

Ana Patricia Peralta

PRIMER INFORME DE GOBIERNO

¡Cancún nos une!

WINE&WINE
SALUD - FITNES



FACTOR -O-NLINE SEMENARIO


Profesionales especializados en
estrategias digitales
Comunicando cosas positivas y
cambiando la percepción de las
personas.

COORDINACION
CREATIVO
CELSO ARMENDARIZ

EQUIPO:
FACTOR ONLINE


COORDINADOR DE
NOTICIAS: FACTOR
NEWS

POTENCIALIDAD DE TU MARCA

 Factoronline_

 @factoronline21

 Factor Online

 9984366545



por
FACTOR NEWS

Anuncia AMLO pruebas del Tren Maya de Cancún a Escárcega en 15 días

El presidente Andrés Manuel López Obrador y la gobernadora de Quintana Roo, Mara Lezama, supervisaron el avance de las obras del Tren Maya y el Aeropuerto Internacional de Tulum.

Apenas la semana pasada la Secretaría de la Defensa Nacional anunció que los tramos 5,6 y 7 tienen menos del 50% de avance, el presidente anunció que en dos semanas más realizará un recorrido de prueba entre Cancún y Escárcega en una breve entrevista con medios en Chetumal.

Por su parte, la gobernadora Mara Lezama dio a conocer que el aeropuerto de Tulum, tiene ya un 65% de avance, además de que los tres tramos del Tren Maya han generado en Quintana Roo un total de 14 mil 690 empleos y en diciembre de este año se convertirá en un innovador acceso a Quintana Roo para más de 5 millones de visitantes.

El recorrido inició este sábado sobrevolando la terminal turística del Tren Maya ubicado a un costado del Aeropuerto Internacional de Chetumal y concluyó en la supervisión de obra del Aeropuerto de Tulum.



BoConcept®

**Ayudarte a adaptar tu casa a tu
estilo de vida y tu personalidad
es nuestra razón de ser.**



Marina Puerto Cancún
Blvd. Kukulcan 1
Local A51
77500 Cancún
Quintana Roo, México



CÓMO LLEGAR

Tel. +52 (998) 415 1177

contactocancun@boconcept.com.mx

Horario

Lunes a Domingo

11.00 - 21.00



POR
LIC. ISRAEL URBINA

NAYARIT CON FUERTE PRESENCIA DENTRO DEL SEGUNDO TIANGUIS INTERNACIONAL DE PUEBLOS MÁGICOS 2023

Se promovieron los 9 Pueblos Mágicos de Nayarit: Jala, Compostela, Mexcaltitán, Sayulita, Ahuacatlán, Amatlán de Cañas, Ixtlán del Río, San Blas y Puerto Balleto (Islas Marías).
 • La 2ª edición del Tianguis Internacional de Pueblos Mágicos se llevó a cabo del 22 al 24 de septiembre en Los Ángeles, California.

Con diversas actividades de promoción y reuniones, el estado de Nayarit y sus 9 Pueblos Mágicos, fueron promovidos en el Tianguis Internacional de Pueblos Mágicos, encabezados por Juan Enrique Suárez del RealTostado-Secretario de Turismo.

Con el apoyo del Consulado General de México en Los Ángeles, se organizó un desayuno-presentación con tour operadores, mayoristas y empresarios para promover los atractivos del estado, así como proyectos de infraestructura y oportunidades de negocios con asistencia del Ministro Gustavo Martínez, Cónsul encargado de México en Los Ángeles.

La agenda de trabajo incluyó reuniones para dialogar sobre posibles colaboraciones de marca y estrategias de marketing con SoFi stadium y Hollywood Park, el equipo de básquetbol Los Lakers y el equipo de béisbol Los Dodgers, quienes hicieron un reconocimiento a miembros de la delegación de Nayarit durante el juego de LA Dodgers vs. SF Giants, donde asistió también el Secretario de Turismo Federal, Miguel Torruco Marqués.





Se tuvieron entrevistas uno a uno con diferentes medios de comunicación de California que llegan tanto a la comunidad hispana como a los angloparlantes y citas preestablecidas con agentes de viajes y profesionales del turismo durante los días del Tianguis Turístico.

“Con estas acciones mantenemos la presencia de México, principalmente de Nayarit y nuestros 9 pueblos mágicos, entre la comunidad latina de California”, declaró Juan Enrique Suárez del Real Tostado-Secretario de Turismo de Nayarit.





#ILoveMexicoTravel

Agencia de Promoción y Relaciones Públicas especializada en turismo. Ofrecemos estrategias de comunicación efectiva para posicionar marcas turísticas a nivel nacional e internacional con alianzas y contactos que amplifican los mensajes para llegar a las audiencias indicadas.



@ILoveMexicoTravel





POR
FACTOR NEWS

¿Dónde se puede viajar en tren en México?

En 1837 se empezó a construir la primera línea férrea que iba de Veracruz a la Ciudad de México y después de varios tropiezos al fin quedó inaugurada el primero de enero de 1873. Años más tarde, con la llegada de Porfirio Díaz al poder se alentó el desarrollo ferroviario. Para 1998 -casi un siglo más tarde- el tren había quedado olvidado y el traslado de pasajeros se fue cerrando. En la actualidad, quedan pocas vías de tren de pasajeros que se usan sólo para viajeros.

Chepe

Sin lugar a duda el [Chepe](#) es la vía de tren más popular entre los viajeros. Este tren que toma su nombre de la abreviación Chihuahua-Pacífico te lleva **de Los Mochis a Chihuahua**. El **principal atractivo** de este tren son las **Barrancas del Cobre**, que se pueden admirar al bajar en la **estación Divisadero**, aunque todo el viaje vale la pena ya que pasa por pueblos mágicos como El Fuerte, además, durante el viaje podrás ver cascadas, ríos y montañas con paisajes únicos creados por los bosques que estarán al lado de las vías. El viaje dura 14 horas y pasa también por 86 túneles y 37 puentes, además acaba de estrenar el nuevo [Chepe Express](#), un tren de lujo que te hará sentir que estas en una película clásica.

Tren de Tequila

El [José Cuervo Express](#) es el único recorrido que te lleva de Guadalajara al Pueblo Mágico de Tequila. En él, además de tomar algunas margaritas, podrás disfrutar del bello paisaje agavero de la zona y al bajar podrás conocer la Hacienda la Rojeña.

El recorrido de este tren es muy corto y el viaje dura aproximadamente una hora.

Tren Tijuana a Tecate

Este tren es una excelente opción para los amantes del vino y la cerveza. Este recorrido en Baja California te invita a conocer la historia de estas localidades y su importancia fronteriza con el fin de promover las bellezas de esta tierra, el amor por su gastronomía y sus bellezas naturales.

El recorrido incluye actividades y juegos a bordo del tren, degustación de quesos y vinos en la región, música en vivo para bailar, mariachis y una visita al Jardín de la Cerveza y un recorrido por la cervecería Tecate.

Cholula

Este viaje de sólo 40 minutos conecta la ciudad de Puebla con el Pueblo Mágico de Cholula. Es prácticamente un servicio de transporte de la ciudad y no tiene las amenidades de los anteriores; sin embargo, te aseguramos que el viaje vale la pena, sobre todo porque te lleva del centro de la ciudad a la zona arqueológica.

¿Cuál es el Tren que pasa por Polanco?

El Mexica es un ferrocarril ejecutivo de pasajeros que es operado por Kansas City Southern de México. Este tren, que cuenta con 15 vagones y tiene una capacidad para 890 pasajeros, recorre las vías que atraviesan la capital mexicana. El ferrocarril realiza el recorrido turístico Polanco-Teotihuacán y comenzó a operar en 2018. Este proyecto turístico tiene su terminal en Pabellón Polanco y, desde ahí, conecta con la zona arqueológica de Teotihuacán, en el Estado de México.

Es importante señalar que "El Mexica" realiza dicho recorrido en un periodo de tiempo aproximado de una hora con 45 minutos. Sin embargo, **el tren no opera de manera cotidiana y abierta al público.**

Esto se debe a que el ferrocarril es de carácter privado. Para viajar a bordo de sus vagones se requiere de la invitación por parte de la compañía operadora.

A pesar de esta situación, este tren que pasa por Polanco es uno de los pocos trenes de pasajeros que operan en México. A esto se suman el Ferrocarril Chihuahua-Pacífico, mejor conocido como "**El Chepe**"; el **Tren Suburbano**; y, próximamente, el **Tren Maya**.



Gabriela Espinosa
Facilitadora laboral

DESDE EL 2015, servicio de empleabilidad basado en capacitación para candidatos profesionistas y ejecutivos que están en búsqueda de su Trabajo Ideal.

¡JUNTOS PODEMOS ENCONTRAR TU TRABAJO IDEAL!



SESIONES PERSONALIZADAS
y en línea para todo México y Latinoamérica

Informes

 9999 928143

M.A. Gabriela Espinosa Lortia
Facilitadora Laboral





CONSULTORIA

EXÁMENES DE CONFIANZA

- Socioeconómico
- Médico - Físico
- Antidoping
- Poligrafo
- Psicométrico
- Análisis de redes
- Pruebas COVID

- Capacitación en Desarrollo Humano
- Análisis de puestos y salarios
- Comprador Fantasma para revisión de calidad
- Asesoría NOM 035



“

Lo mejor del trabajo en equipo
es que siempre tienes a alguien al lado

”



Factor Humano Cancún



@CancunFactor



factorhumano2021



9982456585

SIMPLE

POR
TOB COACHING
TATIS ORDORICA



SIMPLE

Simple: Sencillo, sin complicaciones ni dificultades.

Me encanta esta idea de ya no tener que sabernos de memoria nada y de contar con una segunda memoria incansable llamada Google/internet que nos da acceso a todooooo el conocimiento de la historia humana que nos contesta cualquier duda, inquietud, argumento que tengamos y ya cada uno de nosotros lo aplica SIMPLEMENTE al contexto para el que lo necesitamos, gran momento de ser parte de la historia!

Nosotros los seres humanos tendemos a querer hacer las cosas difíciles a querer complicar nuestras vidas solo porque si, a poco no? Ustedes no lo hacen? Sean honestos.

Les voy a poner unos ejemplos:

- Cuando alguien viene tarde imaginamos lo peor.
- Necesitamos algo y buscamos una manera compleja de lograrlo.
- Nos pide el jefe una tarea y pensamos que nos vamos a tardar años en hacerla.
- Queremos llegar a un lugar e imaginamos todo lo malo que puede pasar para llegar.

A poco no les pasa? Porque yo les confieso que a mi Sí, es más me imagino la tarea tan complicada y tortuosa que me empiezo a convencer poco a poquito de mejor NO hacerlo y a veces sin ni siquiera hacer el intento, decido mejor no hacer nada porque va a ser demasiado difícil.

Por otro lado cuando de plano no me queda de otra más que hacer las cosas, después de un periodo espantoso donde pienso e imagino todas las razones por las que no voy a poder, no es lo mío, el universo no lo quiere para mi y etc etc etc me armo de valor y ME PONGO HACER lo que tengo que hacer, el 99% de las veces resulta que es SIMPLE! Que si sabía como y que lo ÚNICO que tengo que hacer es ir paso a paso haciéndolo y listo ✓

Hagámonos la vida fácil y escojamos empezar, si así de SIMPLE solo empezar y si resulta que no está SENCILLO lograrlo, entonces ahí empezamos a ver cómo podemos resolver los problemas en lugar de inventar obstáculos antes de dar el primer paso

The logo for TOB COACHING features the letters 'TOB' in a bold, blue, sans-serif font. The letter 'O' is replaced by a circular icon consisting of two curved arrows forming a loop. Below 'TOB', the word 'COACHING' is written in a smaller, blue, sans-serif font. The background of the page is white with a faint, artistic image of white baby's breath flowers in the lower right corner.

TOB
COACHING



**LLEGÓ LA HORA
DE ALCANZAR
TUS METAS**

**# Formando
Triunfadores**



UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE QUINTANA ROO

¡SÉ PARTE DE NOSOTROS!



PORTADA
**"VAMOS A
SEGUIR
TRANSFORMAN
DO Y UNIENDO
CANCÚN"**

“Acompañenme de la mano para seguir transformando Cancún. Redoblemos esfuerzos para seguir la transformación que viene en cascada desde Palacio Nacional, desde donde se lidera la visión de esperanza y prosperidad alcanzable para todos de manera justa, con trabajo y esfuerzo. ¡Vamos por ese Cancún de bienestar social que nos merecemos, vamos juntas y juntos durante los próximos años!”, subrayó la Presidenta Municipal, Ana Paty Peralta, en su mensaje a las y los cancanenses después de un año de trabajo por la construcción de una mejor ciudad.

Al dar el mensaje, en un formato innovador con convivencia cara a cara con los ciudadanos en la explanada de la Plaza de la Reforma del Palacio Municipal, Ana Paty Peralta entregó el libro del informe anual sobre el curso que guarda la Administración Pública Municipal 2021-2024 a la gobernadora Mara Lezama; al presidente de la Junta de Gobierno y Coordinación Política, de la XVII Legislatura, Humberto Aldana Navarro, así como al magistrado presidente del Tribunal Superior de Justicia y del Consejo de la Judicatura del Poder Judicial de Quintana Roo, Heyden Cebada Rivas.



"A todo Cancún, ¡este primer año es sólo el comienzo del mejor equipo de ciudadanos y autoridades de nuestra historia que hayan trabajado juntos! Cancunense, estoy aquí para servirte, para construir contigo, para compartir el camino al Cancún exitoso que queremos, un día a la vez", exclamó en el evento, el cual tuvo como invitados especiales a la ciudadanía, en especial a cancenenses que han sido beneficiados de los diversos programas y acciones de gobierno.

Ante diputados federales y locales, senadores, representantes de las fuerzas armadas, funcionarios de los tres niveles de gobierno, presidentes municipales, empresarios, integrantes del Cabildo y sobre todo ciudadanos quienes se dieron cita en la casa de gobierno de todas y todos los cancenenses, externó que esta transformación fue iniciada desde 2018, cuando la hoy Gobernadora presentó el proyecto de largo alcance de un mejor Cancún, más justo, cercano al pueblo, con menos brechas de desigualdad, incluyente, solidario y preparado para enfrentar el rezago histórico en el que se encontraba. "Las grandes transformaciones, las de verdad, toman años y hoy, cinco años después, empezamos a ver los frutos del esfuerzo de todas y todos los cancenenses, lo que nos confirma que vamos en la dirección correcta, siempre actuando bajo el principio de: "Por el bien de Cancún, primero los pobres", dijo.

Al hacer recuento de las obras de la esperanza, agradeció nuevamente al Presidente Andrés Manuel López Obrador, por realizar la inversión de infraestructura más importante en el sexenio en el sureste mexicano, con un proyecto incluyente como es el Tren Maya, la construcción del Puente Vehicular Nichupté y los trabajos concluidos de rehabilitación del Boulevard Luis Donaldo Colosio y el Distribuidor Aeropuerto, al igual que destacó el reconocimiento del pueblo de Cancún hacia la Gobernadora por ser líder de esos cambios y con quien seguirá trabajando hombro con hombro, juntas haciendo historia en Quintana Roo.

"Con orgullo les informo que este 2023 duplicamos la inversión en obra pública con más de 550 millones de pesos, lo que nos está permitiendo rehabilitar calles, avenidas y espacios públicos en general como la Avenida Politécnico con una inversión de más de 27 millones de pesos; la Calle Págalo con 15 millones de pesos; la Avenida Orquídeas con más de 46 millones de pesos y las banquetas de la Supermanzana 232.



Mientras atardecía en la Plaza de la Reforma, con el respaldo de las y los cancenenses, Ana Paty Peralta presentó parte de los logros alcanzados durante un año en diferentes rubros como la certeza jurídica a miles de familias, gracias a la aplicación del Programa de Regularización para el Bienestar Patrimonial, que permitió aplicar los recursos para iniciar la urbanización en varias zonas como en las colonias La Noria, Sacbé, además de Tierra y Libertad 2 y 3, en beneficio de más de 35 mil cancenenses que en más de 30 años no habían tenido servicios públicos básicos y ahora contarán con pavimentación, luminarias, drenaje, entre otro tipo de nueva infraestructura.

Arropada por la población que le echaba porras y aplausos, en materia de justicia social, anunció que en su gestión iniciaron las Jornadas de Atención Ciudadana "¡Cancún nos une!", para realizar más de 40 mil atenciones de manera personalizada a los ciudadanos, cara a cara para darles una solución, rubro en el que también se incluyen acciones de inclusión para las personas con discapacidad, la Ventanilla Inclusiva para este sector, así como el apoyo a para atletas, que representarán a Benito Juárez en nacionales.

Al ser las niñas y niños el centro de todas las acciones y haber sido nombrado este 2023 su año, la Primera Autoridad Municipal agregó que Cancún se convirtió en el primer municipio del estado en presentar el Plan de Acción contra la Explotación Sexual y Comercial de este segmento poblacional, a lo que se suman otros apoyos como más de seis mil becas junto con más de 129 mil útiles escolares y mochilas para que las nuevas generaciones continúen estudiando.



CELEBRAMOS NUESTRO
13^{vo} ANIVERSARIO



ACCESO[®] SIN LÍMITE



MEMBRESÍA

Congratulations





POR
WINE SURPRISE

VINOS DE CHILE

El vino de Chile se produce regularmente desde el siglo xix. Sin embargo, su calidad ha venido en aumento a partir de las últimas décadas del siglo xx, con la apertura de los lazos comerciales entre las compañías vinícolas locales y los enólogos y viñedos franceses y estadounidenses. Desde entonces, varios vinos chilenos han escalado posiciones hasta situarse entre los mejores del mundo. Ejemplo de aquello es la producción del galardonado mejor cabernet. La industria vitivinícola chilena se posiciona como la duodécima productora mundial y lidera como la primera exportadora de América y el hemisferio sur, siendo la cuarta a nivel mundial.

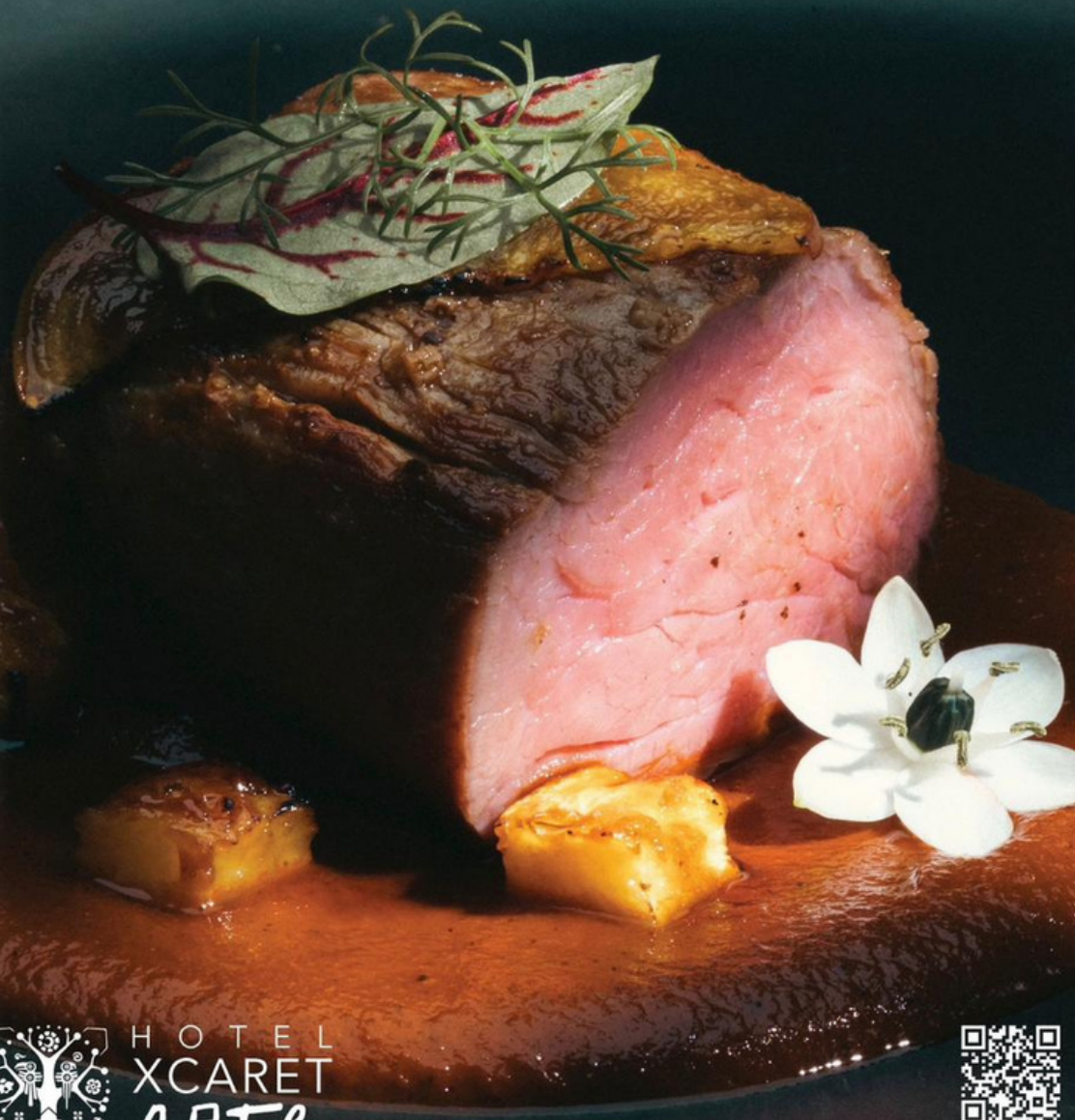
Los viñedos en Chile más reconocidos se concentran en la zona centro del país: Maiipo, Maule, Curicó, Rapel, Cachapoal, Itata, Biobío, Aconcagua, Marga-Marga, San Antonio, Colchagua y la más reciente Casablanca para vinos blancos. Se cultivan principalmente variedades de uvas francesas, refinando los ensambles y las técnicas de maduración con muy buenos resultados. Desde su instauración en 2015, el Día Nacional del Vino se ha celebrado en el país cada 4 de septiembre.

La uva Carménère fue considerado por mucho tiempo como posible cepa emblema de Chile, puesto que este país se le reconoce como el único lugar, donde esta variedad sobrevivió al ataque de la filoxera. La cepa Carménère se consideraba extinta, hasta que a principios de la década de 1990, enólogos franceses, notoriamente el ampelógrafo Jean-Michel Boursiquot, percibieron que en Chile esta uva aún se cultivaba inadvertidamente, mezclada con pies de Merlot. El Carménère, también se encuentra plantado en Argentina, Italia, Croacia, y Estados Unidos.

No es la primera vez que en Chile una cepa se confunde con otra. A fines del siglo xix, se introdujo en Chile el Cabernet Sauvignon y en la década de 1970, un grupo de enólogos descubrió que entre las cepas del Cabernet Sauvignon se encontraba mezclada otra cepa de origen francés: el Merlot. Fenómeno similar se presentó con la variedad Cabernet Franc en San Javier, siendo confundida durante más de un siglo, como Cabernet Sauvignon.

Xa6K

Una experiencia culinaria
por 5 celebrity chefs



HOTEL
XCARET
ARTE



Reserva Ahora



POR
CHUCHO ROBLES

FIESTA FUTBOLERA

Gran fiesta futbolera se vivió este 23 de Septiembre en el renovado Estadio Andres Quintana Roo, el Clásico America VS Chivas con grandes leyendas de estos grandes equipos, la afición se entregó a ambos equipos demostrando una vez mas que Cancun es una excelente plaza para este tipo de eventos.

La presencia del inolvidable Benjamín Galindo como entrenador de las Chivas fue uno de los momentos mas emotivos, El Maestro fue ovacionado por los asistentes al partido, cuando apareció en silla de ruedas y después compartió con sus seguidores.

América dio un susto a su rival al comienzo, cuando Matías Vuoso anotaba con un disparo al ángulo derecho que fue anulado por un fuera de lugar. Pero fue Chivas el que inauguró el marcador, gracias a Ramón Ramírez (10'). La respuesta azulcrema fue rápida y de nuevo Vuoso (18'), ahora con una vistosa media tijera al poste izquierdo del portero Sergio Rodríguez, igualaba 1-1 la pizarra.

Un sábado con un ambiente increíble y muchas emociones, al finalizar el partido ambos equipos salieron a compartir y tomarse fotos con sus aficionados.



La respuesta de las Águilas no se hizo esperar y el propio Vuoso, ahora con una vistosa media tijera al poste izquierdo de Sergio Rodríguez, igualó (1-1) la pizarra al 18'. ¡Golazo!

En el complemento, Guadalajara recuperó la ventaja con el primero de Omar Esparza cuando transcurría el 43'. Amaury Ponce convirtió el 3-1 al 60' y nuevamente Esparza pondría cifras definitivas (4-1) en la agonía del juego.

Fue un 'Clásico de Leyendas' que permitió a los cancunenses ver de nuevo a Benjamín 'El Maestro' Galindo como entrenador de las Chivas, muy ovacionado por el respetable cuando apareció en silla de ruedas.

La presidenta municipal de Benito Juárez, Ana Paty Peralta y el director general del Instituto del Deporte, Alejandro Luna López, visitaron a los equipos en el vestidor para saludarlos y desearles éxito, además de reconocer el esfuerzo que hicieron los organizadores para celebrar un evento de primer nivel.





GRAND VELAS.

Riviera Maya | México

FEELS LIKE MAGIC
IT'S TRUE LUXURY

#myVELASexperience



VERANO
2023



Llama al
800 823 5555



POR
MARIO D. MONROY



PORQUÉ ESTUDIAR MÚSICA (1 DE 2 PARTES)

Quiero aclarar que el motivo fundamental de este escrito no es fomentar a la gente que se convierta en músico; sino simplemente hacer una sociedad mejor por el puro hecho de saber música, ya que estudiar música ofrece una amplia gama de beneficios que abarcan tanto aspectos cognitivos y emocionales como sociales y aquí les expongo algunas razones que resaltan la importancia de estudiar música. La práctica musical me da un desarrollo cognitivo como ninguna otra materia; mejora la memoria, la concentración, el pensamiento crítico y la resolución de problemas. También está arraigada en conceptos matemáticos y científicos, como ritmo, tempo, armonía y proporciones. Los estudiantes de música a menudo desarrollan una comprensión intuitiva de estos conceptos. A través de la música, las personas pueden canalizar sus sentimientos y transmitir mensajes profundos que pueden ser difíciles de expresar con palabras. Los músicos entrenan sus oídos para reconocer tonos, intervalos, acordes y timbres sutiles, lo que puede llevar a una mayor sensibilidad a los sonidos en su entorno.



La música nos hace desarrollar habilidades de disciplina, establecer metas a largo plazo y aprender a superar desafíos, lo que puede ser aplicable en otras áreas de la vida. El tocar un instrumento implica coordinación entre las manos, dedos y, en algunos casos, los pies. Esto puede mejorar la destreza y la coordinación motora fina, lo que puede tener beneficios en actividades cotidianas. Dominar un instrumento o desarrollar habilidades vocales puede aumentar la autoestima y la confianza en uno mismo. La actuación musical en público también puede ayudar a superar el miedo escénico y desarrollar habilidades de comunicación. Esta actividad a menudo se realiza en conjunto, ya sea en bandas, orquestas o coros. Los estudiantes de música aprenden a trabajar en equipo, a escuchar a otros músicos y a contribuir a un sonido colectivo. En el próximo seguiré hablando de este tema. Hasta la próxima.








TAXISTAS DE ISLAS MUJERES



WWW.TAXISTASDEISLAMUJERES.COM
Estamos en la isla y la zona continental
Av. Rueda Medina S/N junto al muelle fiscal
Tel: (998) 8770066

 @taxisdeislamujeres
 @Taxistasisla
 taxis de islamujeres



¿QUÉ ES Y EN QUÉ CONSISTE EL DÉFICIT CALÓRICO?

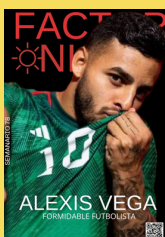
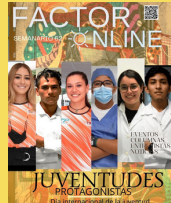
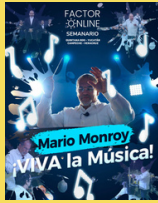
Si quieres adelgazar de forma segura y saludable, es fundamental alcanzar un déficit calórico para perder peso sin riesgos. Un nutricionista nos cuenta cómo calcularlo y lo que es indispensable que comas para no dejar de lado ningún nutriente.

Todos en algún momento hemos querido perder peso o definir nuestros músculos, y el déficit calórico es una buena herramienta para quemar grasa, bajar unos kilos y vernos mejor estéticamente. Pero... ¿cómo lo hacemos de manera saludable? ¿Qué comemos? ¿Influye el descanso y las horas de sueño? Javier Fernández Liger, farmacéutico y nutricionista, nos resuelve todas las dudas.



El déficit calórico se define como la falta de calorías para reducir y mantener un peso equilibrado del cuerpo, es decir, quemar más de lo que comemos para no engordar e incluso perder peso. Básico entonces para adelgazar, tanto si padeces sobrepeso como si quieres definir tus músculos, también es importante conocer qué nutrientes debemos tomar y de cuáles podemos prescindir cuidando al máximo nuestra salud.

Nuestro cuerpo tiene una tasa metabólica, que es la tasa metabólica en reposo y que es lo que nosotros consumimos estando en reposo a nivel calórico. A esa tasa se le va subiendo las kilocalorías que consumimos a través de la actividad física, como subir las escaleras o caminar al trabajo. Por último, hemos de sumarle a todo lo anterior las calorías que suponen la actividad física que se realice. Aunque hay otros factores influyentes, como las horas de sueño, el tipo de grasa que tiene el individuo o si la dieta se basa o no en comida real (esta suelo producir más gasto calórico por la propia termogénesis de los alimentos), si nosotros consumimos menos kilocalorías que las que gastamos, hemos de perder peso.



www.factoronline.mx