



EN ESTE EJEMPLAR/ LA JORNADA NACIONAL

# La Jornada

## Hidalgo

DOMINGO 12 DE ENERO DE 2025  
HIDALGO // AÑO 4  
NÚMERO 1307 // Precio 10 pesos

### Empresarios levantan la mano para trabajar en reformas legales

- Se reunirán con diputados federales para solicitar una coordinación más estrecha
- Participarán sectores de la construcción, comercial, vivienda y agroindustrial, entre otros
- Expondrán a la FGR el problema del robo de transporte en carreteras federales

SOCORRO ÁVILA/P2

### De Interés General



▲ Foto Especial

### Seis años de entrega absoluta: Sheinbaum

- La presidenta envió un mensaje en video sobre sus primeros 100 días de gobierno
- Expuso que dejar un legado en el país dependerá de si "governaste con honestidad"
- Hoy se realizará el informe de los primeros 100 días, en el Zócalo capitalino

REDACCIÓN/P2



▲ Se realizó en Hidalgo el foro para la construcción del Plan Nacional de Desarrollo 2025-2030 con el tema "Desarrollo con bienestar y humanismo". Foto Facebook

### Abordará el agua, seguridad alimentaria y medio ambiente

# Hidalgo participa en integración del Plan Nacional de Desarrollo

- Hubo propuestas de académicos, jóvenes y personas indígenas, entre otros
- Que México avance con justicia social y humanismo: Rosaura Ruiz
- Las ideas expuestas serán parte de la política pública del país
- Se lograrán sinergias entre los diferentes sectores: Natividad Castrejón

SOCORRO ÁVILA/P3

“Al próximo presidente de Estados Unidos no le bastó con reiterar lo de anexarse Groenlandia y de paso Canadá, (...) sino que nos amenazó con rebautizar el estratégico pedazo de mar Atlántico que ambos países compartimos, so pretexto, según él, de que “hacemos la mayor parte del trabajo y es nuestro”... ¿De ustedes, kimosabi? (...) Moraleja: cámbiale el nombre, aprópiatelo después”. Enrique Rivas Paniagua/P7

**La Jornada**  
Hidalgo

**Directora General**

Carmen Lira Saade

**Director Fundador**

Carlos Payán Verver

LA JORNADA HIDALGO

**Editor Responsable**

Rafael María de la Cruz  
Cardona Sandoval

**Subdirector Editorial**

Mauricio Antonio  
Bautista García

**Director Editorial**

Jorge González Correa

**Coordinadora General**

Fabiola González Ceballos

INTERNET

[https://  
lajornadahidalgo.com/](https://lajornadahidalgo.com/)

@JornadaHidalgo

[https://www.facebook.  
com/LaJornadaHidalgo/](https://www.facebook.com/LaJornadaHidalgo/)

CONTACTO COMERCIAL

[comercial@hidalgo.  
jornada.com.mx](mailto:comercial@hidalgo.jornada.com.mx)

Tel: 5589510832

Publicación diaria,  
12 de enero de 2025

Domicilio de la publicación

Av. Revolución no. 200  
Col. Revolución, Pachuca  
de Soto, Hidalgo. C.P. 42060.  
Primer piso, local 2.

Impresión:

Imprenta de Medios, S.A. de C.V.,  
Av. Cuitláhuac No. 3353, Col.  
Ampliación Cosmopolita, Alc.  
Azcapotzalco, C.P. 02670, CDMX.

Distribución:

Distribuidora y Comercializa-  
dora de Medios, S.A. de C.V., Av.  
Cuitláhuac No. 3353, Col. Am-  
pliación Cosmopolita, Alc. Azca-  
potzalco, C.P. 02670, CDMX.

**Certificado de Licitud de Título y Contenido**, 17440 otorgado por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación.

**Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor:** 04-2021-080217242200-101

EXPONDRÁN A LA FGR EL PROBLEMA DEL ROBO DE TRANSPORTE

# Empresarios piden ser considerados en la integración de reformas legales

SOCORRO ÁVILA

El próximo 16 de enero integrantes del Consejo Coordinador Empresarial de Hidalgo (CCEH) se reunirán con diputados federales para solicitar una coordinación más estrecha en la integración de reformas legales relacionadas al sector económico y evitar que estas, en lugar de beneficiar, terminen por afectar al empresariado.

● ● ●  
*Participarán sectores de la construcción, comercial, vivienda y agroindustrial, entre otros*

Alejandro Sánchez Ramírez, presidente del CCEH, dio a conocer que esta reunión se dará durante su asamblea mensual ordinaria, por lo que participarán empresarios de los diferentes sectores, como de la construcción, comercial, de la vivienda y agroindustrial, entre otros.

Hasta el momento, solo se tiene confirmada la asistencia del diputado Ricardo Crespo Arroyo, pero se espera la visita de más legisladores de Hidalgo, con quienes esperan realizar un

Se reunirán con diputados federales para solicitar una coordinación más estrecha y benéfica



▲ Alejandro Sánchez Ramírez dio a conocer que esta reunión se dará durante su asamblea mensual ordinaria. Foto Facebook

ejercicio de diálogo e intercambio de ideas.

Dijo que como resultado de estos encuentros los empresarios han logrado enlaces con otras autoridades y abordar temas de seguridad, de tal manera que en los próximos días podrán sostener una reunión con la Fiscalía General de

la República (FGR) para exponer el problema del robo de transporte en carreteras federales.

“Lo que queremos es que seamos considerados, que en las próximas reformas escuchen las propuestas del sector, cómo afectan o cómo benefician en materia laboral y económica”.

Recordó que el año pasado ya se firmó un acuerdo con los diputados locales y se acordó una vinculación para tratar temas legislativos en materia laboral, turismo, desarrollo económico, entre otros.

“Queremos que a través de la cámara se den a conocer las iniciativas, la agenda de trabajo y poder participar para generar leyes que realmente beneficien al sector empresarial”, finalizó.

## Seis años de entrega absoluta: Claudia Sheinbaum

De Interés General

REDACCIÓN

La presidenta Claudia Sheinbaum envió un mensaje en video sobre sus primeros 100 días de gobierno, en el cual resaltó que en su administración serán “seis años de entrega”.

En el video, la mandataria federal expuso que dejar un legado en el país dependerá de si “gobernaste con honestidad, defendiste al pueblo, continuaste con tus convicciones”.

“Son seis años de entrega absoluta, lo que quiere uno es dejar un legado y solo se deja si cumpliste, si gobernaste con honestidad, si defendiste al pueblo de

México y si continuaste con tus convicciones”, declaró.

Con una duración de cuatro minutos con 45 segundos, en las imágenes se muestra a Sheinbaum Pardo en sus recorridos por el país durante sus primeros meses de trabajo, así como en sus conferencias matutinas.

La mandataria afirmó que su plan era, en diciembre de 2024, articular los próximos seis años de su administración “y ya nada más darle seguimiento”.

“Mi plan es que en diciembre logre articular los próximos seis años, que sepa cuánto dinero se necesita, qué vamos a hacer, cómo lo vamos a hacer, quién va a ser el responsable y ya nada más darle seguimiento”, señaló.

También compartió algunos momentos de las reuniones que encabezó en Coahuila con familiares de mineros; en Acapulco,

● ● ●  
*Hoy se realizará el informe de los primeros 100 días, en el Zócalo capitalino*

Guerrero, con afectados por el huracán Otis y donde se observa a una de las familiares del primer caso agradecer las atenciones de la primera mandataria.

“En nombre de todas las lágrimas que he llorado, pero todos estos años le quiero agradecer esa humanidad que nos ha devuelto la esperanza de que a los mineros no se les abandona, que todos salen, vi-

vos, de pie, heridos o muertos, pero todos salen”, puntualizó la familiar.

“Es lo que representa nuestro movimiento, que es un profundo humanismo, un amor al prójimo, finalmente eso es lo que nos mueve”, respondió Sheinbaum.

Un mariachi y la proyección de videos en cuatro pantallas gigantes frente a Palacio Nacional forman parte de los preparativos para el informe de los primeros 100 días de gobierno de la presidenta Claudia Sheinbaum Pardo, que se realizará en el Zócalo capitalino, este día.

Desde la tarde del viernes quedaron instaladas las pantallas y las decenas de bocinas sobre estructuras metálicas para formar el escenario, prácticamente igual que el montado el 1 de octubre de 2024, cuando la mandataria federal recién rindió protesta en el cargo y dio su primer discurso en la principal plaza pública del país.



ABORDARÁ PROBLEMAS COMO EL AGUA, SEGURIDAD ALIMENTARIA Y MEDIO AMBIENTE

# Sectores hidalguenses participan en integrar Plan Nacional de Desarrollo

Se recibieron propuestas del ámbito académico, personas con discapacidad, jóvenes, personas indígenas y representantes de la educación del nivel superior

SOCORRO ÁVILA

La titular de la Secretaría de Ciencias, Humanidades, Tecnología e Innovación, Rosaura Ruiz Gutiérrez, encabezó en Hidalgo el foro para la construcción del Plan Nacional de Desarrollo (PND) 2025-2030 con el tema "Desarrollo con bienestar y humanismo".

Durante su mensaje inaugural, la secretaria del Gobierno federal señaló que el objetivo de estos encuentros —que se realizarán en todo el país— es discutir y generar un plan de desarrollo alineado a las necesidades de sus habitantes, "para que México avance con justicia social, humanismo y responsabilidad compartida", expresó.

Las ideas expuestas en este foro serán parte de la política pública del país

Por lo anterior, se recibieron propuestas del sector académico, personas con discapacidad, jóvenes, personas indígenas, además de representantes de la educación del nivel superior.

Rosaura Ruiz explicó que con estas propuestas se integrará un



◀ Se realizó en Hidalgo el foro para la construcción del Plan Nacional de Desarrollo 2025-2030 con el tema "Desarrollo con bienestar y humanismo". Fotos Socorro Ávila

Reiteró que las ideas expuestas en este foro serán parte de la política pública del país, y para integrar el plan de desarrollo que se requiere para que México avance, "se integrará una agenda global", aseguró, tras recordar que en algunas entidades ya se han realizado estos encuentros y en otras se llevará a cabo el respectivo ejercicio en los próximos días.

Por su parte, el titular de la Secretaría de Educación Pública del estado, Natividad Castrejón Valdez, consideró que con estos foros se lograrán sinergias entre los diferentes sectores; además, se expondrá el papel que juega la ciencia y la tecnología en la sociedad.

Participaron rectores de diversas instituciones de educación superior, diputados locales, representantes de organizaciones civiles, académicas, entre otros.

plan de desarrollo con bienestar y humanismo que haga frente a todas las necesidades de la población, que aborde problemas

como el abastecimiento del agua potable, la seguridad alimentaria y el cuidado al medio ambiente, entre otros.

## 5 SEÑALES DE ALTO ESTRÉS

Estas crisis afectan más a los adultos; sin embargo, cualquiera puede padecer estos episodios, incluso niños y mascotas

- 1 CUERPO**  
¿Dolores, sueño, calambres?  
Tu cuerpo pide un *break*
- 2 EMOCIONES**  
Al experimentar episodios de nervios, ansiedad, irritabilidad y frustración
- 3 HABITOS**  
Los energéticos y la cafeína causan estragos.  
Cuida tu alimentación
- 4 RELACIONES**  
La dependencia y necesidad de aprobación causan inestabilidad
- 5 MENTE**  
La mala memoria y sobrepensamiento indican que debes darte una pausa.

La Jornada Hidalgo

LAS GANANCIAS AÚN NO SUPERAN LOS NIVELES PREPANDEMIA

# Compras en línea perjudican ventas en comercios locales



▲ Ramiro Gutiérrez Barranco destacó el incremento en las ventas desde principios de diciembre. Foto Benjamín H. V.

SOCORRO ÁVILA

Aunque el comercio local registró ventas positivas durante la temporada decembrina, las ganancias no han podido compararse a los niveles prepandemia, esto como consecuencia del auge que tuvieron las compras en línea, expresó el presidente de Grupo Procentro, Ramiro Gutiérrez Barranco.

Reconoció que el resultado de las recientes ofertas de temporada fue positivo para todos los sectores del comercio; no obstante, el impacto que generaron las plataformas digitales, especialmente de comercios chinos, han repercutido en las ganancias de los pequeños comerciantes desde la pandemia por COVID-19.

De acuerdo con Gutiérrez Barranco, las estrategias de los gobiernos para atraer visitantes al centro de la capital, como la pista de hielo, el árbol navideño y la cabalgata de Reyes Magos, dieron resultados positivos para incrementar notoriamente la afluencia.

## El resultado de las recientes ofertas de temporada fue positivo, reconoció Grupo Procentro

● ● ●  
*Empresarios exhortan a la población a consumir en negocios presenciales*

Destacó el incremento en las ventas desde principios de diciembre y con mayor apogeo durante las últimas semanas, especialmente en ropa, calzado, juguetería y electrónica, así como en los prime-

ros días de enero por las compras de Reyes Magos.

Sin embargo, el representante de los comerciantes del centro histórico de Pachuca lamentó que las ventas en línea repercutan en el comercio y la economía local, pues no se generan empleos ni pagan impuestos en Hidalgo.

Por ello, exhortó a las personas a consumir en negocios presenciales, ya que no solo se garantiza la calidad de los productos, sino que se evita ser víctimas de fraudes.

“Las compras en línea tienen muchísimos problemas (...) Las devoluciones son un dolor de cabeza (...), yo tengo que ser optimista y veo que estamos regresando a las compras tradicionales”, finalizó el empresario.

LA DESPEDIDA ● QUITOS



# DENGUE

Elimina al mosquito y evita que se propague la enfermedad

- 1** LAVA CON FRECUENCIA TINACOS Y CISTERNAS
- 2** USA REPELENTE CONTRA MOSQUITOS
- 3** INSTALA MOSQUITEROS EN PUERTAS Y VENTANAS
- 4** NO DEJES RECIPIENTES DONDE SE ACUMULE AGUA

**LaJornada Hidalgo**



ARGUMENTAN QUE NO CUMPLIÓ CON LOS REQUISITOS QUE ESTABLECE LA LEY

# Ingresan segundo juicio contra Araus

Vecinos de Cuautepec manifiestan su inconformidad por la aprobación de la candidatura de Seguiremos Haciendo Historia en Hidalgo

SOCORRO ÁVILA

Ciudadanos de Cuautepec de Hinojosa ingresaron un segundo juicio ante el Tribunal Electoral del Poder Judicial de la Federación (TEPJF) en contra de los resultados de la elección extraordinaria en la que resultó electo Jorge Hernández Araus, esto a pesar de que el próximo 15 de enero está programada su toma de protesta.

El pasado 9 de enero, luego de que la Sala Regional Ciudad de México resolviera el juicio ciudadano en contra del registro de la candidatura de Hernández Araus y el cual se desechó por presentarse de manera extemporánea, diversos ciudadanos reingresaron otro recurso vía salto de instancia contra los mismos actos.

En la demanda, radicada en el expediente SCM-JDC-3/2025, un grupo de personas que dicen ser vecinos del municipio manifiestan su inconformidad por la aprobación de la candidatura de los par-

La Sala Regional CDMX notificó que el asunto será resuelto de manera urgente

tidos Movimiento Regeneración Nacional (Morena) y Nueva Alianza Hidalgo.

De acuerdo con el argumento, el candidato de Seguiremos Haciendo Historia en Hidalgo no cumplió con los requisitos que establece el Código Electoral local para participar en el Proceso Electoral Local Extraordinario.

Por lo tanto, solicitan que se invalide la constancia de mayoría entregada a Jorge Hernández Araus, quien obtuvo la mayoría de los votos en la elección del pasado 1 de diciembre.



Dado que el próximo 15 de enero se llevará a cabo la toma de protesta de la planilla ganadora, la Sala Regional Ciudad de México notificó que el asunto será resuelto de manera urgente, por lo que la sesión se realizará este lunes 13.

▲ El próximo 15 de enero está programada la toma de protesta de Jorge Hernández. Foto Facebook

Por ello, se solicitó al Consejo General del Instituto Estatal Electoral de Hidalgo (IEEH) re-

mita su informe circunstanciado para resolver el juicio a la brevedad posible.

LA VERDADERA ALTERNATIVA

SÍGUENOS EN REDES

DESCARGA NUESTRA APP

La Jornada Hidalgo

ASÍ ELABORAN ESTE PAN TRADICIONAL DE ENERO

# Rosca de Reyes, un arte culinario

### Las panaderías hidalguenses destacan la importancia de estas fechas, ya que incrementan sus ventas

**BENJAMÍN H. V.**

En México, cada 6 de enero se celebra la llegada de los Reyes Magos y la tradicional partida de rosca, la cual ha marcado un

momento importante para la convivencia de millones de familias en el país.

La elaboración de este pan se ha convertido en un arte culinario, pues debe ser preparada con los ingredientes adecuados

y de la mayor calidad, para alcanzar un sabor que deje huella en las personas.

Tal es el caso de las panaderías 100% hidalguenses, las cuales destacan la importancia de estas fechas, pues representan para este sector un incremento en sus ventas, aunque señalan que las grandes cadenas se han convertido en una inalcanzable competencia.

Sin embargo, recalcan que las producidas por las grandes compañías carecen de una elaboración tradicional, mientras que

las elaboradas aquí cumplen con la receta original.

Los empresarios hacen un llamado a la población a consumir en panaderías locales, no solo en productos de temporada sino a lo largo del año, pues representa el sustento para miles de familias hidalguenses.

▼ **Empresarios señalan que las grandes cadenas se han convertido en una inalcanzable competencia. Fotos Benjamín H. V.**

● ● ●  
*La tradición dicta que, quien encuentra la figura del Niño Jesús, debe cuidarlo hasta el 2 de febrero*





## Para atraer más turismo, iluminarán todo el año la estación del ferrocarril

NATHALI GONZÁLEZ

Para atraer más turismo a Tulancingo, la antigua estación del ferrocarril permanecerá iluminada todo el año, con temáticas en alusión a cada fecha festiva.

El ayuntamiento informó que lo anterior deriva de un monitoreo sobre el flujo de visitantes a este lugar emblemático de Tulancingo, por parte de la presidenta municipal, Lorena García Cázares.

Se aseguró que en la reciente Villa Navideña, instalada en la antigua estación del ferrocarril, se registró un crecimiento de visitas que favoreció la economía de quienes ahí aprovecharon para ofertar sus productos.

Temporada en la que es tradición cubrir de luces y adornos los vagones, árboles y la iluminación de las figuras de la Familia Burrón.

No obstante, para el gobierno de Tulancingo el mismo recinto cultural ofrece potencial para recibir a más turistas durante todo el año.

La administración municipal

En el espacio se cuenta con museos, cineteca, así como el monumento a El Santo

detalló que, en la antigua estación del ferrocarril, se cuenta con museos, cineteca municipal, así como el monumento a El Santo, icono de la lucha libre y de la cultura popular.

Además de resaltar el vagón cafetería, espacio que pertenece al Sistema DIF municipal, y que ofrece variedad de desayunos, comidas y antojitos con precios accesibles.

De igual manera, en la antigua estación del ferrocarril, previo al encendido de la Villa Navideña, fueron colocadas las letras monumentales que forman la palabra Tulancingo, que también atraen a los visitantes.

LA MAYORÍA DE LOS DELINCUENTES VIAJAN EN MOTOCICLETA

## Se desata ola de asaltos en primeros días de 2025



NATHALI GONZÁLEZ

En los primeros 10 días de 2025, en Tulancingo se desató una ola de asaltos. Suman ya casi 10 ilícitos de este tipo en lo que va del año que se han informado a las autoridades de seguridad y algunos evidenciados en redes sociales a través de las imágenes captadas en cámaras de videovigilancia.

Delito que ya es muy frecuente a cualquier hora del día y en los que la mayoría de los delinquentes utilizan como *modus operandi* una motocicleta, según consta en cada uno de los atracos cometidos.

El caso más reciente fue el viernes, cuando un sujeto asaltó con una escopeta el OXXO de una gasolinera en el bulevar Huapalcalco; fue detenido con el motín al impactar la motocicleta donde huía con una patrulla durante la persecución policiaca.

Otro de los asaltos ocurridos esta semana fue el de una colectiva de la ruta Tulancingo-Acaxochitlán, a la altura de

### Suman ya casi 10 ilícitos de este tipo en Tulancingo, los cuales han sido evidenciados en redes sociales

la gasolinera ubicada en la localidad de San Alejo.

Un caso más fue el intento de asalto al dueño de un negocio de antojitos cerca del Hospital General de Tulancingo por sujetos que iban en dos motocicletas, quienes golpearon y rompieron los cristales de la camioneta de la víctima al ver que este no bajaba.

Hace dos días, un mecánico fue baleado en un asalto y despojado de 6 mil pesos cuando conducía sobre la vía México-Tuxpan, a la altura del puente Pitula, al ser interceptado por sujetos que viajaban en una camioneta.

El 7 de enero se reportó que un sujeto fue golpeado y amagado en un motel, sobre bulevar Centenario, y del cual es encargado, luego de ser asaltado por dos hombres armados que viajaban en una motocicleta.

El 9 de enero, en el centro, se

▲ Los asaltos ya son muy frecuentes a cualquier hora del día. Foto Especial

cometió un asalto a una transeúnte a plena luz del día, en la calle Churubusco y Victoria, por sujetos a bordo de una motocicleta, cuyo atraco registró una cámara de seguridad.

También esta semana, las cámaras de vigilancia detectaron el robo de herramientas y del circuito cerrado en una construcción atrás del Seminario en Tulancingo, misma zona donde también a una mujer, los ladrones en motocicleta le arrebataron su bolsa con dinero.

Cabe mencionar que días antes de concluir el 2024, un comerciante, víctima de asalto, fue rescatado tras ser abandonado maniatado en una camioneta en la Central de Abastos.



▲ El recinto cultural ofrece potencial para recibir a más visitantes durante todo el año. Foto Nathali González

## VOZQUETINTA

### Más mexicano que el Golfo

ENRIQUE RIVAS PANIAGUA

PARA LOS GRINGOS, el río se denomina Grande; para los mexicanos, Bravo. "Allende el Bravo", decimos por acá, no "allende el Grande". Dos nombres (en realidad, dos conceptos: grandeza *versus* bravura) para un mismo accidente geográfico. También, lo que nosotros conocemos como Baja California, ellos la designan Baja, a secas, sin californidad alguna. ¿Cuestión de semántica? Más bien de ideología, porque lo Grande, presumen, se halla dentro de sus mapas, y la Baja (o por extensión: todo lo bajo) se localiza, al menos hasta ahora, *south of the border / down Mexico's way*.

DE IDEOLOGÍA GEOPOLÍTICA, desde luego. Si alguien quiere adueñarse tarde o

temprano de algo, una de sus primeras acciones eficaces ha de ser nombrarlo de otro modo e imponer como natural, lógico, y sobre todo justo, el nuevo término. (Por eso nuestra mexicanísima flor de nochebuena recibe en otros rumbos del planeta el horrible nombrecito de poinsettia, honor inmerecido para quien, literalmente, se robó unas semillas de dicha planta y las sembró en su finca estadounidense: Joel Roberts Poinsett, aquel mercenario que fungió como primer embajador yanqui en el México recién independizado, cuya misión secreta era convencernos de venderle territorios a su nación o atenerse a las consecuencias que, como bien sabemos, aflorarían pocos años después).

AL PRÓXIMO PRESIDENTE de Estados Unidos no le bastó ahora con

reiterar lo de anexarse Groenlandia y de paso Canadá, además de quitarle a Panamá el dominio territorial del canal interoceánico, sino que nos amenazó con rebautizar el estratégico pedazo de mar Atlántico que ambos países compartimos, so pretexto, según él, de que "hacemos la mayor parte del trabajo y es nuestro"... ¿De ustedes, *kimosabi*? ¿Y de qué trabajo hablas para victimizarte calificándolo de mayoría tuya? Moraleja: cámbiale el nombre, aprópiatelo después.

¿BRAVUCONADA DE CANTINA, típica de un picapleitos, como ilusamente creen algunos? Ojalá, pero lo dudo. En todo caso, se parece a la excusa esgrimida por el presidente James K. Polk a mediados del siglo XIX para invadirnos y adueñarse del septentrión mexicano, aquella de que

nosotros fuimos los invasores porque seguíamos ocupando "su" espacio geográfico entre los ríos Bravo y Nueces, cuando este último (no el mentado río Grande) era la verdadera frontera convenida entonces entre México y Texas. Lecciones que nos deja la lectura de Nuestra Madre Historia, digo yo.

DESEO, COMO TENGO instruida a mi familia, que mis cenizas las bañe una cálida playa del Golfo de México, no una del Gringolfo de América. Si así nos obligan a renombrarlo de aquí en adelante, soy capaz, después de muerto, de alborotar sus aguas hasta hacerles nacer un huracán categoría 5 que azote sin piedad el búnker floridano donde gusta de encerrarse Donald Trump. Nada más ahí. Y que sea precisamente cuando el señor esté adentro.

## El Reloj

Solo faltó quien dijera 'alzo hoy la voz', a la mitad del foro.

# La Jornada Hidalgo

EN ESTE EJEMPLAR / LA JORNADA NACIONAL

DOMINGO 12 DE ENERO DE 2025

<https://lajornadahidalgo.com/>

 La Jornada Hidalgo

 @La Jornada Hidalgo



7 500464 592415

PACHUCA MANTUVO NIVELES DE AIRE DE ACEPTABLES A MALOS

# Continúa alerta morada y roja por fuertes vientos



  
Julio Menchaca pidió tomar precauciones ante las fuertes ráfagas de viento

Ayer, la Bella Airosa regresó a color morado, luego de dos días de alerta Temprana Multiamenaza por pronóstico de posibles ráfagas de viento de fuertes a muy fuertes de hasta 70 km/h.

Cabe recordar que, el pasado viernes, Protección Civil municipal había emitido la alerta roja por posibles ráfagas de viento de fuertes a muy fuertes de hasta 50 km/h.

Para estos tres días, el reporte sobre Índice de Aire y Salud de la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales de Hidalgo (Semarnath) arrojó para Pachuca, según la estación de monitoreo El Rehilete, episodios aceptables, buenos y malos.

En la última actualización de dicha medición, la capital hidalguense mantuvo un riesgo moderado de calidad de aire.

En este nivel aceptable se recomienda a los grupos sensibles considerar reducir las actividades físicas vigorosas al aire libre, pero el resto de la población sí puede disfrutar de las actividades a la intemperie.

▲ El sábado, Pachuca regresó a color morado por pronóstico de posibles ráfagas de viento de hasta 70 km/h.

Foto Especial

## Las actividades deportivas y faenas por parte del gobierno municipal fueron suspendidas

NATHALI GONZÁLEZ

En los últimos tres días en que Pachuca ha emitido alerta morada y roja por fuertes y muy fuertes vientos,

la capital mantuvo niveles de calidad de aire desde aceptables a malos.

Sin embargo, las actividades deportivas y faenas por parte del gobierno municipal fueron suspendidas, con la intención de resguardar la

integridad de las y los pachuqueños, informó el ayuntamiento.

Por su parte, el gobernador Julio Menchaca Salazar pidió en sus redes sociales tomar precauciones ante las fuertes ráfagas de viento que se presentan en la capital del estado.

## EL SURTIDOR

### Comer sin hambre

DANIEL FRAGOSO TORRES

PARA JAVI SORIANO, “un aspecto que sin duda nos define como especie desde el origen de nuestros tiempos es el hambre, la ingesta y la vasta manera en la que ha evolucionado y se ha desarrollado esta conducta. Desde la caza, la pesca y la recolección hasta la popularización global de cadenas de comida rápida, el hambre mueve el mundo. Y es que todas las personas, de diferentes maneras, la experimentamos y desarrollamos respuestas en función de ella en nuestro día a día”.

EN LOS ÚLTIMOS tiempos ha crecido el interés de investigar el hambre desde diferentes y diversas aproximaciones. Teóricos de una multitud de disciplinas diferenciadas han puesto de manifiesto la necesidad de estudiar el hambre no meramente como una respuesta fisiológica a la falta de alimento o necesidad de energía, sino también como una conducta psicológica e influenciado por todo un entramado de factores sociales, personales y situacionales, entre otros.

“EL HOMBRE (SER humano) es el único que come sin tener hambre, bebe sin tener sed y habla sin tener nada que decir” es una

frase de Mark Twain. Esta cita del escritor encuentra sentido en el hecho multifactorial de comer sin tener hambre, acción que puede centrarse en diversos motivos, como lo son factores externos: olores, fotos atractivas, recuerdos o momentos de nervios. Características de los alimentos: como los que tienen mucha azúcar añadida o son muy salados. Factores sociales y culturales: como celebrar una fiesta, estar rodeados de familia o compartir un momento importante.

OTROS ASPECTOS QUE son causantes del comer sin hambre también son: los hábitos, como tener una hora fija para comer, merendar o picar algo siempre que tenemos visitas. No dormir lo suficiente, que produce alteraciones en las hormonas encargadas de regular el apetito. Confundir sed con hambre. El aburrimiento. Los circuitos de recompensa, que se activan cuando anticipamos que vamos a comer. Efectos del estrés o ansiedad, que pueden llevar a comer alimentos altos en calorías, ricos en grasas saturadas y azúcares. En suma, lo hacemos porque deseamos cubrir algo más que nuestro apetito.

UN ESTUDIO DE la Universidad de Nápoles concluye que el placer de comer puede

estimular áreas cerebrales de recompensa y su consecuencia sería el comer en exceso, sin tener en cuenta la necesidad de comer, hablando en esta situación de gula.

EL DESEO DE comer por placer provocaría la liberación de grelina. La grelina atraviesa la barrera hematoencefálica, llegando al hipotálamo y activando las señales que indican que se debe ingerir alimento.

EL HIPOTÁLAMO REGULA el sueño y la vigilia, el deseo sexual, la temperatura corporal, el hambre y la saciedad, entre otras funciones. El hipotálamo produce neuronas que generan unos neuropéptidos a los que llamamos orexinas que promueven la ingestión de alimento. Además, los sistemas hipotalámicos que facilitan el apetito activan al área tegmental ventral. Cuando tenemos hambre y cuando estamos comiendo, las neuronas orexinérgicas estimulan el sistema de recompensa y activan el componente de placer.

DEBIDO A ESTA serie de efectos, existe una sensación de bienestar que impide ver el efecto negativo del exceso de la ingesta. Ahora bien, conociendo esto, creo que es necesario apelar a nuestra característica humana de buscar el equilibrio con lo que comemos.