



GOLPE DE OPINIÓN

Miembro activo
ASOPRENSACOM
MLCE AF-114

ISSN 1692-3413 Licencia Mingobierno: 1997/92

Junio 2024 | Edición 285

Tarifa Postal Reducida No.13
Prensa alternativa

Inició fase 2 de construcción del Metro en avenida Caracas con nuevos cierres

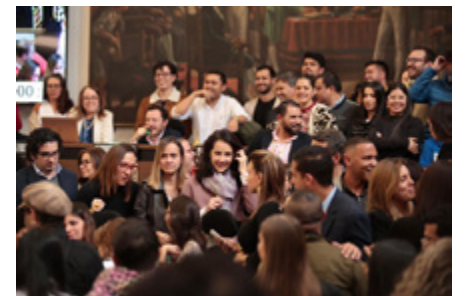
Los buses de TransMilenio circularán por la zona sin afectar el servicio.



Pág. 2

Bogotá avanza en la resiliencia climática

Fue aprobado en el Concejo de Bogotá, en última plenaria, el Plan Distrital de Desarrollo "Bogotá Camina Segura" 2024-2027



Las metas ambientales que se trazaron para que Bogotá se convierta en una ciudad más resiliente a los efectos del cambio climático quedaron incluidas en el Plan Distrital de Desarrollo 'Bogotá Camina Segura' 2024 - 2027, aprobado en la plenaria del Concejo. "Dos de los pilares del Plan le apuntan a que Bogotá sea más resiliente al cambio climático y a generar mayor bienestar para todas las formas de vida. Desde el sector Ambiente trabajaremos mancomunadamente con todas las entidades del Distrito para lograr estos importantes objetivos", afirmó la secretaria de Ambiente, Adriana Soto.



La Empresa Metro de Bogotá (EMB) informa que a partir de este miércoles 29 de mayo, en horas de la noche, el consorcio Metro Línea 1 iniciará la segunda fase de la construcción del viaducto de la Primera Línea del Metro de Bogotá (PLMB) en la avenida Caracas, entre las calles 26 y 32.



La Secretaría de Seguridad, gestiona espacios para que estos jóvenes culminen su bachillerato y fortalezcan emprendimientos

Jóvenes en riesgo de caer en el delito participaron en feria de emprendimientos

Postres, manillas, agendas y demás productos fueron compartidos y expuestos por más de 20 jóvenes del Sistema de Responsabilidad Penal Adolescente, en una nueva feria empresarial realizada en la Biblioteca El Tunal.

PÁGINA ► 3

PÁGINA ► 3

Viene pág. 1

Inició fase 2 de construcción del Metro en avenida Caracas con nuevos cierres

Fase 2: Nivelación calzada



Esto significa que los carriles para los vehículos particulares, que de ahora en adelante deberán tomar los desvíos autorizados por la Secretaría de Movilidad que han sido socializados ampliamente durante las últimas semanas, estarán cerrados para poder darle continuidad a las obras. Esta actividad le

dará paso a la fase 3, en la que empieza la cimentación del suelo y la construcción de las columnas del viaducto en este corredor del nororiente de la ciudad durante 12 meses aproximadamente. Los buses de TransMilenio circularán por la zona sin afectar el servicio, garantizando los dos carriles por sentido. Tampoco habrá afectación en ande-

nes, por lo tanto, los peatones podrán seguir transitando con normalidad. El cierre de la estación calle 26 de TransMilenio, que se extendió por 25 días, inició el pasado 4 de mayo con la demolición de la estructura y marcó el inicio de la construcción del viaducto del Metro en la avenida Caracas. El Metro avanza por una Bogotá que camina segura.



@Jorgomezpinilla
Jorge Gómez Pinilla

Se ve venir: de periodistas a políticos

La diferencia más notoria entre izquierda y derecha en asuntos de comunicación estratégica radica en que mientras los “marmertos” se la pasan dando palos de ciego y agarrados entre ellos mismos, los “fachos” son unos genios en el manejo de la propaganda política, sobre todo la propaganda negra.

Esto se hizo evidente el 2 de octubre de 2016, cuando Juan Manuel Santos quiso propinarle a Álvaro Uribe su mayor derrota haciendo que el pueblo le aprobara en plebiscito su acuerdo de paz con las Farc, y al final de la jornada fue el gran derrotado. Contrario a lo que dictaba la lógica, por una diferencia cercana a 50 mil los votantes se manifestaron contra la paz y a favor de continuar la guerra, debido a que la extrema derecha clerical en cabeza de ‘monseñor’ Alejandro Ordóñez logró hacerle creer a una mayoritaria población ignorante y alienada que ese acuerdo encerraba una “diabólica” ideología de género que pretendía convertir a nuestros hijos en homosexuales. Y la gente se comió tan absurdo carretazo.

Lo anterior nos ubica en un segundo escenario de marcadas diferencias entre izquierda y derecha, a saber: mientras los primeros acuden a discursos cargados de lógica racional para convencer a su electorado (y así llevaron a Gustavo Petro a la presidencia), en la extrema derecha son expertos en agitar las emociones de las masas para que “salgan a votar verracos”, como ocurrió, repito, en

el plebiscito de marras.

El punto a donde quiero llegar es a que la ultraderecha lo está haciendo de nuevo, y en este gobierno no han sido capaces de percibirlo, del mismo modo que Santos tampoco avizó que si desde una comunicación pedagógica no lograba convencer al país de la conveniencia de la paz en lugar de la guerra, estaría derrotado de antemano.

En el caso de Santos fue por descuido, por haber confiado en un incompetente como Camilo Granada, según cierta Columna para llorar sobre la leche derramada, donde el suscrito autor habló de “un gobierno al que se le intentó prestar una ayuda profesional, pero terminó estrellado contra su propia ineptitud en el manejo de las Comunicaciones”.

En el caso de Petro no es descuido, sino soberbia. “No nos llamemos a engaño -dije en esa columna; lo que se viene es el estropicio más tenaz”. Y se vino, porque el sucesor de Santos fue Iván Duque. Y acudo a esa cita porque el actual presidente tampoco parece ser consciente del nuevo estropicio que le corre pierna arriba, ya no por descuido sino porque, imbuido en la convicción de que la oposición le está haciendo un golpe blando que incluye hasta matarlo, con su ánimo retador o provocador fortalece a una bestia que en asuntos de asestarle un asesinato moral a su oponente se las sabe todas. Y “las que no se sabe, las tiene anotadas”.

Pasa pág. 10

G@ Golpe de Opinión

Las opiniones de los columnistas no necesariamente
Reflejan la posición editorial del periódico.

Carrera 23 No. 52A 27 Oficina 301 • Teléfono +1 236 2781
info@golpedeopinion.com.co

320 230 9285 • 312 655 0378 • 321 204 4989

www.golpedeopinion.com.co

Impresión
Editorial ASOPRENSA.COM

Hernán Padilla
Fundador

Diego F. Padilla
Representante Legal

Javier Padilla
Audiovisuales

Mabel Zárate
Editora de Contenido

William Molina
Asesor Jurídico

Sonia Zárate
Publicidad y Mercadeo

f golpedeopinion

@golpe.de.opinion

golpedeopinion

GolpedeOpinion01

Viene pág. 1

... aprobado Plan Distrital de Desarrollo, con objetivos claros para que Bogotá avance en la resiliencia climática



En este plan se incluyeron artículos que fortalecen la Estructura Ecológica Principal de la ciudad y la renaturalización de zonas urbanas. También se robustecen las capacidades para el bienestar animal y la atención de fauna silvestre.

Con más recursos para el Sector Ambiente, la administración del Alcalde Galán le apuesta al fortalecimiento de la Secretaría asignándole un 31% más de recursos con respecto a la administración anterior.

Las metas ambientales que se trazaron para que Bogotá se convierta en una ciudad más resiliente a los efectos del cambio climático quedaron incluidas en el Plan Distrital de Desarrollo 'Bogotá Camina Segura' 2024 - 2027, aprobado en la plenaria del Concejo. "Dos de los pilares del Plan le apuntan a que Bogotá sea más resiliente al cambio climático y a generar mayor bienestar para todas las formas de vida. Desde el sector Ambiente trabajaremos mancomunadamente con todas las entidades del Distrito para lograr estos importantes objetivos", afirmó la secretaria de Ambiente, Adriana Soto.

Las metas del Plan de Desarrollo le permitirán a la administración del alcalde Carlos Fernando Galán, avanzar en la conservación de ecosistemas

estratégicos de la ciudad, proteger la fauna silvestre y mejorar la calidad del aire, así como robustecer el control a la contaminación auditiva y visual y del recurso hídrico. Todo lo anterior será fundamental para avanzar hacia la resiliencia de la ciudad ante los efectos del cambio climático.

Para diversificar las coberturas naturales de Bogotá, el plan incluye la consolidación de cinco Bosques Urbanos, que serán pulmones verdes y ayudarán a mejorar la calidad del aire y el bienestar físico y emocional de la ciudadanía.

Además, quedaron incluidas varias metas para la conservación de la Estructura Ecológica Principal que incluyen la implementación de instrumentos como el Pago por Servicios Ambientales y los acuerdos de conservación, así como la con-

solidación de los conectores ecosistémicos y las áreas de importancia ambiental.

También se promoverá la renaturalización de áreas urbanas mediante intervenciones conjuntas entre distintas entidades distritales, orientadas a fomentar una mayor diversidad de coberturas naturales en Bogotá, lo cual nos permitirá abordar el problema de escasez de zonas verdes, especialmente en el suroccidente del Distrito. Esta estrategia de zonas verdes también contempla el fortalecimiento del tejido social de Bogotá: para ello apoyaremos 25.000 huertas urbanas en donde trabajaremos conjuntamente con la ciudadanía en técnicas para la producción de alimentos frescos y saludables que mejoren la seguridad alimentaria de varias localidades.

Viene pág. 1

... jóvenes en riesgo de caer en el delito participaron en feria de emprendimientos



La Secretaría de Seguridad, con su Dirección de Responsabilidad Penal Adolescente, gestiona espacios para que estos jóvenes culminen su bachillerato y fortalezcan emprendimientos.

Postres, manillas, agendas y demás productos fueron compartidos y expuestos por más de 20 jóvenes del Sistema de Responsabilidad Penal Adolescente, en una nueva feria empresarial realizada en la Biblioteca El Tunal.

Los expositores son jóvenes con medida de reintegro familiar, con sanción privativa de la libertad, egresados del Sistema de Responsabilidad Penal Adolescente y en riesgo de vin-

culación con el delito. En este sentido, son la muestra de que, mediante la educación, atención integral y acompañamiento, se construyen segundas oportunidades.

Esta actividad se enmarca en el proceso que se lleva a cabo con el apoyo de la Secretaría de Educación Distrital, donde más de 400 jóvenes pueden cursar y culminar su bachillerato para poder continuar construyendo sus proyectos de vida.

Ejemplo de esto es el Centro Integral de Justicia Campo Verde en Bosa, donde cientos de jóvenes acuden para recibir sus clases de bachillerato y, además, a acceder a una oferta de talleres como danzas, música y fotografía.

En este sentido, la estrategia de Reintegro Familiar y Apoyo en el Egreso de la Dirección

de Responsabilidad Penal Adolescente de la Secretaría Distrital de Seguridad, busca acompañar a todos estos jóvenes para que puedan construir iniciativas de vida lejos del delito, ofreciendo una variada oferta de talleres entre los que se encuentran cocina, fotografía, confección, entre otros.

Desde la Dirección de Responsabilidad Penal Adolescente, con programas pioneros como el de Justicia Juvenil Restaurativa, se continuarán dando herramientas y fortaleciendo los emprendimientos y sueños de estos jóvenes que, día a día, continúan construyendo proyectos de vida alejados del delito.



**Menos lavado,
más cuidado**

#CierraLaLlaveYa



INSTITUTO
DISTRITAL DE LAS ARTES
IDARTES



Agencia de Prensa

‘Barrios vivos’ y Bogotá, ventana cultural y deportiva del mundo, apuestas claves en el Plan Distrital de Desarrollo

- Con la estrategia Barrios Vivos se busca potenciar oportunidades que dinamicen el desarrollo social, económico y creativo en entornos barriales, así como, la generación de soluciones creativas a problemáticas sociales. Se desarrollarán 366 Laboratorios de cocreación con las comunidades.
- En una apuesta por reducir las brechas digitales, generar contenidos creativos de calidad y fomentar el empleo para los jóvenes, la Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte, y sus entidades adscritas, consolidará una estrategia de Convergencia Digital.



Las apuestas de la Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte, y sus 6 entidades adscritas, son transversales a los 5 objetivos del Plan Distrital de Desarrollo 2024 – 2027 ‘Bogotá camina segura’. Sus propuestas incluyen 9 programas y 32 metas en total, entre las más destacadas se encuentran: Dentro del objetivo ‘Bogotá avanza en seguridad’, este sector le apuesta al diálogo social y a una estrategia de cultura ciudadana para la convivencia pacífica y la recuperación de la confianza.

Así es como, entre otras acciones, se implementarán 8 estrategias de cultura ciudadana que promuevan la convivencia, la eliminación del machismo y de la discriminación, los hábitos saludables, la salud mental, la cultura ambiental y la movilidad sostenible en Bogotá; se realizarán acciones pedagógicas y de apropiación que fortalezcan la identidad cultural, el respeto por las instituciones, la confianza y el orgullo por la ciudad y se desarrollarán 120 investigaciones, encuestas y mediciones que permitan

consolidar una herramienta de medición de ciudad y cultura para articular a Bogotá con otros centros de pensamiento de Iberoamérica. En el objetivo 2, ‘Bogotá confía en su bienestar’, la propuesta, entre otras, es consolidar la estrategia Barrios Vivos, una iniciativa para potenciar oportunidades que dinamicen el desarrollo social, económico y cultural en entornos barriales, así como la generación de soluciones creativas a problemáticas sociales. En la ejecución de esta estrategia se llevarán a cabo

366 laboratorios de cocreación en los barrios, en la cuadra, ese lugar que debe reflejar la esencia del tejido social y visibilizar la diversidad que nos une.

Igualmente, la Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte propone, en el objetivo 3 ‘Bogotá confía en su potencial’ acciones y proyectos estratégicos como, avanzar en los procesos de convergencia digital para el cierre de brechas digitales de la ciudadanía, así como también fomentar el talento del sector creativo y la generación de oportu-

nidades de empleo para los jóvenes. La meta es generar 100 contenidos y creaciones artísticas a través del uso de herramientas innovadoras y contenidos multiplataforma. Así mismo, se busca convertir a Bogotá en una gran ventana para el mundo, especialmente como sede y organizador de eventos de talla mundial, impulsor de oportunidades de intercambio y circulación para artistas, gestores y promotores de la ciudad, y como referente en políticas públicas culturales de Iberoamérica.

Agencia de Prensa

El Centro Vive recibe a la ANDI como nuevo aliado para el embellecimiento del Centro Histórico de Bogotá

La primera jornada de embellecimiento y apropiación del espacio público de la estrategia El Centro Vive en la que participan empresas de la ANDI, se llevó a cabo el pasado viernes 24 de mayo.



Como una muestra de la importancia de la articulación y el trabajo colaborativo entre el sector público y la empresa privada para lograr la recuperación y transformación del Centro Histórico de Bogotá, la Asociación Nacional de Empresarios de Colombia (ANDI), a través de su Fundación, de la Seccional Bogotá y de sus empresas, se sumaron a la recuperación y embellecimiento del Centro Histórico de Bogotá, a través de la estrategia El Centro Vive, una iniciativa distrital liderada por la Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte y el Departamento Administrativo de La Defensoría Del Espacio Público. La jornada se llevó a cabo el pasado viernes 24 de mayo a las 7:30 a.m., con más de 150 voluntarios y voluntarias de empresas ubicadas en la capital colombiana, además del acompañamiento de 100 contratistas y funcionarios del Distrito que participaron en la jornada No. 17 de embellecimiento y apropiación del espacio público. En esta oportunidad, las empresas de la ANDI apadrinaron la jornada mediante la donación de insumos e implementos requeridos para intervenir el tramo comprendido entre la calle 19 desde la carrera 3 hasta la carrera 7, así como con el tiempo donado por cada uno de los colaboradores empresariales, como una muestra de su compromiso por dejar una huella significativa en el cuidado y preservación de Bogotá.

Asimismo, se contó con la participación de 15 entidades del Distrito que con su oferta institucional apoyaron y acompañaron la jornada. "Con la estrategia del Centro Vive, que cada vez se consolida más en los territorios del corazón de la ciudad, intentamos modificar algunos hábitos y comportamientos que nos alejan del espacio público y que no permiten que Bogotá camine segura. Queremos que toda la ciudadanía valore y cuide las amplias áreas que compartimos en nuestras vidas cotidianas. Por eso, para nosotros es fundamental promover una convivencia armoniosa y respetuosa entre quienes habitamos esta ciudad y en ese ejercicio social se hace relevante la participación del sector público, los colectivos comunitarios y la empresa privada", aseguró Santiago Trujillo, secretario de Cultura, Recreación y Deporte del Distrito. Con esta participación, la ANDI y su Fundación buscan sensibilizar a los colaboradores de las empresas adscritas sobre las problemáticas de Bogotá, promover el fortalecimiento de políticas de recuperación del espacio público, como una herramienta para construir espacios seguros; comprender el trabajo diario de cientos de funcionarios y contratistas del Distrito que dedican su vida a mantenerlo en las mejores condiciones, y asimismo contribuir a la generación de una ciudad más competitiva y atractiva para el desarrollo empresarial y la inversión.

Oficina de Prensa

Abiertas las inscripciones en VOTEC para las Elecciones Atípicas de los Consejos Locales de la Bicicleta 2024-2027

Hasta el 14 de junio están abiertas las inscripciones para votantes y aspirantes a ser representantes de los Consejos Locales de la Bicicleta 2024-2027 en la plataforma del Sistema de Votación Electrónica Ciudadana (VOTEC) del Instituto Distrital de la Participación y Acción Comunal (IDPAC) en articulación con la Secretaría Distrital de Movilidad. Los Consejos Locales de la Bici son instancias de participación que permiten a sus representantes ser voceros ante las instituciones distritales para tomar decisiones sobre el uso de la bicicleta en cada una de las localidades; así mismo, promover la participación, generar acciones frente a la seguridad vial, hacer veeduría a los proyectos y programas tanto de las alcaldías locales como del Distrito e implementar la política

pública en Bogotá. El proceso electoral de las Elecciones Atípicas del Consejo de la Bicicleta 2024 – 2027, si bien inició el 14 de mayo de este año, ya que no se pudo consolidar en todas las localidades, porque no se inscribieron los ciudadanos y ciudadanas necesarios para poderlo instalar. Por ello, se realizan las elecciones atípicas para completar las curules disponibles dentro de estos espacios de participación. Chapinero, Santa Fe, Barrios Unidos, Teusaquillo, Antonio Nariño, La Candelaria, Rafael Uribe Uribe, Ciudad Bolívar y Sumapaz ya habían inscrito algunos postulantes con votos por cuanto tendrán prioridad y harán parte del Consejo junto con los elegidos en este proceso atípico ya que en cada localidad falta completar el quórum así:

Localidad	Número de Consejeros	Número de Consejeros Comité de Impulso	Número de Consejeros faltantes
Chapinero	5	0	5
Santa Fe	5	2	3
Barrios Unidos	5	1	4
Teusaquillo	5	1	4
Antonio Nariño	5	1	4
La Candelaria	5	1	4
Rafael Uribe Uribe	5	1	4
Ciudad Bolívar	5	2	3
Sumapaz	5	0	5

Todas las localidades están habilitadas para votar en estas elecciones atípicas. De acuerdo al cronograma electoral, la subsanación de documentos de candidatos (as) se realizará del 14 al 20 de junio; la publicación, de acuerdo al censo electoral, el 21 de junio; las elecciones serán desde el 24 de junio hasta las 2:00 p.m. del 28 y el escrutinio se efectuará a las 3:00 p.m. de este mismo día. La normativa para el desarrollo del proceso electoral obedece a los Decretos 495 de 2019 y 498 de

2022; las Resoluciones del IDPAC 084 de 2020 y 524 de 2023 con las circulares del 15 de noviembre y 23 de diciembre de 2023. En el 2020 se obtuvo un potencial electoral de 10.258 con 7.854 votos válidos con un porcentaje de participación del 77.3%; en 2022 el potencial electoral fue de 8.832, votos válidos 707 y un porcentaje de participación del 8%; finalmente, en el 2024, el porcentaje electoral fue de 1.147, votos válidos 810 con un 70.6% de participación.



Diagnostico, Diseño, y
acompañamiento de la
calidad de la información
financiera, **Tableros de
control automatizados**
*Cursos, charlas, asesoría
personalizada, consultoría
en Planeación Financiera y
Excel Financiero*

La percepción de las cosas se **distorsiona** cuando no tienes el enfoque ideal de lo que observas. Es importante **ver cada ángulo** para poder dar una mejor opinión de las cosas, no dejarnos guiar por la primera impresión

Hishee Salgado Morán



contactenos@ragausoft.com



3125848208 - 3124571745

Oficina de Prensa

Colombia entre los 9 países que reportan el 85% de casos de leishmaniasis cutánea: ¿qué es? ¿cómo se contrae?

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS), a nivel mundial la Leishmaniasis se encuentra entre las diez principales enfermedades tropicales con más de 12 millones de personas infectadas, con al menos una de las tres principales formas de la enfermedad: la visceral, la mucocutánea y la cutánea.

Según la misma Organización, de los 9 países que reportan el 85% de los casos de Leishmaniasis cutánea en la región se encuentran Brasil, Colombia y Perú.

Es por eso que, en el marco del Día Mundial de la Leishmaniasis, que se celebra este 1° de junio, desde NUEVA EPS consultamos a la Dra. Luisa Aguilar, Coordinadora de Infecciones y Vigilancia Epidemiológica del Hospital Universitario Mayor – Méderi, con el fin de resolver las dudas más frecuentes sobre esta enfermedad, las señales de alarma para su detección temprana, y los hábitos de vida saludables que puede adoptar una persona para reducir su contagio.

¿Qué es la leishmaniasis y cuáles son sus variaciones?

Dra. Aguilar: “La Leishmaniasis es un tipo de enfermedad transmitida por vectores, es decir por la picazón de un insecto, y

puede afectar la piel, las mucosas y las vísceras. Las presentaciones clínicas pueden variar de acuerdo con la especie del parásito, así mismo como la evolución de la enfermedad.

¿Cuáles son las tres formas de la enfermedad?

Dra. Aguilar: “La Leishmaniasis cutánea se caracteriza por lesiones en los pies, estas inician como pápulas que posteriormente se convierten en nódulos y con el tiempo se van ulcerando, usualmente se generan cicatrices bastante características, e hiperpigmentadas.

El segundo tipo de Leishmaniasis es la mucocutánea y se presentan lesiones en la mucosa oral, faringe, laringe, paladar o labio y clínicamente son áreas que van a presentar un enrojecimiento de la piel y en estados más avanzados ulceración e incluso destrucción del tabique nasal necrosis y mutilaciones. Además de tener un riesgo de sobreinfección bacteriana que puede desencadenar la muerte, por compromiso del tracto respiratorio superior.

Por último, tenemos la Leishmaniasis visceral que es generada cuando el parásito de las células se disemina vía linfático - sanguíneo hasta llegar a la médula ósea, el hígado y el

bazo, siendo los síntomas tanto abruptos, como de inicio gradual, se caracteriza por fiebre intermitente, malestar general, hemorragias, dolor abdominal y signos de desnutrición”.

¿Cuáles son los factores de riesgo asociados a la transmisión de la leishmaniasis?

Dra. Aguilar: “Esta enfermedad principalmente se presenta en hombres en edades productivas ya que se asocia a la realización de actividades laborales de tipo rural, así como también se encuentra condicionado por la migración de personas del conflicto armado y la dinámica en cuanto a la presencia del mosquito trasmisor”.

¿Qué estrategias de prevención y control se están desarrollando para prevenir la leishmaniasis?

Dra. Aguilar: “Dado los ciclos de transmisión, que no solamente se han venido presentando leishmaniasis sino en general con diversas de las enfermedades transmitidas por vectores, desde el nivel gubernamental se estableció la estrategia de Gestión Integral para las Enfermedades Transmitidas por Vectores, esperando impactar tanto en la disminución de la morbilidad, como en la mortalidad asociada a este tipo de infecciones”.

Conozca que alimentos debe evitar para llevar una dieta saludable



Cuidar la alimentación y tener una dieta balanceada es algo que se debería tener en cuenta de forma constante para prevenir el sobrepeso y la obesidad no solo en adultos, sino también en los jóvenes y niños. Y es que, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI.

Por tal razón, desde NUEVA EPS consultamos a la Dra. Claudia González, coordinadora del área nutrición de Hospital Universitario Mayor - Méderi, quien entrega una serie de sugerencias para llevar una alimentación saludable:

¿Qué alimentos deberían estar presentes en una dieta saludable?

Dra. González “Antes

que nada es importante recordar la necesidad de consumir alimentos de todos los grupos (granos, verduras, frutas, lácteos y proteínas), en cantidad suficiente de acuerdo con las actividades que hacemos. También es importante mantener un buen estado de hidratación, aunque no aporte ningún tipo de energía, ni nutrientes, el agua es indispensable para el adecuado funcionamiento del organismo humano. Es por esto, que se recomienda el consumo aproximado de cuatro a seis vasos de agua diariamente, estos adicionales a los líquidos contenidos en los otros alimentos.

Ahora bien, si deben llevar loncheras al lugar de trabajo, colegio o universidad, no se debe olvidar siempre incluir frutas en cantidad suficiente, productos lácteos como queso, yogur o kumis. Incluir también proteínas y cereales de preferencia integral,

como panes o galletas integrales, que son alimentos que van a permitir tener una lonchera equilibrada variada suficiente y con los nutrientes adecuados”.

Entonces, ¿Qué alimentos se deben descartar en una dieta saludable?

Dra. González “Evite productos de pastelería, como los hojaldrados que tienen alta cantidad de grasas. también evitar los productos procesados y ultra procesados, con azúcares añadidos.

Hay que recordar que esto también incluye la forma en que se preparan los alimentos, evitar las frituras, la reutilización de aceites y la adición de salsas. Estas se pueden reemplazar por adobos naturales como limón, vinagres, y especias para darle sabor los nuestros alimentos”.



**¡NO te miro,
te juzgo!**

Pero...

¿Ya estás preparado para la
Semana Ambiental?



Viene pág. ►2

... Se ve venir: de periodistas a políticos

Basta ponerse en actitud de ver los toros desde la barrera para captar que una inteligencia emocional irreflexiva no es buena consejera. Se lo están diciendo a Petro voces muy cercanas, de su círculo interno, como Laura Sarabia: "Es una semana que debemos afrontar en reflexión y autocrítica". O su ministro de la política, Luis Fernando Velasco, ante la marcha del 21: "pasar por encima del mensaje político sería una torpeza". O el senador Iván Cepeda: "¿Por qué nos pusimos Pacto Histórico si no es para eso?".

Si algo tiene la derecha que no tiene la izquierda, es que se sabe reinventar ante una derrota, son muy creativos. Esto se hizo notorio tanto en las elecciones regionales de octubre pasado, cuando lograron apoderarse de importantes alcaldías y gobernaciones (Antioquia, Atlántico, Valle, Santander, Bogotá, Medellín, Bucaramanga, etcétera), como en la multitudinaria marcha del pasado 21A. ¿Y cómo lo han hecho? No con propuestas racionales, no,

sino con propaganda negra centrada en revolver pasiones primitivas, por supuesto centradas en el odio.

Hablo de reinención, sí, porque ante un hecho tan notorio como la pérdida de credibilidad de los políticos en general, con 'nadadito' de perro la caverna anda dedicada al adiestramiento o cebamiento de nuevos cuadros, pero ya no extraídos de las canteras de la politiquería tradicional, sino del periodismo.

No es mera coincidencia que la señora Vicky Dávila, directora de Semana (el más eficaz aparato de propaganda mediática que hoy tiene el uribismo) esté sonando como eventual candidata del Centro Democrático a la presidencia. Ni que directores de medios en serias dificultades financieras como Caracol y RCN, sendos Juan Roberto Vargas y José Manuel Acevedo, ahora 'mojen' tanta pantalla en extensas entrevistas a políticos de derecha, ni que un vulgar lamesuelas del poder como Luis Carlos Vélez en LA FM

se dé el lujo de contestarle al presidente Petro con un editorial lacrimoso, ni que el otrora primer cuñado de la Nación, Néstor Morales, deje ver en Blu Radio con inusitada frecuencia su papel de activista del uribismo antes que de periodista.

Es cierto que en contraposición las huestes del progresismo cuentan con su propio combo de influenciadores (Wally, Lalis, Beto Coral, Levy Rincón, Alejandro Vergel, don Izquierdo, etcétera), pero estos solo actúan sobre redes sociales como X, Instagram o TikTok, mientras que el target group o grupo objetivo de los periodistas ya citados son las audiencias que a nivel nacional manejan esos poderosos medios, así estén trabajando hoy a pérdida porque la publicidad comercial emigró a otros frentes, los virtuales.

Puedo estar equivocado, pero parecería entonces que el papel cada vez más vistoso que están jugando los directores de esos medios (Dávila, Arango, Cepeda, Vélez, Morales, etcétera) no es gratuito ni

parte de su oficio reporteril, sino producto de una muy hábil estrategia de mercadeo político que pretende posicionarlos a corto y mediano plazo en el ámbito electoral. Serían la nueva camada del neofascismo criollo, digamos.

Con base en todo lo anterior y frente a los retiros "espirituales" que tuvo el gobierno de Gustavo Petro el fin de semana en Paipa, traigo a colación la última columna de Enrique Santos Calderón para Los Danieles donde dice "es la oportunidad para corregir rumbos y redefinir estrategias, si prima el espíritu autocrítico que algunos de sus miembros expresan. O para endurecerse y seguir en lo mismo, lo que colocaría al país en una perspectiva de mayor polarización. Amanecerá y veremos". Para decirlo a calzón quitao, si en 2018 fue Iván Duque el que remplazó a Santos, hoy debemos impedir que para 2026 se repita el mismo fenómeno con el sucesor de Petro.

Chao.



Formación en valores, inglés intensivo, desarrollo en la creatividad a través de las danzas, la música y el arte.

INSCRIPCIONES ABIERTAS

RESOLUCIÓN:
18-032 15 DE NOVIEMBRE DE 2017
DANE 311001800201



Te APOYAMOS en el CUIDADO INTEGRAL de tu hijo (a) brindándole Cariño, Confianza, Seguridad y Aprendizaje,

714 0030 - 316 5791272

**PAUTE CON
NOSOTROS**



Periódico • Portal Web



G@ Golpe de Opinión



Periódico • Portal Web

MÁS INFORMACIÓN EN



golpedeopinion



@golpe.de.opinion



golpedeopinion



GolpedeOpinion01

Carrera 23 No. 52A 27 Oficina 301 • Teléfono +1 236 2781 •
info@golpedeopinion.com.co



320 230 9285 • 312 655 0378 • 321 204 4989

www.golpedeopinion.com.co



¡Celebramos la aprobación del Plan Distrital de Desarrollo, #BogotáCaminaSegura!

El Sector Mujer salió fortalecido con 18 metas
para mejorar los procesos de atención de violencias,
prevención del feminicidio y aumento focalizado
de los servicios de las Manzanas del Cuidado.

