



Edición 21
Abril 2024

Mente Política y Empresarial



-  Mente Política y Empresarial
-  @mentepolitica_mx
-  @mentepolitica_
-  @mentepolitica

ARMENTA

HONESTIDAD, TRABAJO,
Y AMOR A PUEBLA

ANGELO LEMINI BORZANI
CEO DE INFORMATIK BUSINESS SOLUTIONS



VERACRUZ OPEN

EL CIELO  MEDICAL CENTER

by EWALD & KOHL®

La Fiesta del Golf

28 | JUNIO | 24

BIRTH

PUNTA  TIBURÓN
COUNTRY CLUB
VERACRUZ

EWALD & KOHL®

PRODUCTORA DE EVENTOS
DEPORTIVOS, CORPORATIVOS Y DE LUJO

CONTACTO
+52 222 665 0436

B!RTH

Carta del director

Estimados Lectores de Mente Política y Empresarial,

Nos acercamos al próximo proceso electoral del **2 de junio**, un momento crucial para nuestro país y, en particular, para nuestro estado.

En esta edición, nos complace tener en portada al candidato a la gubernatura de Puebla por la coalición "Sigamos Haciendo Historia", **Alejandro Armenta**. Su visión y dedicación al progreso de nuestro estado lo convierten en un perfil de nuestra atención y análisis. Vamos a platicar de su plan estatal 2024 - 2030, su visión para el futuro de Puebla y las expectativas que ha generado entre los ciudadanos.

En Mente Política y Empresarial, sabemos lo crucial que es mantenernos informados y reflexionar sobre el papel de la política en el desarrollo tanto empresarial como social. Con análisis imparciales y debates constructivos, buscamos aportar al fortalecimiento de nuestras instituciones democráticas y al progreso de nuestra comunidad.

Nos comprometemos a ofrecerles a ustedes, nuestros lectores, una cobertura completa y justa de los sucesos políticos y empresariales que definen el rumbo de nuestro estado.

Atentamente,



IGNACIO BARRANCO MÉNDEZ,
*Presidente del Consejo Directivo de
Mente Política y Empresarial*



Mente Política y Empresarial



REVISTA MENTE POLÍTICA Y EMPRESARIAL, Año 2 no. 21, ABRIL 2024, es una publicación mensual editada por Ignacio Barranco Méndez. Dirección 9 Sur 2106 Int 205 Col. Centro, CP 72000 Puebla, Pue., Copyright Derechos Reservados © Tiraje de 5,000 ejemplares. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización por escrito del editor.

MENTE POLÍTICA Y EMPRESARIAL
Escala Sonata - Paseo Ópera 9 Int. 204 Lomas
de Angelópolis
C. P. 72830 Puebla, Pue.
Tel. 222 6441100
WhatsApp: +52 221 223 301

CONSEJO DIRECTIVO

Ignacio Barranco Méndez / **Presidente del Consejo Directivo**
Juan Carlos Tobón Jiménez / **Miembro del Consejo Directivo**
Alejandro Armenta Rosas / **Miembro del Consejo Directivo**
Alfonso Esteban Notario Ponce / **Miembro del Consejo Directivo**

DIRECTORIO

Katia L. Castillo Ornelas / **Directora General**
Marcela Molina Fernández / **Directora de Asuntos Políticos y Empresariales**
Marycruz Barranco Martínez / **Editora en Jefe y Directora Creativa**
Luis Adrián Llanes Fernández de Castro / **Director de Relaciones Públicas**
Giovanna Sarahí López Chavez / **Consejera Editorial**
Karla Elba Barrenechea Chazari / **Relaciones Gubernamentales**
Roberto Alejandro Barranco Méndez / **Asesor Jurídico**
Gabriel Valencia Sanabria / **Asesor Jurídico**
Guadalupe Tobón Sánchez / **Web Master**
Rodrigo González Velázquez / **Fotógrafo de Portada y Publireportaje**

REDACTORES:

Karla Daniela Cruz Hernández
Adriana Paulina Millán Álvarez
Viridiana Venta Ruiz
Silvino Cuate Escalona
Sahira Denisse Serna Jacobo

COLUMNISTAS Y COLABORADORES:

Chef Antonio Méndez Guillén
Marcela Castillo Molina
Giovanna Sarahí López Chávez
Mar Santos
José Miguel Andrade Martínez
Alberto Lastiri Yamal
Alexa Hoyos Salomón
Alejandro Avelar Sandoval
Ana Lucía Moctezuma
Leisy Lauchy Águila

¡VISITA NUESTRO PORTAL DE NOTICIAS!
www.mentepolitica.mx

ANÚNCIATE CON NOSOTROS.
Ventas: +52 (221) 223 3010

*Desayunos hay muchos,
como los nuestros ninguno.*

Toscalia

Disponibles de martes a domingo de 9:00 a.m. - 12:30 p.m.

Reservaciones ☎ (221) 266 02 10 📍 Blvd. Atlixco y Av. Juárez
@toscaliamx 🍷 Toscalia Ristorante

EN PORTADA:



En Exclusiva: Armenta: Candidato a Gobernador
Honestidad, Trabajo y Amor a Puebla

P.20

MENTE POLÍTICA

Pepe Chedraui: Candidato a Presidente Municipal de Puebla P.6

Grace Palomares: Candidata a Diputada Local Distrito 16 P.34

MENTE EMPRESARIAL

IQA: Investigaciones Químicas de Aguas Industriales P.10

Innova Dental: Odontología a tu alcance P.14

Angelo Lemini Borzani: CEO de IBS (Informatik Business Solutions) P.30

Aldora Senior Center: Conoce a Estefania V. Alves, Directora General P.38

Daniel Casarrubias: CEO de FT HUB P.42

Conoce Grupo Inkperio P.46

MENTE EN TINTA

Tendencias Primavera-Verano 2024 P.17

Camino a la cima P.19

El fabuloso destino del café P.31

La quinoa un superalimento P.51

¿Qué es una infección de las vías urinarias? P.63

EDITOR'S PICK

Rincones perdidos de México P.54





PEPE CHEDRAUI

Candidato a Presidente Municipal de Puebla

SEGUIREMOS HACIENDO HISTORIA EN PUEBLA



VAMOS POR LA PUEBLA DEL FUTURO.



A 10 días de campaña **Pepe Chedraui**, candidato a la Presidencia Municipal por la *Coalición Seguiremos Haciendo Historia* en Puebla, ha tenido diferentes acercamientos con las y los ciudadanos.

En el Centro Histórico de la capital poblana iniciaron, en conjunto, campaña el candidato al Gobierno del Estado, **Alejandro Armenta** y **Pepe Chedraui**, donde coincidieron que este es el punto de despegue hacia el segundo piso de la transformación.

Para conseguir una ciudad libre, próspera en innovación y desarrollo presentó a la planilla de regidoras y regidores, así como al equipo de trabajo que irán por la Puebla del Futuro.



UNA CIUDAD LIBRE,
PRÓSPERA EN
INNOVACIÓN Y
DESARROLLO.”



EL VERDADERO DEBATE QUE NECESITA LA SOCIEDAD.

Como parte de este amplio recorrido, señaló que la dignificación de espacios públicos como los mercados municipales es una necesidad para locatarias y locatarios, así como para las y los usuarios, así lo expresó al convivir en el Mercado Zapata y el Mercado Independencia.

Durante estos días, en la Junta Auxiliar de La Resurrección fue arropado por las y los pobladores durante el desarrollo de la Feria de la Memela, donde expresaron su simpatía por las propuestas a favor de la capital poblana.

Dentro de su mensaje, estos días, destaca el interés por dotar de seguridad, alumbrado, calles pavimentadas y abasto de agua potable será la manera en la que se hará justicia a las juntas auxiliares en la capital poblana que están en el abandono en donde, además, prometió que hará justicia a favor de todas las personas que viven en estas demarcaciones.

Asimismo, al reunirse con jóvenes de la capital poblana para escuchar sus inquietudes para mejorar la ciudad y construir la Puebla del Futuro, Pepe Chedraui, destacó que este encuentro es el verdadero debate que necesita la sociedad. **_Redacción**





Puebla
Contigo y con rumbo
Gobierno Municipal

Secretaría de
Economía
y Turismo

PUEBLA
· Ciudad Patrimonio Mundial ·

autoart

WORLD
PUEBLA

WHITE MIRROR
EXPERIENCES
TOUR 2024

EL SHOW DE AUTOS Y ARTE MÁS IMPORTANTE DE AMÉRICA
¡REGRESA A PUEBLA!

VIERNES
19 DE ABRIL 2024
7:30^{PM}

CIERRE AVENIDA JUAREZ ENTRE 13 Y 15 SUR

DRESS CODE OBLIGATORIO: **BLANCO Y/O PLATA**

UNA PRODUCCIÓN DE AUTOART WORLD ORGANIZATION



INVESTIGACIONES QUÍMICAS DE AGUAS INDUSTRIALES

NUESTRA HISTORIA

IQA es una empresa 100 % mexicana fundada en 1972, como principal actividad ofrece productos y servicios relacionados con el tratamiento químico del agua en sistemas de enfriamiento, condensadores y calderas, trabajando con tecnología única en el mercado con productos ecológicos y biodegradables para así evitar incrustaciones y corrosión en sus sistemas.

Teniendo presencia en industrias químicas, petroquímicas, automotriz, textil y alimentarias en distintas entidades de la República Mexicana en estados como **Aguascalientes, Ciudad de México, Chiapas, Coahuila, Guanajuato, Guerrero, Jalisco, Nuevo León, Puebla, Querétaro, San Luis Potosí, Sonora, Tlaxcala, Veracruz y Zacatecas.**

SERVICIOS

- TRATAMIENTOS QUÍMICOS
- TRATAMIENTOS DE SUAVIZACIÓN DEL AGUA
- SISTEMAS DE ENFRIAMIENTO
- FILTROS
- LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN
- CÁMARAS DE HUMIDIFICACIÓN
- BOMBAS
- GENERADORES DE VAPOR





SERVICIOS INTEGRALES

- **AUTOMATIZACIÓN**
VENTA DE CONTROLES AUTOMÁTICOS INDUSTRIALES
- **CALDERAS**
TRATAMIENTO Y MANTENIMIENTO QUÍMICO,
MANTENIMIENTO Y REFACCIONES
- **TORRES DE ENFRIAMIENTO**
TRATAMIENTO QUÍMICO, LIMPIEZA INTERNA DE
EQUIPOS Y REFACCIONES
- **CHILLERS**
TRATAMIENTO QUÍMICO, LIMPIEZA QUÍMICA Y
REFACCIONES
- **INTERCAMBIADORES**
LIMPIEZAS MECÁNICAS Y QUÍMICAS GARANTIZADAS
AL 100%
- **LABORATORIO**
ANÁLISIS DE AGUA CON LAB. CERTIFICADO PARA
CALDERAS, TORRES Y PTARS

- **LIMPIEZA QUÍMICA**
MEZCLADORAS, MOLDES, SERPENTINES,
TUBERÍA DE CASA E INDUSTRIAL

- **SUAVIZADORES, CARBÓN ACTIVADO
Y MULTICAMA**
VENTA DE FILTROS, REHABILITACIÓN,
REFACCIONES E INSTALACIÓN

IQAGREEN

Tratamiento sólido para sistemas de enfriamiento y generación de vapor que integra en su formulación un eliminador de incrustación, acondicionador de lodos e inhibidor de corrosión. Como fabricantes, nuestro innovador proceso proporciona una serie de beneficios fácilmente auditables.

El grado tan alto de eficiencia hace que virtualmente todas las limitaciones de los productos químicos líquidos son minimizados o eliminados.

¿Qué hace diferente a nuestro producto? Tener áreas de trabajo más seguras, el re uso de agua de purgas, optimización de espacios, ahorro de bombas dosificadoras, ahorro de charolas antiderrame, cumplimiento con la NOM-006-STPS, NOM-018-STPS, NOM-035-STPS. También es un producto libre de fosfatos, sulfitos, fosfonatos, ácidos y sosa y no se requiere DC3 para residuos peligrosos.

BENEFICIOS

- **100% ECOLÓGICO**
- **REUSO DE AGUA 100% POR DESCARGAS**
- **AHORRO DE AGUA**
- **AHORRO DE ENERGÍA**
- **ACREDITACIÓN DE NORMA ISO 14000 Y
45000 DE MEDIO AMBIENTE**
- **PRODUCTOS 100% ENERGÍA LIMPIA**

CERTIFICACIONES



NUESTROS CLIENTES



PLANTA DE TRATAMIENTO A BASE DE ZEOLITAS

En la búsqueda del mejoramiento de la calidad del agua, hemos diseñado un Sistema de Tratamiento de Aguas Negras y Residuales a Base de Zeolitas que por su eficiencia y fácil operación se adapta a las necesidades reales de la industria, el comercio y la población.

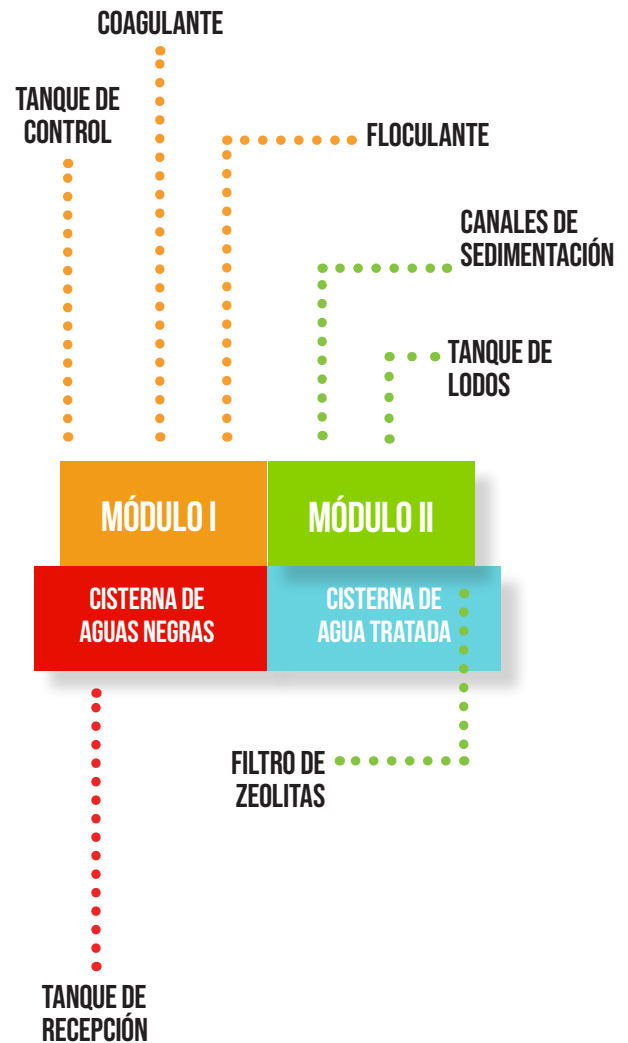
Nuestras plantas de tratamiento de Aguas Negras y Residuales a Base de Zeolitas tienen como principal característica la eficiencia, economía y sencillez, lo que me da como resultado el más bajo costo de tratamiento por m³.



ZEOLITA

La Zeolita es un mineral de origen volcánico, forman parte del grupo de silicatos (compuesto de aluminio y silicio), cuya estructura atómica molecular produce redes de canales microscópicos interconectados entre sí lo que permite la circulación del agua entre ellos y al mismo tiempo la eliminación de contaminantes.

La presencia de cationes como el aluminio, en la red estructural de las Zeolitas, origina una deficiencia de carga eléctrica local que se traduce en "Centros Ácidos"; esto explica su capacidad de intercambio iónico, por tal motivo al pasar el agua a través de ellas mejora considerablemente su calidad y los parámetros exigidos oficialmente se normalizan en forma satisfactoria.



CONTACTO

(222) 888-7814

(222) 268-6726

AGENTE.VENTAS1@IQATRATAMIENTOS.COM

GERENCIA.COMERCIAL@IQATRATAMIENTOS.COM



RODRIGO GONZÁLEZ
wedding photographer

Te casas? tu gran aventura comienza aqui!



rodrigo_gonzalezv



222 118 0754

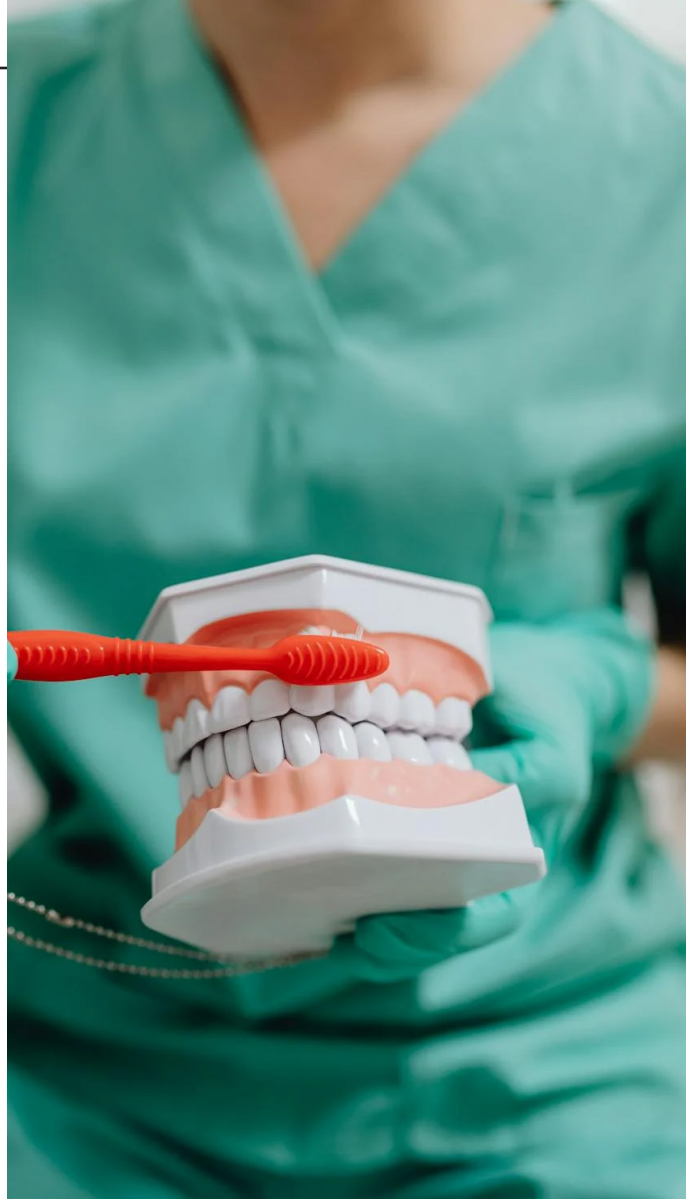


Rodrigo Gonzalez Wedding Photographer

www.rodrigogonzalezv.com.mx



Somos un grupo de especialistas desde hace más de 12 años tenemos práctica privada dental.



Lo mejor en procedimientos dentales:

- Estomatología integral
 - Ortodoncia y Ortopedia Maxilofacial
 - Odontopediatria
 - Cirugía Maxilofacial
 - Endodoncia





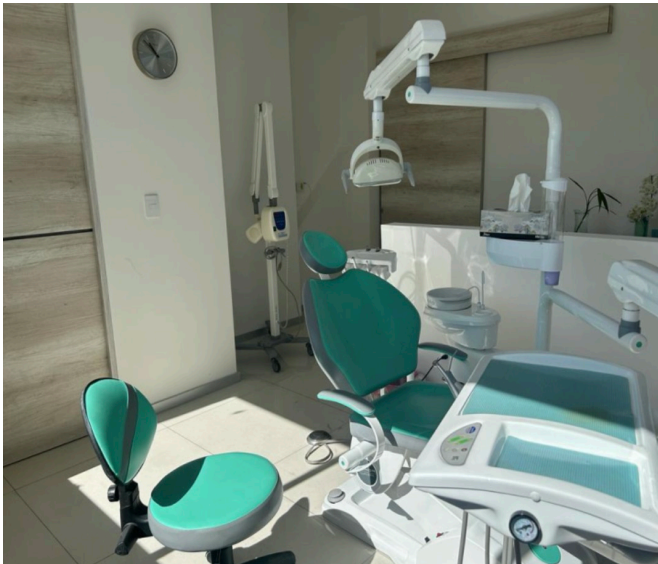
INSTALACIONES

Contamos con equipo dental nuevo. Nuestras instalaciones cumplen la norma que establece la Secretaría de Salud y Cofepris.



SISTEMA DE PAGOS CON TARJETA

Los pagos pueden realizarse en efectivo, pero por su comodidad también aceptamos tarjetas de crédito con 18 bancos, 3, 6, 9 y 12 mensualidades.



PREVIA CITA

De 10:00 a.m. - 6:00 p.m. de lunes a viernes y sábados de 9:00 a.m. a 1:00 p.m.

**TORRES MÉDICAS
ANGELÓPOLIS II
CONSULTORIO 506
NO. EXT. 3605**

Periférico Ecológico.
Reserva Territorial Atlixcayotl.
San Andrés Cholula, Puebla.



PROFESIONISTAS

Nuestra labor es brindarte lo mejor para tu salud dental. somos perfeccionistas en cualquier tipo de procedimiento dental.



(222) 210 8630



(222) 735 6510



@innovadentalpuebla



Innova Dental

BIENVENIDO A **CENTROS DE NEGOCIOS AVANTI SONATA**



Conoce nuestro centro

Un coworking impactante, profesional y divertido para alternar con el home office o volver tu segunda casa.



Planes a la medida para ti

- Oficinas
- Planes cowork
- Sala de juntas
- Oficinas virtuales



Obtén un
ONE DAY PASS gratis

al presentar este anuncio
en front desk o llámanos al

☎ 222 644 1100

PUEBLA SONATA

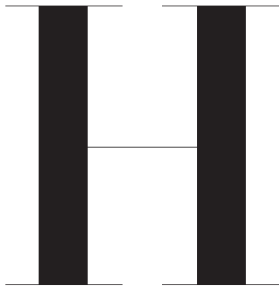
Edificio Escala, Paseo Ópera 9 int 204
segundo piso, Lomas de Angelópolis,
72830 Puebla, Pue.

  @CentrosAvanti

centrosavanti.com

Tendencias

PRIMAVERA-VERANO 2024



Hola querido lector me es grato volverte a saludar de nuevo, este mes quiero que juntos hagamos un viaje por las Semanas de la Moda en las principales capitales. Nueva York, Londres, Milán y París que nos muestren todas las tendencias para esta **Primavera – Verano**. Porque no empezar con una simple pregunta:

¿Qué está de moda esta Primavera-Verano?

La respuesta que vimos en las pasarelas se resumen en shorts y minifaldas muy cortos, desde las temporadas anteriores, la minifalda comenzaba a cobrar protagonismo como una pieza muy corta impuesta por **Miuccia Prada** en **Miu Miu**.

El lujo minimalista se hizo presente en las pasarelas y los colores neutros, serán los que reinen esta Primavera – Verano ya que se caracterizan por ser elegantes y versátiles. Los clásicos neutros que más vimos en las pasarelas fueron el blanco, beige y negro y la gran apuesta para looks del día son el blanco y beige, mientras que el negro es el perfecto para salidas de noche.

Las transparencias están de vuelta, bien dicen que la moda va y vuelve y el 2000 está de vuelta con estas transparencias que he-

mos visto desde vestidos, pantalones, blusas y pero sobre todo en faldas, en la temporada de Primavera-Verano 2024 las protagonistas de las transparencias serán sin duda las faldas, tal como lo vimos en **Dior** y **Erdem**.

Adiós a los baggy jeans y les decimos "hola" a los jeans de cortes slim y rectos.

También vimos muy presente que los 90's están de vuelta con su lado más minimalista. Las pasarelas nos proponen la sastrería con pantalones a la cintura, camisas blancas y los diseños sin estampados serán un must have en tu armario. **Eudon Choi**, nos muestra como los conjuntos sastrero son perfectos para ir a la oficina cuando el calor y las altas temperaturas estén insostenibles, pero sin perder el glamour. Los flecos están de vuelta **Burberry**, nos mostró en su pasarela los flecos de principio a fin con vestidos que remiten a los años 20 con las flappers al centro de la moda.

Con la llegada del calorito, es hora de sacar las sandalias. ¿Las que más se llevarán este año? Las de tipo *mule* y en colores metalizados serán las más buscadas, tal como lo indicaron las pasarelas de **Paco Rabanne**, **Blumarine** y **Miu Miu**.

Los trajes de baño también se renuevan cada año y este 2024 volverá con fuerza el animal print. **Calzedonia** ya ha apostado por este estampado en forma de bikini.

Los bolsos son básicos para lograr un look perfecto y esta primavera – verano veremos muchos los diseños tipo *bucket*, directamente salidos de las pasarelas de **Miu Miu**, **Louis Vuitton** y **Gucci**.

¿Y tú ya estás lista para salir a brillar esta Primavera – Verano?



MARCELA CASTILLO MOLINA

Licenciada en Derecho, experta en Diseño y Asesoría de Imagen. Está certificada en Asesoría de Imagen y Personal Shopper por el MFL Fashion School de Miami.

Más de 7 años de experiencia en la industria de la imagen y la moda.



Blazer: **Miu Miu** bolsa bucket con detalles de cristal (Farfetch: \$61,500). Sandalias: **Miu Miu** mules con detalles de strass en el tacón (Farfetch: \$27,100)

ático
303

LAS MEJORES VISTAS
NOS PERTENECEN

PRÓXIMAMENTE ANGELÓPOLIS

MAESTRO
DOBEL
TEQUILA

EVITA EL EXCESO

www.alcoholinformate.org.mx

Camino A LA CIMA



**ALBERTO
LASTIRI
YAMAL**

Poblanos de corazón, contador público de profesión... aficionado a la naturaleza y al arte. Actualmente, encabezo un movimiento mediático titulado "Energía Joven", el cual tiene como objetivo la apertura de espacios y diálogo para los jóvenes.

El camino no es fácil, está repleto de obstáculos, de un momento a otro puedes equivocarte el rumbo y llegar a lugares inciertos y desolados... Sólo juntos, en equipo y con el liderazgo de un hombre que ama a Puebla, lo vamos a lograr.

A principios de mes, recibí la atenta invitación de parte del candidato **Alejandro Armenta**, para acudir y escuchar la presentación del "Proyecto Estatal 2024-2030", así que planché mi traje y camisa, boleé mis zapatos y acompañé al futuro Gobernador del Estado de Puebla.

En un ambiente animoso y con sabor a victoria, nos dimos cita los invitados para conocer dicho proyecto, el cual tiene los sueños y sentimientos de las y los poblanos que el candidato ha recogido a lo largo de más de 30 años de carrera pública.

Con una misión humanista que garantice seguridad, bienestar social y riqueza comunitaria.

Visualizando posicionar a Puebla como una entidad líder, a nivel nacional e internacional, siendo referente en la promoción del desarrollo humano integral y duradero. Implementando políticas públicas bien pensadas y diseñadas que promuevan dicha misión.

Centrando los alcances en 6 ejes rectores:

- 1) Puebla humana y con bienestar.
- 2) Puebla segura y con paz social.
- 3) Puebla próspera para todos.
- 4) Puebla con visión sostenible.
- 5) Gobierno Transformador.
- 6) Gobierno incluyente y abierto, como eje transversal.

Expuso que la **seguridad** es su principal tarea, con el fortalecimiento de los cuerpos policiales, la coordinación de los tres órdenes de gobierno y la correcta impartición de justicia, son medulares para el progreso de nuestro Estado, sin seguridad no hay desarrollo, no hay inversiones.

Por otro lado, **planteó su plan hídrico y aprovechamiento de los recursos naturales**, partiendo del saneamiento de los mantos acuíferos, la instalación de captadores de agua pluvial, así como el uso de energías alternativas y limpias, para detener afectaciones ecológicas.

En lo personal, me cautivó su manera de poner a la **Micro, Pequeña y Mediana empresa** como engranaje principal para lograr una redistribución de la riqueza en el Estado, ya que con el crecimiento de estas unidades de negocios e incubación de emprendimientos se busca reducir la brecha entre clases sociales, brindar esa oportunidad de crecimiento a este sector económico genera inclusión y cohesión social.

En fin, hizo home run con casa llena, su experiencia y trayectoria están reflejadas en este plan, que busca llevar progreso y bienestar a las familias poblanas. El tiempo corre, el camino sigue, el equipo avanza y la cima nos espera.

AAnimo

 [betolastiri](#)

 [mipymepue](#)



ARMENTA

Candidato a Gobernador

Honestidad, Trabajo y Amor a Puebla

    @armentapuebla

 AlejandroArmentaPuebla

SIGAMOS HACIENDO HISTORIA

morena  



EN PUEBLA, construiremos el Segundo Piso de la Cuarta Transformación

PLATAFORMA ELECTORAL 2024-2030

6 ejes rectores

10 pasos para construir
el Segundo Piso de la
Cuarta Transformación

100 compromisos
estratégicos





MISIÓN

Promover un gobierno basado en el humanismo mexicano que garanticen la seguridad ciudadana, el bienestar social y la riqueza comunitaria. Nos comprometemos a fomentar un entorno donde la toma de decisiones gubernamentales se enfoque en el bienestar humano y la preservación del medio ambiente, asegurando un desarrollo sostenible que beneficie a toda la sociedad.

VISIÓN

Posicionar a Puebla como un estado líder a nivel nacional e internacional en una gobernanza humanista, siendo un referente local y global en la promoción del desarrollo humano integral y duradero. Buscamos un gobierno que, a través de la convergencia entre seguridad social, justicia social y riqueza comunitaria, genere certidumbre, confianza, sensibilidad para la mejora social y desarrollo humano para todos los ciudadanos.

VALORES

Implementar políticas públicas que promuevan la seguridad, el bienestar social y la riqueza comunitaria, nos comprometemos a trabajar en la reparación de las ineficiencias del sector productivo y del desarrollo que han impactado en los recursos y bienes públicos, asegurando así una existencia humana digna y equitativa.

Puebla humana y con bienestar

Puebla segura y con paz social

Puebla próspera para todos

Gobierno transformador

EJES DE LA PLATAFORMA

Puebla con visión sostenible

Gobierno incluyente y abierto

10 IDEAS PARA PUEBLA

1. Cero tolerancia a la corrupción y erradicación de los privilegios

Promover un gobierno basado en el humanismo mexicano que garanticen la seguridad ciudadana, el bienestar social y la riqueza comunitaria. Nos comprometemos a fomentar un entorno donde la toma de decisiones gubernamentales se enfoque en el bienestar humano y la preservación del medio ambiente, asegurando un desarrollo sostenible que beneficie a toda la sociedad.

2. Democracia, participación y modernización de la administración pública

Puebla se sumará a los esfuerzos nacionales en materia de democracia, elecciones y participación ciudadana, mediante reformas político-electorales que estimulen un mayor involucramiento de los ciudadanos en los asuntos públicos, y que garanticen una mayor equidad, transparencia e inclusión de todos sin distinción.

3. Inclusión efectiva, reconocimiento de la diversidad y de la fuerza migrante poblana

Puebla se sumará a los esfuerzos nacionales en materia de democracia, elecciones y participación ciudadana, mediante reformas político-electorales que estimulen un mayor involucramiento de los ciudadanos en los asuntos públicos, y que garanticen una mayor equidad, transparencia e inclusión de todos sin distinción.

4. Reconocimiento y promoción de culturas originarias y comunitarias

Impulsaremos el reconocimiento y la promoción de las culturas originarias, mediante políticas incluyentes, así como reformas que garanticen su cobertura legal, en el marco de una política de estímulo al turismo en la entidad, a partir de cuidar, reforzar y difundir la riqueza multicultural de Puebla.

5. Modernización del sistema de procuración e impartición de justicia

Fortaleceremos la modernización del sistema de procuración e impartición de justicia, mediante reformas que garanticen el debido proceso, la transparencia, la equidad y la imparcialidad. Asimismo, se profesionalizarán las funciones de las fuerzas del orden a nivel estatal y en los municipios, privilegiando, en todo momento, la tolerancia cero a la corrupción. Se reforzará el equilibrio entre los poderes del estado, con el propósito de impedir arbitrariedades y abusos de autoridad en su ejercicio y competencias.

6. Rectoría económica y social para el desarrollo humano

Estimularemos y apoyaremos a las inversiones públicas y privadas, nacionales y extranjeras. Se privilegiará la inversión local que impulse el crecimiento socioeconómico de la entidad, en la generación de empleos y en la recaudación fiscal para garantizar en todo momento el beneficio de la sociedad. Recuperaremos la riqueza comunitaria con clasificación y orientación eficaz de los programas sociales para atender pobreza, marginación y vulnerabilidad.

7. Infraestructura para el desarrollo económico

Los sentimientos y sueños poblanos se expresan en movilidad, energía sustentable, comunicaciones, transporte, tecnología agroindustrial y salud. Nos vamos a subir al gran proyecto ferroviario de pasajeros Ciudad de México- Puebla-Veracruz, al Tren Maya, al corredor del Istmo de Tehuantepec y a la ruta de las montañas que sólo Puebla tiene en todo el país.

8. Visión sostenible 2030

Garantizaremos el derecho al agua y desarrollaremos políticas públicas para acelerar la transición energética con una perspectiva de mitigación y adaptación al cambio climático y a la protección de la biodiversidad. Una política ambiental que impulse la innovación socialmente útil para asegurar recursos a largo plazo y apoyar mejores resultados con el firme propósito de continuar trabajando por el bienestar de las personas, construyendo una sociedad inclusiva, solidaria y sustentable.

9. Cultura, arte y deporte para la salud

Generaremos políticas públicas que democratizen el acceso a la cultura mediante la participación social y comunitaria, de acuerdo con cada contexto regional. Atenderemos el papel de la cultura como herramienta de cohesión social frente a fenómenos de violencia, el creciente reconocimiento y empoderamiento de las mujeres en los espacios del arte, la cultura de las juventudes, y de las minorías sexogenéricas, entre otros.

Mi amor por el deporte me ha motivado a impulsar una cultura de prevención y cuidado de la salud. Continuaremos revolucionando las conciencias hacia una sociedad más fuerte y sana.

10. Educación de calidad, innovación tecnológica y ciencia de frontera

Impulsaremos la educación como motor para fomentar las facultades del ser humano, con especial acento en los valores del amor a la patria y los preceptos de cultura, desarrollo sostenible y mejora continua. Así como en la innovación tecnológica y la ciencia de frontera, mediante una política educativa ambiciosa y la creación de centros de investigación de vanguardia que faciliten la incorporación de Puebla y el país a las nuevas tecnologías, tales como la Informática y redes complejas; Inteligencia artificial y robótica; energía solar y fuentes alternativas; nanotecnología y nanociencia; biotecnología y salud.

¿El propósito? Educación para el desarrollo que los poblanos nos merecemos. Impulsaremos la educación como motor para fomentar las facultades del ser humano, con especial acento en los valores del amor a la patria y los preceptos de cultura, desarrollo sostenible y mejora continua. Así como en la innovación tecnológica y la ciencia de frontera, mediante una política educativa ambiciosa y la creación de centros de investigación de vanguardia que faciliten la incorporación de Puebla y el país a las nuevas tecnologías, tales como la Informática y redes complejas; Inteligencia artificial y robótica; energía solar y fuentes alternativas; nanotecnología y nanociencia; biotecnología y salud. ¿El propósito? Educación para el desarrollo que los poblanos nos merecemos.

morena
La esperanza de México

10 PASOS

para construir el
Segundo Piso de la
Cuarta Transformación

1. Seguridad y justicia

- Implementaremos acciones para garantizar la protección y el bienestar de los ciudadanos a través de las 3 dimensiones, que son: prevención, contención y reacción.
- Fortaleceremos las instituciones de seguridad y sus labores de inteligencia.
- Aplicaremos la mejor tecnología para el combate a la delincuencia.
- Procurar siempre la justicia equitativa y el respeto a los derechos humanos.
- Fomentaremos la participación ciudadana y la coordinación entre las autoridades para crear comunidades seguras y pacíficas.

2. Redistribución de la riqueza

- Reducir la brecha entre las clases sociales.
- Brindar las oportunidades necesarias a los sectores menos favorecidos a través de políticas de educación accesible y de calidad, de protección laboral y salarios justos.
- Aseguraremos el acceso equitativo a servicios básicos, de inversión en infraestructura y desarrollo comunitario.
- Buscaremos el crecimiento económico inclusivo y el fortalecimiento de la cohesión social.

3. Plan hídrico y aprovechamiento de los recursos naturales

- Implementaremos una estrategia integral de saneamiento de los mantos acuíferos , a través de acciones concretas y especializadas que permitan su sostenibilidad.
- Nos centraremos en la gestión responsable de los recursos naturales para garantizar su disponibilidad a largo plazo.
- Promoveremos la investigación y la innovación tecnológica para el aprovechamiento eficiente de los recursos naturales y de alternativas a ellos amigables con el medio ambiente.
- Impulsaremos el uso de energías alternativas.

4. Valle de la tecnología y la sostenibilidad

- Impulsaremos el nacimiento del valle de la tecnología de manera integral para la reactivación económica que atraiga inversión de valor agregado, transferencia de conocimiento y tecnología.
- Haremos de Puebla la capital de la electromovilidad.
- Promoveremos el desarrollo de tecnología propia y la transferencia de conocimientos.



5. Desarrollo humano con visión sostenible

- Promover el desarrollo económico equitativo, socialmente inclusivo y ambientalmente sostenible.
- Adoptar políticas y prácticas que aseguren el acceso universal a los servicios básicos, el desarrollo económico y humano mientras se protegen nuestros recursos.
- Fomentar la participación activa de la sociedad civil para la construcción de un futuro más justo, próspero y respetuoso con el planeta, priorizando el bienestar de las generaciones presentes y futuras.

6. Gobierno inteligente y transparente

- A través de la simplificación administrativa mediante el sistema de gobierno digital la ciudadanía podrá acceder de manera fácil y rápida a trámites y servicios.
- Impulsaremos el programa de cero tolerancia a la corrupción, en el que la transparencia y el gobierno abierto serán los ejes rectores de nuestra administración.

7. Programa integral de bienestar comunitario

- Nuestro compromiso es la creación del programa más grande en la historia de Puebla de obra comunitaria.
- Fortaleceremos la agroindustria desde una visión sostenible.
- Impulsaremos un programa de recuperación ambiental educativo desde nuestros ecoparques de formación humana con visión social.
- Para ello también impactaremos en programas educativos de calidad, fortaleciendo la ciencia de frontera y la vinculación entre sociedad, gobierno e iniciativa privada.

8. Agencia de turismo comunitario

- Haremos del turismo un catalizador del bienestar, la protección ambiental y una celebración a la cultura.
- Ofrecemos experiencias valiosas a los visitantes, convirtiéndonos en agentes de cambio y promotores de la felicidad compartida a través de la Agencia Estatal Poblana de Turismo Comunitario.
- Integraremos a las comunidades para que sean participes del impulso turístico de nuestro estado.

9. Poblanos en el mundo

- Nuestra población reconoce la fuerza, la capacidad y la solidaridad con la que nuestros hermanos y hermanas de Puebla trabajan día a día, desde todos los rincones de México y del mundo poniendo en alto nuestros valores, nuestro conocimiento y nuestra fuerza de trabajo.
- Promoveremos su participación en el desarrollo económico de nuestro estado a través de un fondo de inversión.
- Estableceremos redes de cooperación transnacional para el impulso y reconocimiento de sus negocios.
- Impulsaremos el trabajo científico de nuestros científicos y científicas en el mundo.

10. Puebla pluricultural, multiétnica, cosmopolita e incluyente

- Nuestro principal eje transversal será la inclusión, ningún poblanos será excluido de las políticas de estado.
- Impulsaremos a nuestros pueblos originarios no solo en lo turístico y económico, sino en su participación activa dentro del gobierno.
- Reconoceremos la riqueza que aportan diferentes culturas y etnias a la identidad de nuestro estado, e impulsaremos la construcción de una sociedad más inclusiva y respetuosa de la pluralidad.
- Trabajaremos por el respeto a los derechos humanos y culturales de las minorías.





2 DE JUNIO
VOTA

ARMENTA

GOBERNADOR

HONESTIDAD, TRABAJO Y
AMOR A PUEBLA

Síguenos en:

f @armentapuebla

▶ AlejandroArmentaPuebla



SIGAMOS HACIENDO HISTORIA EN PUEBLA





Angelo Lemini Borzani

CEO de Informatik Business Solutions (IBS)

Fotografía de: Rodrigo González

¿Qué nos puedes decir sobre Angelo en el aspecto personal?

Como era de esperarse soy ingeniero en electrónica y telecomunicaciones, tengo una maestría en administración de negocios y he estado en el medio de las telecomunicaciones y tecnología por más de 18 años, antes de dedicarme a mi propio negocio tuve la oportunidad de colaborar en algunas de las empresas mas grandes de México en el sector. Tengo la fortuna de trabajar en lo que más me gusta, pero ha sido un largo camino para que esto fuera posible.

Me considero un apasionado de la tecnología y la innovación, pero esa pasión la entiendo solo cuando en realidad da resultados y nos resuelve problemas o nos facilita la vida, no soy una persona que adopta la tecnología solo por ser nueva o innovadora (como sucede con los llamados *early adopters*), sino cuando realmente hace sentido y es costeable es decir cuando en realidad aporta un gran beneficio.

¿Cómo surge Informatik Business Solutions (IBS)? ¿Es una empresa dedicada al desarro-



-llo tecnológico?

La empresa surge en 2016, como parte de un grupo empresarial, y en realidad es la consolidación de todo el trabajo y proyectos de años anteriores, comenzamos operando el estado de Puebla, actualmente nos hemos expandido, realizando proyectos en otros estados, comenzando con proyectos de telefonía para gobierno, luego fuimos creciendo hacia telecomunicaciones, redes y hoy en día hacemos infraestructura en ciudades completas y estados.

Podrías platicarnos ¿Cuál es tu función al frente de IBS?

El día a día como CEO o director general en IBS, como en todas las empresas mi función es coordinar las áreas, comercial, operativa, administrativa/ contable y de ingeniería de la empresa, pero principalmente mi función es de planeación estratégica. Es decir, observar y estar al tanto de las tendencias del mercado tanto técnicas como financieras, para proyectar nuevas soluciones que sean cada vez más rentables y mejores para los clientes. Es bosquejar los nuevos proyectos desde una perspectiva técnica, financiera y operativa, lo que se conoce como proyectos integrales, o en gobierno, los llamados proyectos llave en mano. Todo el tiempo estamos realizando *benchmarking* para ver cómo se encuentran los competidores y todos los agentes de nuestro ramo y cuáles son sus capacidades por lo que tratamos siem-

pre de estar adelante, ofrecer paquetes y soluciones más valiosos pensando siempre que al cliente lo que más le interesa es la operatividad y rentabilidad.

¿Cuál ha sido tu mayor satisfacción como empresario?

Para cualquier empresario, ver a la empresa crecer y consolidarse es una gran satisfacción, pero lo más gratificante es ir logrando cada vez más concretar un gran equipo de trabajo con capacidades de gran nivel, comercial, administrativo y de ingeniería, lograr obtener múltiples certificaciones, contar con ingenieros y desarrolladores con gran capacidad de reacción y con un gran compromiso en los proyectos, lo mejor es vernos a todos en la empresa haciendo un excelente trabajo y con la camiseta bien puesta. No fue fácil, se ha requerido de muchos años para encontrar y capacitar a la gente correcta, que dicho sea de paso son del más alto nivel de México y parte de Latinoamérica, y claro también contamos con especialistas de Argentina, República Dominicana, y de otros países.

Todo es por el gran compromiso y el mismo gusto que compartimos todos por entregar un producto que es tan grande como un proyecto integral en el que todos pusimos algo. Es como un motor de Ferrari que lo firma un solo ingeniero, pero sabemos que todos pusimos algo para que salga perfecto.

¿Qué frase te definiría como empresario?

Hace años leí una frase de **Winston Churchill** que decía: *"never, never, never give up"* (Nunca, nunca, nunca darse por vencido) me sonó tal vez un poco testaruda, pero me pareció que viniendo de alguien que prácticamente estaba perdido y terminó siendo parte de la victoria en la 2da guerra, a mí me podría servir como empresario, desde entonces es parte de mi filosofía de perseverancia.

“Lo más gratificante es ir logrando cada vez más concretar un gran equipo de trabajo con capacidades de gran nivel, comercial, administrativo y de ingeniería.”

¿Podrías platicarnos más acerca de IBS o del tipo de servicios propondrías para el desarrollo tecnológico del Estado de Puebla?

La tecnología a fin de cuentas es un medio y una herramienta que te ayuda a realizar mejor tu trabajo y no un fin en sí mismo, como algunas veces se propone o se plantea, ya sea en gobierno o en las empresas, si esta no te ayuda a mejorar tu negocio o tu vida diaria no hace mucho sentido, en el caso contrario si te ahorra tiempo y dinero, si te es útil para mejorar indicadores de seguridad o de bienestar es altamente recomendable.

Aún tomando en cuenta esto último, la principal motivación para materializar un proyecto es encontrar el perfecto balance de costo beneficio, si el costo no lo justifica no tiene sentido. A lo largo de los años hemos aprendido lo que hace que un proyecto sea realmente sea exitoso. El paradigma actual en proyectos de tecnología es que si el proyecto opera técnicamente y cumple con los parámetros es un buen proyecto. Pero esto en el entorno actual ya no es suficiente, para que un proyecto ahora sea exitoso lo único importante es que mejore un indicador, que la tecnología cumpla un objetivo.

Un claro ejemplo es la **inteligencia artificial (IA)** empleada en video vigilancia, a pesar de que técnicamente es un tema complejo y de última generación, para el usuario es de gran utilidad para optimizar las tareas de vigilancia. La IA reconoce patrones sospechosos, comportamientos, rostros, distingue entre hombres y mujeres, realiza búsquedas en video forense, todo esto ahorra horas de búsqueda manual, también alerta en tiempo real al operador que normalmente pasa horas frente al monitor y le cuesta trabajo estar atento a todo lo que pasa.

¿Es una tecnología funcional?

Por supuesto, pero ¿por sí sola da resultados? claro que no. Nuestros casos de éxito se han dado cuando sumamos muchas otras cosas, como una red de alta velocidad; por ejemplo, fibra óptica que puede enviar imágenes de ultra alta resolución sin retrasos ni cortes, un sistema de intercomunicación rápido y efectivo (es decir con protocolos tecnológicos de interconexión inmediata) entre policías estatales y municipales, ambulancias y demás servicios, una app de atención ciudadana que nos de indicadores en tiempo real, todo basado en un buen procedimiento



de operación. Así en realidad estamos mejorando el tiempo de respuesta proactiva ante una emergencia y la capacidad de encontrar evidencia, por ende, impacta de manera importante en el número de delitos que puedes atender o situaciones que puedes resolver en tiempo real, mejorando desde luego la percepción ciudadana de seguridad. Todo con el mismo número de operadores y despachadores. Esto se traduce al final en un impacto en vidas humanas, ese es el objetivo final.

Más aún, si esa red la utilizas para conectar otros servicios como telefonía, red roja, sistemas administrativos estatales, unidades móviles vigiladas, Kioscos multiservicios, aplicaciones, etc., estás optimizando aún más la inversión y pulverizando el costo. Esto no solo te ahorra dinero sino aporta un gran valor.

En un proyecto la etapa más importante es la de diseño, hoy en día existen literalmente cientos de desarrolladores de software de inteligencia artificial, también decenas de marcas de equipos de red y de fibra óptica, así como de componentes electrónicos en los 5 continentes, todos ellos con tecnologías y características diferentes, por lo que no es un proceso sencillo encontrar cual es la adecuada para cada proyecto y en nuestro caso agregamos valor con desarrollo de productos propios y a la medida. No es lo mismo un proyecto de telecomunicaciones estatal, uno de video vigilancia en C5, o un desarrollo de aplicaciones y aunque muchas veces comparten

componentes como son los servidores, estos no son necesariamente del mismo modelo o incluso marca o características, todo va en función de las necesidades y los objetivos que se persigan siempre buscando optimizar todos los recursos.

Recientemente participamos en el **International Security Conference (ISC West)** de Las Vegas, que es uno de los eventos más importantes a nivel mundial y solo de reconocimiento facial y patrones existen mas de 30 fabricantes top mundial; brasileños, israelitas, estadounidenses y por su puesto chinos. El conocimiento en el sector es nuestro valor como empresa y tratamos de estar siempre en la primera fila de los integradores en Latinoamérica

El objetivo se alcanza con la optimización de recursos de ingeniería, por lo que es importante tener claro que el resultado se obtiene de conocer a fondo la tecnología siempre buscando una mejor operación, no debe ser un proceso que se diseñe para adaptarse a la tecnología que tenemos a la mano; sino lo contrario, diseñar un muy buen proceso e implementar la tecnología que lo hace posible.

Teniendo claro el indicador que quieres mejorar, ya sea un indicador de delitos de alto impacto para el tema de seguridad, el índice general de percepción ciudadana o algo tan específico como si la gente está contenta con el horario de la recolección de basura.

¿Como empresario cómo te visualizas a mediano y largo plazo?

En este momento tenemos ya cobertura nacional y muy buenos proyectos en varios estados, pero siempre hay mas cosas por hacer, tenemos planes de expansión a Latinoamérica para convertirnos en una empresa regional y seguiremos invirtiendo en innovación y desarrollo de productos propios para ampliar lo que nos distingue de la mayoría de los integradores en México: nuestro fuerte es la ingeniería y el diseño de proyectos y no necesariamente la venta de "cajas" como se les llama a los equipos de hardware o físicos en el argot de tecnología. Mi idea personal no es diversificar las inversiones como respetablemente lo hacen muchos empresarios, sino seguir en el ramo que nos apasiona a todos los que formamos parte de IBS: la tecnología y la ingeniería.

¿Qué proyecto consideras que ha sido el más relevante para IBS?

Bueno, en realidad todos sabemos que por la confidencialidad de nuestros clientes, no es posible comentar detalles de muchos de los proyectos que hemos desarrollado, pero si puedo decir que hemos desplegado mas de 200km de fibra óptica urbana con velocidades de hasta 50,000Mbps, con cientos de puntos de acceso de alta velocidad de acceso a internet de 1000Mbps por fibra óptica, hemos traba-

jado con secretarías de seguridad pública en varios estados del centro del país, en soporte mantenimiento e instalación de equipos para C5 como servidores, cámaras de todo tipo en postes PMI, software de video grabación federado **VMS**, **switches de core** y **data center**, conmutadores de **call center** y redes estatales de telecomunicaciones, hemos equipado y automatizado edificios completos, hemos desarrollado **software** para diversos organismos de la administración pública federal, y organismos de varios estados del país, para la iniciativa privada desde luego, así como equipado dependencias estatales en todo lo que respecta a tecnología.

¿Qué consejo le darías a los jóvenes interesados en emprender en un rubro como el desarrollo e implementación tecnológica?

Que sigan la filosofía de Churchill. El conocimiento en el ramo es indispensable, el gusto por lo que haces es necesario, pero necesitas perseverancia, enfocar todos tus esfuerzos en aprender cada vez más del tema, en conocer todas las aristas del negocio, en aprender lo más profundo posible lo que haces, pero sobre todo no darte por vencido.

Por otro lado, algo importante y creo que es un buen consejo, es siempre ser objetivo, los números y los resultados hablan por sí solos, las decisiones empresariales no se toman con la pasión, ni con el estómago saber medir y anticipar los objetivos y los resultados de cada proyecto pienso que es lo que te hace sobresalir en cualquier rubro.

“Tenemos planes de expansión a Latinoamérica para convertirnos en una empresa regional y seguiremos invirtiendo en innovación y desarrollo de productos propios.”

¿Cuáles son tus redes sociales y las de IBS?

Nuestro sitio de web de contacto es www.informatikbbs.mx, ciertamente no somos muy activos en las redes sociales de manera masiva ya que nuestro mercado es empresarial y de gobierno, en ese sentido nuestro tema es más analizar todo lo que sucede ellas, en el tráfico de información y ofrecer soluciones en el análisis del comportamiento de las propias redes, y para ello contamos con uno de los mejores equipos de especialistas en México.

GRACE PALOMARES

Candidata a Diputada Local Distrito 16

SIGAMOS HACIENDO HISTORIA

morena PT VERDE

¿Quién es Grace Palomares y cómo surge tu vocación por el servicio público?

Soy una poblana joven, auténtica, políticamente madura, instalada plenamente en el pensamiento humanista mexicano y en sus principios y valores, en los cuales creo profundamente, pues mi vida se ha regido en toda latitud política por la honestidad a toda prueba y sobre todo, en el amor a Puebla y los poblanos. Desde mi trinchera trabajo con vocación de servicio y amor al prójimo, tal y como lo hace nuestro presidente **Andrés Manuel López Obrador**, nuestra próxima presidenta, **Claudia Sheinbaum** y el próximo gobernador de Puebla, **Alejandro Armenta**.

Como parte de la **Cuarta Transformación Nacional** busco el poder servir a los demás, especialmente a los más pobres, a quienes han sido históricamente olvidados por los grupos enquistados en el poder político, al servicio de ellos, de unos cuantos.

¿Cuáles son las principales problemáticas que identificas en el distrito 16 de Puebla capital y cuáles serían tus propuestas para abordarlas?

A la gente le preocupa principalmente la seguridad. Los ciudadanos, por igual, desean caminar por las calles sin sobresaltos, salir a trabajar y regresar a sus hogares con la certeza de que no serán víctimas de un delito.



También, muchas de las personas con las que tuve la oportunidad de platicar en las calles durante nuestros recorridos, les preocupa que, como otros partidos que han estado antes en el poder, solo estemos buscando el voto y una vez que logremos el triunfo, no saber de nosotros. Es por eso que buscaré la creación de comités ciudadanos de gestión para que los habitantes de las colonias puedan designar a sus integrantes y así atender las necesidades prioritarias de la zona y mantener un contacto directo para trabajar en conjunto entre nosotros los legisladores y los ciudadanos.

Y, por último, pero no menos importante es el tema del agua. Eliminaremos la concesión que los gobiernos de oposición le entregaron al sector privado. El agua es un derecho de todos los seres humanos y no solo para el beneficio de unos pocos. Buscaremos que se mejore el suministro y la trata de aguas residuales para que los poblados paguen menos tarifas de consumo, que hoy en día son estratosféricas debido a la concesión. Todo esto complementando el plan hidrico de la **Dra. Claudia Sheinbaum** y **Alejandro Armenta** para el beneficio de México y del estado.

¿Cuál es tu postura respecto a la seguridad pública en el distrito y qué medidas propones para mejorarla?

Estoy convencida que se requieren acciones inmediatas y certeras para atender el tema de la seguridad. Aparte de fortalecer las leyes orientadas a la prevención y sanción de los delitos, una de mis principales propuestas es la conformación de Grupos Vecinales de Vigilancia y Prevención, que puedan ser reconocidos oficialmente, capacitados y conectados al 911.

Gracias a mis charlas con los ciudadanos, he podido identificar cuáles son los asuntos de seguridad que más le preocupan a la gente y hemos ya identificado las zonas donde la inseguridad es mayor. Buscaré implementar más y mejor seguridad en estas zonas para que sus ciudadanos vivan con la tranquilidad que se merecen.

Nuestro compromiso, es desterrar de la capital poblana la inseguridad. Tenemos que entender que este es un tema de suma de voluntades, gobierno y sociedad. Por eso es importante integrar a los habitantes de las colonias en las medidas de prevención, vigilancia, así como las orientadas en inhibir el delito, con las cuales empatamos el candidato a gobernador, Alejandro Armenta y yo.

¿Cuál es tu visión sobre la educación en tu distrito y qué iniciativas impulsarías para mejorarla?

El tema educativo es fundamental, en primer lugar, tenemos que garantizar que llegue a la niñez y juventud de manera igualitaria. Una de mis propuestas es impulsar tanto el reconocimiento, como el fortalecimiento de todos los tipos de inteligencias, considero que es fundamental entender que cada uno de nosotros tenemos un talento y que no necesariamente todos tenemos las mismas habilidades.

Es importante que en las aulas los docentes tengan las herramientas y capacitación necesaria para saber si sus alumnos cuentan con habilidades matemáticas, artísticas interpersonales, etc. y fortalecerlas para desarrollarlas de la mejor manera y aplicarlas en su vida para que sean exitosos.

Otro aspecto es la creación de talleres culturales y artísticos en escuelas y colonias, porque estoy segura de que las y los niños que se desenvuelven en ambos sectores o uno de ellos, no van a ser tocados por la delincuencia. Lo cual me parece maravilloso y que también está dentro de las propuestas y el plan de seguridad del candidato Alejandro Armenta y, de esta forma, se atacan dos problemas: la inseguridad y la educación.



ESTOY CONVENCIDA QUE SE REQUIEREN ACCIONES INMEDIATAS Y CERTERAS PARA ATENDER EL TEMA DE LA SEGURIDAD.”

¿Cómo planeas abordar la problemática de la salud pública y el acceso a servicios médicos en tu distrito?

Básicamente mi intención es impulsar programas de prevención de enfermedades causadas por obesidad y sedentarismo, que hoy se ha convertido en un problema muy grave de salud pública, ahí está la diabetes, que es un asunto preocupante.



El senador Alejandro Armenta ha enfatizado sobre este punto y, además, la diabetes se encuentra entre las principales causas de fallecimiento del país, por lo cual, me parece de suma importancia atender este tema con urgencia. Otro punto es el fortalecimiento de la cultura de salud física y mental, así como contar con mejores espacios de recreación y deporte para todos los ciudadanos, desde los niños hasta los adultos mayores.

¿Cuál es tu posición respecto a la protección del medio ambiente y la promoción de prácticas sustentables en el distrito?

Creo que la protección del medio ambiente requiere también de la suma de voluntades, es preciso el cuidado y preservación de nuestras áreas verdes, de la misma forma que requerimos fortalecer desde el hogar y las aulas medidas más responsables, como el manejo de desechos. Nuestro candidato a gobernador Alejandro Armenta tiene muy claro el tema y ha mencionado en reiteradas ocasiones que su apuesta es por el manejo y reutilización de desechos, con proyectos como los que ya funcionan en **Tepeaca** y **Huixcolotla**, donde la misma gente, los comerciantes, están inmersos en el proyecto.

Se trata de convertir los desechos en PET y en esa y otras medidas, nosotros estaremos apoyando a quien estoy segura será nuestro gobernador, Alejandro Armenta, porque están precisamente orientados a vincular las tareas oficiales con la gente, sumar voluntades para solucionar los problemas que más preocupan.

¿Qué estrategias implementarías para promover la igualdad de género y combatir la violencia contra las mujeres en tu distrito?

Es necesario diseñar estrategias de prevención de la violencia y en pro de la equidad. Tenemos que empezar en el hogar y las escuelas, con talleres, programas, así como apoyo psicológico a las víctimas.

La violencia hacia las mujeres, en cualquiera de sus formas es inadmisibles. Las mujeres debemos vivir en paz y especialmente en condiciones de igualdad; trabajar y recibir un sueldo justo acorde a su capacidad y tener acceso a las mismas oportunidades que los hombres. Recordemos que es tiempo de mujeres y por eso es que, tendremos a una mujer como la primera presidenta de México: la Dra. Claudia Sheinbaum quien buscará, junto con todos nosotros, continuar promoviendo los derechos de las mujeres.

¿Cómo te pueden encontrar a través de redes sociales?

En todas mis redes, Facebook, X, Instagram y TikTok me encuentran como Grace Palomares, ahí pueden estar al tanto de todas nuestras actividades en campaña.

Estoy segura de que la gente sabe perfectamente que quienes tenemos las mejores propuestas, el trabajo, somos quienes formamos parte de la coalición Sigamos Haciendo Historia, así que este 2 de junio les pido su voto y confianza, para que consolidemos el segundo piso de la Cuarta Transformación en Puebla y México.

Les agradezco mucho la oportunidad de platicar a través de su medio, con sus lectores.

-  **GRACE PALOMARES**
-  **@GRACIEPALOMARES**
-  **@GRACEPALOMARES**
-  **GRACE PALOMARES**





Aldora

Senior Center

**Conoce a Estefania V. Alves,
Directora General de Aldora Senior Center**

¿Cómo nace Aldora?

Cuando terminé la carrera de Relaciones Multiculturales, la vida me llevó a participar en el desarrollo de una organización sin fines de lucro para adultos mayores en situación vulnerable. Descubrí que este tema era desatendido tanto por el gobierno como por la sociedad. Esto despertó en mí una vocación de servicio que se convirtió en un propósito de vida y una carrera profesional. Al hacerme cargo de mi abuela paterna, encontré aún más necesidades no cubiertas en el cuidado de personas mayores. Después de años desarrollando diferentes proyectos de atención y cuidado, nace Aldora, de un propósito compartido con mi socio, con el objetivo de crear un lugar integral que brinde atención, soporte y acompañamiento tanto a las personas mayores como a sus familias.



¿Qué servicios específicos ofrece Aldora para asegurar una atención personalizada a los residentes seniors que asisten?

En Aldora, somos un centro recreativo y terapéutico para personas mayores, ofreciendo servicios como medicina general, fisioterapia, psicología, animación sociocultural, nutrición y gastronomía. Realizamos una valoración inicial para conocer el estado físico, mental y emocional de cada persona, identificar áreas de oportunidad y expectativas tanto de los seniors como de sus familias, y así diseñar un plan de atención personalizado.

¿Cómo se diferencia Aldora de otros centros de atención para personas mayores en términos de integralidad en el cuidado?

Aldora es el primer centro de día en Puebla con un enfoque recreativo y terapéutico para personas mayores. A diferencia de los modelos tradicionales de cuidado en residencias, en Aldora no solo nos centramos en padecimientos, sino que acompañamos historias de vida, promovemos la experiencia, potencializamos cualidades y fomentamos la autonomía y la independencia. Nuestro enfoque está centrado en la persona, haciendo que cada programa sea una experiencia individualizada.

¿Qué tipos de profesionales forman parte del equipo multidisciplinario de Aldora y cómo contribuyen a la atención especializada?

Contamos con profesionales certificados y en formación continua en áreas como medicina, fisioterapia, psicología, animación sociocultural y nutrición. Este equipo multidisciplinario nos permite responder de manera oportuna a las necesidades de nuestros seniors.



¿Cuál es la filosofía principal detrás de la forma en que Aldora acompaña a las personas mayores en su proyecto de vida?

En Aldora, adoptamos el modelo de atención centrado en la persona desarrollado por **Teresa Martínez**. Nos capacitamos en este modelo para brindar la atención que nosotros mismos querríamos recibir en esa etapa de la vida. Además, integramos diversas metodologías que enriquecen nuestro enfoque y nos permiten llevar calidad de vida no solo a los seniors, sino también a sus familias.

¿Qué medidas se toman en Aldora para garantizar un ambiente de libertad y confort para los seniors, logrando que se sientan como en casa fuera de casa?

En Aldora, nos enfocamos en garantizar la libertad y el confort de las personas mayores mediante la participación individual y familiar en la creación de su plan de atención y vida. Les ofrece-

mos instalaciones seguras y adaptadas a sus necesidades, respetamos sus emociones y nos adaptamos a sus ritmos y preferencias diarias

¿Qué actividades recreativas y sociales ofrece Aldora para promover el bienestar y la conexión comunitaria entre los residentes seniors?

Nuestro programa de actividades incluye clases de gerontogimnasia, literatura, apreciación musical, cocina creativa, arte con causa, cine debate, entre otras. También organizamos salidas socioculturales y contamos con grupos de apoyo específicos para familiares y cuidadores, promoviendo así la conexión comunitaria y el bienestar emocional.

¿Qué tipos de instalaciones y comodidades están disponibles en Aldora para mejorar la calidad de vida de sus residentes?

Contamos con una amplia gama de instalaciones, incluyendo sala de descanso, sala de lectura, cine, salón creativo, espacio de rehabilitación, comedor, cocina, transporte y servicios adicionales como podología, manicure, estética y laboratorios.

¿Cuál es el proceso de admisión en Aldora y cómo se adapta a las necesidades individuales de cada senior?

El proceso de admisión comienza con una visita guiada para conocer nuestras instalaciones y servicios. Luego, ofrecemos un día de prueba llamado **Open Day**, donde los miembros pueden participar en diversas actividades. Posteriormente, realizamos una valoración integral para diseñar un plan de atención personalizado adaptado a las necesidades de cada senior.

¿Cuáles son las redes sociales de Aldora y los datos de contacto?

 [aldoramexico](#)

 [aldora.mexico](#)

 (222) 305 4378

admisiones@aldora.mx

**Ave. 16 Ote #219, Barrio de Jesús
Tlatempa, San Pedro Cholula, Puebla
CP. 72760**





Aldora
Senior Center

SENIOR CENTER

El mejor espacio de convivencia recreativo
y terapéutico para adultos mayores

CENTRO DE DÍA

FISIOTERAPIA

NUTRICIÓN

ESTIMULACIÓN
COGNITIVA

ARTETERAPIA

SERVICIOS
EN CASA

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES

 aldoramexico  @aldora.mexico

CONTÁCTANOS

 222 305 4378

 aldora.mx

 Av. 16 Oriente #219. San Pedro Cholula.



Daniel Casarrubias

CEO de FT HUB  [solanodan](#)

¿Qué nos puedes decir sobre Daniel Casarrubias, CEO de FT HUB en el aspecto personal?

Acerca de mí... creo que tienes que encontrar una fuente de ingresos que sea un sistema, que se llame empresa, que te apasione, que te guste y donde seas el mejor. Para mí eso se llama **Dharma**, un concepto de la cultura budista donde se juntan 3 cosas: que seas el mejor en algo, que te apasione y que además las personas se apasionen por lo que haces, eso es vivir en **Dharma**. Mi **Dharma** tiene que ver con los números, con finanzas y esto lo descubrí cuando cumplí 30 años, tengo 35 años. Vivo para mí, no vivo para trabajar y mi empresa me encanta, pero no es mi vida.

Todos los días en las mañanas mi rutina diaria es levantarme a las 7:00 – 8:00 a.m., procuro dormir mis ocho horas bien y caminar una hora y media con mis dos perritas que amo, son mi hobby. Me alisto para ir a caminar, hago gimnasio y me gusta

mucho meditar; procuro mucho mi salud física y mental. En ese momento que estoy conmigo, también me pongo a contestar temas importantes y proyectarlos; me enfoco mucho en el 80/20 de las cosas que creo que van a ayudar al resultado que estoy buscando. Me pongo a contestarle a negocios y clientes importantes. Los días que voy a la oficina, me pongo a revisar mi lista de temas prioritarios con base en los objetivos que me planteo y sobre eso empiezo a trabajar. Ejecuto todo el día trabajando y regreso a mi casa con mis perritas y con mi novia para cenar, me gustan mucho las series de ciencia ficción. Fuera de la rutina, me encanta viajar, tener tiempo para mí, disfrutar mucho la naturaleza, conocer países nuevos y comida nueva porque amo la comida. Uno de los proyectos importantes de mi vida actual fue la inversión del restaurante **CULTIVO**, ya que es una experiencia fuera de las finanzas en algo que realmente me apasiona.

Aunque seamos empresarios, el sentido de la vida no es ser em-

presario. El sentido de la vida es vivir. Vivir y disfrutar de la vida ya que es más corta de lo que pensamos y mucha gente sólo se enfoca en trabajar y hacer dinero, cuando el dinero es un invento del ser humano, es un papel, no nos enfocamos en las cosas de la vida como la familia y la salud.

En el aspecto empresarial, la creación de mi empresa se debe a que me gusta ver a mis clientes inversores disfrutar del fruto de su esfuerzo. Manejamos patrimonios donde pueden ver que su inversión (con los retornos altos que pagamos) es un beneficio y así tengan un ingreso pasivo para poder disfrutar de su vida y familia de la mejor manera posible.

¿Cuál es la visión principal de FT HUB en el mercado de fondos de inversión privada?

La visión principal de FT HUB es que creemos que las instituciones bancarias tradicionales se han aprovechado de la brecha de las tasas pasivas y activas desde hace cientos de años. La tasa pasiva es la tasa que paga el banco a sus inversores o una financiera a sus respectivos inversionistas, mientras que la tasa activa es la tasa que cobra la financiera a sus clientes en sus diferentes productos de crédito como: créditos empresariales, créditos al consumo, tarjetas de crédito, créditos automotrices, créditos hipotecarios, etc. Esa brecha es muy grande, ¿en qué sentido? México es una de las 10 economías a nivel mundial que tiene la brecha más amplia. Si tú revisas cuánto te pagan tus ahorros en el banco te vas a dar cuenta que te están pagando de **3% a 4%**, es un rendimiento debajo de la inflación, pero si tú ves cuánto cuesta una tarjeta de crédito clásica te vas a dar cuenta que te está costando entre **80% a 120%** anual, las tarjetas de crédito oro están cobrando de **50% a 70%**, por créditos empresariales del **30% al 40%**, lo mismo por créditos personales. La tasa pasiva es lo que les pagan a los inversores contra lo que les cobran a sus clientes. Nosotros pensamos que ese modelo de negocio es anticuado ya que se aprovechan mucho del mercado y de sus inversionistas.

Nuestra visión es que con nuestros productos al ser muy eficientes, al no tener sucursales fijas como un banco o una financiera tradicional y usando mucha tecnología, reducimos costos, lo que nos permite que esa brecha entre la tasa pasiva y la activa sea menor. Por eso las tasas pasivas, las que pagamos a nuestros inversores privados, están al 16% y pueden llegar hasta el 22% anual. Les estamos pagando de 5 a 8 veces más de lo que paga el mercado en otros productos similares a sus inversores porque creemos que ese modelo de la banca no funciona. Esa visión la tenemos y la queremos expandir a todo México y Latinoamérica en los próximos 20 años. Nuestra visión es que los inversionistas se den cuenta que existen otras formas de hacer y poner su dinero a trabajar en empresas como la nuestra y otras muy similares enfocadas en la industria de tecnología y finanzas. Del lado de las tasas activas, buscamos ser una compañía que no cobre tasas provechosas a los productos que estamos colo-

cando. Otorgamos créditos de nómina a personas de la base de la pirámide donde nosotros estamos cobrando **3.9% mensual**, que es el equivalente a **48% anual**, a gente que gana por debajo de \$8,000 pesos. Hay algunas financieras donde les están cobrando **1.5% diario**, esto significa que al año les están cobrando entre **6,000-8,000%** cuando yo les cobro **48% al año**.

Vamos contra esa corriente que dicta el paradigma y el status quo del sistema financiero, le pago bien a mis inversionistas, les cobro bien, mantengo carteras vencidas saludables y además coloco productos saludables al nicho que le vamos prestando. Este mismo tema aplica a los productos de colocación que son: los créditos empresariales, los créditos personales y la suscripción de coches que es un producto financiero con valores agregados.

¿Cómo describirías el enfoque estratégico de FT HUB para diferenciarse de otras empresas del sector?

El enfoque estratégico de FT HUB es muy puntual. El sector financiero es un commodity, normalmente se diferencian por precios para irnos por el producto más barato. Nosotros nos vamos por diferenciadores particulares en el producto total, tanto en el producto de inversión como también de colocación.

Inversión: Mis tasas son 5-8 veces más altas que las del mercado. Tienes una aplicación donde ves los rendimientos día a día y puedes visualizar cada segundo cómo va creciendo tu dinero. Además te otorgamos colaterales y garantías.

Colocación: Créditos de nómina que el cliente puede pedir mediante su aplicación o WhatsApp de manera inmediata a cualquier hora de los 365 días del año. Otorgamos hasta un mes de su nómina siempre y cuando la empresa tenga un contrato firmado con nosotros. Para los créditos empresariales es lo mismo, por ejemplo, en una ocasión un cliente requería de \$500,000 pesos para reestructurar su nómina y pudimos pagarle esa cantidad de manera inmediata a su cuenta. Con el tema de los coches, tú pagas mensualmente un dinero que es 100% deducible y que incluye todos los servicios como seguros, servicios de asistencia y mantenimientos; además puedes utilizar *Back to Back* para invertir en tu mismo coche, donde un auto de 1 millón de pesos te termina costando \$250,000 con las estrategias que tenemos.

De ese tamaño son los productos que hacemos en el tema de innovación. Esos son los diferenciadores que aplicamos, no vamos por precio sino por diferenciadores que agreguen valor al producto final.

¿Cuáles son los principales servicios que ofrece FT HUB a sus clientes en términos de inversión privada?

Puedes invertir/prestar dinero al fondo desde 12 meses hasta 10 años. Hacemos administración de riqueza patrimonial a partir de \$100,000 pesos para acrecentar tu dinero. Evaluamos qué necesitas y qué estás buscando para asegurar que tu patrimonio familiar crezca. Lo hacemos con el dinero que tú inviertes con nosotros y ese préstamo lo enfocamos en productos que ope-

ramos: créditos de nómina, créditos empresariales y autos, esto hace que tu inversión tenga riesgos medidos y controlados que aseguren que paguemos tus intereses y por lo tanto, tus ganancias. Procuramos siempre tu capital.

¿Cuáles son los principales servicios que ofrece FT HUB a sus clientes en términos de inversión privada?

Puedes invertir/prestar dinero al fondo desde 12 meses hasta 10 años. Hacemos administración de riqueza patrimonial a partir de \$100,000 pesos para acrecentar tu dinero. Evaluamos qué necesitas y qué estás buscando para asegurar que tu patrimonio familiar crezca. Lo hacemos con el dinero que tú inviertes con nosotros y ese préstamo lo enfocamos en productos que operamos: créditos de nómina, créditos empresariales y autos, esto hace que tu inversión tenga riesgos medidos y controlados que aseguren que paguemos tus intereses y por lo tanto, tus ganancias. Procuramos siempre tu capital.

¿Cuáles son los planes de expansión y crecimiento de FT HUB en el futuro cercano?

Principalmente atendemos al Área Metropolitana: Puebla, Tlaxcala, Ciudad de México, Querétaro y Estado de México. Tenemos algunos clientes en el norte y otros en el sur, principalmente en Chiapas. Nuestros planes a futuro para los próximos 3 a 5 años es estar en al menos el 80% de los Estados de la República y en uno o dos países de Latinoamérica.

Podrías platicarnos sobre los servicios que ofrece AURORA, empresa filial de FT HUB

AURORA se enfoca en prevenir y resolver urgencias de empleados. Tenemos productos que previenen como asistencia de telemedicina donde tienes un doctor en tu celular a cualquier hora y en cualquier día de los 365 días el año, con costos mensuales muy bajos por empleado. Tienes seguros de accidentes personales, por ejemplo, si un empleado se rompe un tobillo durante

su fin de semana, podemos cubrir hasta \$15,000 pesos con ellos. Tienes seguros funerarios, asistencias telefónicas, nutriólogos, psicólogos e incluso abogados por teléfono.

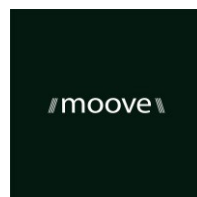
Podemos estructurar planes de seguros de gastos médicos mayores para cada empleado en específico y también el producto de crédito de nómina por WhatsApp o aplicación, por ejemplo, si un empleado tiene una urgencia o necesita un crédito puede pedirlo en cualquier momento y tendría acceso a una línea de crédito que es equivalente a lo que el ingresa en su nómina, si él gana \$8,000 pesos mensuales podría pedir esos \$8,000 y pagar en 6 meses, o bien, digamos que es un director general y gana \$300,000 mensuales, podría pedir eso y pagarlo en 3 o 6 meses.

Podrías platicarnos sobre los servicios que ofrece MOOVE, empresa filial de FT HUB

MOOVE es una financiera con productos flexibles para adquirir tu auto. El producto principal es suscripción en el cual tú haces pagos mensuales sin enganche que son 100% deducibles de impuestos e incluyen verificaciones, seguros, cobertura amplia, servicios y mantenimientos (si la agencia no te lo incluye), servicios de asistencia, placas, tenencias, referendos, absolutamente todo en pago transparente, el coche que tú elijas, de cualquier marca que quieras, auto nuevo o seminuevo de nuestra página e inventario. Además de eso tenemos *Back to Back*, que es una suscripción donde puedes invertir en el coche en lugar de que lo pagues de contado y pierdas ese capital. Lo que hacemos es que tú inviertes ese dinero en el fondo y te pagamos los intereses respectivos de tu inversión, con ese dinero compramos el coche y te damos el servicio de suscripción a costo. Este es el producto más conveniente ya que si quieres comprar un coche de 1 millón de pesos, te podría costar \$250,000 - \$350,000 (un 30% del valor del coche), por los intereses que te pagamos, por los deducibles y todos los servicios pagados. Con este servicio tenemos financiamiento tradicional de los autos usados de nuestra plataforma.

Paola Flores
GERENTE

(222) 548 0384



moove.mex

www.moove.mx



aurora_beneficios

www.auroramx.mx



Piluy
UNIFORMES

Piluy
UNIFORMES

Piluy
UNIFORMES

Piluy

UNIFORMES INDUSTRIALES

PUEBLA • CDMX • VERACRUZ • MONTERREY • QUERÉTARO • TABASCO

TEJIDOS TÉCNICOS

25

Aniversario



Ignífugo



Antiestático



Antiácido



UNIFORMANDO A LAS EMPRESAS MEXICANAS



www.piluniformes.com.mx

800.400.7458

CONOCE



GRUPO

INKPERIO

¿QUIÉNES SOMOS?

Grupo Inkperio es un grupo de empresas dedicadas a diferentes disciplinas de las Artes Gráficas y Tecnología de la Información. Conjugando diferentes campos y especialidades, generando soluciones de vanguardia, en diferentes áreas de la industria y el comercio.

¿POR QUÉ NOSOTROS?

Gracias a nuestros clientes hemos colaborado en proyectos de gran valor, los cuales nos han impulsado a desarrollarnos con los mejores equipos de impresión y acabado, así como en áreas de fotografía, diseño y premedia.

Todo esto da como resultado superar particularmente la expectativa en servicio, calidad y tiempo de respuesta convirtiéndonos en el aliado de negocios confiable para nuestros clientes.

PREMIOS



2021

"Premio Nacional a las Artes Gráficas Edición 41"

1er Lugar Categoría Folleto



2022

"Premio Nacional a las Artes Gráficas Edición 42"

1er Lugar Categoría Anuario Escolar



2022

"Premio Nacional a las Artes Gráficas Edición 42"

1er Lugar Categoría Encuadernación Rústica



ALFONSO NOTARIO
CEO DE GRUPO
INKPERIO



NUESTROS PRODUCTOS

01

EDITORIAL

- PUBLICACIONES PASTA BLANDA
- PUBLICACIONES ENGRAPADAS
- PUBLICACIONES PASTA RÍGIDA
- CATÁLOGOS
- AGENDAS

02

EMPAQUE Y ETIQUETA

- ALIMENTOS
- DELIVERY
- MEDICAMENTO
- AUTOMOTRIZ
- BELLEZA
- BEBIDAS

03

PUBLICIDAD GRÁFICA

- FOLLETOS (FLYERS)
- POSTALES Y TARJETONES
- DÍPTICOS
- TRÍPTICOS
- CARTELES
- ADHESIVOS EN VINIL (IMPRESA OFFSET)
- ETIQUETAS
- CALENDARIOS DE PARED
- CALENDARIOS SOBREMESA Y BOLSILLO
- EMPAQUE PLEGADIZO
- BOLSA DE PAPEL



NUESTROS CLIENTES



CONTÁCTANOS

(222) 582 5802

(222) 708 7577

A.NOTARIO@GRUPOINKPERIO.COM

U-PADEL

U PLAY - U TRAIN - U WIN!



CLÍNICA INFANTIL

Grupos de: 4 a 6, 6 a 9, 9 a 12 años.

LIGAS Y TORNEOS

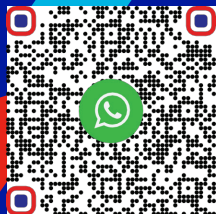
Varonil, Femenil, Mixta, Sabatina, Senior.

RENTA DE CANCHAS

4 Canchas Disponibles.

CLASES Y ACADEMIAS

Particulares y Grupales.



Síguenos:  U-Padel  upadelpuebla  22 16 29 51 05

AV. LAS TORRES #703 COL. SAN MARTINITO, SAN ANDRÉS CHOLULA.

SERVICIOS FINANCIEROS / ASESORÍA ADMINISTRATIVA Y LEGAL


/ GESTIÓN, ASESORÍA Y TRÁMITES ANTE DEPENDENCIAS DE GOBIERNO Y SECTOR PRIVADO

/ ASESORÍA Y REGISTRO DE MARCA ANTE EL IMPI.



EMPIRE
MÉXICO

 (221) 223.30.10  (222) 887.78.49  www.empiremexico.mx  contacto@empiremexico.mx

 TORRE EJECUTIVA EL TRIÁNGULO. Piso 1. Oficina 105, Col. Las Ánimas, C.P. 72400 Puebla, Pue.

La Quinoa UN SUPERALIMENTO

La quinoa es altamente reconocida por ser un alimento preferido de los astronautas de la NASA y por su popularidad entre los deportistas. No hay dudas de que este pseudocereal es considerado un **'superalimento'**, pero... ¿qué es lo que hace que sea tan bueno? ¿Por qué ofrece una serie de beneficios que la destacan? Aquí te cuento cuáles son.

La quinoa ha sido un alimento fundamental en los pueblos andinos durante 5.000 años y actualmente es esencial para millones de personas en todo el mundo. Su creciente popularidad en las últimas dos décadas se debe a su excepcional perfil nutricional, lo que la ha llevado a ser considerada un superalimento que todos deberíamos incluir en nuestra dieta. En este artículo, vamos a explorar a fondo qué es la quinoa, sus diversos usos, propiedades, beneficios y algunas deliciosas recetas para incorporarla en nuestra alimentación diaria.

Ésta es una semilla con propiedades extraordinarias que se encuentra en varias especies de plantas. Es conocida por su abundancia en semillas pequeñas y hojas comestibles de forma romboidal. A pesar de ser clasificada como una semilla, su versatilidad y características la hacen muy similar a un cereal, por lo que también se le llama pseudocereal. La quinoa es única entre los alimentos vegetales, ya que contiene todos los aminoácidos esenciales y vitaminas necesarias para una dieta equilibrada. A continuación, exploraremos todos los beneficios de la quinoa y compartiremos varias recetas deliciosas para disfrutarla al máximo.

La quinoa es notable por su alto contenido de proteínas, que representa aproximadamente el **13% de su peso**, casi el doble que el arroz. Esta

característica la hace fácilmente asimilable por el cuerpo. Además, contiene carbohidratos complejos que pueden ayudar en la pérdida de peso y ofrecer una sensación de saciedad. Según la experta, las grasas que contiene son de buena calidad.

La quinoa es altamente recomendada para personas que practican deportes, ya que proporciona los aminoácidos esenciales necesarios para construir músculo y recuperarse después del entrenamiento.

Además, la quinoa también tiene beneficios para la piel. Su contenido de vitamina C puede contribuir a prevenir el daño en el ADN de las células y aumentar el colágeno, lo que la vincula al cuidado de la belleza.

Aquí te cuento algunos de los beneficios que tiene este super alimento: ¡Es una superestrella en proteínas! Siendo más rica que cualquier cereal. De igual manera es ideal para los veganos ya que es una fuente de vegetales para complementar tu dieta. Además, te protege contra enfermedades como el cáncer de mama, la diabetes y problemas cardiovasculares; sus carbohidratos complejos ayudan a perder peso de forma natural. Este superalimento contiene fibra, minerales y vitaminas B, C y E para un impulso de energía adicional. Te fortalece con su alto contenido en calcio para huesos y dientes saludables, siendo el aliado perfecto para los deportistas gracias a sus proteínas y aminoácidos esenciales; sus antioxidantes mantienen tu cuerpo joven y en plena forma. Ayuda a tu físico dándole un brillo radiante a tu piel y a tu pelo.

Te recomiendo buscar recetas con este alimento que tiene todos estos privilegios.

¡Así que no esperes más y añade la quinoa a tu dieta para disfrutar de todos estos increíbles beneficios!



MAR SANTOS

Trofóloga y Health Coach de Salud, estudio Sommelier de té, en Inglaterra.

Creadora del Sistema de Desintoxicación Alcalino con Proteína.

Autora del Libro Reto Detox un nuevo estilo de vida. Ha ayudado a más de 5.000 personas a crear hábitos alimenticios saludables alrededor del mundo.

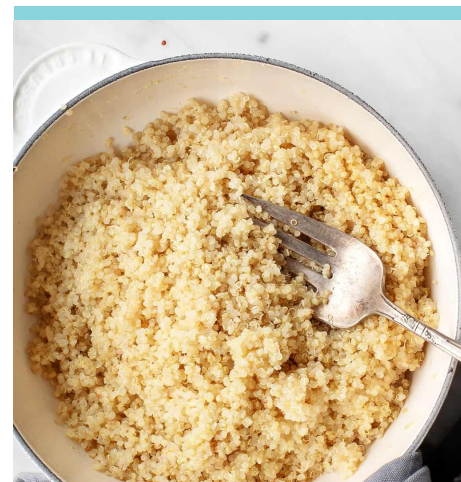


Foto: Love and Lemons



GOLD SECURITY
BY EMPIRE

TU SEGURIDAD EN LAS MEJORES MANOS



CURSOS DE SEGURIDAD PÚBLICA



**CAPACITACIÓN Y ADIESTRAMIENTO
DE PERSONAL DE SEGURIDAD**



SERVICIOS DE CHOFERES



CAPACITACIÓN ACADÉMICOS



ESPECIALIZACIONES TÁCTICAS



**GRUPOS TÁCTICOS A NIVEL
NACIONAL**



**COLOCACIÓN DE PERSONAL DE
SEGURIDAD PRIVADA, INTRAMUROS:
(FRACCIONAMIENTOS, EMPRESAS,
ENTRE OTROS)**

**CARRETERA FEDERAL ÁTLIXCO, KM 6.5, LETRA A, INTERIOR 1, PISO 1,
CP. 72830, SAN BERNARDINO TLAXCALANCINGO, PUEBLA.**

[222] 887-7849

CONTRATACIONES@GOLDENEMPIRE.COM

MINDY MENTE Y CASONA SAN JERÓNIMO TE INVITAN A “BIGOTES CON CAUSA” UN BAZAR EN AYUDA A LOS PERROS Y GATOS SIN HOGAR



MINDY
MENTE

¡TE ESPERAMOS!
27 DE ABRIL
CASONA SAN JERÓNIMO
C. 4 SUR 701, CENTRO
HISTÓRICO DE PUEBLA
10:00 A.M. - 6:00 P.M.

10% DE LAS VENTAS
SERÁN DONADAS A LAS
FUNDACIONES CATTUS Y
AMOR ES PERROS A.C.





RINCONES PÉRDIDOS DE MÉXICO

*México es un país lleno de sorpresas y maravillas, donde la diversidad de paisajes y culturas se fusiona para crear un **ESCENARIO ÚNICO Y FASCINANTE**. Más allá de sus destinos turísticos más populares, existen rincones escondidos que guardan secretos y bellezas que aguardan ser descubiertos.*

E

En la vasta geografía de México, se esconden lugares llenos de misterio y belleza que han pasado desapercibidos para muchos. Estas joyas ocultas merecen ser descubiertas y apreciadas por su singularidad y encanto. A continuación, quiero recordarte acerca de algunos de los rincones más extraordinarios del país:

Las Pozas de Edward James, Xilitla, San Luis Potosí: Este jardín surrealista es una creación del poeta y artista británico Edward James. Sus escalinatas, esculturas y cascadas se funden armoniosamente con la exuberante vegetación de la región, creando un ambiente mágico y único.

Hierve el Agua, Oaxaca: Enclavado en las montañas de Oaxaca, este impresionante conjunto de cascadas petrificadas ofrece una vista espectacular. Además de su belleza natural, Hierve el Agua es un lugar sagrado para las comunidades locales, que lo consideran un sitio de gran importancia espiritual.

La Zona de los Santos, Baja California Sur: Este desierto florido es un verdadero paraíso para los amantes de la naturaleza. Durante la primavera, sus áridas llanuras se transforman en un mar de colores gracias a la floración de cientos de especies de plantas y cactus.

Islas Marietas, Nayarit: Estas islas volcánicas albergan una biodiversidad asombrosa y paisajes marinos de ensueño. La famosa Playa del Amor, oculta en una cueva y formada por la erosión, es solo una muestra de la belleza que se puede encontrar en este archipiélago.

Cenote Samula, Yucatán: Sabemos que México es una tierra donde los cenotes crean un espectáculo natural para cualquier tipo de turistas, especialmente aquellos que desean conectar con la naturaleza. Así es como este cenote que está localizado en Valladolid, Yucatán es uno de los sitios menos conocidos lo que lo hace único para nadar o hacer *snorkel*.

Bacalar, Quintana Roo: No es ninguna coincidencia que han apodado a este lugar "la laguna de los siete colores". La imponente laguna de Bacalar es uno de los lugares más bellos de la Riviera Maya, una escena fuera de lo común donde pueden percibirse hasta siete tonalidades de azul en sus aguas.

Explorar estos rincones perdidos de México es adentrarse en un mundo de maravillas naturales y culturales que sorprenden y enamoran a todo aquel que se atreve a descubrirlos. Así, se hace evidente que la riqueza de este país va más allá de sus destinos turísticos más conocidos, ofreciendo tesoros ocultos que esperan ser explorados. **_Marycruz Barranco**



CENOTE SAMULA, YUCATÁN

Una joya poco conocida esperando a que te llene de asombro. Su agua cristalina hace que este entorno único te envuelva con su belleza natural. El lugar ideal para ir en familia o en pareja.

Puedes encontrarlo a tan sólo 40 minutos de la Zona

Arqueológica de Chichén Itzá.



ACERCA DE LA EDITORA

Marycruz Barranco Martinez es Licenciada en Diseño de Información Visual por la Universidad de las Américas Puebla y The University of Texas at San Antonio. Magister en Comunicación de Moda y Belleza por Condé Nast College Spain. Ha sido colaboradora para medios como Vanity Fair España. Ahora Editora en Jefe de Mente Política y Empresarial.



NUEVA PROGRAMACIÓN

POR **Los 40** PUEBLA
98.7FM

📶 @LOS40PUEBLAFM LOS40PUEBLA.COM

EL
BRUNCH

ALLISON MONROY & KARIME PEZZAT
LUNES A VIERNES DE 10 A 1PM



FAISY
EL DIABLITO
GABO RAMOS

LUNES A VIERNES
DE 10 A 1PM



CASONA
SAN JERÓNIMO
COCINA MEXICANA

Contamos con Estacionamiento,
Elevador y Atención Inigualable.
Encuentra promociones diarias
en nuestras redes sociales

 @casona.sanjeronimopuebla
 @casonasanjeronimo

Celebramos este
10 de Mayo
con un exquisito Mole Rosa

4 Sur #701, Centro Puebla
RESERVA AL: 22-13-49-56-11



DENTOS

Clinicare

BY
OSCAR SORIANO

El fabuloso DESTINO DEL CAFÉ



**ANA
LUCÍA
MOCTEZUMA**

*Guionista de cine
y fotógrafa*

Aquí en el lugar del centro de Puebla desde el que les escribo, me acompaña además de la música, un sonido y aroma familiares, el de una máquina de espresso.

Hace algunas ediciones dije que les escribiría no solo de cine, y aunque ya llevamos revisadas dos pelis del cine de oro mexicano, hoy disfrutaremos juntos otro tema de los que les prometí.

Siempre que observo a quienes trabajan en una cafetería, me parece que su vida tiene algo de misterio, que fuera de su turno son justicieros enamorados como en *Le Fabuleux Destin d'Amélie Poulain*, dirigida por Jean-Pierre Jeunet, pero más bien son fabulosas personas que buscan una armonía entre la mezcla perfecta, la molienda de sus granos, gramaje, temperatura y tiempo preciso de extracción, la exacta presión de sus manos y el mantenimiento adecuado de su máquina.

Hay algo que sucede con el tiempo cuando una máquina de espresso comienza a funcionar y los granos de café molidos despiertan su aroma; lo que sucede dentro de una cafetería no es precisamente que dos personas se encuentren por primera vez antes de que uno de ellos sea secuestrado por la muerte como en *Meet Joe Black*, lo que sucede es que el tiempo se detiene porque un equilibrio perfecto de sabores nos llena todos los sentidos.

Y es que así como las películas, el café también tiene su propio drama; la próxima vez que un pequeño espresso encuentre refugio en tus manos, observa su crema, percibe su aroma, siente su cuerpo, acaba con él en unos máximo cuatro sorbos (si quieres exagerar, antes de que pasen diez segundos de su preparación) y evalúa el sabor que deja en tu boca.

Los amateur amantes del café, tarde o temprano aceptarán que no solo basta con entrar a un lugar bonito y lleno de letreros y pay de moras

como en *My Blueberry Nights* de Wong Kar Wai, para que su paladar sea satisfecho con sabores balanceados y es que un buen café no debe ser planamente amargo, un buen café si tiene su propio dulzor y buen un café necesita cierta acidez.

Si todavía no te enamoras del café, es porque tal vez siempre lo haz probado sin saber que existen no solamente las opciones que Tom Hanks mencionó en el 98 en *You've Got Mail*, pero existe una rueda de sabores y aromas del café que incluye 110 posibilidades muy exactas de diferentes matices y perfumes que puedes encontrar en tu taza.

Así que la próxima vez que pases por una cafetería en el centro de la ciudad o en cualquier lugar del mundo, detente a pensar si te supo afrutado a cereza, achocolatado a chocolate oscuro, especiado a clavo, o al menos respira, cierra los ojos, da un sorbo y sueña bien despierto por unos segundos.



Foto: Cortesía



DONDE LA PASIÓN CULINARIA
Late muy fuerte



CORAZÓN
DE SAN PEDRO

Corazón de San Pedro
8 Oriente #414 San Pedro Cholula
📞 Cel. 221 525 9952



DI
VA
RÁ

ENTORNO
GASTRONÓMICO

PALMAS

Avenida Zeta del Cochero
Local exterior 3 Palmas Plaza

☎ 221 357 6534

CENTRO

Av 8 Oriente 414
San Pedro Cholula • Centro

☎ 222 163 1229

CAMPESTRE

Privada Juan Blanca 902
Zerezotla • Cholula

☎ 221 702 0522

Te esperamos
EN UNA DE NUESTRAS
3 SUCURSALES



www.imperiomex.com



Imperiomex

Diseñamos, construimos y mejoramos.

Somos una constructora Poblana y creemos en las personas como tú, que son el motor de México, la razón por la que nos inspiramos en conectar familias con su hogar ideal, hacer realidad tu visión, desarrollar tu proyecto, simplemente construimos los cimientos de tus sueños, por ti somos Imperiomex.

CONTACTO

contacto@imperiomex.com
22 25 68 79 52

Calle 35 Norte, Del Valle 1051
Villa San Alejandro, 72090 Puebla, Pue.

¿Qué es una infección DE LAS VÍAS URINARIAS?



LEISY LAUCHY ÁGUILA

Doctora en Medicina egresada de la Universidad de La Habana, Cuba.

Especialista en Patología Clínica y Medicina de Laboratorio, Hospital Hermanos Ameijeiras, La Habana, Cuba. Máster en enfermedades autoinmunes. Universidad de Huelva, España,

Miembro del Colegio Poblano de Patología Clínica.

¿Qué se debe hacer para prevenir las infecciones urinarias?

Bebe mucho líquido, especialmente agua y jugo de arándano.

Límpiate desde adelante hacia atrás. Vacía la vejiga poco después de tener relaciones sexuales. Evita utilizar productos femeninos potencialmente irritantes. Cambia tu método anticonceptivo.

¿Cuándo consultar a su médico?

Si sospecha que puede tener una infección de vías urinarias.

Si las molestias persisten más de 48 horas a pesar del tratamiento. Puede ser que algunas bacterias sean resistentes. En ocasiones precisan de exploraciones complementarias y tratamientos de larga duración para llegar a su resolución.

Una infección de las vías urinarias es una infección que se produce en cualquier parte del aparato urinario: los riñones, los uréteres, la vejiga y la uretra. La mayoría de las infecciones ocurren en las vías urinarias inferiores (la vejiga y la uretra).

¿QUÉ FACTORES DE RIESGO FAVORECEN LA APARICIÓN DE LAS INFECCIONES URINARIAS?

Las infecciones urinarias son frecuentes en las mujeres y muchas tienen más de una infección durante sus vidas pero también aparecen en los hombres:

- Anatomía femenina.
- Actividad sexual.
- Ciertos tipos de anticonceptivos.
- Menopausia.
- Anomalías en las vías urinarias.
- Obstrucción en vías urinarias.
- Sistema inmunitario deprimido.
- Uso de catéter.
- Procedimiento urinario reciente.

¿CÓMO SE CLASIFICAN?

Infección urinaria no complicada: Se trata de una infección aguda, esporádica o recurrente del tracto urinario inferior (cistitis no complicada) y/o superior (Pielonefritis no complicada), limitada a las mujeres no embarazadas y pacientes sin anomalías anatómicas ni funcionales del tracto urinario.

Infección urinaria complicada: Su significado suele ser más complejo, refiriéndose a las infecciones urinarias en un paciente con una mayor probabilidad que de alguna forma tenga un curso complicado, es decir todos los hombres, mujeres embarazadas, pacientes con alteraciones anatómicas o funcionales relevantes del tracto urinario, uso de catéter urinario permanente, enfermedades renales y pacientes inmunocomprometidos.

Infección urinaria recurrente: ITU no complicada y/o complicada, con una frecuencia de al menos tres episodios al año o dos en los últimos seis meses. Infección urinaria asociada a catéter: Ocurre en una persona cuyo tracto urinario está actualmente cateeterizado o ha tenido un catéter urinario en las últimas 48 horas.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Las infecciones de las vías urinarias no siempre causan signos y síntomas, pero cuando lo hacen, estos pueden comprender: Necesidad imperiosa y constante de orinar, sensación de ardor al orinar, también orinar frecuentemente en pequeñas cantidades, orina de aspecto turbio o rojo, olor fuerte, dolor pélvico en mujeres, fiebre, escalofríos, náusea y vómito. En adultos mayores, puede que las infecciones urinarias se pasen por alto o se confundan con otras afecciones.

COMPLICACIONES:

- Infecciones recurrentes, en especial, en mujeres que sufren dos o más infecciones de las vías urinarias en un período de seis meses, o cuatro o más en un año.
- Daño renal permanente debido a una infección renal aguda o crónica (pielonefritis) provocada por una infección urinaria sin tratar.
- Riesgo elevado para las mujeres embarazadas de tener un bebé de bajo peso al nacer o prematuro.
- Estrechamiento (constricción) de la uretra en hombres con uretritis recurrente que anteriormente tuvieron uretritis gonocócica.
- Septicemia, una complicación de las infecciones que puede poner en riesgo la vida, especialmente si la infección se extiende hacia arriba, más allá de las vías urinarias, hasta los riñones.

¿Qué estudios complementarios se deben realizar para el diagnóstico de una ITU?

El diagnóstico presuntivo de ITU es clínico y se debe corroborar por examen de la orina y cultivo de orina. Una vez se obtiene la muestra de orina, se procesa para cultivo, tira reactiva, visión directa y tinción de Gram.



Este 10 de mayo

Super Buffet de Mamá \$370

Botella de Vino de Regalo*

* Aplica en vino por mesa

Niños \$100

MÚSICA
EN VIVO
DE 3 P.M. A 6.P.M.

11 de MAYO
Bebida de Cortesía
Para Mamá

12 de MAYO
Buffet a la Carta
\$370

**DIGESTIVOS DE
CORTESÍA**



ENCUÉTRANOS



RESERVA

VOLCANES 2222 4373 05
MIRADOR 2222 3797 33

 2223521317

PRŌMESA

— MEZCAL ARTESANAL —



CUATRO AGAVES, UNA PROMESA

TIENDA ONLINE
www.mezcalpromesa.com

LA PROMESA ES SER RESPONSABLE, SI TOMAS NO MANEJES

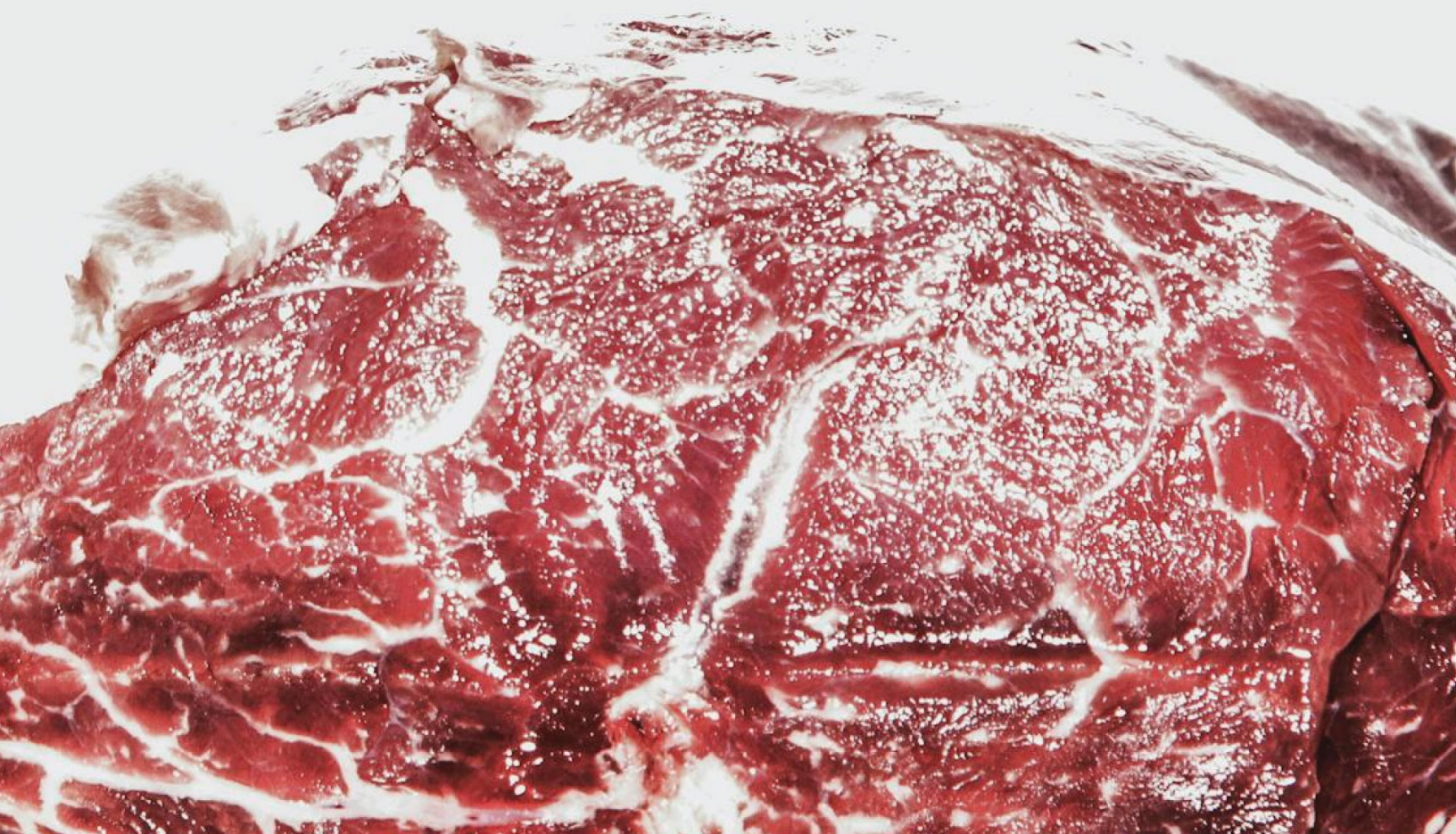



GARAL

CARNICERÍA

Orgullosos de ofrecerte la mejor calidad.

 **Central de Abasto Puebla**



Cto. de los Comerciantes 38-A Central de Abasto, Puebla, Pue. CP. 72019
contacto@grupogaral.com  (222) 215-4424