



Foto: Especial

El último baile

La ronda de comodín termina este lunes con el juego entre Pittsburgh y Houston. En el que Aaron Rodgers podría despedirse de la NFL. **PÁG. 6**



Foto: Agencia Reforma

■Para petroleras estadounidenses el plan de explotar el petróleo venezolano carece de sentido financiero en el corto plazo.

Trump quiere petróleo, petróleo no quiere a él

STAFF /
LUCES DEL SIGLO

CIUDAD DE MÉXICO.- La estrategia del presidente Donald Trump de obtener beneficios económicos inmediatos mediante el control y explotación del petróleo venezolano ha sido duramente cuestionada por expertos del sector energético y analistas políticos, quienes advierten que el plan carece de sentido financiero en el corto plazo.

Según un reportaje publicado por The Washington Post, Trump ha sostenido reuniones con ejecutivos de grandes petroleras estadounidenses como ExxonMobil y Chevron, proponiendo un “rescate” de la industria petrolera venezolana tras el colapso del régimen de Nicolás Maduro.

Sin embargo, las compañías han respondido con escepticismo, señalando que Venezuela, en su estado actual, no es una opción viable para inversión. “El país es prácticamente ‘ininvertible’ sin reformas legales profundas”, afirmó el director ejecutivo de una de las compañías presentes, citado por el diario estadounidense.

La crítica central se basa en las condiciones estructurales del sector petrolero venezolano, marcado por décadas de desinversión, deterioro de infraestructura y sanciones internacionales.

Bajo estas condiciones, aunque Venezuela posee las mayores reservas de crudo

del mundo, su capacidad de producción actual es limitada y requeriría años y miles de millones de dólares en inversión para recuperarse.

Además, el contexto del mercado global tampoco favorece el plan. Con una oferta petrolera abundante y precios internacionales moderados, los beneficios de una posible explotación venezolana no serían inmediatos ni significativos, de acuerdo con expertos consultados por The Washington Post.

“El proyecto de Trump mezcla objetivos contradictorios: reducir precios, controlar el crudo extranjero y generar ingresos rápidos. Pero ninguno de estos objetivos puede cumplirse con las condiciones actuales de Venezuela”, señala el artículo.

Organismos financieros y publicaciones especializadas como Foreign Policy y Politifact coinciden en que la estrategia tiene más peso simbólico y político que económico. Advierten que presentar el petróleo venezolano como una fuente de riqueza accesible es engañoso y técnicamente inviable sin un proceso largo de recuperación industrial y política.

Hasta el momento, la Casa Blanca no ha emitido una postura oficial sobre la viabilidad de la propuesta de Trump, quien ha señalado que el petróleo venezolano “pertenecería al pueblo de Venezuela y debe ser usado para garantizar energía barata a Estados Unidos”.

Seguirá estrategia de proximidad social y combate a las causas: CS

‘No sirve violencia’, afirma Sheinbaum

Supervisa Presidenta avances sobre el Plan Michoacán por la Paz y la Justicia

STAFF /
LUCES DEL SIGLO

LÁZARO CÁRDENAS, MICH.- La presidenta Claudia Sheinbaum Pardo afirmó este fin de semana en Lázaro Cárdenas, Michoacán, que el Gobierno de México mantendrá su estrategia de proximidad social y combate a las causas de la violencia, y subrayó que “de nada sirve más violencia”.

Ante los amagos de posibles ataques transfronterizos contra cárteles de la droga, que ha hecho recientemente el presidente de Estados Unidos, Donald Trump, la mandataria dijo en un evento masivo con familias michoacanas que las autoridades estarán cada vez más cerca.

Sheinbaum reafirmó que el Plan Michoacán por la Paz y la Justicia, un esquema integral dise-



Foto: Agencia Reforma

■La presidenta Sheinbaum afirmó que el Plan Michoacán plantea cerrar el paso al reclutamiento de jóvenes por el crimen.

ñado para atender causas estructurales de la violencia, avanza con la implementación de programas sociales y obras públicas en todo el estado y el país.

La presidenta destacó que, gracias al trabajo conjunto en seguridad, el paso de fentanilo desde México hacia Estados Unidos ha disminuido en aproximadamente 50%, resultado del reforzamiento de operativos y

acciones de inteligencia. Recalcó que este esfuerzo debe acompañarse de acciones del lado estadounidense para reducir el consumo en jóvenes y comunidades afectadas por la droga.

Por su parte la secretaria de Bienestar, Ariadna Montiel Reyes, informó que más de 1.3 millones de michoacanos reciben apoyos de los Programas para el Bienestar, con un presupuesto histórico



Foto: Agencia Reforma

Hallan metales pesados en polvo de hogares

Un estudio realizado por investigadores de la UNAM encontró altas concentraciones de metales pesados en el polvo del interior de hogares del país.

Da salto QR a la alta especialidad médica

STAFF /
LUCES DEL SIGLO

CANCÚN, Q. ROO.- Después de más de 50 años de carencias estructurales en atención médica especializada, Quintana Roo se prepara para dar un paso decisivo: la construcción de su primer hospital de tercer nivel, un proyecto largamente anhelado por el sector salud y por miles de pacientes que hasta ahora han tenido que salir del estado para recibir atención médica compleja.

La obra, anunciada oficialmente por la gobernadora Mara Lezama Espinosa en coordinación con el titular de IMSS-Bienestar, Alejandro Svarch, se consolidará como la Torre de Especialidades Médicas de Cancún, un complejo hospitalario que atenderá una de las principales brechas históricas del sistema sanitario estatal: la falta de atención médica de alta especialidad para personas sin seguridad social.

La gobernadora ha definido 2026 como el “Año de la Salud en Quintana Roo”, una prioridad de su administración que busca transformar el acceso a servicios de salud con una visión de justicia social. En este contexto, la Torre de Especialidades no sólo



Foto: Especial

■Quintana Roo se prepara para la construcción de su primer hospital de tercer nivel.

representa una infraestructura médica, sino un acto de reparación histórica en una entidad donde el crecimiento poblacional ha desbordado por años las capacidades del sistema público.

El nuevo hospital se construirá en una reserva territorial de 26 mil metros cuadrados anexa al Hospital General de Cancún. Contará con seis niveles, más de 15 mil metros cuadrados de construcción, 36 especialidades médicas y más de 190 camas. Además, ofrecerá servicios clave como hemodiálisis, atención

especializada para personas con quemaduras, clínica de heridas y manejo de catéteres.

Uno de los ejes más relevantes del proyecto es su enfoque en la población sin acceso a seguridad social, estimada en más de 835 mil personas en el estado. Se busca que ya no sea necesario trasladarse a otras ciudades para recibir atención de alta complejidad. De acuerdo con Alejandro Svarch, esta torre permitirá fortalecer las subespecialidades médicas y brindar diagnósticos complejos dentro

del estado, reduciendo los rezagos en atención.

El modelo que plantea IMSS-Bienestar con este hospital rompe con los esquemas antiguos de atención fragmentada, apostando por espacios integrales con perspectiva humanista y diferenciación por género y edad. Según Svarch, este modelo pone al ser humano en el centro, no solo como paciente, sino como parte de un entorno familiar que también debe ser considerado.

La Torre de Especialidades Médicas se suma a una serie de inversiones sin precedentes anunciadas para 2026, entre ellas la creación del Hospital Materno Infantil de Cancún, la modernización de hospitales en municipios del sur, la instalación de nuevos equipos de alta tecnología y la digitalización de servicios.

El anuncio de este hospital representa más que una nueva obra pública: es una muestra concreta de que el estado empieza a cerrar una herida profunda en su historia de atención sanitaria. Para miles de familias, será la diferencia entre una esperanza cercana y un traslado costoso; entre una atención oportuna y un padecimiento postergado. La salud, al fin, empieza a ocupar el lugar que le corresponde.

Se abaratan vuelos; pronostican repunte

El precio del servicio de transporte aéreo cayó 3.40 por ciento anual en 2025, revelaron los datos del Instituto Nacional de Estadística (Inegi).




Foto: Agencia Reforma




Foto: Agencia Reforma

Baja vacunación

El Gobierno federal admitió una caída en las coberturas de vacunación y un repunte de enfermedades prevenibles, tras documentar descensos en la aplicación de biológicos y retrasos en el abasto.



NIDO DE VÍBORAS
POR KUKULKÁN



TRUMP FUE POR ORO NEGRO Y HALLÓ RUINAS

SI HAY algo digno de una telenovela —con todos sus giros forzados, exageraciones y protagonistas que prometen más de lo que pueden— es el último episodio protagonizado por **Donald Trump** y su “brillante” plan petrolero para Venezuela. El presidente prometió a su electorado un “mega negocio” de aquellos: apoderarse del petróleo venezolano, hacerlo producir como en los viejos tiempos y echarle gasolina —literal y metafóricamente— al motor económico estadounidense. La realidad, como suele ocurrir cuando se mezcla política con sueños de riqueza rápida, fue más prosaica que dramática.

LA IDEA, en apariencia, era sencilla: **“ahí están las mayores reservas petroleras del mundo, compañía petrolera que venga, compañía que hace dinero”**. Trump lo dijo con esa seguridad que sólo tienen quienes creen que con sólo *querer algo*, ya es casi una realidad. Invitó —o más bien empujó— a gigantes como *ExxonMobil*, *Chevron* y *ConocoPhillips* a invertir miles de millones en reconstruir un sector petrolero que hace años vive de recuerdos de gloria. La esperanza era que, en poco tiempo, los barriles venezolanos fluyeran como ríos de promesas incumplidas.

PUES BIEN, resulta que el petróleo venezolano —ese que en teoría iba a ser la llave maestra que abriría las arcas estadounidenses— tiene un pequeño detalle no menor: **está en uno de los peores estados posibles para la inversión petrolera moderna**. Infraestructura deteriorada, décadas de desinversión, falta de protección jurídica para inversionistas y un contexto político más volátil que discurso de campaña al amanecer: esa es la carta de presentación. Y vaya que a los ejecutivos de las petroleras les gusta mirar cartas antes de apostar su dinero.

EL CEO de *ExxonMobil*, **Darren Woods**, no se anduvo con juegos florales ni con bromas diplomáticas: calificó a Venezuela como “inviabile para invertir” si no se hacen “cambios significativos” en leyes, seguridad y protección de inversiones. Eso, en cristiano, significa: *“¿Quieres que pongamos miles de millones aquí? Primero danos certidumbre, después hablamos”*. Palo directo al plan. Y es que el mercado global hoy es un *bufé saturado*: precios moderados, oferta abundante, demanda que no está por las nubes y productores que ya tienen más crudo del que pueden manejar con seguridad. En ese cuadro, apostar fuerte a un país cuya producción diaria actual es una fracción de su pasado dorado no suena precisamente como “el mejor negocio del siglo”.

DETRÁS del optimismo presidencial —ese que decía que el petróleo venezolano era la varita mágica capaz de resolver todos los problemas energéticos y geopolíticos— lo que hay es un choque brutal entre la fantasía política y la matemática económica. El hecho de que Trump imaginara que la industria petrolera estadounidense correría entusiasmada hacia Venezuela con chequeras abiertas demuestra que en algún punto de esa estrategia la lógica decidió tomarse unas vacaciones prolongadas.

LO IRÓNICO —y aquí viene el salseo que tanto nos gusta en *El Nido de Víboras*— es que el electorado que esperaba ver “sangre y riqueza” en esta lucha por el liderazgo global ahora enfrenta una realidad bastante menos cinematográfica. Del gran negociazo anunciado con tambor, trompeta y espectáculo, quedó la sensación de que fue un intento de *hacer creer que algo gordo estaba pasando*, cuando en realidad lo que se topó fue con un muro de escepticismo corporativo y la cruda (y pesada) realidad del mercado energético.

Y TODO apunta a que, de seguir así, este capítulo quedará en los anales del *wishful thinking* político: mucho discurso, muchas fotos oficiales y cero apetito real de las petroleras por entrar en un terreno tan inestable y costoso. Si algún mensaje nos aporta este episodio, es que **no basta con decir que hay petróleo para que el mundo se arremoline a invertir**. Hay que tener mercado, certidumbre, infraestructura y —muy importante— rentabilidad. Y nada de eso está garantizado con sólo poner una bandera sobre apetitosos yacimientos y promocionar un plan con buen titular.

PSICÓPATA



MI PROPIA MORALIDAD ES LO ÚNICO QUE PUEDE DETENERME...

Y YO NO TENGO MORAL

MANRIQUE

MUERE CANTANTE YEISON JIMÉNEZ

STAFF / AR

CIUDAD DE MÉXICO.- El popular cantante de rancheras Yeison Jiménez y otros cinco pasajeros murieron ayer cuando la avioneta en que viajaban se estrelló después de despegar en el centro de Colombia.

“No hay sobrevivientes”, dijo el coronel Álvaro Bello, de la dirección de Aeronáutica Civil

colombiana, a Caracol Radio.

Una de las víctimas es Jiménez, de 34 años, confirmó la autoridad. El intérprete de rancheras y corridos de influencia mexicana era muy popular en Colombia y canciones como “Aventurero” o “Guaro” tienen millones de reproducciones en YouTube y Spotify. En esta plataforma Jiménez suma 3.1 millones de oyentes al mes.

En septiembre pasado vino a México a presentar su dueto con Natalia Jiménez, “Pedazos”, último sencillo que publicó en su corta carrera.

La avioneta privada despegó del aeródromo de Paipa, en Boyacá, y tenía como destino Medellín. Jiménez, quien iba con amigos y su staff, iba a dar un concierto en la cercana localidad de Marinilla.

Un video en redes sociales

muestra el despegue de la aeronave, que no pudo elevarse y se precipitó a gran velocidad fuera de la pista, en un bosque aledaño, donde quedó incinerada.

Nacido en el pequeño municipio de Manzanares, en Caldas, Jiménez firmó contrato en 2021 con un sello de Universal Music. Ese año fue jurado del popular reality musical Yo Me Llamo, de Caracol Televisión.



Yeison Jiménez.

Foto: Agencia Reforma

EL RUGIDO DEL LEÓN

SERGIO LEÓN CERVANTES



Poder judicial y límites al poder

La certeza jurídica no se proclama: se construye con diseño institucional, coherencia normativa y límites claros al poder. Cuando alguno de estos elementos falla, el impacto no es sólo jurídico; es económico, social y político.

México atraviesa una reconfiguración profunda de su sistema judicial. El eje de esta transformación es claro: democratización, rendición de cuentas, rotación de cargos y contención de la concentración de poder. Sin embargo, no todas las entidades han leído este momento histórico de la misma manera.

En Quintana Roo, el diseño legal vigente permite que la Presidencia del Poder Judicial pueda ejercerse hasta por doce años consecutivos. Doce años de control administrativo, presupuestal y de conducción institucional en un solo órgano. Jurídicamente puede sostenerse. Institucionalmente, es una anomalía frente al nuevo paradigma judicial del país. La estabilidad institucional no es sinónimo de permanencia personal.

La comparación es inevitable. En la mayoría de los poderes judiciales estatales y en el ámbito federal, las presidencias son rotativas, de corta duración y con contrapesos internos diseñados para evitar

la captura institucional. La razón es simple: la independencia judicial no se fortalece concentrando poder, sino distribuyéndolo.

A esta concentración se suma una segunda grieta: la legitimidad democrática incompleta. En un contexto donde se impulsaron elecciones de juzgadores, el cargo más relevante del Poder Judicial no fue sometido a ese ejercicio. Democratizar parcialmente la justicia no genera certeza; genera ambigüedad. Y la ambigüedad es el peor enemigo del Estado de derecho.

Este debate no es local ni aislado. No es casualidad que la Consejería Jurídica de la Presidencia de la República, junto con la Comisión Nacional de los Derechos Humanos, haya promovido acciones ante la Suprema Corte de Justicia de la Nación cuestionando el diseño del Poder Judicial en sólo dos de las 32 entidades del país. Cuando el propio Estado mexicano lleva un tema de esta naturaleza al máximo tribunal, el mensaje es inequívoco: existen riesgos estructurales que ameritan revisión constitucional.

El problema no es una persona. Es el sistema. Un diseño que permite presidencias prolongadas, sin refrendo ciudadano y con amplias facultades

internas, abre la puerta —real o percibida— a presiones, influencias informales y pérdida de confianza. La independencia judicial no se rompe únicamente con órdenes escritas; también se erosiona cuando la arquitectura institucional permite la sospecha.

Las consecuencias económicas están documentadas. El Banco Mundial ha señalado que la falta de certeza jurídica puede reducir hasta 30% la inversión privada de largo plazo. El World Justice Project ubica a México con rezagos en percepción de independencia judicial, un factor determinante para la inversión extranjera directa. Cuando la justicia genera dudas, el capital simplemente busca otros destinos.

Ejemplos recientes lo confirman. En Jalisco, durante el segundo trimestre de 2024, la Inversión Extranjera Directa cayó 64.6 %, al registrar apenas 95.5 millones de dólares, una de las caídas trimestrales más severas del país. Analistas coincidieron en que la incertidumbre institucional y legal fue un factor determinante. No fue falta de infraestructura ni de talento; fue percepción de riesgo.

Para dimensionar el impacto: cada 100 millones de dólares de IED generan en promedio entre 2,000

y 3,000 empleos directos e indirectos, además de derrama fiscal y encadenamientos productivos. Cuando la inversión se frena, el efecto alcanza al empleo, a la recaudación y al crecimiento regional.

Quintana Roo, cuya economía depende de la confianza —turismo, bienes raíces, inversión extranjera, logística—, no puede darse el lujo de enviar señales contradictorias. Los inversionistas no buscan jueces cercanos al poder político; buscan tribunales predecibles, técnicos e independientes. La concentración prolongada, la falta de elección y los diseños ambiguos no generan estabilidad: generan duda.

El verdadero riesgo no es legal, es institucional. La justicia puede ser formalmente válida y, aun así, profundamente frágil en términos de legitimidad. Y cuando la justicia pierde equilibrio, el Estado pierde confianza. Sin límites claros al poder, no hay certeza jurídica; y sin certeza jurídica, no hay desarrollo sostenible.

¡Hasta la próxima semana, con nuevos retos y oportunidades!

Sin miedo a la cima, que el éxito ya lo tenemos.

X: @Oigres14 | IG: @sergioleoncervantes | Email: sergioleon@sergioleon.mx



Periodismo Verdad

PRESIDENTE †
Norma Madero Jiménez

DIRECTOR GENERAL
Agustín Ambriz

EDITOR EN JEFE
Sergio Guzmán

SOCIAL MEDIA
Jaqueline Gómez

REDACCIÓN
Marco Antonio Barrera
Jesús Sierra
Jesualdo Lammoglia

DISEÑO EDITORIAL
Gilberto Herrera



 [lucsdelsiglomultimedia](#)
lucplus

 [lucsdelsiglomultimedia](#)
lucplus

 [lucsportsports](#)

 [@lucsdelsiglo](#)

 [lucsdelsigloMultimedia](#)
NoticiasLS

[LucesCamaraChuc](#)
PitazoyEstrategia

 [pitazoyestrategia](#)

 <http://www.lucesdelsiglo.com>

SEGOB Certificado de Licitud de Título y Contenido a la publicación PERIODISMO VERDAD LUCES DEL SIGLO Certificado No. 16701 Expedient CPRI/3/TC/16/20625 México D.F. A doce de mayo de dos mil dieciséis.

Editora responsable: Norma Madero Jiménez. Número de Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo otorgado por el Instituto Nacional de Derechos de Autor: Número 04-2016-022517245400 -101. Domicilio de la Publicación: 1 Mza 62, Lote 1, SM 84. Frac. Bahía Azul, Benito Juárez, Quintana Roo. C.P. 77520 Teléfono (998) 207. 7105 Artículos de opinión y análisis firmados, son responsabilidad de los autores y no reflejan necesariamente la opinión de esta casa editorial. PRINTED IN MEXICO/IMPRESO EN MÉXICO

LucesDelSiglo
Periodismo Verdad



LUCES
MAÑANERAS

TU MAÑANA COMIENZA AQUÍ

LUNES A VIERNES
9:30 CENTRO • 10:30 CANCÚN



PULSO URBANO

DENUNCIA AL: 998 293 3821



PRIVADO DE LA LIBERTAD
8 AÑOS EN PRISIÓN FEDERAL



EL TREN MAYA
LA EXPERIENCIA 1 AÑO DESPUÉS



¿TRUMP AFECTARÁ A MÉXICO?

LucesDelSiglo
Periodismo Verdad



¡SÍGUENOS!



lucsdelsiglomultimediao
lucplus



lucsdelsiglo



LucesdelSigloMultimediao

Se mantiene en el top ten del país

Contrasta empleo en Quintana Roo

Por primera vez en 5 años, sólo alcanza 19% de meta anual de puestos nuevos

IGNACIO CALVA

CANCÚN, Q. ROO.- A pesar de que Quintana Roo se mantiene en el top ten nacional en generación de empleo, por primera vez desde hace un lustro, reportó una reducción de hasta 80 por ciento en la meta anual de generación de empleo nuevo.

La organización “México, ¿cómo vamos?” informó que en la entidad se alcanzaron apenas 4 mil 020 puestos de trabajo nuevos, lejanos a los 21 mil proyectados al cierre del año pasado.

A pesar de que ese resultado coloca al estado entre los más rezagados de los últimos años, el estado se mantiene en el top ten nacional en generación de empleo.

La cifra, sin embargo, representa 2 mil 260 empleos menos que los registrados al cierre de 2024 y un crecimiento de apenas 0.8 por ciento en comparación anual entre diciembre de 2024 y 2025.

Al concluir el año pasado, los registros ante el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) reflejan uno de los desempeños más bajos del estado en materia laboral desde la etapa posterior a la pandemia, al representar apenas el 6 por ciento del máximo



■ En el mapa nacional, Q. Roo figuró entre los 14 estados con crecimiento de puestos laborales nuevos.

alcanzado en 2021, cuando la recuperación económica impulsó el mercado laboral.

El panorama nacional tampoco fue alentador, ya que según el IMSS y la organización México, ¿cómo vamos?, en todo el país se generaron 278 mil 697 empleos formales durante 2025, el segundo acumulado más bajo desde 2003, solo por encima del registrado en 2024.

En la estadística se excluyen los periodos de crisis, como la recesión financiera de 2008-2009 y la pandemia por COVID-19.

Respecto al cumplimiento de metas estatales, únicamente la

Ciudad de México logró alcanzar su objetivo anual.

De las 31 entidades restantes, solo el Estado de México superó el 75 por de su meta, mientras que Quintana Roo figuró entre los 14 estados con crecimiento. La entidad, sin embargo, apenas cumplió el 19.14 por ciento de su meta anual.

En contraste, 18 estados registraron retrocesos, siendo Coahuila el caso más crítico, con 22 mil 687 empleos menos en comparación con 2024.

En materia de equidad laboral, el informe revela que, a nivel nacional, por cada 100 hombres

con empleo formal registrado ante el IMSS, existen solo 68 mujeres.

La brecha varía significativamente entre entidades como Chihuahua que presenta la menor desigualdad, con 76 mujeres por cada 100 hombres, mientras que Campeche muestra la mayor disparidad, con apenas 51 mujeres por cada 100 hombres.

Quintana Roo se ubica cerca de la media nacional, con 65.99 mujeres empleadas por cada 100 hombres, lo que representa una mejora del 3 por ciento respecto a 2024, cuando la proporción era de 63.63 mujeres por cada 100 hombres registrados.



■ En QR bajaron 56% los homicidios dolosos en 2025, según el Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública.

Caen delitos por estrategia de seguridad

OMAR ROMERO

CANCÚN, Q. ROO.- La estrategia de seguridad implementada en Quintana Roo dio resultados positivos en 2025, con una reducción significativa en diversos delitos de alto impacto, informó el secretario de Seguridad Ciudadana del estado, Julio César Gómez Torres.

En el combate a los ilícitos contra la salud, las corporaciones policiacas lograron 448 puestas a disposición y retiraron de las calles a 744 presuntos delincuentes, lo que permitió debilitar de manera directa las redes de distribución de drogas.

Con labores de inteligencia y despliegues operativos se concretaron 99 puestas a disposición por portación de armas de fuego, con 199 personas detenidas por este delito.

En materia de extorsión, un ilícito que afecta directamente al patrimonio y la estabilidad de ciudadanos y comerciantes, se realizaron 30 puestas a disposición y 46 detenciones, enviando un mensaje claro de que existe cero tolerancia a la impunidad.

En los delitos de mayor impacto social, se detuvo a 39 personas vinculadas a homicidios y hubo 21 relacionadas con el delito de privación de la libertad.

De acuerdo con cifras del Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública con corte al 30 de noviembre de 2025, el estado registró una disminución del 56 por ciento en homicidios dolosos durante los primeros once meses del año, al pasar de 531 casos en

2024 a 234 en 2025.

“Destacan reducciones particularmente significativas en Puerto Morelos (94%), José María Morelos (91%) y Othón P. Blanco (69%)”.

En el delito de secuestro, Quintana Roo reportó una reducción del 100 por ciento, cerrando 2025 sin registros de este ilícito.

De lo que corresponde a delitos patrimoniales, el secretario detalló que el robo general disminuyó 9 por ciento a nivel estatal, con descensos destacados en Tulum (27%) y Benito Juárez y José María Morelos (12%).

El robo de vehículo tuvo una reducción de 15 por ciento, con descensos relevantes en Bacalar (70%), Felipe Carrillo Puerto (50%) y Benito Juárez (19%).

El robo transeúnte cayó 16 por ciento en el estado, sobresaliendo José María Morelos (90%), Tulum (54%) y Cozumel (32%).

La seguridad del sector productivo también mostró avances, ya que el robo a negocio disminuyó 19 por ciento a nivel estatal, con reducciones de 80 por ciento en Lázaro Cárdenas, 71 por ciento en Isla Mujeres y 60 por ciento en Felipe Carrillo Puerto.

El robo a casa habitación registró una baja del 3 por ciento, con descensos importantes en Felipe Carrillo Puerto (68%) y Tulum (43%).

Gómez Torres subrayó que estos resultados son producto de la coordinación estratégica y operativa entre las autoridades federales, estatales y municipales, lo que ha permitido avanzar en la construcción de un entorno más seguro.



Sargazo en Playa del Carmen
Un evento de surada mantiene un recale atípico de sargazo en las costas de Playa del Carmen.

Van a unificar y fortalecer a especialistas médicos

OMAR ROMERO

CANCÚN, Q. ROO.- Con el compromiso de fortalecer el marco medicolegal y garantizar una atención de salud ética, responsable y profesional, se tomó protesta a Lucía Magdalena Allen como presidenta del Colegio Médico de Quintana Roo para el periodo 2026-2028.

La especialista informó que tiene un plan de trabajo centrado en la unificación y el fortalecimiento del gremio médico.

El Colegio Médico de Quintana Roo agrupa a 24 asociaciones y colegios de distintas especialidades distribuidos en todo el estado, que representan a un universo aproximado de 600 galenos.

“Estamos ya ahorita volviendo a agremiar, que yo creo que es la prioridad número uno, volvernos a identificar. La pandemia nos afectó bastante, hubo dispersión y pérdida de enlaces”, expresó.

Entonces ya ahorita estamos enlazados con las 24 distintas asociaciones y colegios que tiene el estado de distintas especialidades”.

Allen Hermosillo reiteró que con las agrupaciones trabajarán con la Secretaría de Salud, y su objetivo es hacerlo también

con las secretarías municipales de Benito Juárez y Othón P. Blanco.

La nueva representante de la organización de profesionista subrayó la importancia de trabajar de manera coordinada entre las diferentes especialidades para enfrentar los retos del sector salud, fomentar la ética profesional y reforzar los mecanismos de protección para pacientes y médicos.

Otro objetivo es fortalecer el diálogo con autoridades de salud y otras instituciones que permita impulsar condiciones mejores para el ejercicio profesional de la medicina en el estado.

La especialista en Medicina Física y Rehabilitación asumió el cargo en sustitución de la directiva saliente.

Con esta nueva etapa, el Colegio Médico de Quintana Roo refrenda su compromiso de velar por una práctica médica responsable, transparente y orientada al bienestar de la sociedad.

La representación entrante apuesta por la unidad del gremio como un elemento clave para elevar los estándares de atención en el estado.

“Esto va a implicar obviamente compromisos tanto de tipo legal, pero también como asistencial.



■ Persiste la construcción y venta de fraccionamientos sin tener todos los permisos.

Falta certeza jurídica a 10% de desarrollos inmobiliarios

OMAR ROMERO

CANCÚN, Q. ROO.- El Colegio de Valuadores de Quintana Roo alertó sobre la presencia y crecimiento de los desarrollos inmobiliarios que inician su construcción y comercializan sin tener permisos.

A pesar de que no se trata de un fenómeno reciente, su incidencia se mantiene en niveles preocupantes al representar el 10 por ciento aproximadamente de las operaciones inmobiliarias del estado.

El representante del organismo, Kristhian Guillermo Hernández Rendón, dijo que esta práctica persiste en algunas zonas del estado, y ha derivado en fraudes y pérdidas patrimoniales importantes para compradores, especialmente inversionistas nacionales y extranjeros.

Los casos involucran proyectos que aún se encuentran en

trámite para obtener licencias de fraccionamiento o que carecen de documentación legal completa, cuando se ofertan en el mercado.

El Colegio advirtió que esta situación no solo afecta de manera directa a los compradores, sino que también genera un impacto negativo en toda la cadena del sector inmobiliario.

“En el caso de nosotros, pues hay ciertas condiciones en las que una vivienda debe cumplir. Cuando carecen de estos temas legales, simplemente no proceden.

“Pero sí es algo grave porque existe mucho fraude contra inversionistas que vienen de fuera, pues ahí se les va el patrimonio”.

La falta de certeza jurídica provoca también desconfianza en determinadas zonas, lo que a su vez frena las ventas, ocasiona

el colapso de algunos desarrollos y repercute en la actividad de valuadores, asesores inmobiliarios, constructores y proveedores de servicios relacionados, señaló.

Ante este panorama, el representante del sector recomendó a las personas interesadas en adquirir una vivienda o realizar una inversión inmobiliaria informarse de la mejor manera y tener la asesoría de profesionales del ramo.

Hernández Rendón subrayó la importancia de verificar que los desarrollos cuenten con licencia de fraccionamiento, la documentación legal en regla y que sean promovidos por empresas con trayectoria comprobada y experiencia en el estado.

Lo anterior, como una medida preventiva para evitar riesgos en las operaciones y que afecte el patrimonio o la inversión de las personas.

Reactivan atención médica de ‘lomitos’

IGNACIO CALVA

CANCÚN, Q. ROO.- La remodelación del Centro de Bienestar Animal del municipio Benito Juárez se encuentra prácticamente concluida, informó el director de Ecología, Fernando Haro Salinas.

La atención al público se reanudará con la reapertura de los servicios veterinarios dirigidos a la población en general, en el transcurso de la semana próxima, dijo.

A pesar de los trabajos de remodelación, comentó, la dirección de Bienestar Animal no dejó de operar y continuó con la atención de denuncias por maltrato animal.

Igualmente, con la realización de campañas de esterilización en coordinación con la organización PETA y jornadas de vacunación, entre otras acciones.

La remodelación del inmueble incluyó una reestructuración general de la operatividad del centro y la actualización de protocolos, con el objetivo de evitar contingencias sanitarias.

Igualmente, se habilitó un nuevo consultorio, se renovaron las jaulas para el resguardo de los animales y se sustituyeron muebles deteriorados.

Además, se dio mantenimiento a los hornos y se realizó la adquisición de medicamentos y otros insumos necesarios para el funcionamiento de las instalaciones.



■ El Colegio Médico de Quintana Roo agrupa a 24 asociaciones y colegios de distintas especialidades con 600 galenos.

Pretenden garantizar soberanía alimentaria

STAFF / AR

ATOYAC DE ÁLVAREZ, GRO.- La presidenta Claudia Sheinbaum dijo que tiene prioridad la atención al campo para garantizar la soberanía alimentaria, como otro eje rector de su gobierno y para evitar la compra de productos fuera del país.

En la Costa Grande de Guerrero, en reunión con pequeños productores de café, destacó la inclusión de ese producto al Programa del Bienestar, junto con el maíz y próximamente la jamaica.

“¿Qué buscamos? Mucha soberanía, que no dependamos tanto de comprar en el exterior, que se siga produciendo en México el maíz blanco que necesitamos para la alimentación del mexicano.

“Que se produzca en México el chocolate, que se produzca la jamaica, que no estemos comprando todo lo de fuera.

“No se trata de cerrarnos, sino de garantizar que sobreviva el campo y que quien trabaja en el campo viva con bienestar. Ese es el objetivo.

“Al final, la soberanía es una esencia de los mexicanos, nosotros la estamos viviendo la Cuarta Transformación”, externó la mandataria.

Destacó el programa Alimentación para el Bienestar, una estrategia para sacar a los intermediarios del campo, pagar precios justos y procesar en México lo que hoy se vende sin valor agregado.

Esto, con el fin, dijo, de que las ganancias regresen directamente a los productores.

“Muchas veces en el campo, ustedes lo saben muy bien, se produce y luego el problema es la comercialización, ¿quién lo compra?, intermediarios, ¿y cómo lo compran?, a muy bajo precio.

“El objetivo de Alimentación para el Bienestar es comprar a buen precio y procesarlo, y que el procesamiento permita que se venda a mejor precio ¿Esas ganancias a dónde van?, pues directamente al productor”.

Sheinbaum Pardo explicó que el nuevo esquema utiliza las Tiendas del Bienestar -antes Conasupo y luego Liconsa- para distribuir alimentos comprados directamente a pequeños productores.

“¿Cuántas tiendas del Bienestar hay en el país?, 26 mil, donde se distribuye el cacao de Tabasco ¿A quién van las ganancias?, no a la empresa, no a María Luisa (Albores), van directo a los productores de cacao”, subrayó.

La presidenta detalló cómo el modelo ya opera con el cacao de Tabasco, que se compra seco a buen precio, se procesa y se convierte en chocolate para venderse en las tiendas públicas.

“Ese chocolate que tiene mucho cacao, a diferencia del chocolate que se compra en las tiendas de marca, tiene mucho cacao, es más alimenticio y se vende en las Tiendas del Bienestar”.

Lo mismo, refirió, ocurrirá con el frijol, café, miel, jamaica y maíz, incluyendo la producción de Guerrero.

“Lo mismo es para el café de Guerrero, tanto aquí en Atoyac, como en La Montaña, que se compre a buen precio.

“La idea es que en este procesamiento que permite venderlo a mejor precio, las ganancias vayan directamente a ustedes, a los productores”, afirmó.



Foto: Especial

■ La presidenta Sheinbaum dijo que tiene prioridad la atención al campo.



Foto: Agencia Reforma

■ Los eventos climáticos se relacionan al frente frío 27 y a la segunda tormenta invernal.

Se podrían formar encharcamientos e inundaciones

Alertan lluvias torrenciales en cuatro estados

Piden a la población reforzar autocuidado en Chiapas, Oaxaca, Veracruz y Tabasco

STAFF / AR

CIUDAD DE MÉXICO.- La Coordinación Nacional de Protección Civil (CNPC) advirtió que el Frente Frio 27 y el desarrollo de la segunda tormenta invernal causarán lluvias en Veracruz, Oaxaca, Chiapas y Tabasco.

Exhortó a la población a reforzar las medidas de autocuidado y mantenerse al tanto de la información oficial.

De acuerdo con el pronós-

tico del Servicio Meteorológico Nacional (SMN), habrá un temporal de lluvias de diversas intensidades a partir de este domingo, con precipitaciones torrenciales (150 a 250 mm) en la región Olmeca de Veracruz, este de Oaxaca, noreste de Chiapas y oeste de Tabasco.

En zonas veracruzanas como Papaloapan y Los Tuxtlas se esperan lluvias muy fuertes, mientras que en Puebla, la región de Las Montañas en Veracruz y Campeche se estiman lluvias fuertes.

También se anticipan chubascos en el Valle de Serdán, Puebla, y regiones del estado de Veracruz como Nautla, Capital y Sotavento.

La CNPC, en su comunicado, advirtió que estas lluvias podrían generar encharcamientos e inun-

daciones, por lo que recomendó cruzar corrientes de agua con precaución y mantenerse alejada de zonas bajas.

El organismo exhortó a la población a reforzar las medidas de autocuidado y mantenerse al tanto de la información oficial.

Advirtió que estas lluvias podrían generar encharcamientos e inundaciones, por lo que recomendó “cruzar corrientes de agua con precaución y mantenerse alejada de zonas bajas”.

Además, un evento de “Norte” provocará vientos fuertes en el litoral del Golfo de México, el Istmo y Golfo de Tehuantepec, por lo que se pide “asegurar objetos que puedan ser proyectados y extremar precauciones en navegación marítima”.

Liberan a secretaria de exalcalde Manzo

STAFF / AR

CIUDAD DE MÉXICO.- Luego de ser detenida el jueves pasado, fue liberada Yesenia Méndez Rodríguez, exsecretaria particular de Carlos Manzo, el alcalde asesinado de Uruapan.

“Gracias a todos los amigos por sus buenos deseos y a Dios por permitirme estar con mi familia”, posteo en Facebook junto con una imagen de ella con sus hijas.

Hasta anoche, ni las autoridades federales ni locales habían dado un reporte oficial sobre la liberación.

Méndez Rodríguez se mantuvo como secretaria particular con Grecia Quiroz, actual presidenta municipal de Uruapan y viuda de Manzo.

De acuerdo con fuentes municipales, la mujer quedó en libertad tras comparecer ante autoridades ministeriales.

Mientras tanto, René Valencia, líder de Revolución Social, asociación fundada por Carlos Manzo, fue atacado anoche junto con su equipo mientras



Foto: Tomada de Facebook

■ Yesenia Méndez quedó en libertad tras comparecer ante autoridades ministeriales.

viajaba en una camioneta entre Pátzcuaro y Erongaricuaru, en Michoacán.

“Nos acaba de emboscar un grupo armado, la llanta la traemos toda madreada, nos balacearon”, dijo en una transmisión en vivo en redes sociales.

Más tarde, Guillermo Valencia, líder del PRI en el estado, reportó que su hermano estaba a salvo y bajo resguardo de militares.

“Agradezco a las autoridades y, sobre todo, a la ronda comunitaria de Jarácuaro, pues gracias a ellos está vivo”, indicó.



Foto: Agencia Reforma

Va lento ‘muro flotante’

Las obras no han avanzado en la instalación del “muro flotante” en el Río Bravo, en la frontera de Matamoros, Tamaulipas, y Brownsville, Texas. Con boyas se tiene previsto cubrir un tramo de 804.67 kilómetros.

Asocian a cuidadores con desarrollo infantil

STAFF / AR

CIUDAD DE MÉXICO.- Durante décadas, la conversación sobre la primera infancia se centró casi exclusivamente en los niños: su nutrición, su salud, su desarrollo cognitivo.

Hoy, la evidencia científica y el trabajo en campo ponen el foco también hacia una figura clave y muchas veces invisibilizada: las personas cuidadoras.

Madres, padres, abuelas, abuelos, tías y hasta bisabuelos sostienen, muchas veces con recursos limitados y bajo presión constante, el desarrollo temprano de niñas y niños, advierten especialistas entrevistados.

“El bienestar de los niños está relacionado con el bienestar de los adultos”, recalca en entrevista Philip Fisher, profesor e investigador de la Universidad de Stanford y creador de “Rapid”, uno de los instrumentos más robustos para conocer el bienestar de quienes cuidan a la primera infancia.

“Si los adultos están preocupados por el dinero, sobre lo que van a comer o sobre su casa, o si están estresados, todo eso impacta en el desarrollo de los niños”, explica.

“Cuando no pueden comprar comida se vuelve mucho más difícil dar ese cuidado cariñoso o esa nutrición afectiva que deben

dar a sus hijos”.

En alianza con el Centro de Primera Infancia, del Tecnológico de Monterrey y Fundación Femsa, y el proyecto comunitario Plan 2040, por primera vez se aplicará la metodología de Rapid fuera de Estados Unidos.

Con una encuesta en los primeros meses de este 2026 en la Colonia Independencia, de Monterrey, se busca conocer la situación económica, emocional y de salud en la que viven los niños menores de cinco años para diseñar políticas y programas de apoyo.

“Las investigaciones como Rapid nos dicen lo que los padres y los cuidadores necesitan y lo que es más importante para ellos y para cuidar a los niños”, explica Philip Fisher, director del Centro Stanford para la Primera Infancia.

Ha enfocado sus trabajos en estudiar cómo el estrés, la pobreza y la adversidad impactan el desarrollo temprano del cerebro de los niños.

“Muchos de esos estudios se enfocan en investigar y preguntarle a las personas que están cerca de los niños: sus familias, los cuidadores, qué es lo que les puede ayudar a ellos y qué es lo que les preocupa, para apoyarlos en esta etapa de los niños”, agrega el investigador.

Detalla que, durante los primeros años de vida, es cuando

se registra el mayor desarrollo del cerebro y también de la biología del cuerpo.

Mientras tanto, para Gerardo García, director ejecutivo de Plan 2040, conocer lo que viven los cuidadores es clave para intervenir mejor con programas y acciones concretas.

Es un proyecto que opera en Cuatro Ciénegas, Coahuila desde 2017, y en la Colonia Independencia de Monterrey, a partir de 2020.

“Lo que hemos aprendido es que el cuidador es fundamental en toda la etapa de primera infancia”, señala en entrevista.

Además, lo que ha encontrado Plan 2040 en su trabajo cotidiano es que la figura de cuidador no siempre coincide con la del modelo tradicional.

“Hemos aprendido que los cuidadores en nuestras familias no siempre son lo que a lo mejor esperamos: mamá y papá”, explica Gerardo García.

“Muchas veces es sólo la mamá, muchas veces es abuelita, abuelito, y a veces los bisabuelos. La realidad de los cuidadores es muy diversa”.

Plan 2040 arrancó “adoptando” al 100 por ciento de los niños que nacían en Cuatro Ciénegas. El proyecto acompaña a las familias con visitas domiciliarias constantes.

MÁS INFO. lucesdaelsiglo.com



Foto: Especial

■ Madres, padres, abuelas, abuelos, tías y hasta bisabuelos sostienen la primera infancia con recursos limitados y bajo presión.



Foto: Tomada de Internet

Lejos del ‘muñeco’

Gabriel Milito, técnico de Chivas descartó el fichaje de Hirving Lozano. El ‘Chucky’ salió de San Diego tras un año.

Este será su primer enfrentamiento en playoffs

Steelers vs Texans cierra ronda de comodín en NFL

Pittsburgh tiene una década sin ganar en la postemporada

STAFF / LUCES DEL SIGLO

CANCÚN, Q. ROO.- Este lunes termina la ronda de comodín de la NFL, cuando los Steelers reciban a los Texans. En un juego inédito de playoffs, donde los primeros tienen 10 años sin ganar en juegos de eliminación directa y los segundos aspiran a repetir en la ronda divisional por tercera ocasión consecutiva.

Pittsburgh logró su pase a postemporada con un triunfo agónico sobre Baltimore en la última semana del calendario regular. Aunque tiene tres campañas seguidas clasificando, el equipo no ha pasado de la primera etapa desde 2016.

Hace 10 años, los Steelers ganaron su último partido de



Este podría ser el último partido de Aaron Rodgers en la NFL.

playoffs, cuando avanzaron a la Final de Conferencia. Desde entonces tienen cinco derrotas.

La franquicia confía en el veterano Aaron Rodgers, el quarterback podría disputar su último juego dentro de la liga. De acuerdo con sus declaraciones semanas atrás, aunque la directiva está interesada en retenerlo un año más.

Rodgers tiene un récord de 12 triunfos y 10 derrotas en postemporada, su última victoria fue en la Ronda Divisional de 2021, cuando jugaba para Green Bay.

Su rival serán los Texans, que cerraron la fase regular con nueve victorias consecutivas. Y tienen dos años seguidos superando la ronda de comodín.

Los de Houston tiene un historial negativo cuando visitan Pittsburgh, con sólo un triunfo (2002) y tres descabros.

El juego de la ronda de comodín entre Steelers y Texans será este 12 de enero a las 20:15 horas (tiempo de Quintana Roo) en el Acrisure Stadium.

Foto: Tomada de Internet

Triunfa Daniil Medvedev en ATP 250 de Brisbane



El ruso ganó su primer trofeo del 2026 en cancha dura.

STAFF / LUCES DEL SIGLO

CANCÚN, Q. ROO.- El tenista Daniil Medvedev consiguió su primer trofeo de la temporada, tras vencer a Brandon Nakashima en el ATP 250 de Brisbane. El ruso no ganaba desde Almaty en octubre del año pasado.

Medvedev se impuso en dos sets al estadounidense por 6-2 y 7-6. El jugador mostró una mejora en su desempeño y espera llevar este nivel de juego al Australian Open.

“Me veo jugando bastante bien y tengo ganas de competir en un Grand Slam con mi nuevo equipo. Me sorprendería perder en las primeras rondas, pero si pasa así, aceptaría lo sucedido y seguiría intentando en los próximos eventos”, dijo el ruso.

En 2025, Medvedev perdió en su primer partido en tres de los cuatro Grand Slams (Roland Garros, Wimbledon y US Open), en Australia cayó en la segunda etapa. Tras una campaña complicada, el ruso cambió a sus entrenadores.

“No hemos hecho ningún cambio revolucionario. Sólo trabajamos en el juego de saque y en la volea... con este nivel hay muy pocos que puedan ganarme, mencionó Daniil.

El ATP 250 de Brisbane es el título 22 en la carrera del ruso, quien fija su meta ahora en el Australian Open. “Sé que si continúo así, tendré opciones de hacer algo importante en Melbourne”, apuntó.

Foto: Tomada de Internet

Firma Alex Bregman con los Cubs

STAFF / LUCES DEL SIGLO

CANCÚN, Q. ROO.- El tercera base Alex Bregman firmó con los Cubs por cinco temporadas y 175 millones de dólares. De acuerdo con MLB Network, este será el tercer contrato más alto en la historia de Chicago, firmado en la agencia libre.

Bregman llegó luego de dejar Boston, su acuerdo era por tres años, pero ejerció una cláusula de salida, tras completar la primera temporada.

Su nuevo acuerdo con Chicago está pendiente de un examen médico, incluye una cláusula de no cambio, por lo que no podrá ser canjeado a otro equipo sin su consentimiento. Este será su ter-

cer equipo en las Grandes Ligas, luego de completar una década con los Astros.

El pelotero dejó a los Red Sox con los que estuvo el 2025, en los que disputó 114 juegos, tuvo un promedio de bateo de .273, un porcentaje de base más slugging de .821, hizo 18 jonrones e impulsó 62 carreras.

Los Cubs confían que Breg-

man se convierta en uno de los referentes en el ataque. La campaña pasada, el equipo tuvo 92 victorias, pero fue eliminado en la Serie Divisional frente a los Brewers.

En lo que va del mercado invernal, Chicago ha sumado a otros jugadores clave como el pitcher Edward Cabrera y el jardinero Owen Caissie.



El pelotero dejó a los Red Sox luego de una temporada.

Foto: Tomada de Internet



El colombiano Francisco Melendro se estrenó con dos goles.

Foto: Tomada de Internet

Cancún FC vence a Dorados en casa en Clausura 2026

STAFF / LUCES DEL SIGLO

CANCÚN, Q. ROO.- Las ‘iguanas’ comenzaron el Clausura 2026 con una victoria 3-1 sobre Dorados. Con varios rostros nuevos, Cancún FC consiguió su primer triunfo del año como local en el Estadio Andrés Quintana Roo.

Los dirigidos por Miguel Bravo presentaron cuatro cambios al 11 inicial con el que cerraron el Apertura 2025, por las bajas tanto en el ataque como en defensa. En su lugar aparecieron futbolistas como Armando Chávez, Emiliano Soria, Karel Campos y Francisco Melendro.

Mientras que en el segundo tiempo entraron los refuerzos Leonel López, Daniel Guillén, Moisés Villatoro y Bruce El Mesmarl.

Dorados intentó proponer en el arranque del partido y exigió al portero Christopher Andrade, quien debió atajar un tiro desde larga distancia.

Los cancanenses no se aco-

modaban en la cancha y el defensa Leonardo Zabala salvó de nuevo a los locales, despejando un balón en la línea.

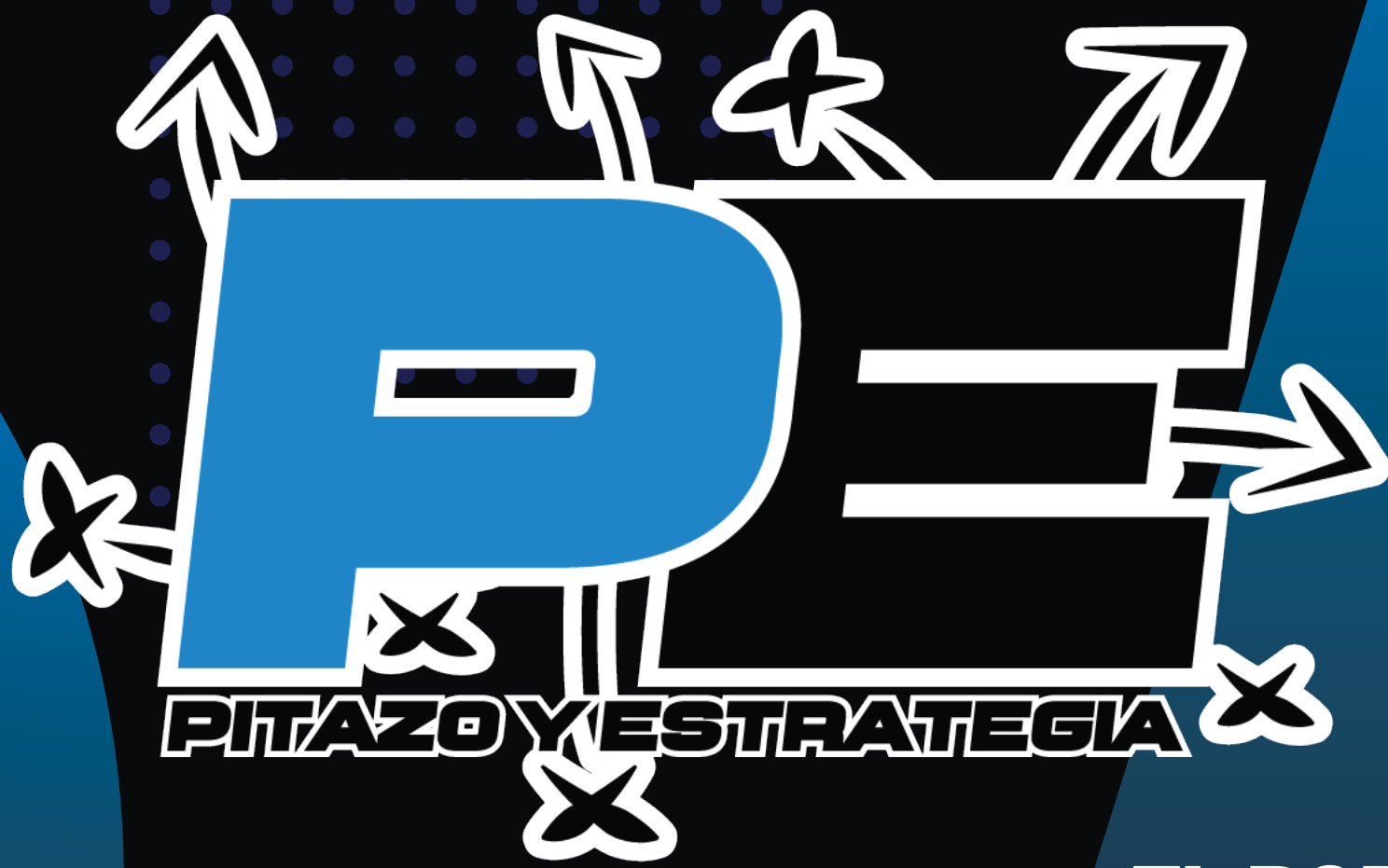
Hasta el minuto 18, Brayan Trejo puso el primer ataque para Cancún FC con un tiro desviado. Seis minutos después, el colombiano Francisco Melendro calmó las aguas, al cruzar el balón en la portería sinaloense y poner el 1-0 parcial a favor de los de casa.

En el complemento, Melendro hizo su segundo gol del partido con un cabezazo tras un saque de esquina, para darle tranquilidad a Cancún FC.

Los visitantes acortaron distancias al 58, con un tanto de Jaime Álvarez, quien superó al portero Andrade en un choque. Sin embargo, a seis minutos del final, Rodrigo Reyes puso el 3-1 definitivo como un remate de cabeza.

De esta manera, Cancún FC sumó sus primeros tres puntos del Clausura 2026. Para la Jornada 2, las Iguanas visitarán a Tlaxcala, el sábado 17 de enero.

PASIÓN, DEBATE E IRREVERENCIA



EL PODCAST
DE FUTBOL
CON MAYOR
LIBERTAD



SUSCRÍBETE AL CANAL DE
PITAZO Y ESTRATEGIA |  @PitazoyEstrategia



SABOR RECONFORTANTE

Un caldo calentito siempre se agradece durante la época de frío. Te compartimos las opciones de los platillos clásicos y cómo prepararlos fácil en casa.

buena mesa

LUNES 12 / ENERO / 2026

■ Ensalada de lechuga, semillas, queso de cabra y mandarina.

SE RECOMIENDA IR CON NUTRIÓLOGOS, YA QUE ESTUDIAN LA ALIMENTACIÓN Y SUS EFECTOS EN EL METABOLISMO, EL ESTADO DE SALUD, LA COMPOSICIÓN CORPORAL Y SU RELACIÓN CON LOS PROCESOS QUÍMICOS DE CADA PERSONA.

Fuente: UNAM

Inicio SALUDABLE

APENAS LLEVAMOS NUEVE DÍAS DE 2026 Y SI UNO DE NUESTROS PROPÓSITOS HA SIDO CAMBIAR LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS, ES LA MEJOR ÉPOCA PARA LOGRARLO

OPCIONES NUTRITIVAS

Para comenzar a cambiar hábitos, las especialistas recomiendan ir poco a poco, tanto con la comida como con el ejercicio. Sánchez explica que los nutrientes se agrupan en seis clases: carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua. Todos son indispensables para conservar la salud y están en diferentes proporciones en los alimentos.

Por su parte, Connie Elick recomienda añadir en desayuno, comida o cena, hojas de color verde oscuro, por ejemplo, espinacas, col rizada, arúgula y acelgas. Estas contienen vitaminas A, C, K, folato, calcio, hierro y magnesio, además son excelente fuente de fibra. No tienen que estar solo en ensaladas, también se agregan a los licuados, smoothies o a las sopas y pueden ir salteadas.

Otro elemento que se debe agregar son los pescados azules, como atún, jurel, sierra, bonito y sardina, entre otros. Estos son ricos en ácidos grasos omega-3 que ayudan a la salud del corazón y el cerebro, también aportan proteínas de alta calidad y vitamina D.

Los fermentos, que están en tendencia, son buena opción, pues Elick afirma que productos como el kimchi, el kéfir o el tempe, aportan probióticos y ayudan a equilibrar el pH intestinal.

Además hay que poner legumbres en el plato: frijoles, habas, garbanzos y lentejas. Estas aportan hierro, magnesio y proteína vegetal. Y, finalmente, agregar alimentos ricos en fibra, incluyendo el pan, además de frutas, verduras, frutos secos, semillas y cereales integrales.

ADRIANA SILVESTRE

En el final del año, muchos nos comprometemos con nuestros propósitos de comer mejor, ahorrar más o disfrutar la vida. Sin embargo, después del recalentado o al pasar los días, empezamos a posponerlos e, incluso, a olvidarlos. Por eso, antes de que pase más tiempo, hay que comenzar.

En cuanto a la alimentación, hay que ser realistas, no se puede cambiar todo de un día para otro, pero se pueden agregar hábitos sencillos e ingredientes diferentes. Connie Elick, especialista del Institute of Culinary Education LA, afirma que agregar verduras a los batidos, legumbres a las sopas y elegir panes ricos en fibra mejoran los hábitos sin mucho esfuerzo.



■ Pescado lubina con verduras, cereales, hierbas y especias.



Efecto verde

Una forma de consumir más verduras y frutas es a través de jugos, licuados o smoothies, deliciosos y fáciles de preparar en casa

ADRIANA SILVESTRE

Ingredientes como nopal, apio, espinacas, piña y manzana verde son una combinación de sabor y nutrición que pueden estar en un solo vaso. Y la buena noticia es que no es la única opción para consumir más frutas y verduras durante el día.

Ya sean verdes, amarillos, naranjas, rojos o púrpuras, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda consumir por lo menos 400 gramos de estos alimentos diariamente para obtener sus beneficios nutricionales. Sin embargo, la mayoría de las personas no llegan a la cifra, así que hay que buscar alternativas.

Los jugos, según registros del National Center for Biotechnology Information (NCBI), aportan polifenoles, oligosacáridos, fibra y nitrato, lo que puede inducir un efecto prebiótico y ayudar a la microbiota intestinal.

“Las verduras de hoja verde de sabor amargo, como el diente de león, la mostaza, la espinaca y la arúgula, depuran el hígado y pueden ser más fáciles de beber que de masticar. Son ricas en clorofilas vegetales, lo que les permite extraer toxinas ambientales del torrente sanguíneo”, describe la institución.

Tanto en los jugos como en los licuados o smoothies, lo mejor es que frutas y verduras estén crudas. Aportan más beneficios cuando el extractor no quita la fibra. Y es que el sistema digestivo obtiene un descanso y se concentra en liberar toxinas y desechos acumulados. Además, prepararlos en casa garantiza la limpieza de los ingredientes.

LICUADO VERDE

■ PORCIONES: 2
■ TIEMPO: 10 MINUTOS
■ DIFICULTAD: BAJA

INGREDIENTES
1 vaso de agua o de jugo de naranja + 1 nopal + 1 ½ manzana verde + 1 pepino + 2 rebanadas de piña + 2 tallos de apio + ½ taza de espinacas + 1 rebanada de aguacate (opcional)

PREPARACIÓN:
Lavar y desinfectar frutas y verduras. Licuar todos los ingredientes hasta obtener la consistencia deseada. Servir y tomar de inmediato.

Receta: Universidad Veracruzana