

SECTOR CAMPESINO...

Pachuca, Hgo., abril de 2016

Se compromete Mirna Hernández con el sector campesino a favor de la productividad

La segunda propuesta de campaña de la aspirante a alcaldesa de Pachuca consiste en instaurar jornadas de audiencias con los ciudadanos.

Ejidatarios del Valle de Pachuca refrendaron su apoyo a la candidata a presidenta municipal, Mirna Hernández, con quien han mantenido un trabajo constante de gestión desde hace varios años, y quien se comprometió con ellos

a gestionar apoyos que eleven su productividad.

En reunión con el sector campesino, la candidata de la coalición Un Hidalgo con Rumbo sostuvo que los ejidatarios son una pieza fundamental para el municipio, el estado y el país, que son los proveedores de alimentos.

Durante el encuentro, estuvieron presentes ejidatarios de Matilde, San Antonio el Desmonte, Santiago Tlapacoya, El Huixmi y Venta Prieta, con el fin de escuchar las propuestas de la candidata a edil y de su compañera de fórmula, Perla Rubio



González.

En congruencia con su compromiso de emitir una propuesta por cada día de proselitismo, Mirna Hernández dio a conocer su segundo proyecto de

campaña, denominado: “Del lado de la gente”, que consiste en mantener contacto directo a través de jornadas de audiencias con las y los pachuqueños.

“Soy una ciudadana como ustedes, quiero un Pachuca mucho mejor, sé escuchar y quiero decirles que estaré tomando en cuenta sus propuestas, sus opiniones y sobre todo quiero saber cómo quieren ver al cabildo, cómo me quieren ver en calidad de presidenta y cómo quieren ver a los servidores públicos”, expresó frente a colonos de Villas de Pachuca.

La abanderada de los partidos Revolucionario Institucional, Verde Ecologista y Nueva Alianza hizo un llamado a los electores a sufragar por las propuestas del candidato a gobernador, Omar Fayad.





Razonable

Vespertino



DIRECTOR GENERAL: JORGE ZAMACONA RAMIREZ PACHUCA DE SOTO HGO; 26 DE ABRIL DEL 2016 AÑO 02 NUMERO 060

DE BUENA FUENTE



Que muy preocupados deben andar los priistas de Cuautepec, ya que su candidata **Haydee García** ha logrado reunir a casi todos los de su partido, pero en contra, por su actitud arrogante...

Pág. 03



PACHUCA



SECTOR CAMPESINO
La segunda propuesta de campaña de la aspirante a alcaldesa de Pachuca consiste en instaurar jornadas de audiencias con los ciudadanos...

Pág. 12



CUIDANDO TU SALUD



El consumo adecuado de calcio se vuelve importante una vez que alcanzas los 30 años...

Pág. 07



SOLO PARA MUJERES

*SE VUELVEN LOCOS

Qué tan segura se sienten las mujeres con sus cuerpos...

*Soñar con alimentos...

Pág. 10



LE QUITARON 45...

Los rumores y especulaciones empezaron a circular en redes sociales, y hasta un video donde **Francisco Xavier** exigía de manera airada y violenta le fueran abiertas las puertas del IEEH y explicaran los motivos que existían para no registrar a sus compañeros de partido; quienes seguimos de cerca este incidente solo pudimos enterarnos que los integrantes del IEEH se encontraban en sesión permanente... Pág. 08

MUNICIPIOS

HUICHAPAN

Ser honestos en el gobierno: Humberto Lugo...

Pág. 13

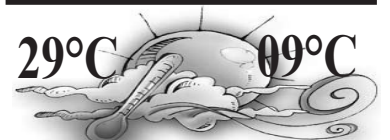
ACTOPAN

Abatir la inseguridad... Pág. 05



CLIMA

Este ejemplar es gratuito



EDITORIAL

Mucha polémica ha creado la decisión del IEEH al no permitir que se registren 45 planillas para contender por el mismo número de presidencias municipales al PAN, la decisión ha sido apegada a la ley, dicen los consejeros, lo malo de todo esto es que esperaron hasta el último minuto del 22 de abril para dar a conocer el dictamen que así lo dice, provocando con esto malestar dentro de los partidos afectados, ya que tampoco al PRD le aceptaron un número muy considerable de candidatos; los motivos pueden ser legales, pero el IEEH no debe olvidar que en cualquier entidad las contiendas que más apasionan son las de presidentes municipales, y con la decisión tomada, pone en riesgo la tranquilidad en Hidalgo y eso no se debe permitir, por lo que éste instituto debe trabajar con mayor seriedad antes de que la pasión encienda los ánimos y ponga en riesgo la estabilidad social por ser negligentes en su actuar.

RAZONES CIUDADANAS

Contactanos en:

[http://razonesvespertino.](http://razonesvespertino.jimdo.com/)

[jimdo.com/](http://razonesvespertino@jimdo.com/)

[razonesvespertino@](mailto:razonesvespertino@hotmail.com)

[hotmail.com](mailto:razonesvespertino@hotmail.com)

Facebook: Razones

Vespertino

Tel: 775 7524329

**¡Envíanos tus
comentarios...!**

Razonez

Razonez respeta íntegramente los puntos de vista de los autores de artículos de opinión y de columnas, pero no necesariamente comparte sus criterios.

Las informaciones presentadas en este medio son responsabilidad de sus autores.

Por otra parte, *Razonez* recibe con gusto los comentarios que mediante correo electrónico envíen nuestros lectores. Serán bienvenidas las colaboraciones en forma de artículo de opinión provenientes de ciudadano honorable.

Todos los registros de ley en trámite.

SESIÓN DE LA ONU...

Rodríguez Calderón
acompañó al Presidente
Peña Nieto en la Sesión de
la ONU sobre Drogas

El Subprocurador Jurídico y de Asuntos Internacionales de la Procuraduría General de la República, José Alberto Rodríguez Calderón formo parte de la Delegación Mexicana que acompañó al Presidente de la República, Enrique Peña Nieto en la Sesión Especial de la Asamblea General de la ONU sobre el Problema Mundial de las Drogas, celebrada en Nueva York, donde el ejecutivo federal manifestó su postura de transitar de la prohibición a una efectiva prevención y eficaz regulación.

En las mesas de trabajo de la Asamblea General de la ONU, Rodríguez Calderón aseguró que el combate a la delincuencia organizada dedicada al tráfico de drogas (como acción principal) ha generado un incremento de la violencia en diferentes regiones del mundo.

“Es necesario que los gobiernos tengan una estrecha cooperación y coordinación a todos los niveles; en el



Gobierno Mexicano estamos convencidos, que ha llegado el momento para implementar un nuevo modelo, un modelo dirigido a la reducción de la oferta y a una regulación efectiva de las drogas, bajo un enfoque que ponga en el centro del tema a la persona, al ser humano”, expresó, Rodríguez Calderón al finalizar su intervención en el

panel Reducción de la Oferta UNGASS 2016.

Ante las Delegaciones de 95 países, representantes de organizaciones de la sociedad civil, de la comunidad científica y académica, el Subprocurador Jurídico de la PGR, expresó «que no se trata de renunciar a la persecución de las actividades ilícitas y delitos que se cometan;

se seguirá trabajando en ello; dando prioridad al uso eficiente de los recursos contra la producción y tráfico de drogas».

Entre los temas que se abordaron destacan la reducción de la demanda, incluyendo la prevención y el tratamiento, así como las relacionadas con la salud, específicamente en cuanto a la disponibilidad de sustancias controladas para fines médicos y científicos, también los temas relacionados con los nuevos retos y amenazas sociales, en la prevención y atención del programa mundial de las drogas en el ámbito internacional, orientadas hacia un global y equilibrado desarrollo en las políticas de control de drogas en el mundo.

La Delegación Mexicana estuvo integrada por la Secretaria de Relaciones Exteriores, Claudia Ruiz Massieu, el Secretario de Salud, José Narro Robles, el Subsecretario para Asuntos Multilaterales y Derechos Humanos de Relaciones Exteriores, Miguel Ruiz Cabañas, así como diversos funcionarios del Gobierno Federal.



Porque, en Santiago Tulantepec NO desperdiciamos lo que necesitamos después...

¡¡¡ NO LA DESPERDICIES CUIDALA !!!!



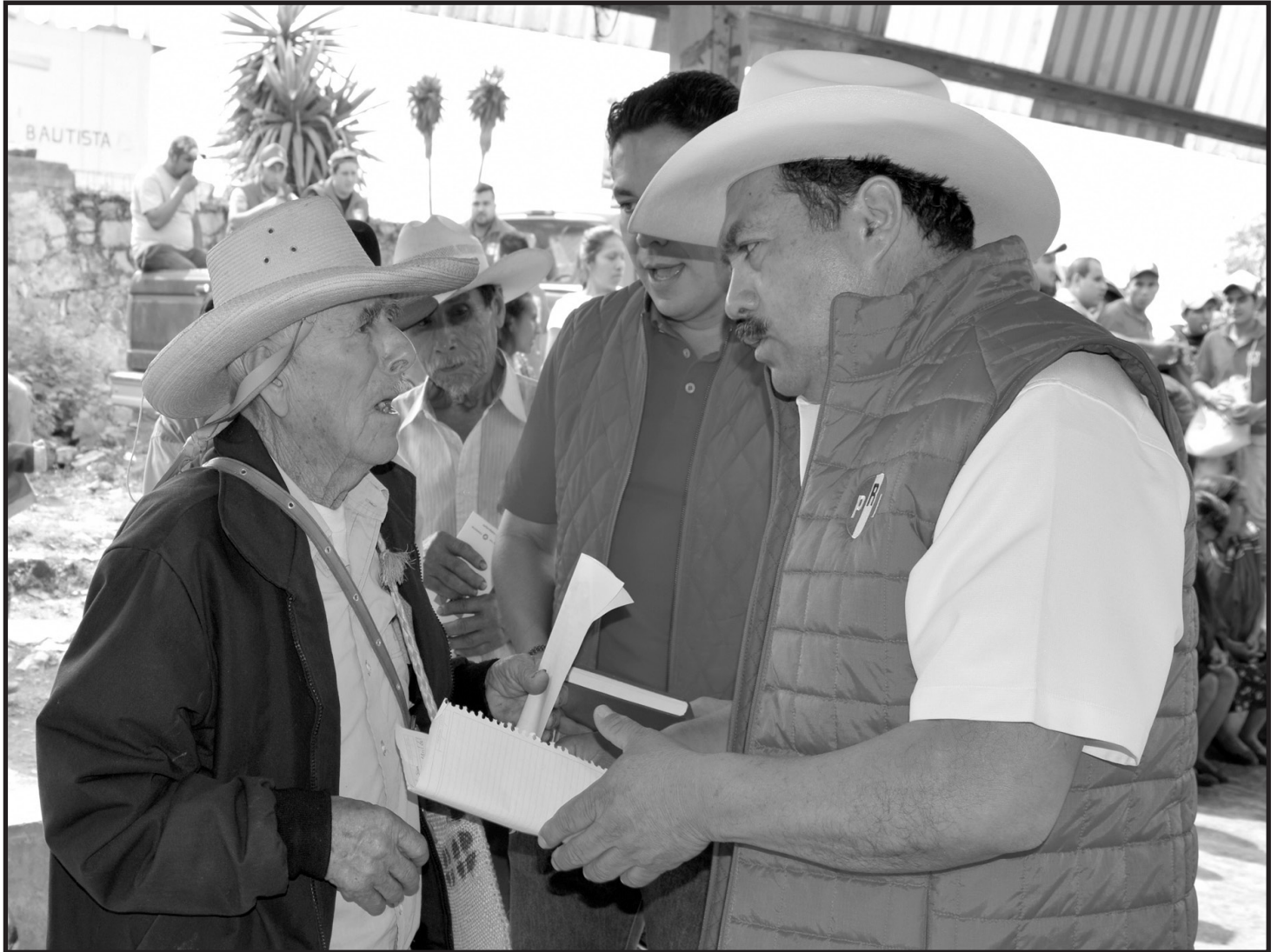
RECUPERAR LA GRANDEZA...

La visión de Uriel Islas: recuperar la grandeza de San Bartolo Tutotepec
Con propuestas claras y con el objetivo de recuperar la grandeza de San Bartolo Tutotepec, Uriel Islas, candidato a presidente municipal de la coalición Un Hidalgo con Rumbo, inició su campaña electoral de manera cercana a la gente en la comunidad de San Juan de las Flores.

Acompañado por ciudadanos de las comunidades de Rancho Nuevo, Palo Gordo, El Xúchitl y El Nenjo, en San Juan, Uriel Islas aseguró que su principal compromiso es con las comunidades marginadas del municipio de San Bartolo Tutotepec, señaló que su gobierno se enfocará en garantizar que tengan los servicios básicos: agua potable, drenaje y electrificación. Durante el primer día de campaña, Uriel Islas visitó la comunidad de Santiago, ahí expuso sus propuestas para activar la economía de las familias sanbartolenses, con acciones como la gestión de proyectos productivos y reactivar la producción cafetalera.

En la cabecera municipal dio a conocer sus diez principales propuestas, todas orientadas a recuperar lo que califica como "la grandeza de San Bartolo Tutotepec".

El aspirante a edil plantea: "que todas las comunidades tengan los servicios básicos, garantizar la



seguridad de los sanbartolenses mediante un cuerpo de seguridad policiaca capacitado, evaluado y suficiente en cantidad para atender a todas las comunidades y mejorar los servicios de salud en el municipio mediante casas de salud con personal capacitado, ambulancias y abasto suficiente de medicamentos, como los temas prioritarios que habrá de abordar.

Asimismo, ha comprometido gestionar proyectos productivos sustentables para promover el

autoempleo, lograr una universidad para que más sanbartolenses tengan una carrera profesional y fomentar el deporte mediante la creación de espacios deportivos dignos en todo el municipio.

El abanderado de los partidos Revolucionario Institucional, Verde Ecologista y Nueva Alianza asegura que, desde la presidencia municipal, reactivará la producción cafetalera como principal actividad económica de municipio; preservará y difundirá

la identidad lingüística, tradicional y musical de las comunidades originarias con la creación de la Casa de la Cultura Sanbartolense; invertirá en los escenarios naturales del municipio para promover el turismo y mejorará los servicios de especialidades médicas en el Hospital Regional y garantizar una atención digna.

Con estas propuestas, pidió a los electores confiar en él y votar por la opción que representa el próximo 5 de junio.



Porque, en Santiago Tulantepec NO desperdiciamos lo que necesitamos después...

¡¡¡ NO LA DESPERDICIES CUIDALA !!!!



" COMISION DE AGUA POTABLE, ALCANTARILLADO Y SANEAMIENTO DE SANTIAGO TULANTEPC"
 JARDIN CARRILLO PUERTO, RELOJ MUNICIPAL. COL. CENTRO TEL/FAX 01 775 75 4 64 59

D
E
B
U
E
N
A
F
U
E
N
T
E

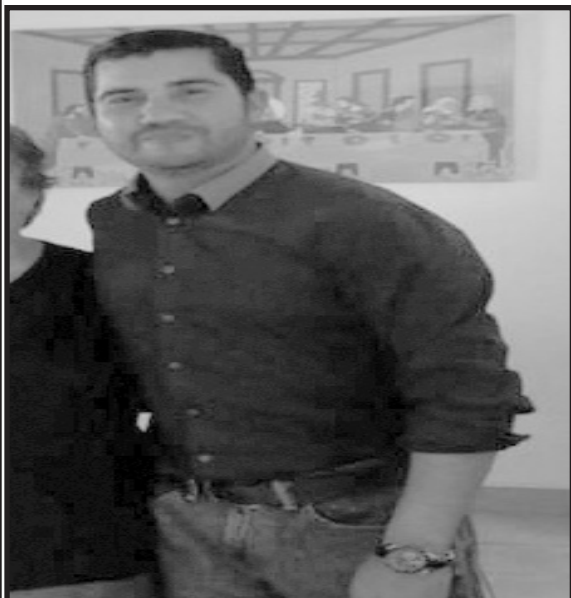
Por: “La Araña Negra”



- Que muy preocupados deben andar los priistas de Cuauhtepic, ya que su candidata **Haydee García** ha logrado reunir a



casi todos los de su partido, pero en contra, por su actitud arrogante y prepotente no solo con sus compañeros de par-



Cuando se habla de políticos a la antigua la referencia es Ruiz Cortines por ser un jugador sereno, un obserbador permanente y leal a las reglas del juego. Los políticos a la antigua no se exceden ni en sus ademanes. M.G.

- Que dejó muy buen sabor de boca la visita del candidato a gobernador **Omar Fayad** a Tulancingo el pasado fin de semana, la gente se contagió de su entusiasmo y aceptó sus propuestas con gran confianza de que cuando sea Gobernador, Tulancingo estará en su animo...
- Que **Paco Marroquín** aspirante afectado por las decisiones del IEEH, no deja de visitar las comunidades de Santiago Tulantepec, donde aspira a gobernar este municipio y tiene esperanza, dice, que pronto se resuelva el obstáculo legal que le está impidiendo competir por la alcaldía...
- Que en San Bartolo Tutotepec, las cosas se le van a complicar al PRD, ya que en sus filas existe gran división interna en este partido, y la gente del municipio ya se cansó de tantas promesas incumplidas, al parecer el PRI tiene mejores oportunidades para el 5 de junio...
 - Que ha sido muy grata la presencia de **Mirna Hernández**,

candidata al gobierno de Pachuca en colonias donde la inseguridad ha sido muy remarcada en los últimos meses, la candidata priista escucha y gestiona desde ahorita algunos problemas que le son requeridos por ciudadanos cansados, dicen, de tanta burocracia en el actual gobierno...



- Que en Agua Blanca el PAN no sabe qué hacer ni que decir a sus simpatizantes, por quién votar el próximo 5 de junio, ya que este partido era el “dueño y señor” de las preferencias, al parecer confían en que al final el Tribunal Electoral, les dé las **Razonez** suficientes para poder competir y confirmar su fuerza...
- Que el candidato del PRD **Pepe Guadarrama**, dice SABER cómo resolver los problemas que aque-



jan a los hidalguenses, solo que para empezar él debe saber cómo hacer sus promocionales, porque están, ¡hay dios! Ni se le entiende ni escucha con nitidez, o quizá sea la voz del candidato que ya es muy “chocha”...

- Que **Ricardo Bravo**, está muy preocupado porque al parecer su coordinador de campaña **Felipe García** “tire la toalla”, pues al parecer **Julio Soto** lo regañó y este se asustó, ojalá que “**Felipillo**” le eche valor y se corte el “listón umbilical” de su todavía jefe, o al menos así parece...
- De última hora, **Jenny Márquez** viene de delegada especial a coordinar los trabajos políticos en Tulancingo.



MEJORAMIENTO DE VIVIENDA...

TARJETA INFORMATIVA SEDESO REALIZÓ SUPERVISIÓN DE ACCIONES PARA MEJORAMIENTO DE VIVIENDA

La secretaría de Desarrollo Social (SEDESO) sigue atendiendo los compromisos adquiridos con antelación con la población hidalguense, y es por eso que en lo que va de este mes, llevó a cabo la supervisión de acciones de mejoramiento de vivienda en diferentes puntos del estado de Hidalgo.

Fue en acciones como supervisión de avances de cuartos rosas y cuarto adicional que el personal de esta dependencia visitó los municipios de Tezontepec de Aldama, Singuilucan, Juárez Hidalgo y Pisaflores.

De la misma forma, la SEDESO, hizo supervisión de avances en baños ecológicos de los municipios de Huehuetla, San Bartolo Tutotepec, Tlahuiltepa, San Felipe Orizatlán y Calnali.

En otras acciones de mejoramiento de vivienda, se visitaron los municipios de Francisco I Madero y Huichapan.



Estas visitas tienen como objetivo que todas estas acciones se concluyan en tiempo y forma, pero sobre todo que cumplan con la calidad para que sean totalmente funcionales.

El objetivo de los cuartos rosas es combatir la violencia

contra las niñas y mujeres hidalguenses, así como en reducir el riesgo de abuso, hacinamiento y desde luego la prevención del delito en contra de ellas.

De igual forma los pisos firmes, baños ecológicos y otras acciones de mejoramiento

de vivienda, impactan en la reducción de las enfermedades gastrointestinales e infecciosas que merman el bienestar de las familias de la entidad.

Este material es de carácter informativo, se prohíbe su uso para fines partidistas o político electoral.



Porque, en Santiago Tulantepec **NO** desperdiciamos lo que necesitamos después...

¡¡¡ NO LA DESPERDICIES CUIDALA !!!!



* COMISION DE AGUA POTABLE, ALCANTARILLADO Y SANEAMIENTO DE SANTIAGO TULANTEPEC *

JARDIN CARRILLO PUERTO, RELOJ MUNICIPAL. COL. CENTRO TEL/FAX 01 775 75 4 64 59

Razones

HUICHAPAN

SER HONESTO...

Huichapan, Hgo., abril de 2016

Queremos ser honestos en esta campaña, para ser honestos en el gobierno: Humberto Lugo

El candidato a la alcaldía de Huichapan se comprometió con productores del campo a gestionar más recursos. El candidato del PRI a la presidencia municipal de Huichapan, Humberto Alejandro Lugo Guerrero, visitó a los habitantes del barrio San Miguel, de la comunidad de Tlaxcalilla, al iniciar su campaña, donde mencionó:



“queremos que la gente participe para expresar sus necesidades, pero también queremos escuchar sus propuestas, para mejorar juntos”.

Lugo Guerrero enfatizó que su campaña será de propuestas viables y alcanzables, “no vamos a generar falsas expectativas porque tenemos que ser muy responsables desde

hoy, queremos ser honestos en esta campaña para ser honestos en el gobierno”, destacó el abanderado del PRI.

Para continuar su campaña, Humberto Lugo se trasladó a la población El Carmen en donde los habitantes se dedican principalmente a la actividad agrícola de

temporal; el candidato se comprometió a trabajar junto a los productores del campo para la gestión con otros niveles de gobierno de recursos para todos los rubros relacionados con el campo.

Su visita continuó en las localidades de Llano Largo y San José Atlán,

para finalmente llegar a la cabecera municipal donde coincidió con el candidato priista al congreso del estado por el Distrito VI Huichapan, César Bravo Leal, con quien realizó un recorrido a pie desde el primer cuadro de la ciudad para trasladarse al Parque José Lugo Guerrero.



Porque, en Santiago Tulantepec NO desperdiciamos lo que necesitamos después...

¡¡¡ NO LA DESPERDICIES CUIDALA !!!!



*** COMISION DE AGUA POTABLE, ALCANTARILLADO Y SANEAMIENTO DE SANTIAGO TULANTEPEC *
JARDIN CARRILLO PUERTO, RELOJ MUNICIPAL. COL CENTRO TEL/FAX 01 775 75 4 64 59**

CERCA DE LA GENTE...

**San Agustín Tlaxiaca, Hgo.,
abril de 2016
Vázquez Baca legislará cerca
de la gente, no desde un
escritorio**

El abanderado tricolor mencionó que trabajará para mejorar los servicios de salud y seguridad, además del estado de las carreteras.

Con el respaldo de Alberto Meléndez Apodaca, presidente estatal del PRI, Ernesto Vázquez Baca, aspirante a la diputación local del Distrito VIII Actopan, invitó a simpatizantes a sumar esfuerzos a favor de Dalila López Santiago, candidata a la presidencia municipal de San Agustín Tlaxiaca, quien presidirá un gobierno cercano

a la gente.

En su mensaje, Meléndez Apodaca mencionó que los políticos están para servir a la gente, para cumplir con su trabajo. Asimismo, invitó a quienes hoy aspiran a ocupar cargos públicos a “transformar la manera de hacer política, porque un político debe ser maduro, con sensibilidad y presencia diaria con la gente”.

El aspirante a ocupar una curul en el congreso local mencionó: “no seré un diputado de escritorio, sino que saldré a las comunidades, como lo he venido haciendo, para escuchar y atender sus



demandas”.

Vázquez Baca agradeció la confianza que le sea depositada el próximo 5 de junio en

las urnas, y aseguró que la corresponderá al cumplir las distintas propuestas que ha expuesto a los habitantes de los seis municipios que integran el Distrito VIII: San Agustín Tlaxiaca, El Arenal, Actopan, Mineral del Chico, Atotonilco el Grande y San Agustín Metzquitlán.

Asimismo, el priista indicó a los electores que “esto se logrará de la mano con el candidato a gobernador, Omar Fayad, con él se trabajará para asegurar medicamento y personal en centros de salud, seguridad, mejorar los servicios básicos y carreteras; además, propondré más apoyos sociales y tener un campo más productivo”..



Porque, en Santiago Tulantepec NO desperdiciamos lo que necesitamos después...

¡¡¡ NO LA DESPERDICIES CUIDALA !!!!



“ COMISION DE AGUA POTABLE, ALCANTARILLADO Y SANEAMIENTO DE SANTIAGO TULANTEPC”
JARDIN CARRILLO PUERTO, RELOJ MUNICIPAL. COL. CENTRO TEL/FAX 01 775 75 4 64 59

ABATIR LA INSEGURIDAD...

Actopan, Hidalgo, abril de 2016
Edith Avilés propone el desarrollo de una aplicación móvil para abatir la inseguridad en Actopan

La abanderada de la coalición Un Hidalgo con Rumbo presentó su propuesta integral contra la inseguridad en al municipio que aspira a presidir.

Cuatro acciones contra la inseguridad planteó Edith Avilés, candidata de Un Hidalgo con Rumbo a presidenta municipal de Actopan, entre las cuales destaca el desarrollo de una aplicación móvil.

Durante su gira proselitista al interior del municipio, la abanderada de los partidos Revolucionario Institucional, Verde Ecologista y Nueva Alianza enlistó las acciones que habrá de llevar a cabo para abatir la inseguridad: cámaras de videovigilancia, capacitación policial, programa de alarmas vecinales y una aplicación para prevenir y denunciar delitos.

Según datos oficiales, 60 por ciento de los actopenses usa teléfono celular, por lo que la iniciativa de que los pobladore descargue una aplicación en su celular para atenuar la inseguridad es una promesa viable e integradora, refirió la abanderada aliancista. “La plataforma digital estará al alcance de todos”, afirmó.

“Esta acción será parte de la innovación gubernamental de mi administración. Sé que podemos. Sé que vamos a lograrlo. Y lo



haremos por tu felicidad y tu bienestar”, aseguró.

La inseguridad es lo que más preocupa a los actopenses. De acuerdo con fuentes oficiales, los delitos más comunes en la localidad son: robo, lesiones y daño en propiedad, por lo que la priista afirmó que sus propuestas alentarán la denuncia ciudadana.

Ante habitantes de La Peña, Canguihuindo y la cabecera municipal, Avilés enfatizó que es prioritario mejorar la seguridad de toda la población, y de manera específica, de las casi 13 mil amas de casa que radican en Actopan y permanecen solas durante el día. “La participación de las amas de casa, en la toma de decisiones

de seguridad es necesaria, por lo que impulsaremos su inclusión en ellas”, señaló.

Avilés agregó que el sistema de alarma vecinal estará dirigido a 23 comunidades que componen la demarcación y que exigirá la profesionalización de los cuerpos policiales.



Porque, en Santiago Tulantepec NO desperdiciamos lo que necesitamos después...

¡¡¡ NO LA DESPERDICIES CUIDALA !!!!



“ COMISION DE AGUA POTABLE, ALCANTARILLADO Y SANEAMIENTO DE SANTIAGO TULANTEPC”
 JARDIN CARRILLO PUERTO, RELOJ MUNICIPAL. COL. CENTRO TEL/FAX 01 775 75 4 64 59

MEJORA DE VÍAS DE COMUNICACIÓN..



Mineral de la Reforma, Hgo., abril de 2016
Escamilla Baños propone impulsar una ley que desemboque en la mejora de vías de comunicación

El aspirante a legislador local aseguró que las autoridades deben dar resultados a los gobernados, para que siga habiendo confianza. Miguel Escamilla Baños, candidato de la coalición Un Hidalgo con Rumbo a diputado local por el Distrito XVII Mineral de la Reforma, dijo que en caso de llegar al congreso local trabajará en una ley que impulse la infraestructura carretera, debido a que gran parte de los caminos, vialidades y calles les hace falta un adecuado mantenimiento. Dijo que su propuesta de ley servirá para que los hidalguenses cuenten con los caminos adecuados que se requieren para impulsar el desarrollo de la entidad,

y garantizar una mayor seguridad para conductores y viajeros que transitan por las distintas vías de comunicación que existen en Hidalgo, y en particular, en los municipios que constituyen el distrito XVII, a saber: Mineral de la Reforma y Epazoyucan. En presencia de su compañero de fórmula, Martín Reyes Vera, Escamilla Baños dijo a habitantes de las localidades de Palma Gorda, La Higa y La Noria: “si estamos unidos y sumamos esfuerzos, consolidaremos un mejor estado, siempre encontraremos oportunidades

que nos fortalezcan ante las dificultades que se nos presenten”. El aspirante a ocupar una

curul señaló que para que la población continúe confiando en sus autoridades es imprescindible que éstas trabajen con ahínco y entreguen resultados. Por eso pidió a la ciudadanía que esté atento a su desempeño como legislador, para que constate que cumplirá sus compromisos. El propósito de contar con caminos y carreteras modernas y en buen estado, aseguró el aspirante a legislador, es alcanzar el progreso de todos, ya que los caminos contribuyen a impulsar el desarrollo comercial, económico y turístico de las regiones.



Por: Jeovana S. M.

MUJER DE 30 AÑOS...

Dieta para una mujer de 30 años de edad

Escrito por Kelli Cooper | Traducido por Alejandra Rojas

Dieta para una mujer de 30 años de edad

El consumo adecuado de calcio se vuelve importante una vez que alcanzas los 30 años. (Jupiterimages/Comstock/Getty Images)

A medida que alcanzas los 30 años, tus cambios corporales tienen diferentes necesidades alimenticias. Las mujeres en esta etapa de la vida encontrarán que seguir con sus hábitos alimenticios de cuando tenían 20 años no llenará sus necesidades nutricionales y puede dar lugar un aumento de peso no deseado. En general, tu dieta ideal debe reflejar tus necesidades básicas de una alimentación saludable: muchos granos enteros, frutas, vegetales y proteínas magras. Consulta con tu doctor antes de hacer cambios drásticos a tu dieta.

Otras personas están leyendo

12 alimentos anticancerígenos que debes empezar a incluir en tu dieta Esta es la razón por la cual NO debes usar hisopos para limpiar tus oreas

Cambios en los 30

Una vez que alcanzas los 30 años, tu metabolismo empieza a ir más despacio. La dietista Marissa Lippert explica en la página web "Culinate" que mientras la disminución es mínima, de 1 a 2 por ciento por década, tiende a hacer que tu cuerpo produzca más grasa y menos músculo. Durante este tiempo, tu densidad ósea disminuye a medida que la habilidad de tu cuerpo de construir nuevos huesos se reduce. Consumir alimentos que contribuyan a la salud ósea se vuelve de suma importancia cuando entras a esta década de tu vida.

Consumo calórico apropiado

A medida que envejeces, tu cuerpo necesita menos calorías para realizar sus funciones necesarias. Tu metabolismo también reduce su



velocidad. Esto significa que comer más de tus necesidades calóricas diarias para tu edad, te llevará a ganar peso más rápidamente. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos ha establecido una guía del consumo de calorías diarias basada en la edad, sexo y nivel de actividades. De acuerdo con la guía, una mujer de 30 años de edad debe consumir cerca de 2.000 calorías diarias mientras que una mujer de 31 a 39 años debe apegarse a 1.800 calorías diarias si lleva un estilo de vida sedentario. Si tu nivel de actividades equivale a caminar 1,5 a 3 millas (2,4 a 4,8 km) diarias aumenta tus calorías cerca de 200, si tu nivel de actividad equivale a caminar más de 3 millas (4,8 km) diarias las guías sugieren agregar 400 calorías a la base recomendada.

Consumo de calcio

Adquirir las cantidades adecuadas de calcio es importante en todas las etapas de tu vida pero se vuelve una preocupación en particular a tus 30 años ya que marca el comienzo de la disminución de la densidad ósea en las mujeres. Lippert recomienda consumir por lo menos 1.000 mg de calcio diariamente. Las buenas fuentes incluyen productos lácteos bajos en grasa, bebidas fortificadas con calcio como el jugo de naranja y

la leche de soja, almendras, brócoli y vegetales de hojas verdes. Si sientes que no puedes alcanzar tus necesidades diarias a través de una dieta, consulta con tu doctor acerca de los suplementos. La forma que tu cuerpo lo absorbe mejor incluye el carbonato de calcio y citrato cálcico, explica Lippert.

Lucha contra la enfermedad

La dietista registrada Leslie Bonci hablando con la revista "Fitness" recomendó a las mujeres de 30 años aumentar su consumo de antioxidantes. Aunque son beneficiosos en todas las edades, a medida que alcanzas esta etapa de tu vida, el riesgo de cáncer y otras enfermedades aumenta, y el proceso de envejecimiento puede empezar a pasar su factura. Los antioxidantes ayudan a luchar contra el envejecimiento y el daño celular. Los recursos ricos en antioxidantes incluyen las frutas y vegetales como: las bayas y los vegetales de hojas verdes, el vino y el chocolate oscuro, indica Bonci. Toma el rango más amplio de antioxidantes al comer una amplia variedad de frutas y vegetales de todo el espectro de colores.

Mantener la energía alta

Un estudio dirigido por Laura E. Murray-Kolb en la Universidad Estatal de Pennsylvania, encontró que la deficiencia de hierro afecta

la función cognitiva en las mujeres. La investigación publicada en la edición de marzo de 2007 de "American Journal of Clinical Nutrition", observó el vínculo entre la función del hierro y la mente en las mujeres con edades de 18 a 35 años y encontró que las mujeres con un consumo mayor de hierro hicieron mejor y más rápidamente una prueba de función cognitiva. Las mujeres a los 30 años caen en la categoría de mayor riesgo de deficiencia. Debes consumir cerca de 18 mg de hierro a diario de fuentes como: la carne magra, semillas de calabaza, soja y cereales de desayuno fortificados con este mineral. No tomes suplementos de hierro a menos que tu doctor lo indique, el exceso de hierro puede conducir a varios problemas.

Acelerar el metabolismo

Comer para mantener tu metabolismo elevado puede ayudar a combatir la disminución natural que empieza alrededor de este tiempo. Lippert recomienda comer pequeños bocadillos ricos en proteína entre comidas para aumentar tu metabolismo y aumentar el potencial de quemar calorías. También sugiere productos como 1 oz (28 g) de queso con galletas de grano entero o una manzana combinada con mantequilla de maní.

Se vuelven locos...



¿QUÉ ES LO QUE VUELVE LOCOS A LOS HOMBRES?

La seguridad en la mujer. Qué tan segura se sienten las mujeres con sus cuerpos. Recuerda que ellos no están buscando tus defectos en pleno acto; a ellos no les importa si tienes un poco de celulitis o un poco de grasa de más en algún lado de tu cuerpo. A los hombres les gusta que te muevas y lo seduzcas con tus curvas (¡sea como sea que las tengas!) Las mujeres que hacen

ejercicio son mejores en la cama. Está comprobado que las personas que practican alguna clase de deporte por lo menos 3 días a la semana, expulsan de sus organismos una cantidad de toxinas perjudiciales para la salud que las que son sedentarias. Tienen por ende mucha más energía y están más seguras de sus cuerpos. Los hombres dicen que éstas 'adictas del ejercicio' se mueven mejor, aguantan más, huelen diferente a las que no se ejercitan y son más elásticas, por lo que las

Soñar con alimentos...

convierte en 'cauchos del kamasutra'.

Estar presentes. ¡Demostrarles que estamos ahí! Que nos gusta, que lo disfrutamos, que somos felices con el placer que ellos nos están produciendo. Los hombres no son adivinos y les gusta que les comuniquemos lo que sentimos, lo que preferimos y también lo que ¡no!. Sé sexy, sé una mujer sensual, míralo a los ojos, sedúcelo, agárralo de los brazos, háblale, gime, pero bajo ningún motivo finjas... si no lo sientes, no lo sientes.

La comodidad. Como lo oyen, estar y sentirse cómodas con ustedes mismas, con lo que hacen, con las cosas que experimentan y quieren experimentar con él. Aumenta la pasión y motiva a tu pareja a ponerse creativo para ti. Cuando hay seguridad, tampoco hay inhibiciones. Los tiempos. Saber manejar los tiempos. Hay momentos para caricias, para besos, para movimientos, para que él te dé placer, para que tú le des placer (sin convertirse esto en una batalla 'camal' y que gane el que más da), tiempo para que los dos se conecten y den lo mejor de sí en la cama sin volver el acto sexual en algo aburrido y mecánico.



Soñarse solitario y comiendo advierte que se debe tener más cuidado con los asuntos que se estén manejando, porque se está en riesgo de sufrir pérdidas por descuido, egoísmo, vanidad u otra causa.

Cuando una mujer se sueña comiendo, silenciosa en presencia de su esposo o pretendiente, es anuncio de próximas dificultades, pleitos, etc., que aunque parezcan intrascendentes pueden llegar al rompimiento total de relaciones.

En cambio, si durante la comida hay alegría, conversación, etc., indica que las relaciones sentimentales marchan bien y así seguirán.

Soñarse comiendo como invitado y en presencia de varias personas indica reconocimientos sociales en el futuro inmediato.

Soñarse comiendo en una fiesta en el campo es anuncio de próximos éxitos y alegrías.

Este sueño es especialmente feliz en personas jóvenes, pero si durante la fiesta y comida llueve intensamente, y peor si se desata una tormenta, entonces la gente joven sufrirá algunos trastornos en su vida, y en personas mayores indica tropiezos y problemas intrascendentes.

Desarrollo del Estado...



El gran potencial de Tula-Tepeji no puede basar su desarrollo en un solo proyecto: Omar Fayad

*** Pensar en la refinería como un proyecto que mágicamente desarrollaría todo el estado desembocó en frustración.**

*** El Arco Norte y la mano de obra calificada son ventajas reales de la región, sugiere candidato a la gubernatura de Hidalgo.**

*** El abanderado de Un Hidalgo con Rumbo hace frente común con candidatos al congreso y la presidencia municipal de Tula.**

El desarrollo del estado de Hidalgo no podemos basarlo en un solo proyecto, porque si acaso éste no se logra, se genera frustración. Así se expresó Omar Fayad, candidato de la coalición Un Hidalgo con Rumbo, al señalar que la región Tula-Tepeji tiene un gran potencial que debe ser aprovechado para convertirla en la zona industrial más importante de México.

Al continuar con su gira de proselitismo de cara al proceso electoral del 5 de junio, el abanderado de los partidos Revolucionario Institucional, Verde Ecologista de México y Nueva Alianza, Omar Fayad, fue enfático al señalar que no hay proyectos mágicos que por sí solos saquen adelante al estado, como se

pensaba que habría sido el caso de la refinería.

El priista comprometió una alianza estratégica con los candidatos a diputada local por el distrito XIV, Marcela Vieyra, y por la presidencia municipal, Gadot Tapia, para que una vez que ganen la elección se pongan a trabajar en muchos otros proyectos que son alternativas para atraer inversiones y generar fuentes de empleo para la región y el estado de Hidalgo.

El abanderado del partido tricolor

ponderó las ventajas que ofrecen el Arco Norte y la mano de obra calificada que hay en la región, para que muchos inversionistas volteen los ojos hacia Tula como una opción estratégica para invertir sus recursos.

Con el respaldo de los trabajadores petroleros, electricistas, uniones de taxistas, alianza de concesionarios de grúas en estado y diversos sectores de la población, Omar Fayad reivindicó el compromiso de hacer un frente común para

abatir los problemas de contaminación que se viven en esta región del Estado.

Tal como lo viene haciendo desde el 1 de abril, el candidato de coalición presentó sus propuestas en materia de educación, salud, seguridad, empleo, adultos mayores, apoyo al campo y a proyectos productivos comunitarios, entre otros.

De manera especial retomó la propuesta de instalar un complejo sistema de videovigilancia con el apoyo del comercio organizado y las empresas, para que el patrimonio y la

integridad de los habitantes de Tula estén asegurados.

Al evento, realizado en la segunda sección de la comunidad El Llano, asistieron también el coordinador general de la campaña, Fernando Moctezuma, así como distinguidos priistas ente los que se encontraban Jesús Priego Calva, senador de la república, Leonardo Pérez Calva, Ernesto Gil Elorduy y la candidata plurinominal, María Luisa Pérez Perusquía.



Por: Jorge Zamacona

Correo: aunvive55@hotmail.com

TULANCINGO Y PACHUCA, SÍ...

El pasado viernes empezó el “jale”, y en la madrugada del sábado 23 se recrudecieron las acciones en el IEEH cuando éste instituto anunció que quedaban fuera del proceso electoral 45 planillas del Acción Nacional, de manera casi inmediata, el abanderado panista al gobierno de Hidalgo se trasladó hasta las oficinas con un grupo de simpatizantes y reclamaron les fuera aclarada la situación que se vivía, y en base a qué se había negado el registro de candidatos a presidencias municipales junto con sus planillas; los rumores y especulaciones empezaron a circular en redes sociales, y hasta un video donde **Francisco Xavier** exigía de manera airada y violenta le fueran abiertas las puertas del IEEH y explicaran los motivos que existían para no registrar a sus compañeros de partido; quienes seguimos de cerca este incidente solo pudimos enterarnos que los integrantes del IEEH se encontraban en sesión permanente para determinar con mayor precisión quiénes sí podían participar en el proceso y quiénes no, y por lo pronto anunciaban de manera extraoficial en ese momento que candidatas como



Yolanda Tellería quedaba fuera, lo mismo que el candidato de Tulancingo y Huejutla entre los más representativos; fue hasta el domingo 24 de abril cuando por fin se despejó la incógnita y se detalló más al respecto, y nos enteramos que Pachuca y Tulancingo siempre sí podrían competir sus candidatos por las presidencias municipales, no así Mineral de la Reforma ni Santiago Tulantepec, mucho menos Acaxochitlán; mismos municipios entre otros

que al parecer pudimos investigar recurrieron a los tribunales y dicen, será en días cuando se resuelva su situación jurídica y les determinen si podrán competir o si definitivamente saldrán de la contienda los candidatos del PAN a los ayuntamientos que les fue negado su registro por diversas **Razonez**; por lo pronto en algunos municipios los aspirantes panistas siguen sus campañas de proselitismo, argumentando que

“el gobierno” les está impidiendo su participación en el proceso vigente, situación que no es real, ya que el gobierno estatal no tiene ninguna injerencia en las decisiones que toma el IEEH puesto que ésta institución goza de completa independencia conforme a la última reforma electoral hecha apenas algunos meses, además que el gobierno en el poder es el más interesado de manera estratégica en que los candidatos del PAN participen en el proceso, pues muchos de los candidatos que lo hacen “jalarían” votos que están indecisos, por lo que de no participar los candidatos del PAN la ciudadanía darían su voto a un candidato contrario al PRI y con ello este partido podría ser derrotado, pues el voto útil los lastimaría más; buscamos obtener más información en la pagina del IEEH y ésta no se encuentra disponible, actitud que es muy reprochable, ya que cierra la oportunidad de que la ciudadanía esté enterada de lo que sucede realmente en éste “conflicto” que con razón o sin ellas los dirigentes del PAN están molestos por la forma en que el IEEH está actuando....

PARA QUIEN MÁS LO NECESITA..

Pachuca de Soto Hgo., abril de 2016

*** VAMOS A SEGUIR CON ÉSTA LUCHA DE TRABAJAR PARA QUIENES MÁS LO NECESITAN**

Este fin de semana la candidata a la gubernatura Velia Ramírez Trejo, realizó recorrido por la Huasteca visitando algunos municipios para el arranque de campaña de los candidatos a ayuntamientos de Atlapexco, María Isabel Valencia; Yahualica, Leonardo Hernández San Juan; Huahutla, Aurelio García San Juan; Molango, Aida Rodríguez Montiel; y Huejutla, Esmeralda Median Morales.

Acompañada por los candidatos, Velia Ramírez recorrió mercados e hicieron toque de puertas en cada municipio, entregando propuestas y saludando de mano a los más desprotegidos, a quienes dijo que no están solos, que el PT está de su lado trabajando por un mejor futuro para todos.

Dijo que la Huasteca hidalguense tiene grandes potenciales para mejorar la economía, “seamos valientes compañeras y compañeros, es la hora de hacer el cambio para nuestros municipios, para nuestro estado, ya basta de impunidad los huastecos merecen mejores oportunidades de empleo, mejores salarios, una vida digna para todas y todos”, invitó a las mujeres y hombres valientes a salir a votar este 5 junio por las formulas del Partido del Trabajo.

Escuchando y viendo las



problemáticas de cada municipio, la candidata a la gubernatura por el PT se comprometió a regresar con su gira de trabajo, escuchando y atendiendo a toda la población, “no nos quedaremos aquí, ganemos o no ganemos, vamos a seguir con ésta lucha de trabajar para quienes más lo necesitan” aseguró.

Respecto al tema de que el IEEH sorteara las planillas que quedarían fuera de la contienda electoral, dijo que se llegará a las instancias correspondientes para hacer las

impugnaciones que se necesiten para que el Partido del Trabajo en estos municipios no se quede sin presencia, “no se vale que unos cuantos estén metiendo la mano al IEEH para ser favorecidos y a otros nos estén perjudicando, invito a los líderes y candidatos afectados por estas arbitrariedades a que nos coordinemos y juntos impugnemos estas irregularidades que están cometiendo los consejeros y la presidenta del IEEH”, aseguró que el PT no se quedará con las manos

quietas y lucharán hasta las últimas consecuencias por la vía legal y política.

Así mismo se realizaron reuniones y marchas informativas en los municipios de Calnali, Xochicoatlán, Huazalingo, Xochiatipan y San Agustín Metzquitlán, de lo que está pasando con el registro de estas planillas y que se mantengan atentos a cualquier eventualidad o mitin a realizar.



**“EL AGUA ES UN DERECHO, PAGARLA UNA OBLIGACIÓN”
¡PONTE AL CORRIENTE, EVITA CORTES Y GASTOS INNECESARIOS!**



“ COMISION DE AGUA POTABLE, ALCANTARILLADO Y SANEAMIENTO DE SANTIAGO TULANTEPEC”

JARDIN CARRILLO PUERTO, RELOJ MUNICIPAL COL CENTRO TEL/FAX 01 775 75 4 64 59

