

# COMUNIDAD

EXCELSIOR | JUEVES 25 DE ABRIL DE 2024



Fotos: Hilda Castellanos

Rafael Mondragón, habitante de la colonia Nonoalco, mostró el agua de la llave.



Bertha Martínez Jiménez presentó una muestra del 14 de abril y una de ayer.

BENITO JUÁREZ

## Ya reciben agua sin olor; rechazan usarla

De las llaves ya no sale un líquido turbio, pero los vecinos piden más información al gobierno

POR HILDA CASTELLANOS  
hilda.castellanos@gimm.com.mx

En las colonias Del Valle Centro, Nonoalco, Nápoles, Insurgentes San Borja y Ciudad de los Deportes, de la alcaldía Benito Juárez, han comenzado a recibir agua potable transparente y sin olor a combustible o aceite en donde hace unos días no era así, de acuerdo con vecinos consultados en un recorrido realizado por este diario.

“Tuvimos problemas con el agua contaminada; sí olía a gasolina”, refirió Bertha Martínez Jiménez, que vive en Leonardo Da Vinci 231, en Nonoalco, y quien presentó una muestra de agua tomada el pasado 14 de abril, con un aspecto turbio.

“Ahorita ya sale, pues limpia; ya no huele, ya se arregló la situación. Ya sale limpia. Aunque ahorita el agua sí tiene un ligero aroma a cloro”, agregó.

Rafael Mondragón, quien vive en Holbein casi

esquina con Patriotismo, en Nonoalco, refirió que hace una semana el gobierno de la ciudad y Sacmex iniciaron con el lavado de cisternas y tinacos de las viviendas afectadas por agua contaminada.

“Primero saqué (agua en) una botella hace como una semana: salía sucia, turbia; ahorita, aunque el agua se ve clara, limpia, y no huele a nada, seguimos tomando agua de garrafón”, indicó Mondragón.

“Antes sí estaba contaminada, con olor, olía a gasolina, pero ahora ya no, ya sale clara. Ya nos limpiaron la cisterna y los tinacos, para echarnos agua con pipa, pero que nos digan”, que ya se puede usar, afirmó en entrevista Alberto Gómez Jiménez, trabajador en el condominio de Patricio Sanz 1406, colonia Insurgentes San Borja.

El recorrido se realizó en el polígono que conforman las esquinas en las que el Sacmex asegura que ha tomado muestras de agua, mismas que muestran un líquido limpio y sin olor ni compuestos orgánicos semivolátiles o volátiles, de acuerdo con el portal web aguabenitojuarez.cdmx.gob.mx.



## CHAPULTEPEC NACIERON TRES JAGUARES

Tres cachorros de jaguar nacieron en el Centro de Conservación de Fauna Silvestre de Chapultepec, se trata de un macho negro y dos hembras, una negra y una pinta, dio a conocer ayer la Secretaría del Medio Ambiente de la Ciudad de México.

— Jonás López

Foto: Especial

SUMAN MÁS DE 800

# LLEGAN 40 DENUNCIAS ELECTORALES CADA DÍA AL IECM

2024  
DESTINO

POR GEORGINA OLSON  
georgina.olson@gimm.com.mx

El Instituto Electoral de la Ciudad de México (IECM) acumuló hasta el lunes pasado 819 quejas en el marco del proceso electoral que inició el 10 de septiembre del año pasado. En la medida que se acerca el día de la elección, las denuncias son más.

“En marzo llegaron aproximadamente 390 quejas y ahora estamos recibiendo en promedio 40 al día. Sabemos que esto va a seguir así porque son los meses más intensos de la campaña”, dijo a **Excelsior**, la consejera Erika Estrada, presidenta de la Comisión de Quejas del IECM.

De las denuncias que han llegado en las últimas semanas “muchas tienen que ver con el retiro indebido de propaganda: se ha identificado por alguna foto o video a personas que están retirando la propaganda de alguna fuerza política y no solamente de un candidato, o de una candidata, se ha generalizado la conducta y lo que se ve en esas imágenes es que se está sustituyendo la propaganda: eso es lo que denuncian las fuerzas políticas”, detalló Estrada.

En otros casos “simple y sencillamente (es) para bajarla de donde está y destruirla”.

Una dificultad que está enfrentando el IECM es que quienes quitan la propaganda política “actúan bajo el anonimato: generalmente son cuadrillas que operan en nuestra ciudad en la noche, suelen cubrirse el rostro y las placas del vehículo; salen en esta clandestinidad a vandalizar la propaganda”.

Consideró que hace falta “fortalecer nuestras acciones preventivas con las alcaldías y la Jefatura de Gobierno, para que el mensaje sea coordinado y con los alcances que tenemos todas las autoridades”.

Recordó que “estas denuncias eventualmente van a llegar al Tribunal Electoral de la Ciudad de México y, de acreditarse la responsabilidad de alguna persona candidata, dependiendo del grado de afectación, puede haber sanciones económicas, pero incluso, en un caso extremo, puede haber alguna causal de nulidad”.

Recordó que sólo el gobierno de la ciudad y las alcaldías tienen facultades para retirar propaganda política de lugares prohibidos, como árboles, edificios públicos o monumentos históricos y arqueológicos.

### LAS QUEJAS QUE VAN AL ALZA

Del 10 de septiembre de 2023 al lunes pasado, el tema por el que han recibido más quejas es por actos anticipados de campaña, con 292; uso indebido de recursos públicos, 191; calumnia, 184; vulneración de los principios de equidad, 177; promoción personalizada, 152; reglas de propaganda, 148; y actos anticipados de precampaña, 87, entre otros.

De las quejas por calumnia, detalló: “Allí nosotros estamos comprobando lo que se sube a redes sociales, cuando hacen un señalamiento de que una persona está incurriendo en un delito”.

Estrada insistió en que si

PRINCIPALMENTE SON POR RETIRO DE PUBLICIDAD, pero van en aumento por calumnia y uso indebido de recursos públicos



Foto: Daniel Betanzos

Dependiendo del grado de afectación, puede haber sanciones económicas, pero incluso en un caso extremo puede haber alguna causal de nulidad.”

ERIKA ESTRADA  
CONSEJERA DEL IECM

por ejemplo un candidato hace una afirmación sobre otro candidato “debe tener las pruebas, y debe tener cuidado de no hacer acusaciones falsas, porque puede caer en el escenario de la calumnia, donde lo que se busca es denostar al otro, y que quede el mensaje en redes sociales, donde a veces se hace viral en segundos”.

Destacó que en muchos casos lo primero que hace el IECM es “actuar de manera preventiva, dictar una medida cautelar diciéndole a las redes sociales: ‘tienes que bajar este contenido porque no está acreditado que esta persona tenga una acusación donde ya haya sido declarada culpable’; porque hay que recordar que nuestro sistema electoral y jurídico se basa en la presunción de inocencia, entonces hasta que esto no suceda, no pueden hacer estas acusaciones”.

Estrada recordó que a la comisión de quejas le corresponde emitir las medidas cautelares y después sustanciar la queja, determinar si hay elementos que la sustenten y, si es el caso, el IECM manda expediente al Tribunal Electoral de la Ciudad de México.

La consejera recordó que cualquier persona puede presentar una queja, no es necesario ser militante de algún partido político y las quejas se envían por correo electrónico.

Los querellantes deben enviar elementos que sustenten la denuncia y la Comisión de Quejas del IECM se encarga de corroborarlos.

COMISIÓN DE QUEJAS

## Uso de Cártel Inmobiliario no constituyó calumnia

El término se empleó de forma aislada, indicaron al analizar un recurso sobre el primer debate

POR GEORGINA OLSON  
georgina.olson@gimm.com.mx

El uso del término Cártel Inmobiliario en el primer Debate Chilango no constituyó calumnia, determinó la Comisión de Quejas del Instituto Electoral de la Ciudad de México (IECM).

La frase fue utilizada por Clara Brugada, candidata a la Jefatura de Gobierno por la coalición Sigamos Haciendo Historia, el 17 de marzo pasado.

Ayer se analizó una queja que presentó el PAN respecto al primer debate, en la que argumenta que las expresiones de Brugada habían sido calumnias.

Al respecto, el consejero Mauricio Huesca, integrante de la comisión, detalló que “la frase ‘Cártel Inmobiliario’ usada de manera aislada, no es calumnia”.

Detalló que sólo sería calumnia si se usara ese término vinculado al concepto de corrupción o de crimen organizado, que son delitos, que no se le

han comprobado al candidato de la coalición Va X la CDMX, Santiago Taboada.

La decisión de los consejeros apenas es el primer paso en el análisis de la queja, donde también se determinó que al no se calumnia, Brugada no debe borrar esas frases del video del primer debate.

La comisión sigue el proceso de sustanciación y análisis del tema, y el siguiente paso será enviar el expediente al Tribunal Electoral de la Ciudad de México.

Ayer también se determinó que legisladores y funcionarios de Morena deben eliminar publicaciones de redes sociales en las que escriben contra Taboada, pues como funcionarios no deben vulnerar los principios de equidad e imparcialidad en la contienda.

La Comisión de Quejas, que preside la consejera electoral Erika Estrada, determinó que la senadora morenista Citlalli Hernández, el senador César Cravioto; el secretario de Desarrollo Económico, Fadlala Akabani y el diputado federal Víctor Gabriel Varela López deberán eliminar publicaciones de Facebook y la red social X, en los que hablan en contra de Taboada.



Foto: Archivo

En el segundo Debate Chilango, la candidata de Morena, PT y PVEM también hizo alusión al Cártel Inmobiliario.

## Estiman voto de 250 mil jóvenes por primera vez

Alrededor de 250 mil jóvenes, de entre 18 y 19 años, podrán votar por primera vez el próximo 2 de junio en la Ciudad de México, indicó el consejero del Instituto Electoral de la Ciudad de México, Mauricio Huesca.

En el Centro de Investigación e Informática Jurídica de la Escuela Libre de Derecho, comentó que ese grupo poblacional, comúnmente, registra 70% de participación y se espera que ese porcentaje no decaiga.

Huesca comentó que para este proceso electoral se permitió el registro de 219 personas de grupos prioritarios, tanto en el Congreso capitalino, como en las alcaldías.

“De ese total 133 son espacios para personas jóvenes, siete para personas con discapacidad, 17 para personas de comunidades indígenas o pueblos originarios, 39 espacios con alguna condición sexogenérica, 19 personas adultas mayores y cuatro afrodescendientes”, dijo en el foro Importancia del voto de la juventud frente a la jornada electoral 2024.

El objetivo es que impulsen agendas que beneficien a esos sectores.

— Georgina Olson



Capital político  
Adrián Rueda  
jadrian02@yahoo.es

## Instruye Bejarano reventar a Giovani

Infiltrado en el cuarto de guerra de **Hanna de la Madrid**, candidata de Morena a alcaldesa de Coyoacán, **René Bejarano** instruyó *reventar* todos los actos de campaña del alcalde **Giovani Gutiérrez**, quien busca la reelección.

Los primeros actos ya se dieron, pues reventadores de la 4T, entre los que está **Ramón Flores**, a quien todos ligan con el exdelegado **Mauricio Toledo**, han violentado algunos eventos.

**Flores** —que también apoya la campaña de **Pablo Emilio García** para una diputación local—, es el mismo sujeto a quien las autoridades identifican como uno de los cabecillas del evento en el que **Claudia Sheinbaum** y su equipo fueron corridos de Coyoacán en 2018.

Todo el mundo recuerda que cuando **Sheinbaum** buscaba la Jefatura de Gobierno, uno de sus eventos en la explanada delegacional acabó a huevazos y sillazos. Incluso ésa fue la razón principal de que **Toledo** huyera a Chile, de donde no puede regresar.

Bueno, pues uno de los organizadores de esa trifulca es ahora pieza clave en la campaña morenista en Coyoacán, a la cual también se sumó hace algunas semanas el llamado **Señor de la Ligas**, que todavía siente suyo ese territorio.

Para que no quedaran dudas que está vivo, **Bejarano** declaró ayer al programa radiofónico de **Ciro Gómez Leyva**, que es militante de Morena y anda muy activo. Incluso que apoya la campaña de **Clara Brugada**, entre muchas más.

Hay que ver qué dice **Ariadna Montiel**, secretaria federal de Bienestar, cuyo equipo está detrás de **De la Madrid**, quien fue impulsada por **Carlos Castillo**, exdiputado y hombre cercano a

la funcionaria federal.

De hecho, la necesidad de **Castillo** para que la expriista fuera la candidata, ahondó la división en Morena, pues **Martí Batres** quería que el candidato fuera **Gerardo Villanueva**, eterno aspirante al cargo.

Nadie cree que **De la Madrid** tenga oportunidad de ganar, y por eso **Bejarano** dio la instrucción de reventar la campaña de **Giovani**, al que todas las encuestas ubican como el gran favorito.

Los morenistas apuestan a *judicializar* la elección y ganar en la mesa. Están documentando —con notarios de por medio—, cualquier irregularidad que pueda haber en la campaña de **Giovani**, para cuando tengan que ir a tribunales.

Como las posibilidades de **Hanna** —quien el sexenio pasado trabajó con **Enrique Peña Nieto**—, son nulas, ni siquiera **Clara Brugada** ha querido aparecer con ella.

Bueno, ni **Villanueva** o el equipo de **Bertha Luján**, madre de la secretaria de Gobernación, quieren tener algo que ver ahí, y menos ahora que se hizo público que cerca de ella está **El Señor de Las Ligas**.



### CENTAVITOS

A **Bejarano** se le nota desesperado por demostrar a sus compañeros que aún existe, aunque la verdad es que ya nadie lo pela, pues saben que desde hace tiempo sólo vende humo. Declarar que visita varios estados y asesora a infinidad de candidatos, incluyendo a **Clara** —para que piensen que en Morena tiene algún peso—, sólo perjudica a quienes menciona como sus aliados. Porque en el reciente debate por la CDMX, **Santiago Taboada** lo exhibió como socio de las empresas que construyeron las utopías que tanto presume **Brugada** y, aunque ambos dicen que no, a ver si alguien les cree que hay dinero de por medio. ¿O a poco **René**, además de apoyar la campaña de la exalcaldesa, viaja por todo el país y no cobra ni un centavo? Los viáticos no se pagan solos; nada más falta que diga que el pueblo lo sostiene, pero esa frase ya la choteó un personaje que estuvo 18 años sin trabajar, y que hoy vive en un palacio.



### UNIDAD DE MB AROLLÓ A 2 MUJERES COLECTIVAS EXIGEN JUSTICIA

Colectivos feministas protestaron para exigir justicia para **Renata** y **Maya**, quienes fueron atropelladas por una unidad del Metrobús el 10 de abril. Las manifestantes realizaron destrozos en la estación Tlatelolco de la Línea 3. **Maya** perdió la vida y **Renata** continúa hospitalizada; ambas eran trabajadoras de la salud. El Metrobús indicó que ya hay acercamiento con las familias de las mujeres.

— Iván Mejía

Foto: Cuartoscuro

## INYECTARÁN NUTRIENTES E INSECTICIDA

# Rescate de árboles iniciará en Polanco

POR HILDA CASTELLANOS  
hilda.castellanos@gimm.com.mx

Para atacar las plagas del gusano barrenador y el descortezador (*Hylesinus Aztecus*), que amenazan la vida de alrededor de 200 mil fresnos y cedros de la zona poniente de la ciudad, como reveló **Excelsior**, especialistas someten a los ejemplares enfermos a un proceso llamado “endoterapia”.

Se trata de la aplicación de productos fitosanitarios o nutrientes a través de una inyección en sistema vascular (el tronco) del árbol; los primeros tratamientos se aplicarán en el Parque Líbano, en Polanco.

En entrevista, Hugo César Álvarez Solís, patólogo-parasitólogo forestal, detalló que el saneamiento consiste en un “tratamiento individual, con botella a alta presión, con varios inyectores a la vez” para matar las plagas.

Lo anterior de tal forma que se suministran ingredientes activos como insecticidas, altamente solubles, a los fresnos y cedros.

“El árbol puede transportar estos insecticidas a través de su sistema de conducción, compuesto por el xilema y el floema (el sistema vascular

**LOS EJEMPLARES que son atacados por el gusano barrenador y el descortezador pueden recuperarse al 100% si se tratan en las primeras etapas de la plaga, indican expertos**



Fotos: Especial

La presencia del gusano barrenador se identifica por orificios que se forman en los troncos. Especialistas indican que una forma de sanearlos es inyectar productos fitosanitarios y nutrientes.

del árbol)”, mencionó Álvarez Solís.

Añadió que, “afortunadamente para este tipo de patologías hay un 100% de recuperación, siempre y cuando el árbol no esté ya en etapa terminal o muy avanzada. Pero si éstos no son atendidos, estos parásitos pueden llevar al árbol a la muerte”.

Ayer, este diario publicó

que en el Parque Líbano han muerto 450 de mil 300 árboles de 2017 a la fecha, de acuerdo con los especialistas.

Un grupo de especialistas alertó que están en riesgo de morir 200 mil fresnos y cedros localizados en la franja poniente de la ciudad, en sus límites con el Estado de México, desde Atizapán hasta la parte serrana de la alcaldía La Magdalena Contreras y sus

límites con Tlalpan.

Ante la situación, insistió en que es urgente la intervención de las autoridades ambientales.

Este diario consultó a la Secretaría del Medio Ambiente capitalino (Sedema) respecto a si la dependencia tiene información sobre la presencia de estas plagas, sin obtener respuesta al cierre de esta edición.

## 2024 DESTINO

### BRUGADA

## Escritores y artistas la respaldan

POR MONTSERRAT ALVAREZ  
monserrat.alvarez@gimm.com.mx

Diversas personalidades y activistas culturales, así como políticos, han expresado su apoyo a **Clara Brugada**, candidata a la Jefatura de Gobierno de la coalición Sigamos Haciendo Historia.

Entre ellos están artistas como Itatí Cantoral y Damián Alcázar, y escritores como Elena Poniatowska y Mario Bellatín, quienes ven en **Brugada** un perfil humanista forjado en las luchas ciudadanas por los derechos y libertades en la capital.

En un video, Cantoral



Foto: Especial

### EL DATO

#### Propuesta

- Promover políticas públicas para que comunidades indígenas ejerzan sus derechos a plenitud

resaltó la obra pública realizada por la abanderada de Morena, PT y PVEM en el oriente de la ciudad.

Alcázar reconoció el impulso de las artes, la cultura y el deporte durante su mandato como alcaldesa de Iztapalapa, contrastándolo con la gestión del candidato

de la oposición.

En tanto, **Poniatowska** elogió el trabajo transformador del espacio público realizado por **Brugada** en Iztapalapa; y **Bellatín** destacó el compromiso de la morenista por dar voz a la ciudadanía en la construcción de un gobierno democrático.

También le respaldaron el flautista **Horacio Franco** y el poeta **Arturo Córdova**.

Ayer, en un evento en Plaza Garibaldi, **Brugada** prometió a comunidades indígenas residentes que promoverá una ciudad sin racismo.

### CHERTORIVSKI

## Dotará de agua a Topilejo

DE LA REDACCIÓN  
comunidad@gimm.com.mx

“No puede ser que ustedes nos regalen agua y aquí no tengan, es simplemente inaceptable. Haremos la inversión que se necesite para que **Topilejo** tenga agua”, dijo **Salomón Chertorivski** a habitantes de la zona.

En una visita a **San Miguel Topilejo**, en **Tlalpan**, el candidato a la Jefatura de Gobierno por **Movimiento Ciudadano** aseveró que está agradecido con los pueblos originarios y su aporte al cuidado del medio ambiente.

“El agua que tomamos y el aire que respiramos es gracias al bosque del sur de la ciudad. Para quienes habitan en el sur de **Tlalpan** vamos a tener el programa de pago por servicios ambientales: **Guardianes del Bosque**”, sostuvo.

**Chertorivski** recordó que dicho programa iniciará con 12 mil plazas.



Foto: Especial

### TABOADA

## Le promete justicia a víctimas

POR IVÁN MEJÍA  
ivan.mejia@gimm.com.mx

**Santiago Taboada**, candidato a la Jefatura de Gobierno por la coalición Va X la CDMX, firmó un compromiso con víctimas de despojo, defraudados del Instituto de Vivienda de la Ciudad de México (Invi) y afectados por fabricación de delitos.

El acuerdo Compromisos por la Justicia prevé seis puntos, entre los que destacan la instalación de una mesa permanente de diálogo por la justicia y crear un registro de las víctimas de la



Foto: Especial

### EL DATO

#### Propuestas

- Campañas para aumentar la detección del VIH
- Tratamientos oportunos

Fiscalía General de Justicia local durante la gestión de **Ernestina Godoy**.

“Para mí esto no es más que un punto de partida para con ustedes, para poder iniciar un trayecto en donde se haga justicia.

“Todas estas historias

que ustedes platican las he escuchado durante estos meses, prácticamente en cada recorrido. Si no es el **Invi**, son despojos en **Tláhuac**”, expresó el abanderado del PAN, PRI y PRD.

Además, lamentó la falta de sensibilidad de quienes hoy encabezan la administración local.

“Esa justicia selectiva ha sido en función de sus intereses, de sus agendas. Si no hubiera una justicia selectiva, no estaríamos viendo casos que tienen 20 años sin resolverse”, mencionó.

## 2024 DESTINO

MIGUEL HIDALGO

## Mujeres son prioridad, afirma Tabe

POR IONÁS LÓPEZ  
jonas.lopez@gimm.com.mx

Mauricio Tabe, candidato a la alcaldía Miguel Hidalgo por la coalición Va por la CDMX, afirmó que durante su gobierno se acabó con el uso político de los programas sociales.

Por primera vez, dijo, se les dio un enfoque de género al poner primero a las mujeres, garantizando que los apoyos llegaran a las jefas de familia.

“Nuestro propósito es acabar con la desigualdad



Foto: Especial

El candidato Mauricio Tabe manifestó que durante su gobierno se acabó el uso político de los programas sociales.

entre hombres y mujeres y para eso sirven los programas sociales, no para llenar eventos políticos”, dijo.

Ante representantes del Consejo de la Comunicación y de la Cámara de la Industria de la Radio y la Televisión (CIRT), así como de diversos empresarios, Tabe destacó que al poner primero a las mujeres en todos estos programas, se

reconoce parte de su labor, pues siguen teniendo la carga del hogar.

En la gestión encabezada por Tabe se implementó el programa Para las Jefas con más de dos mil 500 beneficiarias y se instalaron 31 comedores comunitarios Manos a la Olla, así como diversas acciones para prevenir y atender la violencia contra ellas.

DISTRITO 11

## Impulsará proyectos sustentables

POR MONTSERRAT ALVAREZ  
montserrat.alvarez@gimm.com.mx

En el debate por el Distrito II de Iztacalco y Venustiano Carranza, Elvia Estrada Barba, candidata a diputada local por el Partido Verde, presentó los siete ejes de su proyecto para lograr el desarrollo sustentable y el bienestar.

Detalló que en materia



Foto: Especial

Elvia Estrada Barba, abanderada del Partido Verde, dijo que promoverá el bienestar animal y las energías renovables.

de agua, apostará por una estrategia integral para mejorar su gestión, con un enfoque en áreas verdes.

La aspirante externó que se promoverá el bienestar animal mediante acciones enfocadas a enfrentar el maltrato y garantizar un adecuado cuidado.

En el encuentro organizado por el Instituto Electoral de la Ciudad de México (IECM), Estrada Barba manifestó que otro rubro clave será el uso de energía solar “a través de la instalación de paneles solares en hogares y unidades habitacionales”.



## Sin maquillaje

Alfredo La Mont III  
arlamont@msn.com

## ANÁLISIS DE SANGRE

Últimamente, de año y medio para acá, he tenido que ir regularmente al médico para que me hagan varios estudios de sangre. Yo pensé que con una muestra se podía ver todo lo que había, pero me he encontrado con que hay una gran variedad, ¿podría explicarme cuáles son estas pruebas y para qué sirven?

R. Con gusto le comparto la información que busca, pero le pido un favor: hágale estas preguntas a su médico en el momento de la consulta. Los médicos tienen la obligación de explicar con detalle en qué consisten las pruebas que recetan a sus pacientes. Éstas son las pruebas más comunes y lo que analizan:

Conteo sanguíneo completo (CBC):

- Mide glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas.
- Puede detectar infecciones, anemia y cánceres de sangre.

- Recomendado cada 2-3 años para adultos sanos, anualmente para aquellos con ciertas condiciones como enfermedad renal o que toman ciertos medicamentos.

Panel metabólico:

- Evalúa los niveles de glucosa para detectar diabetes/prediabetes.
- Controla la función renal, hepática, tiroidea y los niveles de electrolitos.

- Recomendado cada 3 años para adultos con sobrepeso/obesidad con glucosa normal, según algunos expertos, anualmente después de los 45 años.

Panel de lípidos:

- Mide los niveles de colesterol y triglicéridos.
- Los niveles altos indican un mayor riesgo de enfermedad cardíaca.

- Recomendado anualmente para mayores de 65 años.

Prueba A1C:

- Mide el azúcar en sangre promedio durante 3 meses para diagnosticar diabetes/prediabetes.

- Se recomienda una prueba inicial para todos los mayores de 45 años, luego cada 3 años si son normales, pero tienen factores de riesgo.

Prueba de tiroides (TSH):

- Comprueba si hay tiroides hiperactiva o hipoactiva.

- Recomendado cada pocos años si hay antecedentes familiares de enfermedad de la tiroides; de lo contrario, no hay evidencia suficiente para realizar pruebas periódicas de detección en adultos asintomáticos.

Prueba de vitamina D:

- Pruebas de deficiencia de vitamina D.

- Polémico sobre los beneficios para la salud de la suplementación.

- Generalmente sólo se recomienda para personas con osteoporosis.

(Fuente: Consumer's Report).



## LA SAL

¿La sal de cocina tiene fecha de caducidad?

R. La sal pertenece a la última categoría, que es una de las razones por las que puede disfrutarse de una estancia indefinida en su despensa sin estropearse.

La sal se ha utilizado para conservar los alimentos (especialmente las carnes) durante siglos porque es muy eficaz para inhibir las bacterias; el mineral es capaz de descomponer las enzimas que ayudan a los gérmenes a crecer, a la vez que deshidratan los alimentos y eliminan el agua que las bacterias necesitan para prosperar.

Su capacidad para repeler el agua mantiene la sal de forma ilimitada, aunque hay algunos tipos de sal procesada que tienen más probabilidades de deteriorarse en calidad con el tiempo, específicamente aquellos con aditivos como el yodo o agentes antiaglomerantes (estos tipos se utilizan mejor en menús de cinco años).

En cuanto a la sal simple, puede durar para siempre, especialmente si se mantiene en un lugar fresco y seco.

INGLÉS  
a un clic

- ▶ A tu propio ritmo
- ▶ Contenido multimedia único
- ▶ Desde donde tú quieras

 **QUICK LEARNING**  
Qonline



 55 6111 1490

[quicklearning.com](http://quicklearning.com)