección de sus mejores elementos.

Participarán en este certamen Carlos Nieto, María del Mar Martínez y Héctor Robles, los tres son de los elementos más importantes para esta selección. Ya que los tres son campeones en sus diferentes categorías. Ellos están



conscientes de que están comprometidos con la Universidad, así que desarrollarán su mejor papel tratando de conseguir lo que todos buscan, el primer lugar.

Estos chicos también tendrán fogueos con contrincantes de la UNAM, UDLA y la UVM para estar listos para su encuentro contra los integrantes del representativo de

Estados Unidos.

El entrenador de las Águilas, comenta que "espera un buen resultado en este certamen ya que uno de sus competidores ya fue campeón en esta competencia". También agregó que entrarán al Estatal de Conde a realizarse los días 24 y 25 de febrero la primera etapa. Esperando tener un buen resultado en esas competencias.

Qué es el Multientrenamiento

POR INGRID MARTÍNEZ

Multientrenamiento es una serie de actividades para poder mantener el cuerpo en forma este consta de Zumba, Tae Bo, Banco, Aerobics y Pilates.

Zumba es un ritmo latino que ayuda a bajar de peso de una manera divertida sin que uno se de cuenta del esfuerzo o trabajo que esta realizando su cuerpo. La zumba también te ayuda emocionalmente, ya que al momento de empezar a bailar entras en la alegría del ritmo y se olvidan todas las penas.

El TaeBo es una rutina de ejercicios principalmente asociados al boxeo y al Tae Kwon

Do, donde se trabajan mas que nada los brazos y las piernas ayudando también a tener una buena salud ya que te mantienes en constante movimiento, haciendo que tu organismo trabaje desechando lo que no necesitas a través del sudor.

Hablando del Banco este es para ejercitar las piernas, glúteos y cintura, también se puede alternar con los brazos. Este se combina con la música y se llega a hacer una rutina muy entretenida.

Los aerobics son una serie de ejercicios que se llevan a cabo siguiendo música dinámica, se ocupan para desarrollar la fuerza, la flexibilidad, la coordinación, y el tacto. Sirve para quemar calorías de más, para un buen aspecto físico y para mejorar la

actividad cardiaca.

Y por último tenemos el Pilates que son ejercicios físicos y mentales, este esta basado en la gimnasia, traumatología, ballet y yoga, uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación. También te puede ayudar emocional y espiritualmente ya que con la relajación sacas todo el estrés que acumula tu cuerpo.

Chavos, éstas son otras opciones para mantener un cuerpo esculptural y saludable, nuestra Universidad cuenta con estas actividades así que si quieres mantenerte bien, no lo pienses más e inscríbete en algunos de los cursos.

TORNEO INTRAMUROS DE TOCHITO PRIMAVERA 2009

VARONIL Y FEMENIL

JUNTA PREVIA: MIÉRCOLES 28 DE ENERO 13:00 HRS. SALON B-05

EL TORNEO SE EFECTUARÁ EN LA CANCHA DE FUTBOL RÁPIDO

¡ FORMA TU EQUIPO E INSCRIBETE YA !

COORDINACIÓN DE TORNEOS INTRAMUROS DEPARTAMENTO DE PROMOCION DEPORTIVA

SIMULTÁNEA DE AJEDREZ

JUEVES 29 DE ENERO 13:00 HRS. JUNTO AL MURAL

20 ALUMNOS VS

PROF. GUILLERMO GODÍNEZ (MAESTRO INTERNACIONAL F.I.D.E.)

COORDINACIÓN DE TORNEOS INTRAMUROS DEPARTAMENTO DE PROMOCION DEPORTIVA