

Centro de Salud invita a toda la población a aplicarse la vacuna que le haga falta 9 ▶



Del 18 de enero al 21 de febrero, colecta del Cuerpo de Bomberos 5 ▶

Deportivo Zitácuaro se corona campeón de la Tabasco Cup en emocionante final 5 ▶

Edición PDF

Escáreame

PORTAL DE NOTICIAS
<https://laregionenlinea.com.mx>

Informativo La Región

EDICIÓN IMPRESA

DEL ORIENTE DE MICHOACÁN

\$10.00 Ejemplar

Fundador y Director General: René Serrano García

MIÉRCOLES
10 de Enero de 2024

AÑO XL
No. 2844

La Asociación de Corredores de Zitácuaro, AMADEGETI, alumnos del Cbtis y la UIM plantan árboles y promueven su cuidado 5 ▶



Entrega Bedolla un mdd para el Fondo Monarca

Se les queda mercancía a los jugueteros 7 ▶



Inaugura #GobiernoDeSoluciones otra calle más en la colonia Emiliano Zapata 2 ▶



Armando Garibay Rivera asume dirección de la UPN Unidad 164 7 ▶



Más de mil mdp del Faeispum serán para obras hidráulicas y regionales: Bedolla

- Próxima semana se publican reglas de operación para el ingreso de proyectos

Morelia, Michoacán, 6 de enero de 2024.- El 72 por ciento del presupuesto del Fondo de Aportaciones Estatales para la Infraestructura de los Servicios Públicos Municipales (Faeispum), se invertirá en proyectos hidráulicos y de alcance regional para el desarrollo.

El gobernador Alfredo Ramírez

Bedolla informó que de una bolsa de mil 488 millones de pesos que este año se dispondrá del Faeispum, mil 041 millones se invertirán en obras para el combate a la sequía, cuidado del agua, fortalecimiento al campo y rehabilitación carretera para el desarrollo productivo, económico y turístico.

Adelantó que la primera ventanilla se abrirá el próximo 15 de enero y hasta el

29 del mismo mes, para que los municipios ingresen solo proyectos de infraestructura hidráulica y regional.

En la segunda ventanilla, del 23 de febrero al 1 de marzo, proyectos de obras hídricas, educativas y regionales, y en la tercera ventanilla del 23 de marzo al 8 de abril, cualquier tipo de obra y acciones públicas.

Para ello, comentó que la siguiente semana se publicarán las reglas de operación del Faeispum a fin de que los municipios tengan la información necesaria para la presentación y validación de proyectos.

Inaugura #GobiernoDeSoluciones otra calle más en la colonia Emiliano Zapata

-La obra es producto de una solicitud en una de las audiencias públicas realizadas por el alcalde Toño Ixtláhuac.

Zitácuaro, Mich., a 7 de enero del 2024.- Resultado de las audiencias ciudadanas que cada semana ha realizado el alcalde Toño Ixtláhuac desde el inicio de su administración, hoy inauguró 105 metros de pavimentación a base de concreto hidráulico, en la calle La Puentequita de la Colonia Emiliano Zapata, perteneciente al ejido San Juan Zitácuaro.

Luego de muchos años de abandono, hoy 80 familias se ven beneficiadas con esta importante acción realizada por el actual gobierno municipal.

"Para el #GobiernoDeSoluciones una de las prioridades es tener un municipio con mejores calles y caminos", dijo el presidente municipal. Juan Antonio Ixtláhuac recordó que a través de diferentes políticas públicas, programas e iniciativas se ha construido una importante cantidad de infraestructura carretera en todo Zitácuaro.



Resultado de las audiencias ciudadanas que cada semana ha realizado el alcalde Toño Ixtláhuac desde el inicio de su administración, hoy inauguró 105 metros de pavimentación a base de concreto hidráulico, en la calle La Puentequita de la Colonia Emiliano Zapata, perteneciente al ejido San Juan Zitácuaro.



El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla informó que de una bolsa de mil 488 millones de pesos que este año se dispondrá del Faeispum, mil 041 millones se invertirán en obras para el combate a la sequía, cuidado del agua, fortalecimiento al campo y rehabilitación carretera.

Informativo
la Región
Y PORTAL DE NOTICIAS DEL ORIENTE DE MICHOACÁN

Directorio Informativo La Región

Fundador y director general: **René Serrano García.**
 Jefe de información y web master: **L.I. René Serrano Fuentes.**
 Subdirectora administrativa: **Claudia Argueta González.**
 Jefe de redacción: **Ing. Ind. César Fernando Serrano Fuentes.**
 Reporteros: **Guadalupe Solache Rebollo. René Alejandro Serrano Argueta**
 Sección sociales: **Rosa Fuentes Mendoza.**
 Asesor Jurídico: **Lic. Octavio Morales Balboa.**
 Articulistas: **Maestro Tayde González Arias, Lic. Gregorio López Mendoza**
P. Ángel Espino García. P. Agustín García Celis.
Informativo La Región se publica los días miércoles y sábado.



JOSÉ
MAURICIO
MORALES
SÁNCHEZ

NOTARIO PÚBLICO N° 38
Y DEL PATRIMONIO INMOBILIARIO FEDERAL

H. ZITÁCUARO, MICHOACÁN C.P. 61500 5 DE MAYO SUR N° 41-A
TELS. 153-09-03 Y 153-53-24 notario38@hotmail.com

Amigo



Cámbiate a Telcel

Y DISFRUTA EL

TRIPLE DE GIGAS

Durante 6 meses

Aplica en todas las recargas a partir de \$50

Al cambiarte a Telcel en



Incluye: **Minutos y mensajes Sin Límite** +



A partir de la recarga de \$100

EVONET
Distribuidor Autorizado

La mayor Cobertura y Velocidad



1) Al momento de realizar una recarga a partir de \$50 el usuario recibirá el triple de datos. El beneficio aplica durante los 6 primeros meses a partir de que la línea queda activada. Las recargas realizadas de denominaciones menores a \$50 recibirán los Beneficios que corresponden a la oferta regular. Las recargas se deberán realizar en una SOLA OPERACIÓN. En caso de que el usuario realice la recarga fuera de los horarios planteados el monto se reflejará en el saldo de la línea sin activar el beneficio. Los usuarios portados bajo esta promoción reciben los beneficios de forma automática cumpliendo los condiciones previamente indicadas. La promoción es válida únicamente en la primera portabilidad histórica de la línea. 2) Redes Sociales: Los Clientes que realicen recargas desde \$100 a compra paquetes \$100, en adelante y que se encuentren en esquema de cobro Amigo Sin Límite, recibirán como promoción el uso limitado en México de cincuenta adicional de datos en el servicio de acceso a Internet para los servicios de las aplicaciones denominadas Facebook*, Messenger, Twitter*, Instagram* y Snapchat*; así como, el uso limitado en México, E.U.A. y Canadá de la mensajería instantánea WhatsApp*. El uso de las redes sociales referidas se encuentra sujeto a la POLÍTICA DE USO DE REDES SOCIALES INCLUIDAS disponible en www.telcel.com/intermedia y a la POLÍTICA AMIGOS SIN LÍMITE EN EL USO DE SERVICIOS E INSTANTÁNEAS disponible en www.telcel.com/politicauso. 3) Los MINUTOS Y MENSAJES DE TODO SERVO (LÍNEAS) se encuentran sujetos a la POLÍTICA DE USO DE SERVICIOS SIN FRONTERA disponible en www.telcel.com/intermedia y a la POLÍTICA AMIGOS SIN LÍMITE EN EL USO DE SERVICIOS E INSTANTÁNEAS disponible en www.telcel.com/politicauso. 4) PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA POLÍTICA DE USO DE SERVICIOS SIN FRONTERA, PUEDES CONTACTAR AL SERVIDOR DE ATENCIÓN AL CLIENTE (1800 1996) O VISITARNOS EN www.telcel.com. 5) Recarga de \$150 en una sola operación, comprar desde paquetes \$150 en adelante o comprar en Paquete Internet Amigo Sin Límite: 500 MB para el servicio de streaming de audio en Internet denominada Claro Música que podrá ser utilizado estando en México. Aplica para usuarios con esquemas de Cobro Amigo Sin Límite. El beneficio aplicará hasta que se agoten los MB generacionales o hasta el término de la vigencia de la recarga realizada. No que aplica primero. El término de los datos incluidos por promoción, el consumo de datos se cancelará a débil de los datos incluidos para renovación libre. Que aplica es un servicio de audio en Internet presta que requiere de una suscripción con costo y de la creación de una cuenta y aceptación de los términos y condiciones del servicio. Claro Música es responsabilidad del tercero que lo ofrece y se prestará conforme a la disponibilidad, calidad, términos y condiciones ofrecidos por el tercero correspondiente. Válido en toda la República Mexicana con excepción de la CDMX, Estado de México, Hidalgo y Morelos. Más información en www.telcel.com, *24, Centros de Atención al Cliente y Distribuidores Autorizados. Mod. Protocolo y Vigencia del 1 de diciembre de 2023 al 31 de enero del 2024.

Entrega Bedolla un mdd para el Fondo Monarca

- Se destinará al pago por conservación y fondos concurrentes a 33 ejidos, comunidades indígenas y propiedades



El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla entregó un millón de dólares para el Fondo de la Mariposa Monarca, el cual se destina para el pago de servicios ambientales, así como para dueños y poseedores del bosque, ejidatarios y para los pequeños propietarios de 33 ejidos, comunidades indígenas y propiedades ubicados en las 13 mil 500 hectáreas de la zona núcleo de esta reserva natural.

Senguio, Michoacán, 7 de enero de 2024.- El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla entregó un millón de dólares para el Fondo de la Mariposa Monarca, el cual se destina

para el pago de servicios ambientales, así como para dueños y poseedores del bosque, ejidatarios y para los pequeños propietarios de 33 ejidos, comunidades indígenas y

Tránsito estatal y Policía de Caminos, sin facultades para infraccionar: Bedolla

- Gobierno del Estado publica decreto de reformas en materia de seguridad pública

Morelia, Michoacán, 8 de enero de 2024.- Con reformas al reglamento de la Guardia Civil, publicado por decreto en el Periódico Oficial del Estado, los elementos de Tránsito estatal y Policía de Caminos ya no tienen facultades para infraccionar a la ciudadanía.

El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla informó que, con la modificación a la normatividad se unifica la Dirección de Tránsito con la Policía Estatal de Caminos, dando origen a un nuevo agrupamiento denominado Seguridad Vial.

Explicó que dicha corporación conserva todas las atribuciones asignadas en materia de tránsito, a excepción de la facultad de infraccionar, por lo que ahora se limitarán a resguardar la seguridad de las personas que se desplazan por vías estatales de comunicación.

“La fusión de la Policía Estatal de Caminos y Tránsito estatal no conlleva un cambio en la relación laboral de sus elementos, porque el agrupamiento de Seguridad Vial seguirá operando con el mismo personal bajo el mando coordinado del subsecretario de Operación Policial y el secretario de Seguridad Pública”, puntualizó.

Además, compartió que se pueden firmar convenios con los ayuntamientos que así lo requieran para que los elementos de la Secretaría de Seguridad Pública realicen tareas de tránsito que son competencia municipal.

Fue el pasado 29 de diciembre de 2023 cuando se publicó el decreto en el Periódico Oficial del Estado, con el cual se deroga el artículo 24 correspondiente a la Dirección de Tránsito y Movilidad, y se modifican otros para fortalecer atribuciones del nuevo agrupamiento de Seguridad Vial.



El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla informó que, con la modificación a la normatividad se unifica la Dirección de Tránsito con la Policía Estatal de Caminos, dando origen a un nuevo agrupamiento denominado Seguridad Vial.

propiedades ubicados en las 13 mil 500 hectáreas de la zona núcleo de esta reserva natural.

El mandatario destacó que después de dos décadas, se está cumpliendo con esta aportación que beneficiará en todos los sentidos a esta zona de gran importancia ambiental y captación de agua para Michoacán, el Estado de México y la Ciudad de México, y sobre todo, para la Mariposa Monarca.

“Hoy damos una muestra de voluntad y acción concreta, lo cual motiva a continuar fortaleciendo acciones”, afirmó el gobernador, tras reconocer que tanto los ejidatarios, los gobiernos y fundaciones están cumpliendo con acciones para conservar los recursos naturales.

En tanto, el secretario del Medio Ambiente del estado, Alejandro Méndez López, puntualizó que con este fondo

económico que se constituye de 7.5 millones de dólares provenientes de la Fundación Packard, del Gobierno federal, y de los gobiernos de Michoacán y del Estado de México, con el cual se paga por hectárea conservada a los propietarios de 33 predios de esta zona núcleo.

De igual forma, el director de Comisión Forestal (Cofom), Rosendo Caro Gómez, señaló que este recurso económico muestra el compromiso de la presente administración estatal con el cuidado de los bosques, ya que derivado del apoyo del gobernador, se incrementó de 40 a 90 el número de brigadas para el combate a incendios, así como el incremento al salario de los integrantes.

Asistieron al evento Roberto Monroy García, secretario de Turismo; María Alejandra Vanegas Ríos, presidenta municipal de Senguio; Ana Laura Barillas Gómez, directora de Conservación del Fondo Mexicano para la Conservación de la Naturaleza; Eligio García Serrano, secretario Técnico del Comité del Fondo Monarca; y Amado Fernández Islas, director de la Reserva de la Biosfera de la Mariposa Monarca.

Hay que seguir trabajando por espacios seguros para las mujeres: Gloria Tapia

-Consideró lamentable que a pesar de los avances que se han venido dando en los últimos años tanto en la generación de política pública, la violencia persista como una realidad cotidiana para miles de mexicanas

Es necesario seguir trabajando por la consolidación de espacios seguros para las mujeres, en donde puedan desarrollarse sin temor a ser víctimas de violencia, apuntó la diputada Gloria Tapia Reyes, vicecoordinadora del Grupo Parlamentario del Partido Revolucionario Institucional de la LXXV Legislatura del Congreso del Estado.

La diputada por el Distrito de Zitácuaro consideró lamentable que a pesar de los avances que se han venido dando en los últimos años tanto en la generación de política pública, la violencia persista como una realidad cotidiana para miles de mexicanas, por lo que destacó la importancia de no bajar la guardia y continuar trabajando por la erradicación de toda forma de violencia contra la mujer.

“El 70 por ciento de las mujeres mexicanas hayan experimentado a lo largo de su vida al menos un capítulo de violencia resulta sin duda preocupante, por lo que es fundamental trabajar para no heredar a futuras generaciones esta misma condición”.

Gloria Tapia recordó que desde el Congreso del Estado, las y los diputados priistas han promovido a lo largo de esta Legislatura múltiples reformas para velar por el respeto de los derechos de las mujeres y contribuir a erradicar la violencia contra ellas.

“Resulta doloroso que escasos días de iniciado el año, conozcamos ya de casos de mexicanas que han perdido la vida víctimas de violencia de género, por lo que resulta fundamental no normalizar dicha situación, no acostumbrarnos a que estos lamentables hechos ocurran, y poner todo nuestro empeño para combatirlos”, recalzó.



Es necesario seguir trabajando por la consolidación de espacios seguros para las mujeres, en donde puedan desarrollarse sin temor a ser víctimas de violencia, apuntó la diputada Gloria Tapia Reyes, vicecoordinadora del Grupo Parlamentario del Partido Revolucionario Institucional de la LXXV Legislatura del Congreso del Estado.

La Asociación de Corredores de Zitácuaro, AMADEGETI, alumnos del Cbtis y la UIM plantan árboles y promueven su cuidado



Zitácuaro, Mich., 9 de Enero de 2024 - Jaime Fernández, miembro destacado de la Asociación de Corredores de Zitácuaro, compartió la exitosa iniciativa de plantación de árboles llevada a cabo en la Unidad Deportiva de La Joya. En colaboración con AMADEGETI (Amigos del Medio Ambiente), estudiantes de la Universidad Intercultural Indígena de Michoacán y del CBTIS 162, se sembraron 200 árboles en dicha unidad y otros 50 en el CBTIS 162 y la Unidad de Pueblo Nuevo.

La donación de árboles fue posible gracias a la gestión del Sr. Leon Díaz, quien consiguió los preciados arbolitos, asimismo, se adquirieron 50 árboles con la cooperación de personas comprometidas con el medio ambiente, denominados "padrinos de un árbol", que no solo aportaron

económicamente sino que también participaron activamente en la plantación.

Destacando el compromiso continuo, los miembros de la asociación se reúnen diariamente a las 8 am en la Cancha 1 de la Unidad Deportiva de La Joya para regar los árboles recién plantados. Invitan a la ciudadanía y a los deportistas que acuden a estas unidades a sumarse a esta noble causa, pidiendo colaboración en el riego y la vigilancia para evitar maltratos a los árboles. Además, hacen un llamado especial para la donación de llantas de moto o auto en desuso, que servirán como protección para los jóvenes árboles.

Este loable esfuerzo no solo contribuye a la expansión de áreas verdes en la ciudad, sino que también destaca la importancia de cuidar y proteger los árboles para garantizar un

entorno más sostenible y saludable para las generaciones futuras. La Asociación de Corredores de Zitácuaro se erige como un ejemplo a seguir en la promoción de prácticas amigables con el medio ambiente.



Deportivo Zitácuaro se corona campeón de la Tabasco Cup en emocionante final

Villahermosa, 8 de enero de 2024 - En un emocionante duelo disputado en el Estadio Olímpico de Villahermosa, el Deportivo Zitácuaro, equipo de la Liga Premier MX, se consagró campeón de la Tabasco Cup en su primera edición. Los representantes de la Serie B lograron alzar el trofeo tras vencer en una intensa tanda de penales 7-6 a los Garrobos de Tabasco, equipo de la Liga Profesional de Fútbol (LPF) MX, luego de un empate a cero goles en los 90 minutos de tiempo reglamentario.

En un enfrentamiento donde el tiempo regular no vio goles, el suspenso y la emoción se trasladaron a la definición desde el punto penal. Fue en esa instancia donde el arquero Axel López, del Deportivo Zitácuaro, se mantuvo con temple, permitiendo a su equipo llevarse la victoria en una ajustada muerte súbita. Con este título, el Deportivo Zitácuaro cierra una etapa exitosa en la preparación para la temporada 2023-2024 de la Liga Premier MX.

Asimismo, en la lucha por el tercer lugar, Felinos 48 de la Liga de Tercera División Profesional (TDP) se impuso 2-0 al Deportivo Napoli Tabasco, consolidándose como uno de los destacados en este torneo. Con estos resultados, los equipos participantes concluyen su participación en la Tabasco Cup, enfocándose ahora en la preparación para sus respectivos torneos venideros.

En las redes sociales, el Deportivo Zitácuaro expresó su alegría y agradecimiento a sus seguidores, anunciando la conquista del título con el hashtag #copatabasco y compartiendo la emoción de llevarse el campeonato en una tanda de penales. El reconocimiento y el entusiasmo se extienden hasta tierras Michoacanas, augurando una emocionante segunda vuelta en la Liga Premier MX.

#DeportivoZitácuaro #SomosDepo #TabascoCup #Campeones #LigaPremier #FútbolMexicano



En un emocionante duelo disputado en el Estadio Olímpico de Villahermosa, el Deportivo Zitácuaro, equipo de la Liga Premier MX, se consagró campeón de la Tabasco Cup en su primera edición.

Del 18 de enero al 21 de febrero, colecta del Cuerpo de Bomberos

- Lo recaudado se utilizará para la reparación de unidades

H. Zitácuaro Michoacán, 08 de enero de 2024.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. El Cuerpo de Bomberos llevará a cabo su colecta anual del 18 de enero al 21 de febrero, para ello los elementos acudirán a las diferentes salidas del municipio y en la propia base estarán recibiendo los donativos de la población.

En entrevista, Juan Manuel Pérez Bernal Comandante de este cuerpo de auxilio, señaló que los recursos que se recolecten serán para la reparación de unidades ya que varias de ellas están en mal estado y sus piezas son costosas.

“Nuestra meta de año con año es tener todas las unidades trabajando para dar el apoyo de ciudadanos que requieran el apoyo, no sólo de Zitácuaro sino de otros municipios aledaños”, explicó.

Por ejemplo, dijo que el carro motobomba Samurai no le sirven sus baterías y por eso, se le tiene que pasar corriente en las tardes y en las mañanas para poder encenderlo y que esté listo en caso de que se requiera apagar algún incendio. En este caso se ocupa comprar 6 baterías de las grandes.

Otro motobomba tiene fallas y ellos mismos comenzaron a hojalatearlo pero les hace falta pintura para culminar y armarlo para echarlo a andar.

Para estos trabajos solicitaron apoyo de las tiendas de pintura pero nadie respondió de forma positiva.

Agregó que además hay otras 3 ambulancias que están dañadas de la caja de velocidades, y su reparación están cotizadas en 10 mil, 6 mil 500 y otra en 5000.

Invitó a la población a unirse a esta causa y colaborar de alguna forma, ya que las unidades están a la disposición de todos los ciudadanos que en algún momento requieren el apoyo.



El Cuerpo de Bomberos llevará a cabo su colecta anual del 18 de enero al 21 de febrero, para ello los elementos acudirán a las diferentes salidas del municipio y en la propia base estarán recibiendo los donativos de la población.

El gobierno del Lic. López Obrador logró posicionar a México en el lugar 12 de las economías a nivel mundial, esto pese a pandemia y la crisis económica en el mundo: David Quizaman

- Los Gobiernos Neoliberales sólo generaron retroceso
 - México ha logrado posicionarse en el lugar 12 de las economías a nivel mundial en el año 2023, según el prestigioso informe del Fondo Monetario Internacional (FMI).

Este logro significativo es el resultado del trabajo comprometido y estratégico que hemos emprendido como nación. El Producto Interno Bruto (PIB) de México experimentó un crecimiento del 5,3% durante el año pasado, un paso fundamental después de haber enfrentado una caída del 8,2% en 2020 y haber logrado una recuperación del 6,3% en 2021, afirmó David Quizamán, Ex consejero estatal de Morena.

Este excepcional desempeño económico ha sido posible gracias a una serie de factores determinantes. La reactivación tanto de la demanda interna como externa ha jugado un papel crucial en este avance, impulsando sectores clave

de nuestra economía.

"El progreso continuo en la campaña de vacunación contra el COVID-19 fortaleció nuestra capacidad para enfrentar esta pandemia y ha sido un motor esencial para nuestra recuperación económica." Expresó el ex dirigente estatal de Morena.

El FMI reconoce que el apoyo brindado a través de políticas monetarias y fiscales ha sido determinante en este éxito económico. La implementación efectiva y coordinada de estas políticas ha sentado las bases para el crecimiento y la estabilidad económica que estamos experimentando.

David Quizaman, reconoció que este logro no habría sido posible sin el liderazgo

y compromiso del gobierno, bajo la dirección del presidente Andrés Manuel López Obrador. Su visión estratégica y su dedicación incansable han sido fundamentales para conducir a México hacia este importante lugar en el escenario económico mundial.

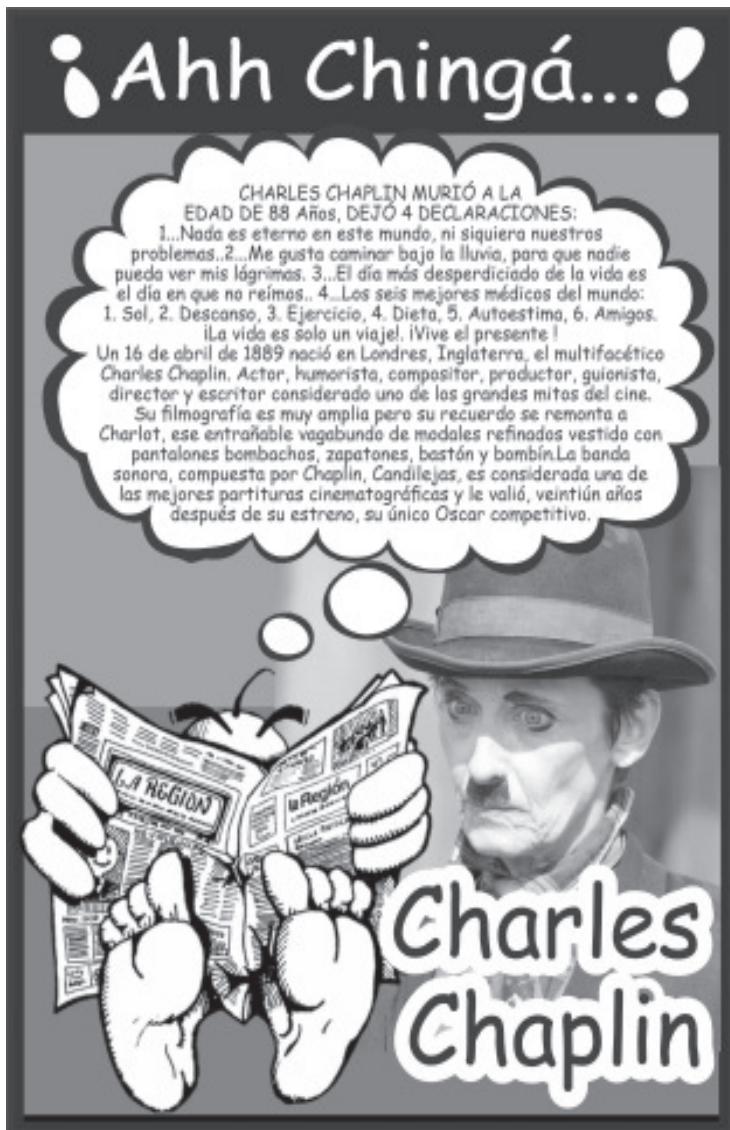
Este éxito no nos permite detenernos. Es crucial continuar trabajando arduamente para mantener y fortalecer esta trayectoria positiva. Seguiremos implementando políticas que impulsen el crecimiento sostenible, la equidad y el bienestar de todos los mexicanos.

"Estamos comprometidos a seguir avanzando hacia un futuro próspero para México. Confío plenamente en la



Este logro es el resultado del trabajo comprometido y estratégico que hemos emprendido como nación. Afirmó David Quizamán, Ex consejero estatal de Morena.

capacidad y el espíritu de nuestra gente para enfrentar desafíos y aprovechar oportunidades que nos lleven hacia un país más fuerte y unido." Concluyó Quizamán



Los Docentes Necesitamos Representatividad ante el Congreso del Estado: Juan Manuel Macedo

Se Registra el Líder Sindical como Pre Candidato para la Diputación Local del Distrito 13

Morelia, Mich. a 7 de enero del 2024.- Ante el nutrido apoyo del sector magisterial, el profesor Juan Manuel Macedo Negrete se registró ante el Partido Movimiento Ciudadano, como precandidato para contender por la diputación local por el distrito número 13 de Michoacán.

Macedo Negrete presentó la documentación correspondiente ante la mesa de registro de la Comisión Nacional de convenciones y procesos internos del partido naranja a nivel estatal.

Un numeroso contingente de representantes de la educación se dieron cita para manifestar su apoyo ante el líder sindical, quien agradeció efusivamente las muestras de afecto.

Cuestionado por medios de comunicación estatales destacó que la principal intención de contender por un escaño en la cámara local, es la de tener una representatividad que beneficie a los docentes de Michoacán, y con esto, dar voz y voto a las necesidades más sentidas del sector educativo.

En reiteradas ocasiones, Macedo Negrete ha mencionado que se han perdido derechos que fueron triunfos de las luchas magisteriales del pasado y algunos otros logros derivados de su paso por la LXXI Legislatura de Michoacán.



Ante el nutrido apoyo del sector magisterial, el profesor Juan Manuel Macedo Negrete se registró ante el Partido Movimiento Ciudadano, como precandidato para contender por la diputación local por el distrito número 13 de Michoacán.

Armando Garibay Rivera asume dirección de la UPN Unidad 164

- Anuncia implementación de 5 ejes durante su administración



Como parte de los relevos institucionales, el Doctor Armando Garibay Rivera asumió oficialmente la dirección de la UPN Unidad 164 de Zitácuaro.

Se les queda mercancía a los jugueteros

- Sólo vendieron el 60% de lo que adquirieron para esta temporada

H. Zitácuaro Michoacán, 08 de enero de 2024.- Por: Guadalupe Solache Rebollo.- Durante la llegada de los Reyes Magos, los comerciantes de la Feria del Juguete solo vendieron el 60% de toda la mercancía, el resto lo tendrán que guardar o buscar alguna estrategia para venderla.

Roberto Ramírez, Presidente de la Unión de Comerciantes 5 de enero, detalló que este año tuvo muy poca demanda los carros eléctricos y los juguetes de línea, por lo que quienes invirtieron en comprarlos se las verán muy difícil para recuperar su dinero.

Comentó que sus principales clientes fueron Reyes Magos provenientes de Tuzantla y zonas de esa parte de la región, además de provenientes del Estado de México. De Zitacuaro fueron muy pocos compradores.

La expectativa era vender arriba del 80% de los juguetes, cifra que no se logró y para muchos traerá serios problemas económicos porque algunos para poder invertir tuvieron que sacar préstamos en cajas o incluso recurrir a prestamistas.

El representante de los jugueteros, señaló que al igual que años pasados, les resulta muy difícil competir con las grandes tiendas, ya que ellas al comprar al mayoreo tienen la posibilidad de dar más ofertas y pagos a crédito a meses sin intereses.



Roberto Ramírez, Presidente de la Unión de Comerciantes 5 de enero, detalló que este año tuvo muy poca demanda los carros eléctricos y los juguetes de línea, por lo que quienes invirtieron en comprarlos se las verán muy difícil para recuperar su dinero.

Asimismo una situación que influyó, fue que la mayoría de niños optaron por apostarle no a los juguetes sino a los aparatos tecnológicos como tabletas, celulares y otros de este mismo tipo.

académica.

Como director saliente, Leonel Martínez Maya agradeció la oportunidad de dirigir esta casa de estudios y además resaltó el trabajo realizado por quienes confirmaron este equipo de trabajo.

En su primer mensaje como Director de la UPN, Armando Garibay Rivera precisó que la visión de esta nueva dirección es recuperar funciones de varias áreas. Para ello el trabajo estará centrado en 5 ejes: transformación de la universidad, compromiso social, cobertura, transparencia en manejo de los recursos y financiación.

Aseveró que en cualquier cambio de administración se presentan varias situaciones, en este sentido, precisó que todos caben en este proyecto y se debe privilegiar la unidad para continuar poniendo en alto el nombre de esta institución.

Estuvieron presentes representantes de la comunidad estudiantil, personal de la institución así como familiares del nuevo director, su esposa Marta Espinoza así como sus hijas Wendy y Laura Garibay, entre otros.

Estamos listos, Fuerza y Corazón por Michoacán, va: Aldo Argueta

Morelia, Mich.- Las diferencias han quedado en el olvido, el día de hoy en la capital michoacana se firmó la carta de intención de candidatura común entre los partidos: Acción Nacional, Revolucionario Institucional y de la Revolución Democrática.

El acto protocolario lo encabezaron los dirigentes estatales de los tres partidos. Por parte del PRI, el Delegado del Comité Ejecutivo Nacional, Enrique Rojas, quien tiene facultades como presidente; así como Xóchitl Gabriela Ruiz, Secretaria General. Por parte del PAN estuvo la Presidenta, María del Refugio Cabrera; así como el Secretario General, Javier Estrada. El PRD contó con la presencia de su Presidente, Octavio Ocampo; como José Guadalupe Acosta, Secretario General.

Esta firma de carta de intención de candidaturas comunes, tiene todavía una gran labor por delante, pero existe un diálogo entre las tres fuerzas políticas para ser un proyecto competitivo, ganador. Los excesos de un gobierno de cuarta, hacen que esta alianza vaya con fuerza, poniendo el corazón por un plan que encuentre traducido las necesidades y demandas, en respuestas y soluciones para Michoacán.

Al término de esta firma del convenio, el regidor zitacuareño, Aldo Argueta, quien también es Dirigente Estatal del Instituto Reyes Heróles en Michoacán, señaló "vamos fuertes, juntos y adelante; esta firma de carta de intención deja en evidencia que estamos aquí para las y los michoacanos. Es momento de ponerle un alto a esta transformación de cuarta que ha lacerado tanto a nuestro estado".

Ahora se espera que en próximos días las dirigencias estatales analicen sus perfiles para competir en las elecciones. En este punto, aprovechamos para preguntarle al regidor sobre sus aspiraciones "estoy listo para competir en cualquier escenario que mi partido, el Revolucionario Institucional o la Alianza me lo pidan".



El regidor zitacuareño, Aldo Argueta, quien también es Dirigente Estatal del Instituto Reyes Heróles en Michoacán, señaló "vamos fuertes, juntos y adelante; esta firma de carta de intención deja en evidencia que estamos aquí para las y los michoacanos. Es momento de ponerle un alto a esta transformación de cuarta que ha lacerado tanto a nuestro estado".

Teleférico traerá modernidad, desarrollo y movilidad para Uruapan: Sedum

- En 2023 se consolidó uno de los proyectos más ambiciosos de la Sedum



La Secretaría de Desarrollo Urbano y Movilidad (Sedum) comenzó a ejecutar en 2023 el proyecto del teleférico en el municipio de Uruapan, obra de gran calado y una de las más grandes del gobierno de Alfredo Ramírez Bedolla que tendrá una inversión de 3 mil 200 millones de pesos.

Uruapan, Michoacán, 7 de enero de 2024.- La Secretaría de Desarrollo Urbano y Movilidad (Sedum) comenzó a ejecutar en 2023 el proyecto del teleférico en el municipio de Uruapan, obra de gran calado y una de las más grandes del gobierno de Alfredo Ramírez Bedolla que tendrá una inversión de 3 mil 200 millones de pesos.

Bedolla que tendrá una inversión de 3 mil 200 millones de pesos.

Luego de las primeras gestiones financieras, evaluaciones y de presentar el proyecto al sector transportista, en agosto del año pasado se lanzó la licitación para la

construcción de este sistema de transporte público, y en septiembre se informó que las empresas austriaca Doppelmayr y la mexicana Grupo Indi, serán las encargadas de la construcción de la obra.

La titular de la Sedum, Gladys Butanda Macías, recordó que la obra tendrá un periodo de ejecución de dos años, y destacó que además de las personas usuarias, los sectores económico y turístico también se verán beneficiados, lo que tendrá como consecuencia desarrollo para los uruapenses.

En noviembre de 2023 el gobernador y la secretaria Gladys Butanda visitaron la fábrica

de electromecánica de Doppelmayr en Austria para conocer el proceso de fabricación y armado de las estructuras metálicas del teleférico, y así tener certeza de la calidad de las piezas de las cabinas en las que se desplazarán los pasajeros.

El proyecto surge de la necesidad de brindar una mejor movilidad a los habitantes, aunado a ello se mejorará la imagen urbana de las zonas donde se ubicarán las estaciones, las cuales contarán con acceso para personas con discapacidad, elevador y los componentes necesarios para que sea un espacio digno, accesible y seguro.

El teleférico de Uruapan recorrerá 8.4 kilómetros, tendrá 90 cabinas con asientos plegables, el mismo precio del transporte público, seis estaciones y funcionará con energía hidroeléctrica, por lo que no contaminará. El recorrido total tomará 29 minutos.

Recomienda SSM extremar cuidados para prevenir padecimientos respiratorios

Morelia, Michoacán, 6 de enero de 2024.- La Secretaría de Salud de Michoacán (SSM), recomienda extremar precauciones para prevenir el incremento de padecimientos respiratorios, derivado de la entrada del frente frío número 24, el cual presenta corrientes que originan rachas de viento de 40 a 60 kilómetros por hora, con tolvaneras y se esperan temperaturas entre 0 y 5 grados Celsius con heladas.

Es así, que se recomienda a la población abrigarse adecuadamente con guantes, gorras, bufandas, ropa térmica, y chamarras, para protegerse del frío y evitar enfermedades como influenza, COVID-19, neumonía, cuadros gripales graves e hipotermia por mencionar algunas.

Es importante no exponer a menores de 5 años y adultos mayores a cambios bruscos de temperatura y mantenerlos hidratados por considerarlos grupos vulnerables; además de vacunarlos contra la influenza, neumococo y COVID-19.

Para ello, la institución reforzará la vigilancia epidemiológica en las unidades médicas de las ocho Jurisdicciones Sanitarias, con mayor énfasis en aquellas regiones que presentan riesgo por las bajas temperaturas, a fin de cuidar y proteger a las y los michoacanos.

Silvano Aureoles pionero en el apoyo a madres solteras y jefas de familia

Zitácuaro, Michoacán a 08 de enero 2024.- Durante la gira de trabajo que sostuvo Silvano Aureoles Conejo en el oriente michoacano, se realizó un importante encuentro con militantes y simpatizantes del Partido de la Revolución Democrática (PRD), donde estuvo presente también la pre candidata al Senado, Edna Díaz Acevedo.

En dicho evento, el ex mandatario recordó que fue precisamente en Zitácuaro, donde se fundó un instituto de apoyo a las mujeres, mismo que fue el primero a nivel nacional que brindó apoyos específicos a madres solteras y jefas de familia. Además, reconoció la capacidad y tenacidad de todas las michoacanas para cumplir sus sueños; "aquí tenemos a una mujer de gran carácter, profesional y competitiva, Edna Díaz, quien será una gran senadora que velará por el estado y el país si ustedes le dan su apoyo" señaló.

Silvano Aureoles les recordó a los perredistas presentes que deben estar unidos antes las adversidades y tiempos complicados ya que solo así se podrá fortalecer el Frente Amplio por México y sacar a Morena de palacio nacional.

Además, entre las actividades realizadas, pintó bardas y compartió la tradicional Rosca de Reyes con comunicadores del municipio.



Durante la gira de trabajo que sostuvo Silvano Aureoles Conejo en el oriente michoacano, se realizó un importante encuentro con militantes y simpatizantes del Partido de la Revolución Democrática (PRD), donde estuvo presente también la pre candidata al Senado, Edna Díaz Acevedo.

TEMPORADA INVERNAL Y DE REGRESO A CLASES

Fortalece el sistema inmune de niñas y niños con alimentos ricos en vitamina "C" y "D" como: naranja, limón, guayaba, pomelo y mandarina.



la Región

\$10.00 Ejemplar

Tenemos buenos resultados en la Regiduría en este año, y vamos por más: Ulises Romero

H. Zitácuaro, Mich.- “En estos dos años de regidor y al frente de la Comisión de Asuntos Migratorios, hemos atendido más de 22,000 solicitudes que la ciudadanía nos hace llegar y a las cuales les hemos dado seguimiento” esto lo señaló Ulises Romero, regidor del Partido de la Revolución Democrática (PRD), al hacer un balance de sus dos primeros años en el Ayuntamiento de Zitácuaro.

Temas como educación, vivienda, salud y deporte fueron atendidos y canalizados a las instancias correspondientes. Los referentes a la Comisión dentro del Cabildo que preside el regidor perredista fueron atendidos de manera personal y a través de la oficina de Atención al Migrante, dependencia la cual fue creada dentro del organigrama del gobierno de Zitácuaro a propuesta presentada en Sesión de Cabildo por Ulises Romero.

16,890 asesorías dentro de la región oriente fueron las que atendió Ulises Romero, entre las cuales destacan:

- 215 Visas Entregadas



“En estos dos años de regidor y al frente de la Comisión de Asuntos Migratorios, hemos atendido más de 22,000 solicitudes que la ciudadanía nos hace llegar y a las cuales les hemos dado seguimiento” esto lo señaló Ulises Romero, regidor del Partido de la Revolución Democrática

- 2615 Citas para solicitar el Pasaporte
- 307 familias en el Programa REFAMI
- 47 Traducciones
- 32 Cartas de Antecedentes no Penales
- 52 Pasaportes Americanos
- 33 Apostille de Documentos
- 17 Actas de Nacimiento Americanas
- 3290 Orientación a Familias de Migrantes
- 16 Casos Especiales

“Para este año seguiremos bajo el mismo esquema, los temas de nuestros hermanos migrantes nos tienen laborando y a eso venimos a la regiduría; somos gente de trabajo y se ha visto reflejado lo que venimos haciendo. Este 2024 será un año donde le daremos puntual seguimiento a las familias de programa Reencuentro Familiar (REFAMI)”.

Para finalizar, Ulises Romero no dejó pasar el tema de las elecciones para este año y señaló que estará donde su partido, se lo solicite “hoy estamos creando un Frente sólido en Michoacán, abonaré desde donde el PRD me lo pida, claro que me gustaría contender por la diputación local del distrito XIII; seremos respetuosos de los tiempos y de los acuerdos a los que se lleguen entre las tres fuerzas políticas que conforman el Frente. Pero estoy listo y preparado para encabezar la candidatura a la diputación local”.

Centro de Salud invita a toda la población a aplicarse la vacuna que le haga falta

- Hay en existencia la mayoría

H. Zitácuaro Michoacán, 09 de enero de 2024.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Toda la población de Zitácuaro y sus alrededores que requieran alguna vacuna, pueden acudir a aplicársela en el Centro de Salud de esta ciudad.

Actualmente hay suficiente vacuna tanto para niños como adultos, por ejemplo la BCG destinada para los recién nacidos, influenza, y Abdala para el covid-19 entre otros biológicos.

En entrevista la Directora del Centro de Salud, Anna Denny González Avilés destacó que este sitio inicio con el pie derecho este 2024 y se cuenta con las dosis necesarias para responder a la demanda de la población.

En especial la vacuna BCG solo se aplica los lunes, miércoles y viernes de 8:00 a 8:30 ya que se requiere cierta cantidad de menores para poder abrir un frasco de biológico.

“Es importante que la población se vacune, pues en las últimas semanas hemos registrado un aumento en las consultas de vías respiratorias, y muchas de ellas se deben a cuadros de influenza que se han agravado los síntomas”, expresó.

Hernández Avilés, sostuvo que tanto la influenza como el covid llegaron para quedarse y actualmente ya forman parte de la vida cotidiana de la gente, en este sentido la única forma de hacerle frente es vacunándose para evitar complicaciones.



Toda la población de Zitácuaro y sus alrededores que requieran alguna vacuna, pueden acudir a aplicársela en el Centro de Salud de esta ciudad. Informó la Directora del Centro de Salud, Anna Denny González Avilés.

Amplían convocatoria para crear el himno de Michoacán

- Cerrará el próximo 8 de febrero

Morelia, Michoacán, 8 de enero de 2024.- No te quedes fuera y participa en la convocatoria para escribir del himno de Michoacán, que extiende su fecha límite hasta el próximo 8 de febrero, como parte de las festividades por el Bicentenario del estado, que realizará el Gobierno estatal en este 2024.

La secretaria de Cultura del estado, Tamara Sosa Alanís, invita a ser parte de esta gran fiesta de conmemoración compartiendo tu talento a través de la letra del himno que quedará plasmado en la historia de Michoacán.

Es muy fácil participar, sólo tienes que inspirarte en los inigualables paisajes de la entidad, su cálida gente, sus tradiciones, su gastronomía y demás elementos que conforman este bello estado.

No hay límite de edad para participar en esta convocatoria. Sólo se deberá enviar la postulación al correo electrónico himmomichoacan@gmail.com. Para más detalles, se podrá consultar la página oficial de la Secum cultura.michoacan@gob.mx.

ESCRIBE EL HIMNO DEL ESTADO DE MICHOACÁN

Consulta las bases de esta convocatoria

Fecha límite: 8 de febrero de 2024

#MichoacánCulturaViva

Secretaría de Cultura
Secretaría de Educación
Michoacán

Clínica de hemodiálisis abrirá a finales de enero

- Iniciará con 69 pacientes



La clínica integral de hemodiálisis que se encuentra en la colonia La Joya, abrirá oficialmente a finales de enero y brindará atención a 69 pacientes, no solo de Zitácuaro sino de municipios vecinos como Ocampo, Angangueo, Tuzantla, Juárez y otros más. Informó Laura Garibay Rivera titular de la Dirección de Salud Municipal.

El importante mecanismo de su cuerpo que puede salvarle la vida



7 ENERO 2024. Dr. Joseph Mercola. Cuando la temperatura corporal sube, las glándulas sudoríparas liberan agua en la superficie de la piel, la cual se evapora con rapidez, lo que a su vez enfría la piel y la sangre que se encuentra debajo

En la medicina tradicional persa, la sudoración se utiliza para prevenir y tratar enfermedades

Las glándulas sudoríparas secretan péptidos antimicrobianos que ayudan a limitar el crecimiento de diversos microbios en la piel, lo que podría ayudar a reducir la infección o la dermatitis atópica

Las concentraciones de los metales pesados ??níquel, plomo y cromo podrían llegar a ser de 10 a 30 veces mayores en el sudor que en la sangre y la orina, y algunas toxinas podrían excretarse con mayor facilidad a través del sudor

La sudoración podría ayudar a tratar enfermedades crónicas, incluyendo enfermedades cardiovasculares, respiratorias y articulares

La sudoración, a menudo, se considera como algo incómodo o molesto, algo desagradable que las personas intentan evitar y disimular. Sin embargo, este proceso natural es muy importante y ocurre por buenas razones. Además de regular la temperatura corporal, la sudoración ayuda a mantener la homeostasis, al eliminar productos de desecho y toxinas.1

La sudoración también se puede utilizar de forma terapéutica para favorecer el bienestar y disminuir las enfermedades crónicas.2 Si no suda de forma adecuada, ya sea que sude demasiado o muy poco, podría ser un síntoma de algún problema de salud, lo cual es otra evidencia de su gran importancia.

que se tenga al personal más capacitado para brindar una atención de calidad a los pacientes.

“Queremos que en este lugar se birnde una atención digna a todos los zitacuarenses, no solo para los que ya tengan enfermedades renales sino de forma preventiva; que todo sea integral”, explicó.

La funcionaria municipal, destacó que los costos no se han fijado aún, éstos dependerán de los convenios que se hagan con autoridades de salud de los diferentes niveles de gobierno.

Asimismo, comentó que el lugar comenzará a funcionar con 69 pacientes, estos han sido censados y se cuenta con la información para dar seguimiento a su tratamiento. No solo son de Zitácuaro sino de municipios aledaños, y se espera que esta cantidad aumente una vez que funcione esta clínica.

H. Zitácuaro Michoacán, 09 de enero de 2024.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. La clínica integral de hemodiálisis que se encuentra en la colonia La Joya, abrirá oficialmente a finales de enero y brindará atención a 69 pacientes, no solo de Zitácuaro sino de municipios vecinos como Ocampo, Angangueo, Tuzantla, Juárez y otros más.

Laura Garibay Rivera titular de la Dirección de Salud Municipal, dijo que se están buscando todos los permisos necesarios, convenios con autoridades de salud de los distintos niveles y cumplir con todos los requerimientos para funcionar correctamente.

En cuestión de servicios, falta únicamente la energía eléctrica que debe ser especial y en ello ya se trabaja.

En entrevista, dijo que para la plantilla de personal, se espera que sean 15 personas y se está haciendo el proceso de selección muy arduo y específico para

Agregó que entre los servicios que contará esta clínica, se encuentran valoración inicial, medicina general, enfermería, nutrición, psicología e incluso tanatología. La idea es prevenir que más personas se vean afectados por insuficiencias renales.

¿Cuál es el origen de la rosca de reyes?



El origen de la Rosca de Reyes es una tradición que tuvo sus comienzos en la Edad Media (siglo XIV) en países europeos como Francia y España que poco tiempo después, llegó a México durante la conquista. Desde entonces es costumbre partir una rosca de pan, la cual se caracteriza por tener forma circular, símbolo del amor eterno de Dios que no tiene principio ni fin.

Cuenta la historia que tres Reyes Magos, Melchor, Gaspar y Baltazar, (montados en un camello, un caballo y un elefante), viajaron desde el Oriente hasta Jerusalén guiados por una estrella, para adorar a un profeta recién nacido y llevarle tres ofrendas: oro, incienso y mirra. Los tres “Reyes del Oriente” encontraron al Niño, quien tenía tres días de nacido, se postraron ante él y le dieron las tres ofrendas. El día en que finalmente los Reyes Magos conocen al Niño Jesús, se le denomina como epifanía, encuentro que simboliza la Rosca de Reyes.

Para los cristianos, la forma ovalada de la rosca representa el círculo infinito del amor a Dios. Las frutas secas cristalizadas que adornan el pan simbolizan las joyas incrustadas en las coronas de los Reyes Magos, el muñeco escondido, representa al Niño Jesús.

Lee también "Estoy cansado, jefe": Luis de Alba invita a show pero desata preocupación en TikTok

En México se tiene la tradición de quien encuentra la figura del Niño Jesús, debe cuidarlo hasta el dos de febrero, que se celebra el “Día de la Candelaria” .

Únete a nuestro canal ¡EL UNIVERSAL ya está en Whatsapp!, desde tu dispositivo móvil entréate de las noticias más relevantes del día, artículos de opinión, entretenimiento, tendencias y más.

aosr

Cuidando a nuestras mascotas

Los alimentos comerciales para mascotas son un invento que podría considerarse reciente, ya que se crearon hace unos 100 años. Durante ese tiempo, las principales compañías de alimentos para mascotas fabricaron la mayoría de sus productos a base de maíz, trigo o arroz.

Pero, ahora se reconoce que alimentar a los carnívoros con grandes cantidades de granos causa cáncer y crea animales con problemas de peso y diabetes, por lo que la industria comenzó a fabricar croquetas sin granos. Este movimiento reavivó la popularidad de las croquetas; sin embargo, el problema es que sustituyeron los granos con niveles biológicamente inapropiados de almidones de alto índice glucémico como papas y harina de chícharo.

Otro cambio reciente en la industria del alimento para mascotas es el uso de fuentes modernas de carbohidratos como lentejas y garbanzos. Dicho cambio no solo lleva el contenido de carbohidratos a niveles que no se consideran apropiados para la especie, sino que las leguminosas contienen lectinas, que son moléculas que pueden causar inflamación e irritación gastrointestinal.

Por suerte para los dueños, los perros y gatos son dos de las especies más resistentes del planeta, ya que son capaces de sobrevivir cuando reciben alimentos que no son aptos para su organismo.

Pero, como resultado de este tipo de alimentación, se produce una degeneración. Y, dado que los cambios ocurren de forma gradual, suelen pasar desapercibidos hasta que la enfermedad se desarrolla por completo. Pero, lo peor de todo es que nos hemos engañado a nosotros mismos haciéndonos creer que este tipo de alimento es bueno para nuestro perro o gato. En mi opinión, solo creamos decenas de generaciones de animales con problemas nutricionales que padecen enfermedades degenerativas que se relacionan con la alimentación.

EL ALIMENTO PROCESADO TAMBIÉN PUEDE CONTENER CARCINÓGENOS

La mayoría de los alimentos procesados para mascotas no solo son biológicamente inapropiados, sino que también contienen vitaminas y minerales sintéticos para satisfacer los requisitos nutricionales básicos. Estos productos se calientan a temperaturas muy altas, lo que en el mejor de los casos desnaturaliza las proteínas y disminuye su valor nutricional, pero, en el peor de los casos, se convierte en una fuente diaria de exposición a carcinógenos para tu mascota.

En estos momentos de dolor,
con cariño enviamos
nuestras condolencias a la
familia Fuentes Velázquez

por la desaparición física del

CONTADOR RAFAEL FUENTES MENDOZA




ocurrida este Miércoles 3 de Enero,
deseando que él descanse en
paz y su esposa Guillermina Velázquez
y sus hijos Susana, Paola y Alán
encuentren pronta resignación.

Atentamente
Personal directivo y administrativo
del Informativo La Región



H. Zitácuaro, Mich, Enero de 2024

Arena Suelta

Por: Tayde González Arias.

MICRONUTRIENTES

Las prácticas y hábitos alimentarios forman una parte importante de la cultura de los pueblos. Además, las funciones sociales y de la identificación cultural que esta práctica cumple, transmite conocimientos y experiencias similares que permiten a las poblaciones adaptarse a las condiciones ecológicas de su región.

La historia de las relaciones entre los pueblos se ha distinguido por un extraordinario intercambio de alimentos

Las comidas generan cálidas sensaciones de tradición familiar. Numerosas costumbres nacionales y regionales se basan en la comida, que siempre ha sido una forma de atención, de agasajo y de hospitalidad.

En pocas palabras la comida significa toda una escala de valores para todos los seres humanos hasta llegar a convertirse en un arma política ya que, en algunos lugares del mundo, la palabra comida, equivale a la diferencia entre la vida y la muerte. Hay tan poca comida que la muerte es una realidad.

Pero en este mundo de contrastes, aparecen en el otro extremo de la escala, las personas que consumen tantos alimentos que amenazan sus vidas con la obesidad.

En los últimos años los rápidos cambios sociales y económicos están ejerciendo una fuerte influencia en las costumbres alimentarias

Entre los principales factores que están modificando estas prácticas se encuentra la disponibilidad, debido a que existen sistemas de transporte y conservación es posible consumir una variedad de alimentos, incluyendo productos foráneos no conocidos. La disponibilidad de un gran número de alimentos procesados que no siempre son ventajosos desde el punto de vista económico y de salud por el gran número de productos químicos que contienen.

El desarrollo de los medios de comunicación y su uso para propaganda de alimentos, que pueden confundir o desorientar a los consumidores. Nuevas estructuras sociales con menor influencia de la familia y la tradición. Cambio en prácticas de comportamiento incluyendo las de alimentación. Cambios en la forma de vida con tendencias al sedentarismo. Estas influencias sociales, económicas y culturales han logrado en los países industrializados eliminar problemas nutricionales, pero han aparecido otros no menos graves como la obesidad, la diabetes, arterioesclerosis, hipertensión y ciertas formas de cáncer.

Para comprender el asunto de lo relevante de la alimentación es necesario tener claros conceptos básicos de la nutrición, por ejemplo, los macronutrientes que son aquellas sustancias químicas orgánicas que proporcionan energía al organismo para un buen funcionamiento, y otros elementos necesarios para reparar y construir estructuras orgánicas, para promover el crecimiento y para regular procesos metabólicos. Este grupo está constituido por proteínas, grasas, hidratos de carbono.

Los micronutrientes son elementos esenciales que los seres vivos, incluido el ser humano, requieren en pequeñas cantidades a lo largo de la vida para realizar una serie de funciones metabólicas y fisiológicas, para así mantener la salud. Para la nutrición humana y animal, se consideran como micronutrientes a las vitaminas y minerales, se llaman así porque se requieren diariamente en pequeñas cantidades.

Para la nutrición humana, los requerimientos diarios de micronutrientes son en cantidades generalmente menores a 100 miligramos, mientras que los macronutrientes se requieren en gramos.

Por otro lado, la fibra, es la parte de los alimentos de origen vegetal que no es digerida ni absorbida en el intestino delgado, llegando al colon donde es sustrato para la microflora fermentativa. Está constituida por todos los compuestos resistentes a la digestión enzimática. Tales como polisacáridos no amiláceos, lignina, almidón y proteínas resistentes algunos compuestos fenólicos.

Fisiológicamente la fibra dietética promueve efectos beneficiosos como el efecto laxante y/o la disminución de los niveles de colesterol y de glucosa en sangre, se encuentra únicamente en los alimentos de origen vegetal y en ningún caso en los de origen animal. La fibra soluble atrae el agua y se convierte en gel durante la digestión. Esto lentifica el proceso digestivo. Este tipo de fibra se encuentra en el salvado de avena, la cebada, las nueces, las semillas, los frijoles, las lentejas, las arvejas (chicharos) y algunas frutas y verduras. Algunos tipos de fibra soluble pueden ayudar a disminuir el riesgo de cardiopatía. La fibra insoluble se encuentra en alimentos como el salvado de trigo, las verduras y los granos integrales. Este tipo de fibra les aporta volumen a las heces y parece ayudar a que los alimentos pasen más rápidamente a través del estómago y los intestinos.

Sin embargo, hay que tener en claro que ningún alimento individual cumple todos los requerimientos y funciones que el organismo necesita. Por esto, para una alimentación adecuada es necesario consumir alimentos de todos los grupos que han sido clasificados de acuerdo con los nutrientes y las funciones que desempeñan en el organismo.



Ciudadano encuentra una granada y la entrega a las autoridades, en Morelia

- La situación generó una movilización interinstitucional en la avenida Camelinas, donde fue cerrado el tránsito de manera protocolaria para evitar incidentes.

Morelia, Michoacán.- 7 de enero del 2024.- Un dispositivo de seguridad interinstitucional se realizó esta noche en la avenida Camelinas de la ciudad de Morelia, donde un hombre entregó a las autoridades una granada que localizó.

El ciudadano llamó de inmediato al personal del Centro Estatal de Comando, Comunicaciones, Cómputo, Control, Coordinación e Inteligencia (C5i) para reportar que había localizado el explosivo y le solicitaron que aguardara el arribo de las fuerzas de seguridad.

Al sitio llegaron mandos y elementos de la Guardia Civil, del Ejército y de la Policía Municipal, el perímetro fue acordonado de manera protocolaria para evitar incidentes.

Después, el hombre fue llevado a la Fiscalía General de la República para que comentara lo que había sucedido y ante dicha autoridad fue entregado el artefacto explosivo por parte del personal de la Secretaría de la Defensa Nacional.

La situación no pasó a mayores y fue atendida de inmediato de manera interinstitucional. Recuerda que cualquier apoyo que requieras puedes marcar a los teléfonos 911 Emergencias y 089 Denuncia Anónima, donde se te atenderá a la brevedad.

Detiene FGE a Olga Karina "N", presunta responsable del homicidio de su padre, cometido en Zitácuaro

- Los hechos ocurrieron en noviembre de 2021 en la colonia José María Morelos

Zitácuaro, Michoacán, a 9 de enero de 2024.- La Fiscalía General del Estado de Michoacán (FGE) logró la detención de Olga Karina "N", presunta responsable en el delito de homicidio calificado, perpetrado en contra de su padre, en el municipio de Zitácuaro, en el año de 2021.

De las investigaciones se desprende que, el 16 de noviembre del año en cita, Jorge Luis A., se encontraba en su domicilio ubicado en la calle 5 de mayo de la colonia José María Morelos cuando -tras sostener una discusión- su hija, Olga Karina "N" lo atacó con un objeto punzocortante hasta causarle la muerte.

Del hecho tomó conocimiento la Fiscalía Regional de Zitácuaro, que reunió datos de prueba de la posible participación de la investigada en el delito, por lo que solicitó orden de aprehensión en su contra, misma que fue cumplimentada.

La detenida fue trasladada al centro penitenciario local, a efecto de que le sea resuelta su situación jurídica.

La FGE refrenda su compromiso de mantener acciones para que ningún acto que atente contra la vida de las personas, quede impune.



AVISO

A los jóvenes que tramitaron su **CARTILLA MILITAR CLASE 2005** y remisos que realizaron su **alistamiento este 2023**.

La **SEDENA** recogerá sus **Cartillas Militares** para su liberación los días **6, 7, 13 y 14 de Enero** en el **Patio de la Presidencia** en un horario de las **8:00 a las 13:00 hrs.**

Dr. Marco Aurelio F. Vega Nava

U.A.E.M.
Cirujano General y Gastroenterología

Reg. S.S.A. 52699 Reg. Fed. de Caus. VENM 500615
Céd. Prof. 399703

Mora del Cañonazo 29 Nte.
H. Zitácuaro, Mich.

CONSULTAS PREVIA CITA
POR TELÉFONO

715 148 0374 y 722 148 2056

CONSULTORIO V.I.D.A.

Valoración Integral Diagnóstica Avanzada

Responsable
Dr. Juan Daniel Cruz Munguía

Egresado de la Universidad Autónoma Metropolitana de la CD. MX.
Diplomado en Diabetes Hipertensión e Hiperuricemia por el ITESM campus CD. MX.
Certificado en Advanced Trauma Life Support (ATLS) por el American College of Surgeons.

¿Presión Arterial ALTA? ¿Palpitaciones o dolor en el Pecho?

Realizamos estos estudios



M.A.P.A.



Electrocardiograma



Holter

Control de enfermedades crónicas como hipertensión diabetes, renales, tiroideas, cardiacas, cerebrales.

Si eres mayor de 40 años

¡Chécate!!

Fijo Consultorio:
715-688-11-40

Celular Consultorio:
715-123-41-14

Consultorio: Santos Degollado Ote. 174-D, H. Zitácuaro, Michoacán.

CIRUGÍA NEUROLÓGICA CIRUGÍA DE COLUMNA MÍNIMAMENTE INVASIVA



Dr. Gervith Reyes

Neurocirujano

Agenda una consulta



www.drgervith.com

contacto@drgervith.com

(55) 56783727 Citas
(55) 2240 0481 Urgencias

ELECTROENCEFALOGRAMA ELECTROMIOGRAFIA

ZITÁCUARO	AGENDA TU CITA	CDMX
Salazar Nte. No. 10 Col. Cuauhtémoc		Hospital Ángeles Acoxpa Consultorio 100 55 5678 3722
715 153 3767		Centro Médico Dalinde Consultorio 506 55 5574 7925