

Revista Plural, Hecha por Periodistas Singulares

ágora

mexiquense

NOVIEMBRE de 2023 / Año 38 / No. 676



Huracán “Otis”:
explicación de la catástrofe

Proyectos de Movilidad
en el **Edomex**



SERVICIO DE IMPRESIÓN

Proporcionamos soluciones de diseño e impresión de calidad a nuestros clientes

Impresión Offset y Digital

100 %



Rapidez y cumplimiento en los plazos de entrega



Calidad en nuestros productos y servicios



Asesoría y servicio post venta

NUESTROS PRODUCTOS Y SERVICIOS:

Contamos con una amplia cartera de productos y servicios:

📅 **Calendarios**

📅 **Agendas**

📅 **Libretas**

📅 **Libros**

📅 **Revistas**

📅 **Carteles**

📅 **Folletos**

📅 **Papelería en General**



Además contamos con Acabados especiales y Personalizados:

📅 **Laminados**

📅 **Barnices Texturizados**

📅 **Barnices con aroma**



Áreas e Industrias para las que trabajamos:

🍷 **Alimenticia**

🏦 **Bancaria**

📄 **Farmacéutica**

🚗 **Automotriz**

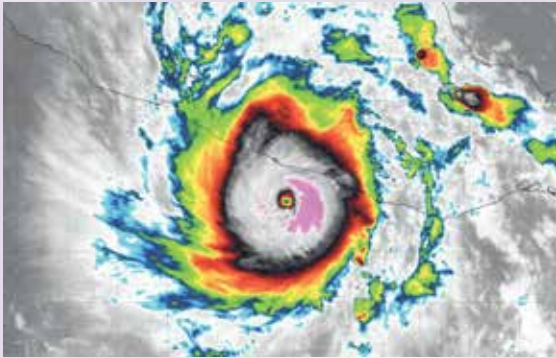
☂️ **Turismo**

Dirección:

Privada de Hidalgo 6, Santiago Miltepec
Toluca, Estado de Mexico. C.P. 50020

editora_agora@yahoo.com.mx
Teléfono: 722.272.74.30

CONTENIDO



Huracán “Otis”: explicación de la catástrofe **4-5**



Toluca, la ciudad de los mil climas **6-7**



Proyectos de Movilidad en Edomex **8-9**



SUPLEMENTO CULTURAL
La historia del chile en México: un viaje picante a través del tiempo y la cultura

Adquiera su revista en puestos de periódicos

Directorio

Lic. Felipe Pérez Ávila

Director Editor

(Miembro activo de la Asociación de Periodistas del Valle de Toluca)

Lic. Eder Pérez Hernández

Director Adjunto

Ing. Fabricio Pérez Hernández

Director

Oficinas y talleres: Priv. de Hidalgo No. 6, Santiago Miltepec, Toluca, México. Tel.: 272 74 30 / 918 39 15

Correo electrónico: agora_revista@yahoo.com.mx

Registrada ante la Dirección General del Derecho de Autor, según consta en el número de oficio 98.352/206.
Renovación de la Reserva de Derechos al uso Exclusivo No. 102-020614502500-2007-04. Certificado de Licitud de Título 4258, Certificado de Licitud de Contenido 3469, Expediente 6222/“89”32 4/1.

Huracán "Otis": explicación de la catástrofe

Paulina Lemus Hernández

El huracán "Otis" se quedará en la memoria de México como "Katrina" lo hizo en Estados Unidos: su pasó dejó daños millonarios y destruyeron lugares emblemáticos de ambas naciones, además del costo humano; sin embargo, "Otis" fue único: la Universidad Nacional Autónoma de México indicó que el meteoro registró la tasa de intensificación más rápida del Pacífico norte desde 1996, pues incrementó 160 kilómetro por hora en tan sólo 12 horas.

Pero, ¿por qué sucedió eso?

Al parecer, el cambio climático es la causa directa. En un artículo de la revista National Geographic, de noviembre de 2022, ya se mencionaban que la temperatura media de la superficie oceánica había aumentado al menos 1° centígrado desde finales del siglo XIX.

Además, el Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático ha señalado que la duración e intensidad de los





huracanes está “fuertemente correlacionada” con la temperatura de la superficie del mar, es decir, el calor del agua marina alimenta estos fenómenos.

Este mismo colectivo de científicos indicó que la capacidad destructiva de los huracanes ha aumentado desde 1970, esto debido a que los de categoría 4 y 5 han incrementado 75% en las últimas 5 décadas.

El director del Instituto de Ciencias de la Atmósfera y Cambio Climático de la UNAM, Jorge Zavala Hidalgo, refirió que los gases de efecto invernadero emitidos por la actividad humana han jugado un papel importante en los ciclones: la cantidad de vapor de agua que puede retener la atmósfera depende de la temperatura del aire en los niveles bajos, esto significa que hay más agua evaporada que alimenta su formación.

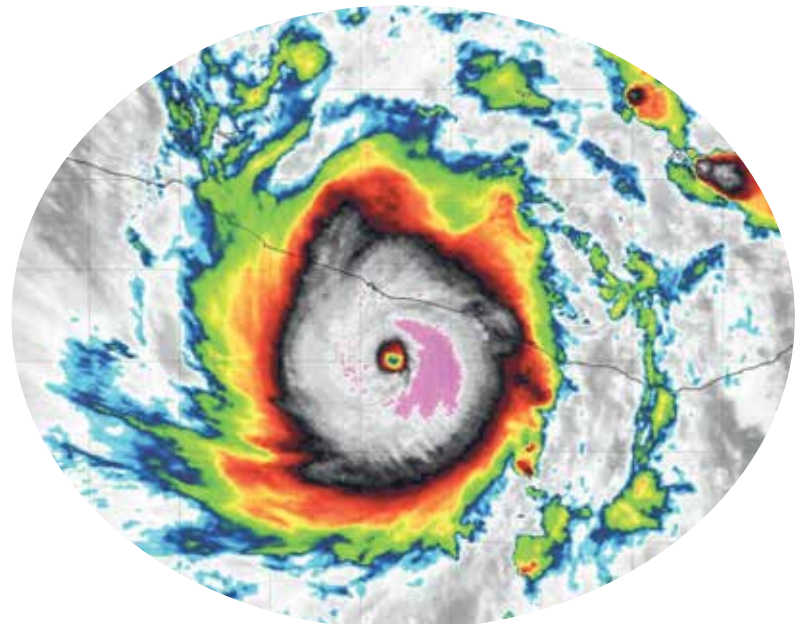
Por si fuera poco, el fenómeno de “El Niño”, que calienta el océano, estuvo presente este año. Negar que “Otis” fue una advertencia del cambio climático es como darse un balazo en el pie y negar que se apretó el gatillo.

Pero la destrucción de Acapulco no sólo se debió a “Otis”: desde inicio de siglo, “la perla del Pacífico” se convirtió en territorio “narco” y con esto se acrecentó la corrupción y decadencia social, el caldo de cultivo para la desgracia actual. Por ejemplo, se evidenció que muchas edificaciones no cum-

plieron con la legislación contra fenómenos naturales y se construye en zonas altamente vulnerables; asimismo, hay miles de pobres y los habitantes que trabajan por sueldos paupérrimos y sin seguridad social.

Como dato, el Atlas de Riesgo indica que se incrementó el peligro por deslaves en 89% de los municipios de Guerrero, mientras que el 23% presenta aumento de vulnerabilidad ante inundaciones.

En fin, queda mucho por hacer, empezando por urgir a gobiernos y empresas a adoptar modelos económicos sustentables con el medio ambiente y responsables socialmente. De lo contrario, “Otis” será sólo el anuncio de una nueva era de catástrofes.



Toluca, la ciudad de los mil climas

Felisabell Holten



Por muchos, muchos años he vivido en esta capital de clima caprichoso. Solo en esta ciudad se reúnen con inesperada locura los climas de todo el año. Un sol quemante que abraza a la ciudad por su altura única; lluvias que se extienden más allá de los ciclos naturales; vientos helados combinados con un

aire de pronto helado, de pronto tibio. Toluca, la ciudad de los mil climas.

Por estos días estamos viviendo una temporada de días nublados, producto del otoño, pero también de un frente frío y del devastador huracán Otis. Este fenómeno ha sido calificado como “la peor tormenta de los últi-



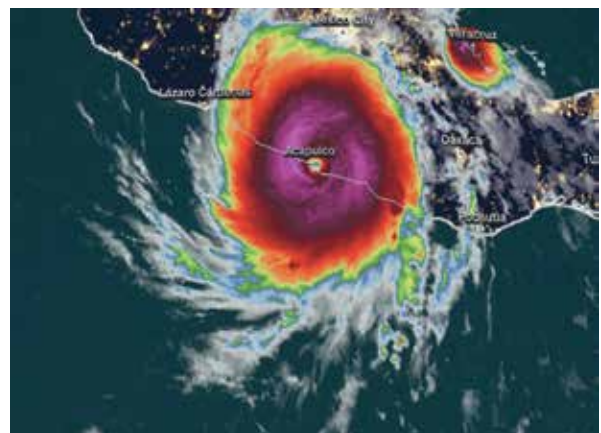
mos 30 años en el Pacífico en territorio mexicano” y ha lastimado principalmente a Acapulco, Guerrero, dejando más de 57 personas muertas y 60 desaparecidas. Se trataba de un ciclón, pero pronto se convirtió en una tormenta tropical y luego en un huracán categoría 5, la máxima clasificación. Un tristísimo desastre para nuestros hermanos mexicanos y para un puerto al que le ha tomado años recobrar su fulgor turístico.

Por supuesto, con este huracán hablo de la consecuencia material más alta que podría sufrir una población cuando un día nublado se convierte, por cuestiones meteorológicas, en un caos. Pero desde un punto de vista literario, menos tangible, un día nublado puede ser el prelude de otros momentos quizá menos catastróficos, pero igualmente grises.

Cuando se nubla, algunas personas sensibles a la luz experimentamos una desazón interna. Los días nublados pueden ser bastante tristes para los que no disfrutamos de ellos. Las calles de las ciudades se tiñen de colores plomizos, y a penas la vegetación reluce entre el gris del pavimento y el concreto de las fábricas. Muchos negocios no venden lo suficiente. El aire general es de des-

consuelo. El escritor puertorriqueño Luis Palés Matos lo dice mejor que yo, en su poema “Día Nublado”: “Bajo las nubes plúmbeas y letíferas/brinca el recuerdo, fugitivo y rancio/y en las calmas beatas y somníferas/palpita una fatiga de cansancio...le nacen al dolor siete raíces, y en la pizarra de los cielos grises/Dios escribe su nombre con el rayo”.

Por ello quienes tenemos el privilegio de vivir en la ciudad de los mil climas damos gracias al cielo en virtud de que no tenemos inundaciones, ciclones ni huracanes y cuando tenemos temblores nos asustamos cuando se viene al suelo una barda vieja, aunque eso sí muchas de nuestras calles están llenas de baches.



Proyectos de movilidad

Adrián Chavarría Espinosa

en el Edomex



En los dos primeros meses de la actual administración, una de las áreas con mayor actividad ha sido la correspondiente a la movilidad, donde no solo han continuado con los operativos de seguridad en autobuses urbanos, también se ha intentado poner en orden a transportistas y servicios como el de grúas, además de presentarse propuestas para mejorar el traslado de personas, en especial en transporte público.

Si bien ya opera el tren suburbano “El Insurgente”, por el momento solo funciona con cuatro estaciones en el Valle de Toluca, por lo tanto será hasta la conclusión del

tramo faltante, cuando llegue hasta la estación del metro Observatorio, se podrá analizar su utilidad total sin ser utilizado para traslados cortos, ya que su objetivo final es apoyar los traslados entre la capital mexicana con la Ciudad de México. Ahí se verificará su utilidad,

Pero hay más proyectos para que medios de transporte procedentes del Estado de México puedan rebasar la frontera con la Ciudad de México. Por ejemplo, una vez concluidas las obras de remodelación en el Centro de Transferencia Modal (Cetram) de Indios Verdes –programadas para fin de



año—, las actuales líneas del Mexibús, procedentes de la zona nororiente mexiquense, podrán llegar hasta la zona del metro La Raza.

Cuando se alcance este propósito se facilitará el acceso a las líneas 3 y 5 del Metro, permitirá además acercar a metros de distancia el ascenso y descenso de los metrobuses que actualmente circulan de las líneas 1 y 3 además de facilitar el acceso a las líneas 5 y 3 del Metro.

En el caso de las líneas del metrobús sus rutas comprenden trayectos van desde el Centro de Transferencia Modal Indios Verdes y se prolongan hacia las rutas de La Joya, El Caminero y Pueblo de Santa Cruz Atoyac.

Debe recordarse que hasta casi cincuenta años, conforme entraban en operación las diferentes estaciones del metro, las corridas de los autobuses suburbanos llegaban prácticamente al centro de la ciudad; por ejemplo, quienes venían de Ecatepec, Tlalnepantla, Cuautitlán, Nezahualcóyotl, Chimalhuacán, principalmente, llegaban a la zona de La Merced.

Después recortaron sus recorridos hasta

Zaragoza, La Raza y a Tacuba y, con las ampliaciones de las diferentes líneas se recortaron a Pantitlán, Indios Verdes y Cuatro Caminos, lo cual obligó a los usuarios a abordar el metro para continuar con sus cotidianos traslados. Ahora lo que se debe prever es que la avenida Insurgentes Norte no se vaya a saturar más con el agregado de los Mexibuses.

Otra obra con gran avance es el Trolebús elevado Santa Martha-Chalco, que unirá a la ciudad capital con el suroriente del Estado de México, servicio que iniciaría sus funciones hasta junio de 2024, a través de la calzada Ignacio Zaragoza, la autopista México-Puebla y la carretera México-Cuautla, obra a la cual se le han destinado diez mil 200 millones de pesos.

En lo que corresponde al Gobierno del Estado de México, ya se anunció un nuevo y ambicioso proyecto de movilidad llamado Metromex, el cual comprenderá hasta 220 kilómetros donde se incluirían el uso de tren ligero y de tranvías, con el propósito de conectar diversos puntos de la entidad.

Al dar a conocer este proyecto, la gobernadora Delfina Gómez Álvarez detalló que

"están planeando que por primera vez en la historia se tengan más de 220 kilómetros de sistema de transporte masivo como lo son líneas de tren ligero, líneas de tranvía, es el proyecto de transporte público más ambicioso, podría decirlo en la historia del Estado de México".

Este plan de transporte comprende la creación de una nueva línea de tren ligero, con 21 estaciones a lo largo de los 25 kilómetros de distancia al correr desde Tepexpan, la localidad más poblada del municipio de Acolman, Estado de México, a la estación Martín Carrera, en la alcaldía Gustavo A. Madero, la cual que hace correspondencia con la línea 4 del Metro, que hace corre hasta Santa Anita, en Iztacalco, y con la línea 6, que llega hasta El Rosario, en Azcapotzalco.

Sin duda este tren ligero mexiquense ayudaría a elevar el número de usuarios en la Línea 4, actualmente la de menor demanda en todo el Sistema de Transporte Colectivo, pese a también tener conexiones con las líneas 5, 1 y 9, además de la línea B.

Otros puntos que fueron adelantados son la creación de una nueva línea de Mexicable

que irá de Naucalpan a Toreo, como las dos que actualmente operan en el municipio de Ecatepec, donde una de ellas conecta con Indios Verdes.

Sin embargo, habrá que esperar a tener más detalles de este Metromex, como con cuántas líneas de tren ligero y tranvías va a contar, cuáles municipios va a conectar y como se conectará con los sistemas de transportes masivos de la ciudad de México, además de precisar a cuanto ascendería la inversión.

Un punto importante será definir si esta obra será totalmente con inversión estatal –lo cual resulta improbable por los altos costos que se supone requiere–, o cuáles inversionistas privados participarían y bajo qué condiciones. De lo contrario el Metromex quedará como un simple proyecto en el papel y no en los hechos.



Invita IMSS a población ser donadores de órganos e informar a familiares su deseo de salvar vidas

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) invitó a la población a solidarizarse con las personas que más lo necesitan y sumarse a la cultura de la donación de órganos de manera altruista y voluntaria, ya sea vivo o al momento de fallecer, a fin de que órganos, tejidos o células sean trasplantadas a pacientes que requieren de esta alternativa terapéutica para conservar la vida.

Los ciudadanos que deseen ser donante pueden registrarse en la página del Centro Nacional de Trasplantes (Cenatra) www.gob.mx/cenatra y expresar a sus familiares esta decisión, para que en caso de llegar el momento o bien la circunstancia de ser potencial donador, la familia esté enterada de este deseo y lo respeten.

Además, las personas que busquen mejorar o salvar la vida de pacientes que se encuentran en lista de espera por un trasplante, las cuales son cerca de 20 mil en México y de éstas el 77 por ciento son atendidas en el IMSS, pueden manifestar su voluntad al firmar una tarjeta de donador voluntario disponible en la página www.imss.gob.mx/salud-en-linea/donacion-organos

“Mi familia al final del día cuando yo fallezca, si yo no platiqué con ellos esa decisión, si yo no les informé de ello, si ellos dan una respuesta negativa, lo que hacemos en los procesos de donación es aceptar la decisión familiar y no se lleva a cabo una donación, a pesar de que alguien tenga su tarjeta de Soy Donante

Todas las personas pueden ser dona-

dores y ayudar a alguien que puede ser un conocido que necesite de un tejido como piel o musculoesquelético, una córnea que le permita ver, un riñón, hígado, pulmón, páncreas o corazón para vivir. “Si no hablamos de ello a nuestros seres queridos de manera desafortunada aunque digamos soy donante, estos órganos se irán con nosotros al más allá y allá desafortunadamente no nos sirven”.

El IMSS aclaró que un principio básico en la procuración de los órganos y tejidos, es el hecho de manejar con dignidad y respeto el cuerpo de un donador, contrario a lo que se puede pensar que hacer este procedimiento deja un impacto en la visual del cuerpo al momento del fallecimiento.

“También cuando se donan tejidos como piel y musculoesquelético se hace de la parte posterior, para que no haya ninguna afectación estética al momento de dar el sepelio y el último adiós a cada persona, que debe de ser un acto digno para todos. Entonces con ese mismo respeto lo tratamos a cada individuo.



Editorial

Nuestro país se apresta para el cambio de autoridades tanto municipales, estatales y federales, hay quienes han madrugado el proceso relacionado con las campañas, simplemente le cambiaron el nombre de la actividad y están ya de lleno visitando comunidades haciendo labor de proselitismo en busca del voto que los lleve al poder, ya sea alcalde, diputado local, federal, senador y presidente de la nación.

Dicen que en la guerra y en el amor todo se vale, y ellos, ni tardos, ni perezosos se han dado a la tarea de buscar el voto de cualquier manera, hay quienes bailan, otros cantan, otros hacen declaraciones absurdas con el fin de llamar la atención, pero lo que se puede considerar clásico es prometer cambios radicales y si es posible jurar ante la virgen que ellos serán diferentes.

Con el paso del tiempo , las promesas de campaña no se cumplen, salvo muy raras excepciones, los políticos suelen decir que no alcanzó el tiempo, que no les dieron el presupuesto que esperaban y que los desastres naturales jugaron en su contra.

Por ello, algunos suelen pedir otra oportunidad, sí una reelección, total sólo son tres años más, bueno, el tiempo depende del cargo . También se han dado casos en qué funcionarios han dicho que nunca más volverán a postularse para un cargo público en virtud de que es una labor muy compleja y poco reconocida por la sociedad.

El caso es que nadie entiende en cabeza ajena y desde ahora existe en el país una gran efervescencia política y suelen decir: si fulanito pudo, yo también puedo. Por ello es recomendable ir a votar con la cabeza fría, buscar las mejores opciones, de lo contrario nos exponemos a sufrir grandes decepciones y nuestros anhelos de progreso y justicia se vendrán por los suelos.



La historia del chile en México: un viaje picante a través del tiempo y la cultura

El chile en la época prehispánica

El chile fue primordial para los antiguos mexicanos. En las ciudades de Teotihuacán, Tula y Monte Albán, por ejemplo, se han encontrado vestigios de un amplio consumo de chile entre sus pobladores.

Aunque usualmente se asocia con la cocina mexicana, es importante destacar que el chile es originario de América y fue domesticado por las culturas prehispánicas hace más de 6.500 años. La evidencia más antigua de su existencia en México data de entre 6,900 y 5,000 a.C., y su nombre proviene del náhuatl “chili” o “xilli”, aunque en otras regiones de América del sur se le conoce como “ají”.

El chile fue uno de los cultivos principales en la agricultura prehispánica, sembrado en las famosas chinampas que aún podemos encontrar en Xochimilco. Su relevancia llegó a tal punto que hasta los mexicas rendían devoción a Tlaltlauhqui cihuatli chilzintli, la “diosa del Chilito rojo”. Imagínense, cuán importante debía ser el

chilito para merecer una diosa propia.

No se trata de un punto específico, sino de una región. Científicos de la Universidad de California-Davis determinaron que el lugar de nacimiento del chile se encuentra en un área que se extiende desde el sur de Puebla al norte de Oaxaca y al sureste de Veracruz. En ese espacio, la agricultura del chile comenzaría su andadura hace más de seis milenios.

Otras culturas ancestrales como los habitantes de Teotihuacán, Tula y Monte Albán también disfrutaron de los chiles en sus comidas. Los aztecas lo llevaban incluso más allá, desarrollando una cultura del chile que perdura hasta nuestros días. Para ellos, el chile no solo era un ingrediente fundamental, sino que también tenía relevancia en aspectos comerciales, militares, medicinales, impositivos y pedagógicos.

Los antiguos mexicanos ya conocían muchas formas de preparar el chile, como sazonarlo con tomate, hacer salsas de diversos colores, olores y texturas, e incluso preparar bebidas con chile como el chileatole y la chicacalhuati. Y no solo



eso, sino que también establecían el comercio y tributos basándose en el chile, como bien lo relataba Fray Bernardino de Sahagún en su obra “Historia general de las cosas de Nueva España”.

En la actualidad, hay más de 64 tipos de chiles y más de 200 variedades criollas, y todos tienen su encanto y picor. Eso sí, si visitan alguna taquería, no digan que no les advertí: si quieren conservar el sentido del gusto, alejarse del chile picantísimo sería una buena idea.

Con la llegada de Cristóbal Colón a América, el chile también llegó a Europa y con ello, su uso como condimento se extendió por todo el

mundo. Sin embargo, hay algo especial en probar un chile en México, sentir su picor, su sabor y dejarnos llevar por

Los aztecas habían desarrollado una cultura del chile, muchos de cuyos aspectos perduran hasta nuestros días, en verdad sorprendente. También en este aspecto, como en tantos otros, resulta fundamental el trabajo de Fray Bernardino de Sahagún para entender la cultura mexicana. En su monumental “Historia general de las cosas de Nueva España”, redactada en el colegio de Santa Cruz de Tlatelolco en la segunda mitad del siglo XVI, el fraile franciscano consigna numerosos datos en torno al chile. Los aztecas lo empleaban no sólo como parte esencial de su dieta diaria, sino que le habían asignado una diversidad notable de usos: militares (el humo de chiles arrojados al fuego se empleaba como hoy se usan los gases bélicos), medicinales, comerciales, impositivos y aun pedagógicos: un poco de humo de chile inhalado servía para corregir a la infancia testaruda, como lo testimonian algunas escenas de los códices.

A la diosa del chile la llamaban “Respetable señora del chilito rojo”, y era hermana de Tláloc, señor de la lluvia, y de Chicomecóatl, señora de los mantenimientos. Aunque se conoce compar-





ativamente poco de la vida sexual de los aztecas y otros pueblos mesoamericanos, es claro que el buen chile tenía entre los antiguos, tanto por su morfología como por su carácter, relación con las cosas de Venus, o, para ser más exactos, con las cosas de Tlazoltéotl, la diosa azteca del amor carnal. A propósito del lazo con los apetitos venéreos que los prehispánicos atribuían al chile, el mismo Sahagún consigna que durante las festividades del dios Macuilxóchtli, Señor de las flores, de la danza, de los juegos y del amor, los hombres y las mujeres que tomaban parte en la celebración, sometidos durante cuatro días a un riguroso ayuno. Se abstenían, como medida precautoria, de comer chile. Quien rompía el ayuno era castigado por el ardiente dios, que hacía padecer al transgresor enfermedades “en las partes secretas”.

En todo caso, la prohibición de comer chile durante los ayunos rituales continúa siendo una práctica común entre algunos pueblos indígenas. En lo que respecta a los usos estrictamente culinarios del capsicum, mencionemos que los indígenas conocían una enorme variedad de formas de preparar el chile. Generalmente lo sazonzaban con tomate y aparejaban salsas, molien náhuatl, de muy variados colores, olores y texturas. Tenían chilmollis, salsas de chile ahumado, de chile picante, de chile seco, de chile suave, de chile verde, de chile amarillo, de chile colorado, de chile negro. Consumían bebidas preparadas con chile, como el chileatole, o una hecha con chocolate fino y agua de chile, llamada chicacahuati. Habían establecido, además, una clasificación para graduar la intensidad del picor de sus platillos; así, había salsas picantes, muy picantes, muy, muy picantes, ardientemente picantes, picantísimas, etcétera.

En el valle de México los chiles se sembraban principalmente en chinampas, esa aportación de México a la agricultura del mundo. Según Hernando Alvarado Tezozómoc, en su “Crónica mexicana” escrita hacia 1598, los mexicas sembraron por primera vez en chinampas en Texquiquiac, en el límite septentrional del valle, en el siglo XIII. Un poco después sembraron chiles verdes en Xaltocan, camino a fundar la gran Tenochtitlan. El método de siembra en chinampas resultaba idóneo en las orillas de los lagos poco profundos que abundaban en la cuenca de México. Los mexicas lo desarrollaron intensivamente, asociando el cultivo del chile con el de maíz, el frijol y la calabaza, entre las hortalizas principales. El comercio del chile, por su parte, era central. Los relatos de los cronistas hacen énfasis en la cantidad y diversidad asombrosas de chiles que se vendían en los mercados prehispánicos.

El chile fue también ampliamente utilizado como tributo en el México antiguo. Los aztecas impusieron la tribulación de productos a los pueblos conquistados. Cada zona contribuía por lo general con los bienes producidos localmente. Los más frecuentes, como eran los comestibles: el maíz, el frijol, el chile. Después de la Conquista, los españoles adoptaron y continuaron durante algunos años empleando el sistema de tribulación indígena.

Los aztecas no sólo consumían el chile sino que le daban varios usos: militares, medicinales, comerciales y aun pedagógicos, pues un poco de humo de chile inhalado servía para corregir a la infancia testaruda.





Convencidos de su eficacia, mantuvieron sin grandes variaciones la modalidad prehispánica de pagos, aunque introdujeron el uso de medidas europeas: fanegas, celemines o almudes, venegones, arrobas, y ajustaron los productos, los servicios y las fechas de entrega. Con el tiempo este sistema se modificaría, al hacerse más y más frecuente el uso del dinero acuñado. No obstante, a lo largo del siglo XVI el chile siguió siendo uno de los principales productos de pago.

El chile es un ingrediente milenario, un pilar de la gastronomía mexicana y un símbolo cultural que nos intriga, nos deleita y nos pica el paladar en cada platillo. ¿Quién, si no el chile, ha logrado atravesar las barreras del tiempo y mantenerse a flor de lengua en cada bocado que damos en esta tierra de colores, sabores y tradiciones? Descubre a continuación la historia del chile en México y envuélvete en el aroma y la picazón de este protagonista entre nuestros fogones.

Científicos de la Universidad de California-Davis determinaron que el lugar de nacimiento del chile se encuentra en un área que se extiende desde el sur de Puebla al norte de Oaxaca y al sureste de Veracruz. En ese espacio, la agricultura del chile comenzaría su andadura hace más de seis milenios.

Otras culturas ancestrales como los habitantes de Teotihuacán, Tula y Monte Albán también disfrutaron de los chiles en sus comidas. Los

aztecas lo llevaban incluso más allá, desarrollando una cultura del chile que perdura hasta nuestros días. Para ellos, el chile no solo era un ingrediente fundamental, sino que también tenía relevancia en aspectos comerciales, militares, medicinales, impositivos y pedagógicos.

En la actualidad, hay más de 64 tipos de chiles y más de 200 variedades criollas, y todos tienen su encanto y picor. Eso sí, si visitan alguna taquería, no digan que no les advertí: si quieren conservar el sentido del gusto, alejarse del chile picantísimo sería una buena idea.

Actualmente la cocina del chile es estrictamente hablando, nacional. Es lo que nos define frente a otras dietas y cocinas del mundo. En México ha llegado a ser casi un símbolo patrio.

No solo nuestros paladares se benefician del chile. También se utiliza en medicina, cosmética e industria alimentaria, gracias a sus propiedades y a su alto valor nutritivo. Uno de sus componentes, la capsaicina, incluso tiene propiedades antiinflamatorias e investigaciones están en proceso para conocer más sobre sus beneficios

Así que la próxima vez que estén frente a un plato de enchiladas, tamales o tacos al pastor, recuerden que no solo están disfrutando de un manjar, están deleitándose con un pedacito de historia. Y si se les empañan los ojos de lágrimas por el picor, recuerden que también están honrando a nuestras raíces y a la diosa del chilito rojo.

UAEMéx, entre las mejores Universidades Públicas Estatales: THE

De acuerdo con el World University Rankings by Subject 2024 de THE (Times Higher Education), la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx) se ubica en el Top 5 de las mejores Universidades Públicas Estatales en las áreas Ciencias Sociales, Clínica y Salud, Ciencias Físicas, Ciencias de la Vida e Ingeniería, mejorando la relación alumnos por docente y las estadísticas de alumnos y docentes internacionales.

Según esta clasificación, la principal fortaleza de la Autónoma mexiquense está en la asignatura de Ciencias Sociales, donde se coloca como la primera entre las Universidades Públicas Estatales y la tercera a nivel nacional.

Además, por primera vez se enlista en el área de Clínica y Salud, en la cual se coloca como la segunda Universidad Pública Estatal y la quinta entre públicas y privadas del país.

Cabe destacar que la metodología incluye cinco indicadores compuestos de 17 variables (cuatro nuevas con respecto al año anterior); sin embargo, de manera generalizada, la UAEMéx aumentó en cuatro de los cinco indicadores.

Así, la Universidad Autónoma del Estado de México ocupa el primer lugar entre las Universidades Públicas Estatales en el área de Ciencias Sociales, en la que se contemplan las licenciaturas en Administración y Promoción de la Obra Urbana, Antropología Social, Arqueología, Ciencias Ambientales, Ciencias de la Información Documental, Ciencias Políticas y Administración Pública, Comercio Internacional, Comunicación, Geografía, Logística, Planeación Territorial, Seguridad Ciudadana, Sociología y Trabajo social.

En el área de Clínica y Salud, la institución ocupa el segundo lugar entre las Universidades Públicas Estatales, contemplando las carreras de Cirujano Dentista, Médico Cirujano, Bioingeniería Médica, Enfermería, Gerontología, Nutrición, Química Farmacéutica Biológica, Terapia

Física y Terapia Ocupacional.

Asimismo, ocupa el tercer lugar entre las Universidades Públicas Estatales en el área de Ciencias Físicas, que contempla las licenciaturas en Ciencias Ambientales, Física, Geoinformática, Geología Ambiental y Recursos Hídricos, Matemáticas, Química y Química en Alimentos.

En el área de Ciencias de la Vida, la institución ocupa también el cuarto lugar, contemplando Ingeniero Agrónomo en Floricultura, Ingeniero Agrónomo en Producción, Ingeniero Agrónomo Fitotecnista, Ingeniero Agrónomo Industrial, Ingeniero Agrónomo Zootecnista, Biología, Biotecnología, Cultura Física y Deporte, Medicina Veterinaria y Zootecnia.

Finalmente, en la asignatura de Ingeniería, la Universidad Autónoma del Estado de México ocupa el cuarto lugar entre las Universidades Públicas Estatales, contemplando las carreras de Ingeniería Civil, Ingeniería en Electrónica, Ingeniería en Plásticos, Ingeniería en Producción Industrial, Ingeniería en Transporte, Ingeniería Mecánica, Diseño Industrial, Ingeniería en Sistemas Energéticos Sustentables, Ingeniería Industrial, Ingeniería Petroquímica e Ingeniería Química.

Por su amplitud y diversidad, el ranking Times Higher Education (THE), fundado en 2004, es uno de los tres grandes rankings internacionales universitarios de mayor difusión y relevancia mundial.



Línea *de* Fuego

Felipe Pérez Ávila



No cabe duda que las fantasías del presidente llegan a extremos que rayan en la demencia, decir que para diciembre Acapulco estará reconstruido es una falacia de enormes dimensiones

Los daños causados por el ciclón "Otis" son tan grandes que de acuerdo a estudios realizados por instituciones serias señalan que en cosa de 6 años Acapulco estará de nueva cuenta restaurado, en tanto la ayuda debe fluir en todos los aspectos, estamos hablando de la cuestión económica, laboral, educativa, sanitaria y hasta psicológica, desde luego el apoyo alimentario debe mantenerse vigente por lo menos medio año.

Así las cosas, la solidaridad de los mexicanos y el espíritu de lucha de los guerrerenses, se pone a prueba, seguros estamos que entre todos podemos vencer la adversidad, pero hay que ser muy objetivos y serios en los planteamientos para no caer en argumentos populistas ni trasladar el problema al escenario político para llevar agua a su molino.

Por ejemplo el gobierno dice que el ya mencionado ciclón dejó un saldo de 46 muertos y 30 desaparecidos, la cifra fue cambiando con el paso de los días, existe un versión ajena al gobierno que señala que los muertos originados por el ciclón supera los



Entidad	Total Cargos
Aguascalientes	136
Baja California	102
Baja California Sur	79
Campeche	318
Chiapas	1,153
Chihuahua	881
Ciudad de México	243
Coahuila	516
Colima	139
Durango	25
Estado de México	1,302
Guanajuato	553
Guerrero	827
Hidalgo	1,110
Jalisco	1,520
Michoacán	1,138
Morelos	240
Nayarit	270
Nuevo León	643
Oaxaca	1,290
Puebla	2,286
Queretaro	227
Quintana Roo	164
San Luis Potosí	536
Sinaloa	245
Sonora	662
Tabasco	121
Tamaulipas	541
Tlaxcala	794
Veracruz	51
Yucatán	829
Zacatecas	693
Total	19,634

Entidad	Cargo	Total Cargos
Elección Federal 2024	Presidencia de la República	1
	Senadurías	128
	Diputaciones Federales	500
Total		629

TODAS LAS ENTIDADES FEDERATIVAS elegiremos al próximo Presidente de la República, Senadurías y Diputaciones Federales, así como diferentes cargos locales.

400 muertos y más de 200 desaparecidos, en tanto los daños materiales por ahora, son incalculables.

En cuanto al trabajo de limpieza, la reconexión eléctrica y la reparación de carreteras, es bueno el avance, no así la asistencia médica y la reconstrucción de escuelas y hospitales y el apoyo a otras poblaciones cercanas a Acapulco.

Son tantas las vertientes que se deben de atender que es obvio que para diciembre del presente año el problema de Acapulco y pueblos aledaños no estará resuelto.

En otro orden de ideas, lo que sí se encuentra en plena efervescencia es lo relacionado con la contienda política, sale sobrando señalar la enorme lista de aspirantes a gobernador, alcalde, diputados locales y federales, y hasta presidente del país, sin dejar de mencionar aquellos que se conforman con una regiduría, con una suplencia de diputado ya sea local o federal o incluso quienes buscan ser asesor de cualquier persona que ocupe un cargo público.

Los dimes y diretes están ya a la orden del día, parece ser que las descalificaciones superan a las propuestas de trabajo, que es lo queremos saber los mexicanos, un cargo público es una gran responsabilidad y no una oportunidad de hacerse rico a costa del trabajo de todos los ciudadanos.





Mexiquenses, por más Boletos para Paris 2024 en Natación.

Tritones mexiquenses tienen amplias posibilidades de obtener un par de boletos más para los Juegos Olímpicos de Paris 2024 y sumarse a Miguel de Lara y María José Mata Cocco quienes ya tienen su plaza.

Aunque complicado en la rama femenil, no se descarta la sorpresa de que Sofía Revilak quien tuvo un excelente desempeño en la prueba de relevos y 100 metros

libres en los Juegos Panamericanos; así como Héctor Ruvalcaba y Jorge Iga, los cuales estuvieron cerca de lograr la marca en los pasados Juegos Olímpicos de Tokio 2020, en la rama varonil, puedan sumarse al equipo nacional.

José Poox, Campeón en Mundial Juvenil en Halterismo.

Desde Guadalajara, el seleccionado mexicano de levantamiento de pesas, José Poox Peralta, se proclamó campeón absolu-

to en la división de los 55 kilogramos dentro del Campeonato Mundial Juvenil de la especialidad.

Apenas en marzo el halterista campechano, había conquistado también el campeón en el Panamericano de Mayores con una actuación perfecta, para así hacerse acreedor a las medallas de oro en todas las modalidades: arranque con 103 kg, envión con 131 kg y total con 234 kg.



Abel Salinas, por la tercera de oro consecutiva.

Motivo y dispuesto a conquistar una nueva medalla de oro, el paratletla mexicano Johnatan Abel Salinas Ventura, viajó a Chile para participar en la séptima edición de los Juegos Parapanamericanos Santiago 2023.

El oriundo de Huehuetoca, busca refrendar sus preseas doradas de las ediciones de Toronto 2015 y Lima 2019, en lo que será su tercera participación en Parapanamericanos en la prueba de lanzamiento de bala F54.

Las competencias de los Juegos Parapanamericanos Santiago 2023, se llevarán a cabo del 21 al 25 de noviembre en el Estadio Nacional de Chile.

Clínica de Basquet en Zina.

Nicole Rodríguez, jugadora profesional de Basquetbol, lanzó la invitación para la clínica deportiva de la especialidad, la cual será impartida por la jugadora del equipo STARS de Nuevo León.

Dicho evento se llevará a cabo los días 22 y 23 de noviembre, dirigido a los alumnos de la escuela de formación en Ciudad Deportiva de Zinacantepec



Liguilla, arrancan...

Concluyó la jornada regular del torneo apertura 2023-2024 de la liga de futbol mexicano, donde los conjuntos de América, Monterrey, UANL, UNAM, Guadalajara y Puebla, lograron su clasificación directa a la liguilla, en tanto San Luis, Santos, León y Mazatlán, buscarán a través del repechaje su pase a ronda de octavos de final.

El conjunto escarlata del Toluca, quedó fuera de toda posibilidad al quedar en la posición 12 de la tabla general, tras sucumbir en sus 2 últimos duelos.



Potenciando tu salud en invierno a través de la suplementación

L.N. Ángel Hernández Rojo



La llegada del invierno trae consigo no solo cambios en las temperaturas, sino también ajustes en nuestras necesidades nutricionales. Mantener una alimentación equilibrada es esencial para fortalecer nuestro sistema inmunológico y enfrentar los desafíos propios de esta temporada. En este sentido, la suplementación se convierte en una herramienta valiosa para asegurar que nuestro cuerpo reciba los nutrientes necesarios. Exploraremos la importancia de la suplementación invernal, los nutrimentos clave y algunas recomendaciones generales para mantener un óptimo estado de salud.

La Importancia de la Suplementación Invernal:

Durante el invierno, las condiciones climáticas y la disminución de la exposición al sol pueden afectar la absorción de ciertos nutrientes. La suplementación se vuelve crucial para compensar posibles deficiencias y garantizar un aporte adecuado de vitaminas y minerales esenciales para el correcto funcionamiento del organismo.

Nutrimentos Clave para la Temporada Invernal:

1. Vitamina D: Con la disminución de la exposición solar, la síntesis de vitamina D se



ve reducida. La suplementación es fundamental para mantener niveles adecuados, fortaleciendo huesos y sistema inmunológico.

2. **Vitamina C:** Conocida por su papel en la prevención de resfriados, la vitamina C es un antioxidante poderoso que ayuda a combatir infecciones. Los cítricos y suplementos son fuentes valiosas.

3. **Zinc:** Contribuye a la función adecuada del sistema inmunológico y puede encontrarse en alimentos como carne, nueces y legumbres. En casos de deficiencia, la suplementación puede ser beneficiosa.

4. **Omega-3:** Presente en pescados grasos, nueces y semillas de lino, los ácidos grasos omega-3 son antiinflamatorios y beneficiosos para la salud cardiovascular.

5. **Probióticos:** Mantener un equilibrio adecuado de la flora intestinal es esencial para la salud digestiva y el sistema inmu-



nológico.

Recomendaciones Generales para la Temporada Invernal

A. **Consulta con un Profesional:** Antes de iniciar cualquier régimen de suplementación, es crucial consultar con un nutricionista o médico para evaluar necesidades individuales.

B. **Mantén una Dieta Equilibrada:** Los suplementos no deben reemplazar una dieta variada y equilibrada. Asegúrate de incluir alimentos ricos en nutrientes esenciales.

C. **Hidratación Constante:** Aunque las temperaturas sean bajas, la hidratación es fundamental. Las bebidas calientes como té de hierbas pueden ser aliados valiosos.

D. **Ejercicio Regular:** La actividad física no solo fortalece el cuerpo, sino que también mejora la circulación y el bienestar general.

E. **Descanso y Manejo del Estrés:** Un sueño adecuado y el control del estrés son vitales para el sistema inmunológico. Practicar técnicas de relajación puede ser beneficioso.

En conclusión, la suplementación invernal puede ser una estrategia efectiva para mantener la salud durante esta temporada desafiante. Sin embargo, es importante recordar que no hay un enfoque único para todos. La clave está en entender las necesidades individuales y buscar el asesoramiento de profesionales de la salud para optimizar los resultados. ¡Prepárate para enfrentar el invierno con vitalidad y bienestar!





UAEMéx, segunda mejor entre Universidades Públicas Estatales en el área de Clínica y Salud

De acuerdo con el World University Rankings by Subject 2024 de THE (Times Higher Education), la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx) ocupa, en el área de Clínica y Salud, el segundo lugar entre las Universidades Públicas Estatales y la quinta posición entre las universidades públicas y privadas del país.

Cabe destacar que esta es la primera vez que la Autónoma mexiquense se enlista en el área de Clínica y Salud en esta clasificación, cuya metodología incluye cinco indicadores compuestos de

17 variables; dentro de los cuales la UAEMéx aumentó en cuatro de ellos.

El área de Clínica y Salud contempla las carreras de Cirujano Dentista, Médico Cirujano, Bioingeniería Médica, Enfermería, Gerontología, Nutrición, Química Farmacéutica Biológica, Terapia Física y Terapia Ocupacional.

Por su amplitud y diversidad, el ranking Times Higher Education (THE), fundado en 2004, es uno de los tres grandes rankings internacionales universitarios de mayor difusión y relevancia mundial.

Nuevas Generaciones sin memoria de la Historia

Da tristeza ver que cada día se pierde entre los jóvenes lo que llamamos la memoria de la historia, sucede que alguien de mente muy cerrada ordenó que ya no se festejen fechas que marcaron un antes y un después en la vida de nuestro país. En su lugar, entró en vigor la palabra “puente”.

Por increíble que parezca, la mayoría de los jóvenes estudiantes ignoran fechas como la promulgación de la Constitución que actualmente nos rige, (5 de febrero de 1917) fecha de nacimiento de Don Benito Juárez (21 de marzo 1806). Fecha de la expropiación del Petróleo (18 de marzo de 1938). Fecha de la batalla de Puebla (5 de mayo 1862), Fecha de inicio de la lucha de la Independencia de México (15 de septiembre de 1810). Fecha de inicio de la Revolución Mexicana (20 de noviembre de 1910). Solo por mencionar algunas fechas que antaño se celebraban.

Lo anterior nos creó un sentimiento de identidad y pertenencia, ahora la respuesta que dan los jóvenes y hasta los niños del “kínder”, palabra alemana que se traduce

como; “ niño”, cuando se les interroga que se celebra contestan : pues el puente y aparte nos miran de reojo y celebran nuestra “ignorancia”.

Así las cosas, se impone una revisión a fondo de las efemérides y la obligación moral que tenemos los mexicanos por recordar fechas y personajes que le dieron rumbo a nuestro país, de lo contrario, seremos en poco tiempo un país sin historia y sin memoria.

Recomponer las cosas para conservar nuestros valores es tarea de todos, empezando por el sector educativo.



Humanizando la Salud

Premios 2023



teva

Queremos invitarte a encender la llama de la gratitud.

Tu presencia mantiene el fuego del agradecimiento que sentimos por las organizaciones que día a día humanizan la salud.

21 NOV.
2023

11:30 am.
13:00 pm.

Insurgentes sur, 701,
Col. Nápoles, CDMX.

Día de la gratitud 2023

Nº Veva NPS MX-0038

INVITACIÓN ESPECIAL A MEDIOS DE COMUNICACIÓN

EL CASCANUECES

y El Rey Ratón

2023

Dir. Mtro. Gerardo Urbán y Fernández

TEATRO
MORELOS

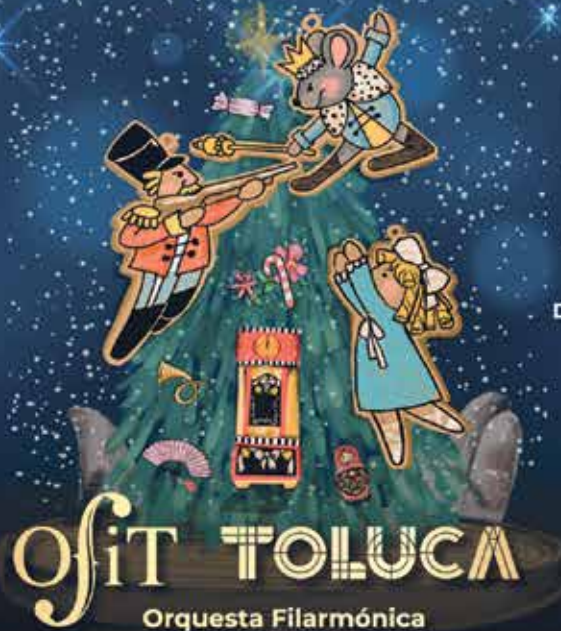
Informes:
722 167 0102
722 237 3884

DICIEMBRE

VIERNES 15 7:00 P.M.

SÁBADO 16 7:00 P.M.

DOMINGO 17 5:00 P.M.



Extendemos una cordial invitación para que nos acompañe en la rueda de prensa del ballet "EL CASCANUECES Y EL REY RATÓN" con la Orquesta Filarmónica de Toluca.

Que tendrá lugar el **lunes 13 de noviembre 2023** a las **09:45 horas** en el Teatro Morelos de Toluca ubicado en Aquiles Serdán s/n Toluca, Centro.

Para brindarle las atenciones necesarias pedimos confirmar su asistencia al teléfono: 722 237 3884 o en el correo: contacto@culturarte.org

Presentado por:



TOLUCA | Ofi TOLUCA
LEÑA DE VIDA



50 Años del Paseo Tollocan

Hace 50 años se inauguró el Paseo Tollocan. La construcción la anunció el entonces gobernador del Estado, profesor Carlos Hank González. Ahora el actual Ayuntamiento de Toluca a través de su cronista, el Profesor y talentoso escritor Francisco Javier Estrada, editan un libro que conmemora los 50 años del Paseo Tollocan. Interesante ejercicio literario que entre otras cosas rescata para la historia local una obra que es orgullo de todos los mexiquenses, en especial para los nacidos en Toluca.

