



Mente Política y Empresarial



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

En Exclusiva:

OMAR MUÑOZ

PRESIDENTE MUNICIPAL ELECTO
DE CUAUTLANCINGO

ANGELO LEMINI

HACIA LA TRANSFORMACIÓN DIGITAL EN PUEBLA



Tour K20

KALIMBA



VIERNES 06 DE SEPTIEMBRE | 20:45 HRS
AUDITORIO METROPOLITANO
PUEBLA

 **SUPER**
BOLETOS

ARKrecords


Auditorio
METROPOLITANO



DENTOS

Clinicare

BY
OSCAR SORIANO

El Orgullo de Puebla: La Temporada del Chile en Nogada

Queridos Lectores de **Mente Política y Empresarial**,

Una vez más, ha llegado a nuestras mesas la temporada más esperada por todos los poblanos: la de los **Chiles en Nogada**. Este platillo, más que una receta, es una auténtica joya de nuestra cultura y tradición, un legado que ha trascendido generaciones y fronteras, y que hoy nos llena de orgullo.

El Chile en Nogada no solo representa la riqueza gastronómica de Puebla, sino también la historia y los valores que compartimos como sociedad. Su origen, envuelto en relatos históricos y leyendas, nos recuerda la importancia de honrar nuestras raíces, manteniendo viva la esencia de lo que somos.

En este sentido, es fundamental destacar un punto que ha sido objeto de debate en los últimos tiempos: "el Chile en Nogada debe ir capeado". Este detalle no es una simple preferencia; es parte de la receta original, la que nos fue legada por las monjas Agustinas del **Convento de Santa Mónica**. Al respetar esta tradición, preservamos la autenticidad de un platillo que ha ganado su lugar en la gastronomía mundial.

Sabemos que en la innovación culinaria siempre existe la tentación de modificar recetas para adaptarlas a nuevas tendencias. Sin embargo, creemos firmemente que hay tradiciones que deben mantenerse intactas. La receta fiel e intacta del Chile en Nogada es un símbolo de nuestra identidad como poblanos, y debemos defenderlo con orgullo.

En esta temporada, invito a nuestros lectores a disfrutar de este manjar con respeto y gratitud por quiénes, generación tras generación, han conservado y transmitido esta receta. **Respetemos nuestras tradiciones, respetemos nuestra historia.**



Atentamente,

A handwritten signature in black ink that reads "Ignacio Barranco Méndez".

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

Mente Política y Empresarial



REVISTA MENTE POLÍTICA Y EMPRESARIAL, Año 2 no. 25, AGOSTO 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: 222 932 8334
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**
Luis Enrique Chevalier Mora / **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**
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
José Miguel Andrade Martínez
Alberto Lastiri Yamal
Alejandro Armenta Rosas
Alexa Hoyos Salomón
Leisy Lauchy Águila
Beatriz Victoria Moreno



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

ANÚNCIATE CON NOSOTROS.

Ventas: +52 (221) 223 3010



TRIBUNA[®] NOTICIAS

TRIBUNANOTICIAS.MX |   @NOTICIASTRIBUNA

POR 54 AÑOS CONSECUTIVOS

LA HISTORIA ES NUESTRA

A LAS 6
CON **ALEJANDRA BAUTISTA**
TU VOZ NOS UNE
6:00 A 9:00 AM | LOS40 98.7 FM

TRIBUNAMATUTINA
CON **LEONARDO TORIXA**
6:00 A 9:00 AM | LA MAGNÍFICA
PUEBLA 95.5 FM | ATLIXCO 99.9 FM

TRIBUNAPM
CON **MARILOLI PELLÓN**
2:00 A 3:00 PM | LA MAGNÍFICA
PUEBLA 95.5 FM | ATLIXCO 99.9 FM

EN PORTADA:



EN EXCLUSIVA: OMAR MUÑOZ

Presidente Municipal Electo de Cuautlancingo

P.20

MENTE POLÍTICA

¿Quiénes son los integrantes del gabinete presidencial de Claudia Sheinbaum? **P.6**

MENTE EMPRESARIAL

Hacia la Transformación Digital en Puebla **P.10**

Los Premios CCE: Un éxito rotundo **P.44**

10 multimillonarios que respaldan el regreso de Donald Trump a la Presidencia **P.46**

MENTE EN TINTA

Dominando las redes sociales: Estrategias digitales para sobresalir **P.15**

Puebla como nodo logístico **P.17**

Créditos Hipotecarios **P.19**

Prevención y vacunación: Claves para una vida sana y larga **P.43**

Layla: El triángulo amoroso más intrigante del rock pt. 2 **P.52**

El desafío del hígado graso no alcohólico **P.63**

MENTE ARTÍSTICA

Laura Arza: Una poblana conquistando España **P.30**

MENTE CONMEMORATIVA

Celebrando el Día del Abogado **P.32**

Día de la Policía Nacional: Reconocimiento y evolución hacia la Guardia Nacional **P.54**

Estrellas y Abuelos **P.58**

EDITOR'S PICK

La tradición vive en CasaReyna **P.34**

MENTE DEPORTIVA

Los Juegos Olímpicos de París 2024: Un vínculo entre presente y pasado **P.40**

MENTE Y CUERPO

El cerebro: El motor de la humanidad **P.48**





¿QUIÉNES SON LOS INTEGRANTES DEL GABINETE PRESIDENCIAL DE CLAUDIA SHEINBAUM?

Fotos: SPD Noticias, El Financiero, Wikipedia, Naciones Unidas de México, El Sol de México, ITAM, El Heraldillo de Chihuahua, El País, López Doriga Digital, El Nacional, Expansión Política, Excelsior, Gobierno de México, Diario de Yucatán



Marcelo Ebrard

Secretaría de Economía



Rosaura Ruíz

Secretaría de Ciencia,
Humanidades, Tecnología
e Innovación



**Juan Ramón de
la Fuente**

Secretaría de
Relaciones Exteriores



Alicia Bárcena

Secretaría de Medio Ambiente
y Recursos Naturales



Julio Berdegué

Secretaría de Agricultura
y Desarrollo Rural



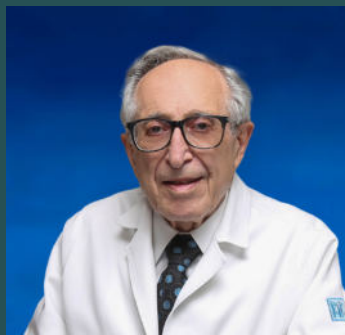
Ernestina Godoy

Secretaría Jurídica del
Ejecutivo Federal



Raquel Buenrostro

Secretaría de la
Función Pública



**David
Kershenobich**

Secretaría de Salud



**Luz Elena
González Escobar**

Secretaría de Energía



**Edna Elena
Vega Rangel**

Secretaría de Desarrollo
Agrario, Territorial y Urbano



Jesús Esteva

Secretaría de Infraestructura,
Comunicaciones y Transporte



**Rosa Icela
Rodríguez**

Secretaría de Gobernación



Mario Delgado

Secretaría de
Educación Pública



**Ariadna Montiel
Reyes**

Secretaría del Bienestar



**Omar García
Harfuch**

Secretaría de Seguridad
y Protección Ciudadana



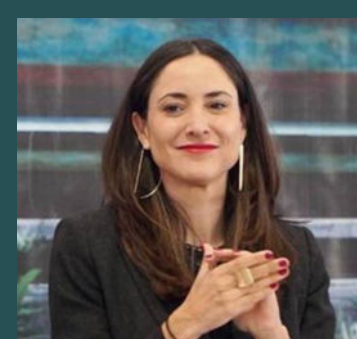
**Josefina Rodríguez
Zamora**

Secretaría de
Turismo



**Marath Baruch
Bolaños**

Secretaría del Trabajo
y Previsión Social



**Claudia
Curiel de Icaza**

Secretaría de Cultura



Lázaro Cárdenas Batel

Jefe de Oficina de la Presidencia



José Antonio Peña Merino

Títular de la Agencia de Transformación Digital



Arturo Zaldívar

Coordinador General de Política y Gobierno



Leticia Ramírez

Coordinadora General de Asuntos Intergubernamentales y Participación Social



Carlos Augusto Morales

Secretario Particular de Presidencia

Estos son los integrantes confirmados hasta el momento del gabinete de la virtual presidenta electa de México, **Claudia Sheinbaum**. Aunque aún están pendientes de confirmación los detalles de dos puestos clave, este equipo representará el núcleo central con el que Sheinbaum planea enfrentar los múltiples desafíos que enfrenta el país. Con un enfoque renovado y una fuerte determinación, el gabinete busca implementar políticas innovadoras y efectivas para abordar cuestiones económicas, sociales y de gobernanza, reflejando el compromiso con una administración moderna y transparente que aspira a generar cambios significativos para el bienestar de la nación.



Pendiente

Secretaría de la Defensa Nacional



Pendiente

Secretaría de Marina

HACIA LA TRANSFORMACIÓN DIGITAL EN PUEBLA

POR: ANGELO LEMINI BORZANI



En México como en otras partes de América Latina se ha intensificado el debate en los temas relacionados al gobierno digital, la transformación digital o a la política de modernización en los sistemas de gobierno, pero ¿Qué implican estos y son realmente posibles o viables en un esquema de rentabilidad de los gobiernos estatales? Es claro que a estas alturas del debate y de los casos de éxito en otros países no está en duda su efectividad, pero **¿Cuál es realmente el camino correcto y cómo es posible optimizar las inversiones en este tipo de proyectos?**

Comencemos por las definiciones, normalmente lo primero es comenzar con una **política de modernización** que no es más que la voluntad del gobierno en emprender el camino digital, esto es plenamente justificable ya que existen estudios internacionales realizados por la Organización de las Naciones Unidas para América Latina como el estudio de "Perspectivas económicas de América Latina, Transformación Digital para una mejor reconstrucción" que relacionan los mayores índices de conectividad y servicios digitales disponibles para el ciudadano y empresas con una mayor productividad y un mayor ingreso.

Por ejemplo, analizan la contribución del empleo y la productividad al PIB de los países comparado con el resto del mundo encontrando que en América Latina el PIB promedio de los países se compone de un **24%** de productividad y de un **76%** por empleo mientras que en India por ejemplo es de un **79%** por productividad y solo un **21%** de empleo, es decir que los PIBs en América Latina han aumentado gracias al crecimiento demográfico y no a que somos más productivos. El siguiente paso es la **materialización de esta política** como un gobierno digital, es un concepto amplio que implica transformar el Estado aprovechando la nueva era digital y la tecnología para además restaurar o mejorar la confianza en las instituciones públicas en un entorno que:

- Mejore los servicios orientados al ciudadano
- Oriente la gestión pública hacia reducir los costos de transacción (tramite)
- Desburocratice y genere transparencia en los procesos
- Incremente la participación de los ciudadanos
- Ayude a ejecutar mejor el presupuesto mediante indicadores obtenidos por medios digitales
- Combata la corrupción

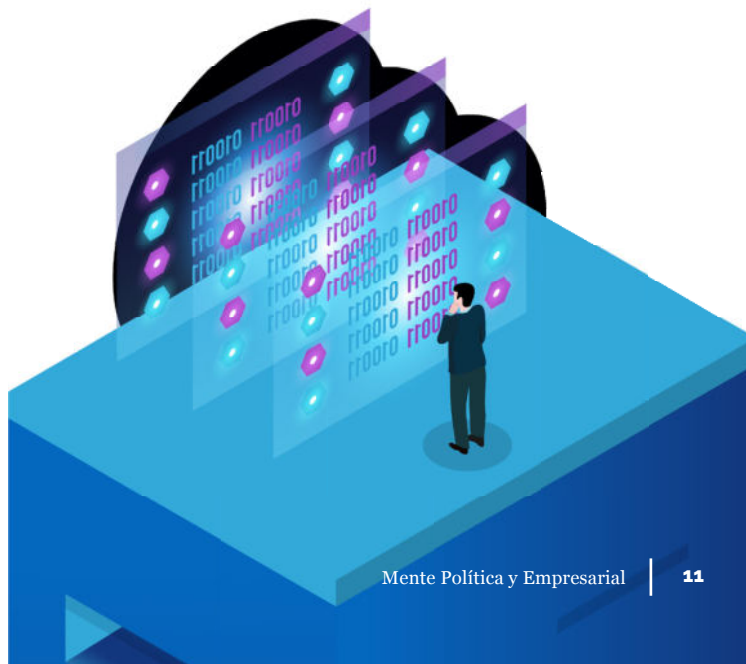
Es así como el estado en la gran mayoría de las ocasiones es el detonante de que se den las condiciones de gobierno e infraestructura digital lo que nos lleva a **la verdadera transformación digital.**

DIGITAL Y BIENESTAR

La Transformación Digital debería ser la que impulse también a pequeñas y medianas empresas que se han quedado o se están quedando rezagadas ya que las herramientas digitales desencadenan innovaciones en



Angelo Lemini Borzani es un destacado empresario y visionario en el campo de las telecomunicaciones, liderando el cambio en un sector en constante evolución, consolidando su posición como una figura influyente en la industria.



modelos de negocio y producción, así como las ofertas de bienes y servicios inteligentes.

La transformación digital también mejora el bienestar de las familias, los trabajadores y los estudiantes, ya que influye en la calidad de vida, los mercados de trabajo y a facilidad del acceso a ellos, sabemos que aunque ha quedado probado en parte debido a la pandemia de covid 19 que muchas actividades laborales pueden realizarse de manera remota sigue existiendo un gran sector de la población que no tiene acceso a ellas por la brecha socio económica aun existente, hablo de actividades laborales, pero también de educación formal, capacitación y certificación para el trabajo o salud.

Esta transformación a nivel estado da origen además a polos de desarrollo y a las llamadas Smart cities que son en esencia ciudades con una gran cantidad de servicios digitales y tecnológicos y que basan su funcionamiento en una gran cantidad de plataformas interconectadas y no me refiero a solo proveer internet sino a plataformas que gestionen e interconecten pro-

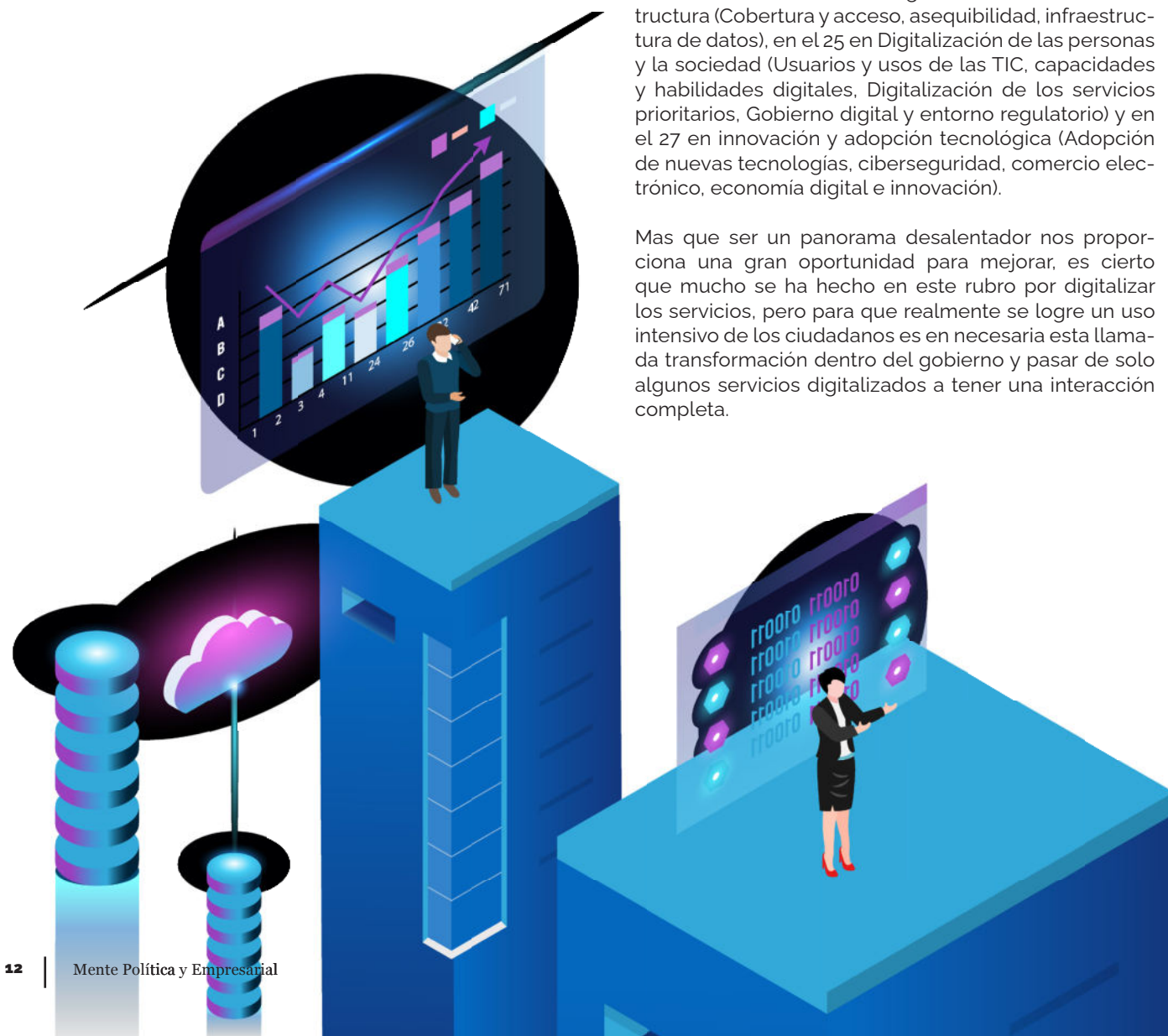
cesos logísticos y productivos en fábricas y centros de distribución, transporte público eléctrico y autónomo, movilidad inteligente y optimizada, seguridad, manejo eficiente del agua y reciclaje de la misma, manejo óptimo de los desechos, sensores ciudadanos, luminarias inteligentes y control de ruido. Estos centros urbanos altamente tecnológicos están destinados a ser polos donde se instalen empresas innovadoras y universidades.

Proyectos de ciudades inteligentes se hacen cada vez más viables en México como el de Tequila en Jalisco o como el proyecto IQ Smart City localizado en Ciudad Maderas, Querétaro que lleva ya un 30% de avance en su construcción, mismos que requieren de la infraestructura correcta.

¿CÓMO ESTAMOS EN PUEBLA?

“El Índice de Desarrollo Digital Estatal” IDDE 2023 que evalúa los retos y fortalezas de los estados categoriza la transformación digital en 3 pilares principales y Puebla se encuentra en el lugar 22 nacional en infraestructura (Cobertura y acceso, asequibilidad, infraestructura de datos), en el 25 en Digitalización de las personas y la sociedad (Usuarios y usos de las TIC, capacidades y habilidades digitales, Digitalización de los servicios prioritarios, Gobierno digital y entorno regulatorio) y en el 27 en innovación y adopción tecnológica (Adopción de nuevas tecnologías, ciberseguridad, comercio electrónico, economía digital e innovación).

Mas que ser un panorama desalentador nos proporciona una gran oportunidad para mejorar, es cierto que mucho se ha hecho en este rubro por digitalizar los servicios, pero para que realmente se logre un uso intensivo de los ciudadanos es en necesaria esta llamada transformación dentro del gobierno y pasar de solo algunos servicios digitalizados a tener una interacción completa.



¿CÓMO SE HACE POSIBLE?

Lograr un ecosistema digital con infraestructuras adecuadas no es algo sencillo, pero si realizable, como en muchos de los procesos de gobierno e industriales la consolidación hace la fuerza, desarrollar una sola infraestructura de gobierno digital que involucre servicios, conectividad, seguridad y acceso a los datos, así como aplicativos para todas las dependencias tiene grandes ventajas:

Reducción de costos de mantenimiento e implementación, ya que el mantenimiento y puesta en marcha de infraestructuras físicamente consolidadas es mucho menor debido a la unificación de tecnologías y a la menor cantidad de personal requerido así como a la reducción o eliminación de tiempos de traslado entre sitios, también elimina la duplicidad de infraestructuras entre dependencias.

Reducción de costos de desarrollo, ya que los aplicativos pueden ser desarrollados y una vez estandarizados ser utilizados por múltiples dependencias.

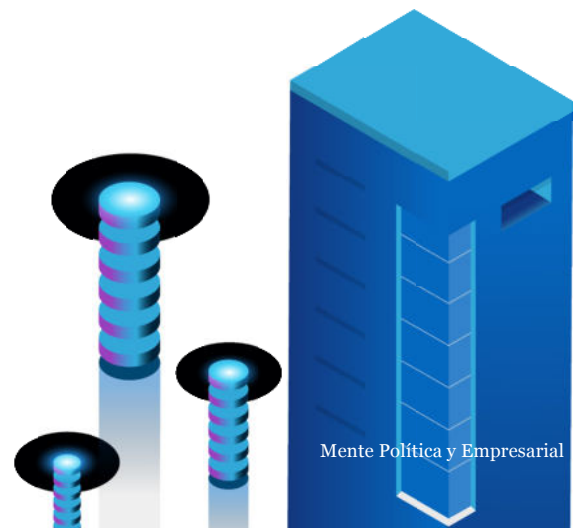
Robustes de la infraestructura, una infraestructura centralizada generalmente es mas grande y robusta que múltiples sitios dispersos y no conectados entre sí que se hablan en diferentes tecnologías y que no tienen tolerancia a fallas.

Acceso a mejores tecnologías, cuando se consolida se puede acceder a tecnologías como la hiperconvergencia que no solo mejora los costos cuando se trata de volúmenes grandes de información, sino que es más eficiente, rápida, flexible y fácil de administrar.



ACERCA DEL AUTOR

Angelo Lemini Borzani es *ingeniero en electrónica y telecomunicaciones*, al igual que *magister en administración de empresas*. Actualmente es **CEO de IBS (Informatik Business Solutions)**.



AURORA

La nueva forma de echarte la mano

Aurora adelanta la nómina de tus colaboradores

Por medio de WhatsApp de manera rápida y segura



SIN COSTO

Para tu empresa



LA EMPRESA

No es aval o garantía



OBTÉN EL 5%

Del total facturado



ADMINISTRAMOS

Los procesos de solicitudes y depósitos

Contáctanos para más información

+52 5521124043 | auroramx.mx | [Aurora Beneficios](https://www.linkedin.com/company/aurora-beneficios) | [aurora_beneficios](https://www.instagram.com/aurora_beneficios)

Dominando las redes sociales:

ESTRATEGIAS DIGITALES PARA SOBRESALIR

En la era digital, las redes sociales se han convertido en el campo de batalla donde las marcas compiten por la atención del consumidor. Con millones de usuarios activos diariamente, dominar estas plataformas es crucial para cualquier estrategia de marketing exitosa. A continuación, exploraremos algunas tácticas clave para destacar en el tumultuoso mundo de las redes sociales:

1. Conoce a tu audiencia

Antes de crear contenido, es fundamental entender quién es tu audiencia objetivo. Utiliza herramientas analíticas para obtener insights sobre sus intereses, comportamientos y demografía. Esto te permitirá adaptar tu contenido de manera efectiva y aumentar la relevancia.

2. Contenido visual atractivo

Las imágenes y videos son el alma de las redes sociales. Asegúrate de que tu contenido visual sea atractivo, relevante y de alta calidad. Utiliza gráficos, infografías, videos cortos y GIFs para captar la atención de manera instantánea.

3. Consistencia de marca

Mantén una voz y un estilo visual coherentes en todas las plataformas. Esto ayuda a fortalecer la identidad de tu marca y facilita que los usuarios te reconozcan fácilmente en sus feeds saturados de información.

4. Interacción y engagement

No se trata solo de publicar contenido, sino de interactuar activamente con tu audiencia. Responde a los comentarios, menciona a tus seguidores y participa en conversaciones relevantes. El *engagement* genuino construye relaciones sólidas y fideliza a los seguidores.

5. Uso inteligente de hashtags y tendencias

Los *hashtags* pueden amplificar el alcance de tus publicaciones si se utilizan estratégicamente. Investiga los *hashtags* populares en tu industria y participa en tendencias relevantes para aumentar la visibilidad de tu contenido.

6. Estrategia de contenido multicanal

Aprovecha diferentes plataformas para diversificar tu alcance. Adaptar el contenido a las particularidades de cada red social maximiza tus oportunidades de conectar con distintas audiencias.

7. Análisis y optimización constante

Realiza un seguimiento de tus métricas de rendimiento regularmente. Esto te proporcionará información valiosa sobre qué tipo de contenido resuena mejor con tu audiencia y te permitirá ajustar tu estrategia según los resultados obtenidos.

En conclusión, las redes sociales ofrecen un vasto campo de posibilidades para las marcas que buscan destacar en un entorno digital saturado. Con una estrategia sólida que



**ALEJANDRO
ARMENTA
ROSAS**

Estratega digital en el ámbito político con el objetivo de utilizar herramientas digitales avanzadas para conectar candidatos con votantes.

Maximizando la influencia de las campañas a través de datos estratégicos y engagement efectivo en plataformas clave.

incluya comprensión de la audiencia, contenido visual impactante y una interacción activa, cualquier marca puede posicionarse como líder en su industria. La clave está en adaptarse continuamente y aprender de los datos para optimizar el rendimiento y mantenerse relevante en un panorama en constante evolución.



Toscalia®

Todos los

Viernes

a partir de las 8:00 pm

Música en vivo



¡te esperamos!

RESERVA  2212 66 02 10

Puebla COMO NODO LOGÍSTICO

¿Puebla está lista para ser ese nodo logístico del que todos hablan?

Hemos escuchado lo privilegiada que es nuestra ubicación geográfica como entidad federativa, gracias a su creciente industrialización y las actividades productivas que se desempeñan, Puebla se consolida como un conector entre los centros de producción y las ciudades de consumo.

Ubiquemos Puebla en un mapa, tenemos a 282 km el Puerto de altura más importante del golfo de México (Veracruz). Con acceso al movimiento de cargas contenerizadas, autos, acero, graneles agrícolas, entre otros. Un poco más al norte a 361 km, se ubica el Puerto de Tuxpan, el cual se especializa en el movimiento de productos petrolíferos, gas L.P. y graneles minerales, este se considera como el mayor proveedor estratégico de combustibles a nivel nacional.

Si hablamos de la frontera norte (EUA) a 1,230 km conecta con Nuevo Laredo, en donde se importan gran cantidad de materias primas e insumos utilizados en los procesos de ensamble de la industria automotriz.

Y claro... la joya de la corona, la cercanía con el **Corredor Interoceánico del Istmo de Tehuantepec (CIIT)**, el cual impulsará la conectividad de Puebla y México con mercados internacionales así como sus capacidades comerciales.

Además del ferrocarril, se prevé que la conectividad por carreteras desempeñe un papel fundamental en el crecimiento de los corredores industriales. Dicha red carretera de la región del Istmo de Tehuantepec, está integrada por cuatro autopistas de cuota y siete autovías federales que abarcan una longitud total de 530 km.

Esta es una oportunidad única para Puebla, ser el nodo logístico más importante del país, captando el desarrollo industrial que generará el CIIT, la cercanía con centros de consumo y puertos estratégicos del Golfo de México.

A manera de ejemplo quiero apuntar la oportunidad logística de la Sierra Norte, esta región se encuentra ubicada entre **el mercado de consumo más grande de Latinoamérica (CDMX) y el Puerto de Tuxpan**, así como la cercanía a la Ciudad de Puebla, Tlaxcala y Apizaco, conectando nuevamente con la autopista México/Veracruz, así como la puerta de conexión a la Siglo 21.

Cabe mencionar que en el municipio de Ahuazotepec, el Gobierno del Estado, cuenta con una reserva de casi 100 hectáreas, aprovechables para la construcción de un parque industrial, detonando las oportunidades de desarrollo económico.

Sin embargo, hay retos importantes para poder lograr esta gran meta, uno de ellos es la seguridad, al primer trimestre del 2024, nuestro estado registró un total de 484 robos a autotransporte de carga, colocándose como la segunda entidad con mayor incidencia delictiva en este rubro.

El hoy Gobernador Electo, **Alejandro Armenta**, aprovechará al máximo esta oportunidad, su prioridad número uno es la seguridad y ya analiza la ubicación estratégica de parques industriales, en distintas regiones del estado, debemos de estar listos sociedad y gobierno, para pensar en grande y subirnos juntos al progreso de Puebla.

AAnimo



ALBERTO LASTIRI YAMAL

Poblano 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.


 [betolastiri](#)

 [mipymepue](#)

ALKI LOUNGE

SOPHISTICATED EVENT RENTALS

MOBILIARIO Y BANQUETES

 22 24 70 61 04 / 22 28 87 88 48

  www.alkilounge.com

Carril a Morillotla No. 425, San Andrés Cholula

Créditos HIPOTECARIOS



Adquirir una vivienda es uno de los sueños más anhelados por muchas personas, pero también representa una de las inversiones más significativas que se pueden hacer a lo largo de la vida. Para

facilitar esta importante meta, los créditos hipotecarios juegan un papel fundamental. Estos préstamos permiten a los futuros propietarios financiar la compra de una casa, distribuyendo el costo a lo largo de varios años y haciendo más accesible la adquisición de un hogar.

Pasos para solicitar un crédito hipotecario

- 1. Evaluar tu Capacidad Financiera:** Calcula cuánto puedes pagar mensualmente sin afectar tu economía.
- 2. Elegir la Propiedad:** Asegúrate de que la propiedad cumple con los requisitos del banco.
- 3. Comparar Opciones de Crédito:** Investiga y compara las diferentes ofertas de crédito hipotecario disponibles en el mercado.
- 4. Precalificación:** Solicita una precalificación para conocer el monto máximo de crédito que puedes obtener.

5. Presentar la Solicitud: Llena y presenta la solicitud junto con toda la documentación requerida.

6. Evaluación y Aprobación: El banco evaluará tu solicitud y, si es aprobada, procederá con la firma del contrato y la entrega del crédito.

Requisitos

- **Capacidad de Pago:** Los bancos generalmente solicitan que tus deudas no excedan un cierto porcentaje de tus ingresos mensuales (por lo general, entre el 30% y el 40%).
- **Ahorros para el Enganche:** Normalmente se requiere un enganche del 10% al 20% del valor de la propiedad.
- **Edad:** La mayoría de las instituciones financieras tienen un rango de edad para otorgar créditos hipotecarios, que suele estar entre los 18 y 65 años, considerando que la edad máxima al terminar de pagar el crédito no supere los 75 años.
- **Documentación de la Propiedad:** Avalúo de la propiedad, escrituras, certificado de libertad de gravamen.

Siguiendo estos pasos y cumpliendo con los requisitos mencionados, estarás en una buena posición para obtener un crédito hipotecario.



**ALEXA
HOYOS
SALOMÓN**

*Licenciada en Estrategias
Financieras y Contaduría
Pública*

*CEO en Atmosférica Real
Estate y Emprendedora.*



OMAR MUÑOZ

Presidente Municipal Electo de Cuautlancingo

Omar Muñoz conversa con *Mente Política y Empresarial* para contarnos acerca de su triunfo en las pasadas elecciones y cuáles son sus planes para Cuautlancingo bajo los ideales del partido MORENA

Fotografía: Rodrigo González





“

La transición de ser un candidato independiente a ser abanderado por la 4T surgió como la oportunidad de sumar esfuerzos para consolidar un proyecto de transformación para el municipio de Cuautlancingo.”



¡Felicitaciones por su contundente triunfo, Presidente Omar Muñoz! ¿Cómo describe la transición de ser un candidato independiente a ser abanderado por la 4T?

«La transición de ser un candidato independiente a ser abanderado por la 4T surgió como la oportunidad de sumar esfuerzos para consolidar un proyecto de transformación para el municipio de Cuautlancingo. En el pasado proceso electoral a raíz del apoyo que recibí de la ciudadanía logré atraer la atención de un instituto político de gran trascendencia como lo es MORENA, es ahí donde me dí cuenta que el proyecto de nación propuesto converge profundamente con los ideales de nuestro proyecto que nació desde el pueblo y que se basan en la lucha por la justicia y la democracia.»

En la elección anterior, logró un alto porcentaje de votación como candidato independiente. ¿Qué lecciones y experiencias valiosas ha llevado de esa campaña a su nueva posición?

«En mi trayectoria como candidato independiente tuve la oportunidad de escuchar y conectar con las preocupaciones y necesidades de las y los habitantes de mi municipio

lo que me dio la oportunidad de trabajar en la construcción de un proyecto claro para Cuautlancingo, esa experiencia sin duda fue un detonante para que nuestras propuestas conectaran con la ciudadanía. Otra gran lección fue saber que contaba con la confianza de aquellos que creyeron en un servidor, misma confianza que hoy me impulsa a dar lo mejor de mi para dar los resultados que mi pueblo merece.»

¿Cuáles son los principales desafíos que anticipa para su administración en Cuautlancingo?

«Sin duda enfrentarnos a los malos manejos de la administración saliente, ya que anticipamos recibir una administración desordenada y tristemente saqueada lo que representa un gran desafío para nosotros ya que nuestro compromiso con el pueblo de Cuautlancingo es dar resultados. Derivado de esto nos encontramos trabajando arduamente en los esquemas de planeación para lograr la funcionalidad del ayuntamiento el último trimestre del año, entendiendo que los recursos que nos dejarán serán sumamente limitados, además de que nos heredaran problemas estructurales a los que no se les dio solución como es el tema del relleno sanitario y la falta de agua, servicios de primera necesidad.»



“DARLE A CUAUTLANCINGO GOBIERNO QUE MERECE.”

La seguridad es una preocupación constante para los ciudadanos. ¿Qué estrategias tiene previstas para mejorar la seguridad en el municipio?

«Mejorar la seguridad en nuestro municipio requiere un enfoque integral que aborde tanto la prevención como la respuesta ante la criminalidad. Algunas estrategias que implementaremos serán: El fortalecimiento de la **Policía Municipal** a través de la capacitación, profesionalización y equipamiento. La implementación de tecnologías de seguridad como cámaras de vigilancia y centros de monitoreo. El reto de seguridad sin duda incluirá a la ciudadanía es por eso que generaremos programas de proximidad social y participación ciudadana. Además, buscaremos la coordinación interinstitucional con el gobierno del estado y demás instancias involucradas en el tema.»

En términos de infraestructura, ¿cuáles son sus principales prioridades y cómo planea llevarlas a cabo?

«Respecto a este tema el municipio requiere en una primera etapa garantizar la infraestructura básica que es fundamental para el desarrollo y bienestar de la comunidad, sobre todo en un tema prioritario que es el abastecimiento de agua potable, requerimos trabajar en la construcción de pozos y sistemas de captación, instalación y mejora de redes de distribución de agua así como la instalación y expansión de redes de alcantarillado, plantas de tratamiento de aguas residuales y sistemas de drenaje pluvial para prevenir inundaciones.»

Finalmente, ¿qué mensaje le gustaría dar a los ciudadanos de Cuautlancingo que confiaron en usted para liderar el municipio en esta nueva etapa?

«Con profundo respeto y humildad, les expreso mi más sincero agradecimiento por la confianza que han depositado en mí al elegirme como su presidente municipal. Esta victoria no es solo mía, sino de todos y cada uno de ustedes que han creído en un futuro mejor para nuestra comunidad. Este es solo el comienzo de nuestro trabajo juntos. Me comprometo a gobernar con transparencia, integridad y dedicación, siempre escuchando sus voces y trabajando por el bienestar de todos. Juntos, enfrentaremos los desafíos y construiremos un Cuautlancingo más próspero y justo para todos. Gracias, de todo corazón, por su apoyo. Es un honor y un privilegio servirles.»

Usted es conocido por ser un perfil joven con ideas innovadoras. ¿Qué planes específicos tiene para fomentar la innovación en el municipio?

«La idea principal será lograr una reestructuración profunda en la administración pública municipal, será darle a Cuautlancingo el gobierno que merece, el primer paso es crear los mecanismos necesarios para el combate a la corrupción siendo un gobierno abierto y transparente en todos los aspectos que competen. Realizaremos una modificación a la estructura orgánica para dar orden y poder ser un gobierno eficiente que potencie el uso de los recursos públicos.»

Cuautlancingo ha experimentado un crecimiento significativo en los últimos años. ¿Cómo planea gestionar este crecimiento para asegurar un desarrollo sostenible y equilibrado?

«En las caminatas y recorridos que durante años he realizado pude entender que la falta de planeación pero sobre todo la corrupción le han costado al pueblo un crecimiento desordenado. Requerimos entender que un desarrollo sostenible radica en el cuidado del medio ambiente, buscamos ser un referente en temas de desarrollo urbano sostenible, uno de nuestros primeros pasos será la actualización del plan municipal de desarrollo urbano una herramienta importante para el crecimiento ordenado y responsable.»







Me comprometo a gobernar con transparencia, integridad y dedicación siempre escuchando sus voces y trabajando por el bienestar de todos. Juntos, enfrentaremos los desafíos y construiremos un Cuautlancingo más próspero y justo para todos.”



Omar Muñoz



@omar.munozz



@omarmunozalfa

*Las emociones y los recuerdos
no solo permanecen en la memoria*



RODRIGO GONZÁLEZ
wedding photographer

¿Te casas? ; tu gran aventura comienza aqui contáctame !



rodrigo_gonzalezv



222 118 0754



Rodrigo Gonzalez Wedding Photographer

www.rodrigogonzalezv.com.mx

Tu Médico Puebla

Health & Medical



www.tumedicopuebla.com

*“Directorio de Especialistas Médicos”
Plataforma Multimedia e Impresa*

CONTACTO

222 618 9141 / 222 292 6149

tumedicopuebla@hotmail.com

LAURA ARZA



una poblana conquistando España

EN ESTA EXCLUSIVA ENTREVISTA
PARA MENTE POLÍTICA Y
EMPRESARIAL LA CANTANTE
NOS CUENTA ACERCA DE SUS
INICIOS Y SU EXITOSA CARRERA
EN ESPAÑA

Laura, cuéntanos sobre tus inicios en el mundo de la música, la actuación y la composición. ¿Qué te inspiró a seguir esta carrera artística?

«Yo crecí con el amor por la música, porque desde que era muy chiquita, mi familia siempre ha sido muy musical. Mis abuelos maternos cantaban *cante hondo* así como mis tíos, y mis primos. Por lo tanto, empecé a desarrollar ese cariño por la música y a cantar desde que tenía cinco años hasta los ocho años. Escribí mi primera canción, la cual nunca publiqué y a los 12 años canté en el concierto de **Belinda** en Puebla y gané por aplausos de público junto con 3 concursantes. Ahí me enamoré de la música y participé en **Latinoamerican Idol** en donde

quedé como finalista, pero mi familia prefirió que yo estudiara una carrera alternativa, y después me dedicara a esto que me apasionaba tanto.»

Tu éxito en España es notable. ¿Qué crees que ha sido clave para destacar en un mercado tan competitivo y diferente al de México?

«Yo creo que el éxito es ser tú mismo, la conexión con la gente es algo que se da como resultado de respetarte y ser honesta con lo que quieres expresar como artista. el público español es maravilloso al igual que la gente en México.»



@LAURARZAOFICIAL



LAURA ARZA



LAURA ARZA



LAURA ARZA

¿Podrías compartir algún momento específico en tu carrera en España que consideres un punto de inflexión o una gran victoria personal?

«En un inicio, yo vine por un tema familiar y siempre, en mi corazón, tenía las ganas de poder desarrollar mi carrera como cantante. En ese entonces, había dedicado más tiempo a la parte de la actuación y de la conducción de televisión, por lo tanto, es algo que yo tenía dentro de mí, y aquí en España coincidí con gente maravillosa y de ahí me animaron para probar mi primera canción y fue algo que tuvo una respuesta muy buena. Esto fue muy inesperado, me sentí muy agradecida y decidí seguir mejorando cada día para ofrecerle a la gente más calidad en mi música.»

Finalmente, ¿qué mensaje le darías a otros artistas y soñadores que desean triunfar en el extranjero y enfrentan adversidades en el camino?

«Las cosas siempre se pueden lograr si le pones el corazón y disciplina. Todo se puede lograr, hay que animarse. Hay que creer y disfrutarse a uno mismo, y de esta forma, como lo comenté al ser honesto con tu persona cualquier otra persona puede conectar a nivel artístico con uno. El consejo que a mí me dieron es que si algo es tu pasión, seguirlo es tu única opción, y también que nunca se vayan a dormir si no avanzan cualquier cosa con referente a su objetivo, ya sea enviar un correo hacer una llamada hacer una presentación, eso es una forma de ir trabajando por tu meta, y el éxito siempre llegará.»

“TODO SE PUEDE LOGRAR, HAY QUE ANIMARSE.”



CELEBRANDO EL DÍA DEL ABOGADO

**Reconociendo el
pilar de la justicia y
el progreso social**

CADA 12 DE JULIO

En México se celebra el Día del Abogado, una fecha dedicada a honrar la labor de aquellos profesionales que se dedican a la defensa de los derechos y las libertades de la ciudadanía. La figura del abogado es esencial en el entramado de nuestra sociedad, pues son ellos quienes, a través de su conocimiento y compromiso, aseguran el cumplimiento de la ley y el acceso a la justicia.

El Día del Abogado se instituyó en 1960, durante la presidencia de **Adolfo López Mateos**, en conmemoración de la primera cátedra de Derecho en América Latina impartida en México el 12 de julio de 1553. Esta fecha no solo celebra la profesión legal, sino que también nos invita a reflexionar sobre la importancia del Estado de derecho y la equidad en nuestra sociedad.



FELICITAMOS A TODOS LOS ABOGADOS

Desde la revista *Mente Política y Empresarial*, extendemos nuestras más sinceras felicitaciones a todos los abogados y abogadas que, día a día, trabajan incansablemente por un mundo mejor. Su labor es y seguirá siendo fundamental para el progreso y la justicia en nuestro país. ¡Feliz Día del Abogado!

UN ROL QUE HA AVANZADO SIGNIFICATIVAMENTE

En un mundo cada vez más complejo y globalizado, el rol del abogado ha evolucionado significativamente. Ya no se trata solo de litigar en tribunales; los abogados ahora juegan roles cruciales en la mediación, la negociación y la consultoría. Su expertise es vital en áreas como el derecho corporativo, el derecho internacional, los derechos humanos y la resolución de conflictos, entre otros.

Hoy, más que nunca, los abogados son necesarios para navegar las intrincadas redes de leyes y regulaciones que rigen nuestras vidas. En un contexto empresarial, por ejemplo, su asesoría es esencial para asegurar el cumplimiento normativo y evitar litigios que puedan poner en riesgo la continuidad y reputación de las empresas.

LA JUVENTUD EN LA ABOGACÍA

Una de las características más destacadas de la abogacía contemporánea es la incorporación de nuevos talentos jóvenes que traen consigo ideas innovadoras y frescas. Estos abogados no solo dominan las leyes tradicionales, sino que también están altamente capacitados en nuevas tecnologías, lo cual les permite enfrentar desafíos emergentes como la protección de datos, la ciberseguridad y el comercio digital.

La juventud en la abogacía también está marcando una diferencia significativa en el ámbito social, promoviendo la justicia inclusiva y abogando por los derechos de las comunidades marginadas. Su pasión y dedicación son fundamentales para avanzar hacia una sociedad más justa y equitativa.

GRAN RESPONSABILIDAD

El ejercicio de la abogacía conlleva una gran responsabilidad ética. Los abogados tienen el deber de actuar con integridad, transparencia y respeto hacia sus clientes y la sociedad. Su trabajo no solo implica defender intereses particulares, sino también contribuir al bienestar común y al fortalecimiento del sistema de justicia.

EN EL DÍA DEL ABOGADO

Celebramos no solo a aquellos que se dedican a esta noble profesión, sino también los valores que representan: justicia, equidad y respeto por la ley. Es una oportunidad para reconocer su esfuerzo y dedicación, y para reiterar la importancia de su rol en la construcción de una sociedad más justa y ordenada.



LA TRADICIÓN VIVE EN CASAREYNA

La verdadera temporada del famoso platillo, CHILE EN NOGADA, se encuentra en uno de los restaurantes más emblemáticos de PUEBLA y México: CASAREYNA. Aquí la tradición se refugia dentro de los rincones de este clásico punto de reunión donde lo mejor de la gastronomía mexicana y por supuesto, poblana, marcan el rumbo de una combinación de sabores inigualable.



CADA DETALLE

Los Chiles en Nogada son el unánime de la excelencia en la gastronomía poblana



ACERCA DE LA EDITORA

Marycruz Barranco Martínez 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.

E

El Chile en Nogada es un platillo profundamente arraigado en la tradición culinaria de Puebla, México. Según la leyenda, esta exquisita receta fue creada por las monjas agustinas en el convento de Santa Mónica, uno de los conventos más antiguos y cargados de historia de la ciudad. La leyenda sostiene que las monjas, en su deseo de celebrar la Independencia de México y honrar al emperador Agustín de Iturbide, elaboraron el platillo utilizando ingredientes que simbolizaran los colores del ejército trigarante: **el verde, blanco y rojo**.

Este platillo único se destaca por su elaboración meticulosa y por los ingredientes frescos de temporada que se utilizan. La temporada de Chiles en Nogada abarca de julio hasta septiembre, momento en el cual la nuez de Castilla y la granada están en su punto óptimo de cosecha. Estos ingredientes no solo aportan un sabor único al platillo, sino que también son esenciales para su presentación tradicional. La combinación de carne de res y cerdo, mezclada con frutas como plátano, manzana, pera y durazno, y bañada en una salsa de nogada, crea una experiencia culinaria insuperable.

El Chile en Nogada ha sido reconocido por la **UNESCO** como **Patrimonio Cultural Intangible de la Humanidad**, destacándose por sus valores culturales, antropológicos, históricos y tradicionales. Este reconocimiento subraya la importancia del platillo en la identidad y la herencia gastronómica de Puebla.

Para disfrutar de una experiencia auténtica de este icónico platillo, **CasaReyna** se presenta como una de las mejores opciones. Este hotel boutique y restaurante, ubicado en el corazón del Centro Histórico de Puebla, ha recibido numerosos premios y certificaciones. Entre sus distinciones se encuentran el reconocimiento de Expedia como uno de los **Top 100 Mejores Hoteles Evaluados del Mundo en 2024** y el **premio de Tesoros de México**, que destaca a los mejores hoteles boutique y restaurantes más emblemáticos del país.

CasaReyna es un verdadero ícono de la cocina poblana auténtica. Su enfoque en la calidad de los ingredientes y el servicio excepcional hacen de este restaurante un destino imperdible para quienes visitan nuestra ciudad. Los comensales pueden disfrutar de una oferta gastronómica única, con ingredientes frescos de la más alta calidad y un ambiente acogedor y elegante. Para conocer más sobre la experiencia de degustar el Chile en Nogada en CasaReyna, tuve la oportunidad de conversar con **Rodrigo Álvarez**, Director General de este imponente lugar. Rodrigo nos compartió detalles sobre la autenticidad del platillo y la dedicación que su equipo pone en cada preparación y en la fidelidad a las recetas tradicionales, garantizando así una experiencia que refleja verdaderamente la esencia del sazón poblano. A continuación, compartimos las perspectivas de Rodrigo sobre esta temporada tan especial y lo que hace de CasaReyna un referente destacado en la cocina a nivel internacional. ▶



¿Cómo empezó la sensación por los Chiles en Nogada en CasaReyna?

Es un trabajo de 17 años, no es algo que se dio de la noche a la mañana. Desde hace muchos años hemos sido fieles a nuestra receta, a nuestro concepto que es hacer un Chile en Nogada tradicional que sepa como a mamá, tía, abuela. Los poblanos que son de paladar refinado fueron identificando a nuestro Chile en Nogada como algo que sabía a los recuerdos de su niñez. Justo el boca a boca, el uno por uno, nos ayudó a difundir que nuestro plato y nuestra nogada es 100% nuez de Castilla y hecho con los mejores ingredientes que se encuentran en la región de su origen y temporada. La fama se fue dando poco a poco e incluso inventamos un maridaje con vino rosado que les ha agradado mucho a nuestros comensales. Convertimos al Chile en Nogada en una gran experiencia de poblanos para todo el mundo y el estar igualmente en familia; gracias a esto somos uno de los lugares más consentidos de Puebla, casi una segunda Navidad para los poblanos.

¿Cuál crees que sea el mayor desafío en esta temporada de Chiles en Nogada?

Sin duda, es todo. Atender a tanta gente es un desafío complejo, el equipo que tenemos es excepcional y hacen esto posible como nuestros cocineros, meseros, lavalozas, bartenders, hostesses, caja, es mucha gente más toda la cadena de proveedores. También la misma gente en sí. Es recibir una cantidad enorme de coches, de personas, de adultos mayores hasta niños y tener servicios y disponibilidad para todos. Es mucho trabajo todo el tiempo y algo muy importante, además de hacer muchos Chiles es que se hace uno por uno al momento. La experiencia es individual desde que se hace el primer chile y su preparación de asado y capeado es un proceso único como también el servicio personalizado a su mesa. Atender a un cliente es un placer para nosotros y nos acoplamos a ellos para brindarles esta vivencia como ninguna otra. Además, no sólo es un día son noventa días de la temporada en los cuales muchas cosas pasan.

¿Cuánto dura la temporada de Chiles en Nogada?

Dura tres meses empezando en julio. Todo julio, agosto y septiembre es el momento idóneo para disfrutar de este gran platillo, emblema de Puebla.

¿Qué es lo que hace el Chile en Nogada de CasaReyna algo como ninguno otro? ¿Cuál es el distintivo?

Primeramente, son los ingredientes de altísima calidad, sólo de temporada y sólo de la región correcta. Éstos provienen de los pueblos que se encuentran en las faldas de los volcanes y nuestra nogada es 100% nuez de Castilla, sin trampa y certificada, ya que cada uno de nuestros chiles cuentan con un certificado de autenticidad. Además cada chile tiene 400ml de nogada. El punto es que no se escatima con la nogada que es lo más caro. Esto te permite disfrutar cada bocado de tu Chile en Nogada con suficiente nogada, sumado a eso disfrutar de ésta con el pan de agua y aprovechar cada ingrediente del auténtico platillo. Es un todo: tiene que ver con la receta, la pasión, el sazón, lo generosa de la porción, el servicio, el lugar y el ambiente. En esta temporada llega gente y saluda a gente de otras mesas porque CasaReyna más que un restaurante es un punto de reunión y de convivencia para todos.

_ Marycruz Barranco



CONOCE A RODRIGO ÁLVAREZ

Rodrigo es el Director General de CasaReyna, Hotel Boutique y Restaurante. Por más de 17 años, CasaReyna se ha convertido en un referente para deleitar del *savoir-faire* de esta auténtica comida, ahora considerada como *Patrimonio Intangible de la Humanidad*.



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

moove

Adquiere un Auto y Gana Intereses Completamente Deducible



Todo incluido



Verificaciones



Seguros / Asistencias



Mantenimientos



Placas / Tenencias

Esríbenos para más información o programar una llamada

+52 55 1173 7461

moove.mx

moove

moove.mex

moove



Mente Política
y Empresarial

TE INVITA A



CHANGAN AUTO

PADEL CUP

SEGUNDA EDICIÓN **2024**

PADEL

STATE

CLUB SEDE

**DEL 29 DE AGOSTO AL
1 DE SEPTIEMBRE**

**BOLSA DE PREMIOS DE
\$180,000**

+ DE 50 RIFAS ENTRE JUGADORES

CATEGORÍAS:

PRIMERA VARONIL · SEGUNDA VARONIL · TERCERA VARONIL · CUARTA VARONIL
QUINTA VARONIL · SEXTA VARONIL (Principiantes) · MIXTOS B · INFANTIL · MIXTOS C
MIXTOS D · PRIMERA FEMENIL · SEGUNDA FEMENIL · TERCERA FEMENIL
CUARTA FEMENIL · QUINTA FEMENIL · SEXTA FEMENIL (Principiantes)

 **2225288816**  **@changancup.pue**





Los Juegos Olímpicos de París 2024: Un vínculo entre presente y pasado

Actualmente, los Juegos Olímpicos se celebran en ciudades de todo el mundo, y en 2024, París se prepara para acoger esta histórica competición una vez más. Esta será la tercera vez que la capital francesa recibe los Juegos Olímpicos, tras las ediciones de 1900 y 1924, subrayando su profundo vínculo con el espíritu olímpico.

La historia de los Juegos Olímpicos modernos comienza en 1894, cuando el **barón Pierre de Coubertin**, un educador y activista francés, propuso la reactivación de los antiguos juegos en el **Congreso Internacional del Deporte en París**. Inspirado por la idea de promover la paz y la unidad a través del deporte, Coubertin soñaba con un evento que reuniera a atletas de todo el mundo para competir en un espíritu de fraternidad y excelencia.

En 1896, su visión se hizo realidad con la celebración de los primeros Juegos Olímpicos modernos en Atenas, Grecia. Este evento marcó el renacimiento de una tradición que había estado dormida durante siglos, desde los antiguos juegos celebrados en honor a Zeus en la Grecia clásica. Los Juegos Olímpicos de 1896 contaron con la participación de 13 países y aproximadamente 245 atletas, compitiendo en 43 eventos de 9 deportes, entre ellos atletismo, gimnasia, ciclismo y natación.

Uno de los momentos más memorables de esos primeros juegos fue la victoria de Spyridon Louis en la maratón, un evento inspirado en la antigua leyenda del corredor Fidípides. La victoria de Louis se convirtió en un símbolo del renacimiento olímpico y del espíritu competitivo que Coubertin había imaginado.

Desde entonces, los Juegos Olímpicos han evolucionado y crecido enormemente, incorporando nuevas disciplinas y atrayendo a un número cada vez mayor de participantes y espectadores. La visión de Coubertin, de un evento que trasciende fronteras y une a personas de todo el mundo, se ha consolidado con cada edición de los Juegos.

Hoy en día, mientras celebramos estos nuevos Juegos Olímpicos en París 2024, podemos ver cómo el legado de los primeros Juegos Olímpicos sigue vivo. La competencia y la camaradería que comenzaron en Atenas hace más de un siglo continúan inspirando a atletas y aficionados por igual, reafirmando la importancia de los Juegos Olímpicos como un evento que celebra no solo el deporte, sino también la unidad global y el espíritu humano.



Así han sido las medallas olímpicas tras los años...



**PARÍS
2024**



**TOKIO
2020**



**RÍO
2016**



**LONDRES
2012**



**BEIJING
2008**



**ATENAS
2004**



**SÍDNEY
2000**



**ATLANTA
1996**



**BARCELONA
1992**



**SEÚL
1988**



**L.A.
1984**



**MOSCÚ
1980**



**MONTREAL
1976**



**MÚNICH
1972**



**MÉXICO
1986**



**TOKIO
1964**



**ROMA
1960**



**MELBOURNE
1956**



**HELSINKI
1952**



**LONDRES
1948**



**BERLÍN
1936**



**L.A.
1932**



**ÁMSTERDAM
1928**



**PARÍS
1924**



ÁTICO 303

TORRE ELEMENTA, PISO 20
LOMAS DE ANGELÓPOLIS, PUEBLA.
RESERVA AL:

222.577.1083



Prevención y Vacunación:

CLAVES PARA UNA VIDA SANA Y LARGA



BEATRIZ VICTORIA MORENO

Licenciada en Administración de Instituciones por parte de la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla (UPAEP) y Maestra en gestión de la calidad de servicios de salud del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP).

viajes” para recomendaciones personalizadas. La vacunación del adulto comenzó hace 40 años y ha sido fundamental para mantener la buena salud del trabajador y su capacidad productiva.

Ante el panorama epidemiológico actual, la vacunación adquiere mayor relevancia. En México, la cobertura de vacunación es alta, pero la confianza en las vacunas puede ser volátil. Es esencial promover un modelo de inmunización centrado en la familia para garantizar una protección integral.

La vacunación ha salvado millones de vidas y sigue siendo crucial para un envejecimiento saludable, disminuyendo la mortalidad prematura y reduciendo los problemas relacionados con hospitalizaciones. Consultar fuentes confiables y profesionales médicos para tomar decisiones informadas sobre la vacunación es fundamental para proteger nuestra salud y la de quienes nos rodean.

A pesar de los avances en el diagnóstico y tratamiento de enfermedades, las acciones de prevención siguen siendo las más efectivas para asegurar una vida sana y digna. La historia de la medicina ha pasado por varias etapas: paliativa, higiénico-sanitaria, curativa, y actualmente, una etapa centrada en la prevención.

El estado de salud de un ser humano está en constante cambio, pasando de la salud a la enfermedad y viceversa, lo que se conoce como el proceso de salud-enfermedad. Toda enfermedad comienza en un período prepatogénico, donde el individuo entra en contacto con el agente que lo va a enfermar o con factores de riesgo que aumentan la probabilidad de desarrollar la enfermedad.

Es en esta etapa prepatogénica donde se realizan las acciones de salud para la prevención de enfermedades. Estas acciones pueden ser de prevención primordial, evitando patrones de vida que elevan el riesgo de enfermar, o de prevención primaria, controlando las causas y factores de riesgo.

Prevenir se justifica en varias situaciones: cuando la enfermedad no tiene tratamiento efectivo, cuando el diagnóstico precoz no es posible con los recursos habituales, cuando la prevención puede evitar la enfermedad en un porcentaje significativo de la población, y cuando el costo de la prevención es menor que el costo de la enfermedad, considerando tanto el impacto

económico como en la calidad de vida.

El objetivo de la prevención es vivir más y con menos sufrimientos, evitando que enfermedades y accidentes afecten nuestra supervivencia y calidad de vida. La prevención se puede ver desde diferentes perspectivas: la del paciente, su familia, su círculo social, el médico general, el especialista, el asegurador, el sanitarista y los inversores en el sector médico. Cada perspectiva tiene componentes racionales y emocionales que justifican la decisión o el consejo preventivo.

Las enfermedades se previenen con recursos sanitarios, higiénicos, dietéticos, inmunológicos o farmacológicos. La prevención primaria se realiza con vacunas, educación y consejería, y puede aplicarse desde la concepción hasta la vejez. Las vacunas han tenido un impacto significativo en la salud pública, salvando millones de vidas y protegiendo a las comunidades de brotes de enfermedades mortales.

Sin embargo, la inmunización de adultos no ha recibido la misma prioridad que la de niños y adolescentes, a pesar de que las enfermedades prevenibles mediante vacunas afectan predominantemente a los adultos. La decisión de vacunar a un adulto debe basarse en un análisis personalizado, considerando factores como condiciones de salud, edad, estilo de vida y ocupación.

El aumento de los viajes internacionales y las migraciones también subraya la importancia de la vacunación preventiva, estimulando la utilización de **“centros de medicina de los**



LOS PREMIOS CCE 2024: UN ÉXITO ROTUNDO



El pasado 26 de junio, el Auditorio de Explanada Puebla fue el escenario de una noche memorable al albergar Los Premios CCE 2024. Con una asistencia que superó las 2,500 personas, este evento se destacó por la presencia de artistas, impresionantes performances y una serie de sorpresas que mantuvieron al público cautivado de principio a fin.

En esta edición, los premios reconocieron a empresas y empresarios destacados en diversas categorías, aquí el resumen de los galardonados y un poco de su destacada trayectoria:

MODALIDAD EMPRESARIAL

MiPyME del Año: Onco Boutique. Onco Boutique fue premiada por su rápido crecimiento en el sector salud y su ayuda solidaria mediante productos innovadores para mujeres que padecen cáncer. Esta empresa se ha convertido en un referente en el ámbito de la salud, proporcionando soluciones que mejoran la calidad de vida de muchas mujeres.

Solidaridad Empresarial: Hospital Cruz Roja Puebla. Este hospital privado se distingue por ofrecer servicios accesibles y utilizar el 100% de su remanente en servicios prehospitalarios gratuitos y ayuda humanitaria. La Cruz Roja Puebla ha demostrado un compromiso inquebrantable con la comunidad, convirtiéndose en un pilar de apoyo para quienes más lo necesitan.

A la Trayectoria Empresarial: Mondeléz Snacking México. Mondelez Snacking México fue reconocida por su notable expansión y el destacado trabajo a lo largo de su trayectoria. La empresa ha sabido adaptarse a los cambios del mercado, consolidándose como líder en la industria de los snacks.

MODALIDAD PERSONALIDAD EMPRESARIAL

Empresaria del Año: Edna Guadalupe Viveros, CEO de Agavesos. Edna Guadalupe Viveros ha sido una figura clave en el éxito de Agavesos, una empresa innovadora en la producción de productos derivados del agave. Su liderazgo y visión han llevado a la compañía a nuevos horizontes.

Empresario del Año: Rafael Covarrubias, CEO de Grupo Café Plaza. Rafael Covarrubias ha transformado Grupo Café Plaza en un referente en el sector cafetero. Su enfoque en la calidad y la innovación ha sido fundamental para el crecimiento sostenido de la empresa.

Empresa o Comercio del Año: Unicar Plastics, ha demostrado un desempeño excepcional, destacándose como líder en su industria gracias a su enfoque en la sostenibilidad y la calidad de sus productos.

Carrera Empresarial: Carlos Salcedo González, CEO de Gelatinas SAYES. Carlos Salcedo González ha sido reconocido por su notable carrera empresarial. Bajo su liderazgo, Gelatinas SAYES ha logrado una expansión significativa, convirtiéndose en un nombre familiar en el mercado de gelatinas.



PROYECTO O MODELO INNOVADOR Y/O SUSTENTABLE

Proyecto o Modelo Innovador: Vita Rescue. Vita Rescue fue galardonado por su botiquín digital, el cual ha llegado a más de 12.000 personas. Esta innovadora solución ha revolucionado la forma en que se prestan los primeros auxilios, salvando vidas y mejorando la respuesta en situaciones de emergencia.

Los Premios CCE 2024 no solo celebraron los logros empresariales, sino que también inspiraron a muchas empresas a seguir innovando y contribuyendo al desarrollo económico y social. Invitamos a todas las empresas a participar en Los Premios CCE 2025, una oportunidad para reconocer y celebrar el esfuerzo y la dedicación de aquellos que están marcando la diferencia en sus respectivas industrias.

¡NOS VEMOS EN LA PRÓXIMA EDICIÓN!



10

MULTIMILLONARIOS QUE RESPALDAN EL REGRESO DE DONALD TRUMP A LA PRESIDENCIA



KELCY WARREN

Donaciones: \$5.8M
Patrimonio: \$6.3B

Presidente Ejecutivo de Energy Transfer y constructor clave del oleoducto Dakota Access



LINDA MCMAHON

Donaciones: \$11.1M
Patrimonio: \$2.9B

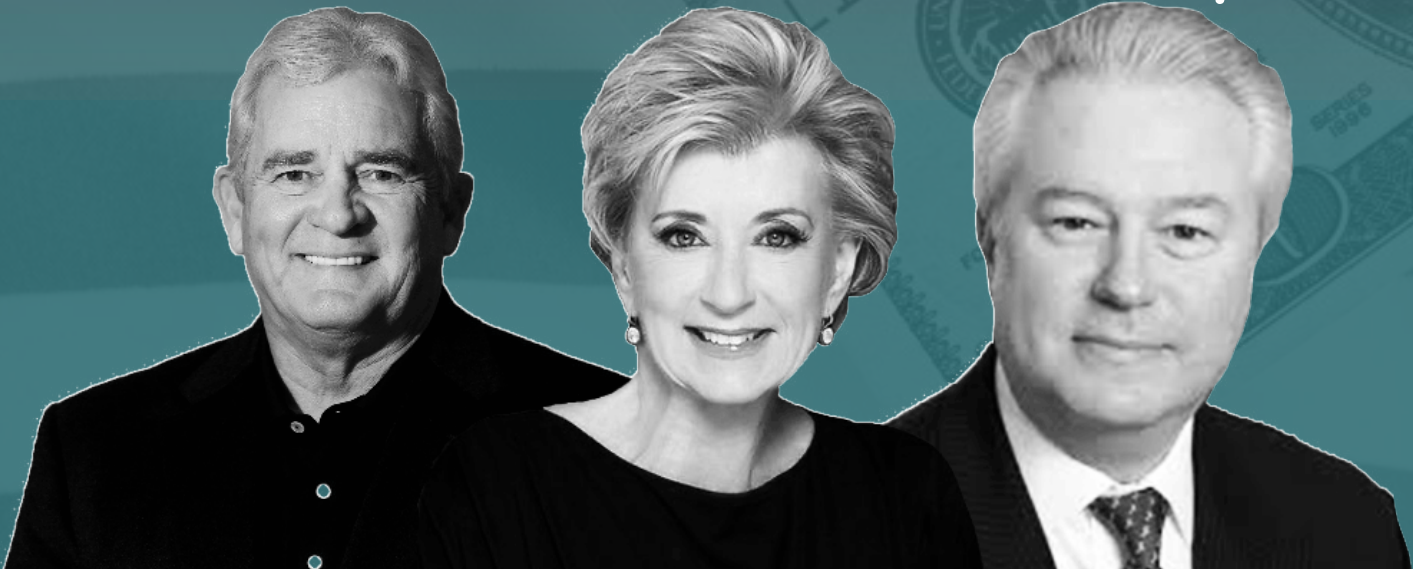
Exdirectora de la Small Business Administration y Presidenta del America First Policy Institute



TIMOTHY MELLON

Donaciones: \$76.5M
Patrimonio: >\$1B

Fundador de una empresa de programación y expropietario de ferrocarriles.



DIANE HENDRICKS

Donaciones: \$5.5M

Patrimonio: \$20.9B

Mujer más rica de Estados Unidos, con-
fundadora de ABC Supply, una empresa
de materiales de construcción

ELIZABETH & RICHARD UIHLEIN

Donaciones: \$5M

Patrimonio: \$6.6B

Fundadores de Uline, empresa de
materiales de embalaje

TIMOTHY DUNN

Donaciones: \$5M

Patrimonio: \$2.2B

Fundador de Crown Quest,
empresa de explotación de
pozos petrolíferos

GEOFFREY PALMER

Donaciones: \$3M

Patrimonio: >\$3.1B

Propietario de más de 11,000
departamentos en Los Ángeles

ROBERT "WOODY" JOHNSON

Donaciones: \$11.1M

Patrimonio: \$2.9B

Propietario de los New York Jets,
exembajador de Trump en el
Reino Unido

PHIL RUFFIN

Donaciones: \$3.3M

Patrimonio: \$2.6B

Copropietario del Trump
International Hotel de Las Vegas



EL CEREBRO: EL MOTOR DE LA HUMANIDAD

El cerebro es, sin duda, uno de los órganos más complejos y fascinantes del cuerpo humano. Compuesto por aproximadamente 86 mil millones de neuronas, está encargado de coordinar y regular todas las funciones corporales. Desde el control de movimientos simples hasta la gestión de procesos cognitivos complejos como el pensamiento, la memoria, y la toma de decisiones, el cerebro es el epicentro de nuestra identidad y capacidades. Por este motivo es importante que sepas que cada 22 de julio, se celebra el **Día Mundial del Cerebro**, una fecha dedicada a aumentar la conciencia sobre la salud cerebral.

FUNCIONES VITALES



PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN

El cerebro recibe, interpreta y responde a una multitud de estímulos externos e internos. Nos permite percibir el mundo a través de nuestros sentidos y reaccionar adecuadamente.



CONTROL DE FUNCIONES CORPORALES

Regula funciones automáticas esenciales como la respiración, la frecuencia cardíaca, la digestión y el sueño, garantizando el funcionamiento correcto del organismo.





MEMORIA Y APRENDIZAJE

Es el almacén de nuestras experiencias pasadas, conocimientos y habilidades. Nos permite aprender, adaptarnos y evolucionar continuamente.



EMOCIONES Y COMPORTAMIENTO

El cerebro juega un papel crucial en la regulación de nuestras emociones, estados de ánimo y comportamientos, influenciando nuestras interacciones y relaciones sociales.



CREATIVIDAD E INNOVACIÓN

Es el centro de nuestra capacidad creativa, permitiéndonos imaginar, innovar y resolver problemas de manera única.



Desde la **revista *Mente Política y Empresarial***, hacemos un llamado a todos para que valoren y protejan su cerebro, promoviendo hábitos saludables y apoyando iniciativas de investigación y educación. Un cerebro sano es la base de una vida plena y productiva.

¡Celebremos y cuidemos este extraordinario órgano que nos define como seres humanos!

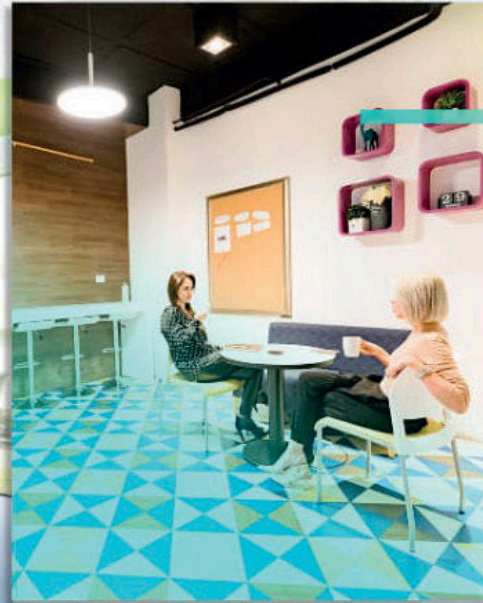


BIENVENIDO A **CENTROS DE NEGOCIOS AVANTI SONATA**



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



CHILE EN NOGADA

.....
POR \$390



 @casona.sanjeronimopuebla
 @casonasanjeronimopuebla
 www.gruposanjeronimo.com

RESERVA AL: 22.13.49.56.11
4 SUR #701 CENTRO PUEBLA



JOSÉ MIGUEL ANDRADE MARTÍNEZ

Cinéfilo, estudiante de Comunicación en la Universidad de las Américas Puebla, director, fotógrafo, escritor y músico.

Layla:

EL TRIÁNGULO AMOROSO MÁS INTRIGANTE DEL ROCK PT.2

El nombre de la canción vino de una historia antigua árabe que **Eric Clapton** había leído llamada "**Layla y Majun**". En esta historia, un joven se enamora de una mujer llamada Layla, por la quien él está tan enamorado de que se pasaba sus años escribiendo poema tras poema con el nom-

bre de su amor con la esperanza que algún día la podría enamorar. Poco a poco, el pueblo comenzaba a llamar a este joven Majun, que en árabe significa "loco." Clapton, claramente sintiéndose identificado con Majun, eligió el nombre Layla para su obra. Al terminar su composición, Clapton fue a buscar a Pattie y la invitó al estudio donde él y su banda acababan de componer Layla para enseñarle la canción completa.

Con todos los nervios del mundo, Clapton le enseñó a **Pattie Boyd** la canción de inicio a fin, en la cual se hacen declaraciones fuertes del amor. Continuamente, se repite en el coro de la canción que "Layla" tiene al cantante en sus rodillas mientras se cantan partes de ambas versiones de la historia, la árabe y la real entre **Eric** y **Pattie**. Al final de la canción, un gran final instrumental encapsula perfectamente ese sentimiento bello de estar enamorado. Al terminar la canción, Eric le confiesa a Pattie que esa canción la escribió por ella, y le pidió una última vez si él pudiera estar con ella. Aunque un si hubiera sido la respuesta que Eric buscaba, no es la que recibió, ya que Pattie se mantuvo fiel a **George Harrison** y se fue del estudio.

Mientras siguieron pasando los años, Pattie y George continuaron juntos después de que terminaron **los Beatles** y sufrieron algunos más problemas con su relación tras la inestabilidad de Harrison que eventualmente llevó a una infidelidad. Clapton, mientras tanto, se convirtió en una estrella mundial mientras seguía de gira con otras bandas y, eventualmente, de solista. Eric eventualmente se enteró que Pattie y George estaban cerca de divorciarse, y comenzó una última jugada.

Eric buscó a Pattie y, después de muchos años soñando con ese momento, comenzó a salir con ella. Un rato después, Eric fue directo con George y le pidió una disculpa por comenzar a salir con su exesposa, pero George no tuvo una reacción negativa. Impresionantemente, George animó a Eric a hacer lo que ha estado esperando por tanto tiempo, y fue el padrino de boda entre Pattie y Eric en el 1979. Trágicamente, debido a la diferencia de tiempo entre el primer encuentro y ahora, Eric y Pattie eran demasiado diferentes uno para el otro, y su matrimonio rocoso terminó en el 1989.

Aunque la historia del triángulo amoroso más famoso de la historia del rock no tuvo una conclusión ideal para cualquiera de los tres, su impacto en la historia del mundo musical fue extremadamente significativa. Por Pattie, dos de los mejores músicos del siglo XX compusieron obras maestras por ella, y si no fuera por Pattie, no tendríamos ni **Something**, ni **Bell Bottom Blues**, ni **Wonderful Tonight** ni **Layla**. A pesar de su conclusión triste, todas estas canciones seguirán compartiendo el mensaje de amor que estuvieron hechas para hacer, y continuarán alegrando los corazones de los enamorados por mucho más tiempo que lo que lograron hacer para nuestros tres protagonistas.

**Lee la primera parte en nuestra edición anterior*



Foto: Amazon, Far Out Magazine

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

Mente Política y Empresarial



Día de la Policía Nacional:
**RECONOCIMIENTO Y EVOLUCIÓN
 HACIA LA GUARDIA NACIONAL**

El **13 de julio** es una fecha significativa en México, marcada por la conmemoración del **Día de la Policía Federal**. Esta celebración rinde homenaje a los hombres y mujeres que, durante años, dedicaron sus vidas a proteger y servir a la ciudadanía y la seguridad del país.

**HISTORIA Y LEGADO DE
 LA POLICÍA FEDERAL**

La **Policía Federal de México**, fundada en **1928**, jugó un papel crucial en la protección del país durante casi un siglo. Su misión principal fue garantizar la seguridad pública, prevenir el delito y combatir diversas formas de criminalidad, desde el tráfico de drogas hasta el secuestro y la delincuencia organizada. A lo largo de los años, la Policía Federal se ganó el respeto y la admiración de la sociedad por su valentía, profesionalismo y compromiso con la ley.



**LA TRANSFORMACIÓN
 HACIA LA GUARDIA
 NACIONAL**

En 2019, en un esfuerzo por fortalecer y modernizar las estrategias de seguridad pública, el gobierno mexicano implementó una reforma histórica que condujo a la creación de la **Guardia Nacional**. Esta nueva institución absorbió a la Policía Federal, así como a elementos de la Policía Militar y la Policía Naval, con el objetivo de formar una fuerza de seguridad más robusta, unificada y eficiente.

La Guardia Nacional fue concebida como una respuesta integral a los complejos problemas de seguridad que enfrenta México. Con un enfoque en la proximidad social y la coordinación con otras fuerzas de seguridad, la Guardia Nacional busca restablecer la paz y el orden en las regiones más afectadas por la violencia y el crimen.

**LA GUARDIA NACIONAL:
 RETOS Y LOGROS**

Desde su creación, la Guardia Nacional ha asumido numerosas responsabilidades en la lucha contra el crimen organizado, la protección de infraestructuras críticas, y la respuesta a desastres naturales. Su despliegue en todo el territorio nacional ha sido clave para la contención de delitos y el fortalecimiento de la seguridad en comunidades vulnerables.

Uno de los retos más significativos ha sido ganarse la confianza de la ciudadanía. Para ello, la Guardia Nacional ha implementado programas de proximidad social, que buscan construir relaciones de confianza y colaboración con las comunidades. Estos esfuerzos están orientados a demostrar que la seguridad es un esfuerzo compartido entre las autoridades y la sociedad.



El Futuro de la Seguridad en México

El Día de la Policía Federal es una ocasión para recordar y honrar a todos aquellos que sirvieron en esta institución, reconociendo su dedicación y sacrificio. Al mismo tiempo, es un momento para reflexionar sobre el camino que ha tomado la seguridad pública en México y los desafíos que aún quedan por enfrentar.

La transición hacia la Guardia Nacional representa una evolución en la estrategia de seguridad del país. Esta nueva fuerza de seguridad tiene el potencial de traer estabilidad y paz, pero su éxito dependerá de una continua capacitación, equipamiento adecuado y, sobre todo, del apoyo y confianza de la ciudadanía.

En este 13 de julio, celebramos el legado de la Policía Federal y reconocemos el valiente trabajo de la Guardia Nacional. Ambos representan el compromiso de México por proteger a su gente y garantizar un futuro más seguro para todos. Es una fecha para honrar a los héroes que, a través de su servicio, han defendido la tranquilidad y el bienestar de la nación.

Desde la revista *Mente Política y Empresarial*, extendemos nuestro reconocimiento y gratitud a todos los miembros de la Policía Federal y la Guardia Nacional. Su esfuerzo y dedicación son fundamentales para la construcción de un México más seguro y próspero. ¡Feliz Día de la Policía Federal!

COPA IMAGEN RANGE ROVER



16 DE AGOSTO

EWALD & KOHL®

HOLE IN ONE

AL PRIMER HOLE IN ONE EN

**HOYO 17 | Camioneta
RANGE ROVER SV 2024**

O'YES

Premios a los tres mejores O'yes de cada hoyo.
HOYOS 2, 7, 12 y 17

TROFEOS

¡A los tres primeros lugares de cada categoría!

CATEGORÍAS

- Primera: HASTA 11 DE HCP
- Segunda: 12 - 20 DE HCP
- Tercera: 21 - 36 DE HCP

INSCRIPCIÓN

- Por persona: \$3,500.00 MXN
Cupo: 72 parejas máximo

Sistema de Juego

Torneo amateur de parejas, Stroke Play bola
baja al 80% del handicap.

Salida

Escopetazo a las 8:00 a.m.
Comida 15:00 Hrs.



PORCELANOSA®



ANÁHUAC PUEBLA



INSCRIPCIONES

Eduardo Rosas
Cel: 222 866 3427
Correo: eduardo.rosas@gimm.com.mx

Oficinas
del Club



Estomatología Integral



Ortodoncia y Ortopedia Maxilofacial



Odontopediatría



Cirugía Maxilofacial



Endodoncia

**Torres Médicas Angelópolis II
Consultorio 506 No. Ext. 3605**

Periférico Ecológico - Reserva Territorial Atlixcáyotl,
San Andrés Cholula, Puebla

☎ (222)735 6510

☎ (222)210 8603

f Innova Dental

📷 @innovadentalpuebla

JIM CARREY

EL ABUELO DIVERTIDO

Conocido por sus papeles cómicos y su inigualable talento para hacer reír, sorprende a muchos al ser abuelo a los 62 años. Hace catorce años, el comediante celebró el nacimiento de su primer nieto, Jackson.

Con su habilidad para mantener a todos divertidos y entretenidos, no cabe duda de que **Jackson** crece en un ambiente lleno de risas y alegría, gracias a su abuelo famoso.



PIERCE BROSINAN

EL ABUELO CONECTADO

Pierce Brosnan, famoso por su papel como **James Bond**, se convirtió en abuelo a los 44 años. Hoy en día, a sus 71 años, disfruta de la compañía de sus tres nietos, a quienes a menudo comparte en sus redes sociales. Brosnan muestra con orgullo a su familia y demuestra que la paternidad y la abuelidad siguen siendo una parte importante de su vida.

Estrellas y Abuelos

En Agosto celebramos el Día Internacional del Abuelo, celebramos no solo a nuestros propios abuelos, sino también a esos abuelos famosos de Hollywood que, además de deslumbrarnos con su talento en la pantalla grande, disfrutaban del amor y la compañía de sus nietos. A continuación, presentamos a algunos de los abuelos más icónicos del mundo del entretenimiento, quienes muestran que la diversión y el amor por la familia no tienen edad.

LIONEL RICHIE

EL ABUELO MUSICAL

A los 75 años, Lionel Richie es abuelo de **Harlow** y **Sparrow Madden**, hijos de su hija **Nicole** y del músico **Joel Madden**. Richie, conocido por su éxito en la música, disfruta de la alegría de ser abuelo y comparte momentos especiales con sus nietos, demostrando que la música y la familia son dos de sus mayores pasiones.



HARRISON FORD

EL ABUELO FAMILIAR

A los 81 años, Harrison Ford es un abuelo que adora a sus cuatro nietos. El legendario actor, conocido por sus papeles en *Star Wars* e *Indiana Jones*, se dedica a organizar reuniones familiares y disfrutar de momentos especiales con sus nietos. Su amor por la familia es evidente en cada encuentro, y no hay duda de que sus nietos tienen un abuelo muy presente y cariñoso.



Fotos: Celebrity Cutouts, The Film Makers, Nice PNG, Dorsia, Billboard

PAUL McCARTNEY

EL ABUELO EXPERIMENTADO

Con ocho nietos, Paul McCartney es un abuelo experimentado que ha sabido equilibrar su carrera musical con su vida familiar. El último en llegar a la familia del exBeatle es **Sid**, el cuarto hijo de su hija **Mary** con el guionista y director **Simon Aboud**. McCartney muestra con orgullo a sus nietos y disfruta de su papel como abuelo con la misma pasión que pone en su música.



ROBERT DE NIRO

EL ABUELO ORGULLOSO




Robert De Niro, una leyenda del cine, se convirtió en abuelo en 2009 con el nacimiento de su primer nieto varón, **Nicholas**. De Niro ha mostrado públicamente su orgullo y amor por su nieto, quien ha traído una gran cantidad de alegría a su vida.





ORTODONCIA Y ORTOPEDIA MAXILOFACIAL

Dr. Luis J. Barranco Gutiérrez
Dr. Roberto Barranco Gutiérrez

-  Operatoria dental
-  Protésis fija y removable
-  Ortodoncia con
alineadores
Clearcorrect

¡AGENDA TU CITA HOY!

 (222)487 9704

 (222)272 9380

 (222)240 4147

 C. 9 Sur 2106 - Int. 102, Col. Centro, Puebla, Pue.



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.

¿VENDES O TRASPASAS TU CASA?



*Si quieres COMPRAR, VENDER O TRASPASAR
una casa nosotros somos tu mejor opción.*

**¡Más de 10 años de
experiencia nos respaldan!**

ASESORES CERTIFICADOS



 **CONTÁCTANOS**

222 520 3065

TRÁMITE GRATUITO



El desafío del HÍGADO GRASO NO ALCOHÓLICO

La enfermedad del **hígado graso no alcohólico (EHGNA)** ha emergido como una preocupación creciente en la salud contemporánea. A diferencia de la enfermedad hepática asociada al alcohol, la EHGNA es caracterizada por la acumulación de grasa en el hígado en personas sin historial de consumo excesivo de alcohol. Este trastorno está estrechamente ligado al sobrepeso y a condiciones como la resistencia a la **insulina, diabetes tipo 2, y niveles elevados de colesterol y triglicéridos.**

¿Qué factores contribuyen al desarrollo?

La EHGNA se desarrolla cuando el hígado acumula más grasa de lo normal, impulsado por factores como el sobrepeso u obesidad, prediabetes, diabetes tipo 2, y condiciones asociadas como hipertensión arterial y niveles elevados de lípidos. Otros factores de riesgo incluyen cambios rápidos de peso, ciertas enfermedades y medicamentos específicos.

Síntomas y complicaciones

En muchos casos, la EHGNA no presenta síntomas evidentes. Sin embargo, cuando se manifiestan, pueden incluir fatiga y dolor en la parte superior derecha del abdomen. En etapas avanzadas con cirrosis hepática, los síntomas pueden ser más graves e incluir debilidad,

ictericia, y acumulación de líquido en abdomen y piernas.

Diagnóstico y tratamiento

El diagnóstico inicial puede realizarse mediante pruebas de sangre rutinarias, aunque a menudo se requieren exámenes adicionales como ultrasonidos, resonancia magnética o biopsias hepáticas para confirmar el diagnóstico. No existe un tratamiento específico para la EHGNA, por lo que el enfoque principal es gestionar los factores de riesgo y las condiciones médicas concurrentes.

Estrategias de manejo y prevención

Los enfoques de tratamiento incluyen la pérdida de peso gradual, una dieta saludable baja en sal, evitar el consumo de alcohol, mantenerse físicamente activo, y controlar condiciones médicas como la diabetes y la hipertensión. Además, es crucial recibir vacunas contra la hepatitis A y B, y manejar los niveles de colesterol y triglicéridos bajo supervisión médica.

En resumen, la gestión efectiva de la EHGNA implica un enfoque integral que aborde tanto los factores de riesgo como las condiciones médicas asociadas. Con un enfoque proactivo y cambios de estilo de vida saludables, es posible mitigar y en algunos casos revertir la acumulación de grasa en el hígado, mejorando así la calidad de vida y reduciendo el riesgo de complicaciones hepáticas severas, y promoviendo una salud hepática óptima.

Cuida siempre tu salud.



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.



BY



EWALD & KOHL®

21 A 25 DE AGOSTO '24



MATCH POINT
PÁDEL INDOOR
PUEBLA



INSCRIPCIONES AL 229 463 3713



30
DE ESTAR CONTIGO
AÑOS

Es Temporada de...
Camarones o Salmón en

Nogada

\$350

Incluye
Sopa del Día



ENCUÉTRANOS



RESERVA

VOLCANES 2222 4373 05

MIRADOR 2222 3797 33

 2223521317



CASAREYNA

HOTEL · RESTAURANTE



CHILES ^{EN} NOGADA

TEMPORADA 2024

Reservaciones 222 232 0032 Ext. 406