



Trío Sin Simone se presenta en nuestro plantel, pág. 6



Trabajo en conjunto para una comunidad saludable

Intensa jornada informativa que busca el autocuidado y la prevención

ANA BUENDÍA YÁÑEZ

No cabe duda que el contar con una buena salud y sentirse bien consigo mismo física y emocionalmente es la clave para un desarrollo pleno; pero hablar de salud no sólo significa la ausencia de enfermedad física o mental, sino también, de la presencia de un adecuado entorno personal y afectivo. Levantarnos con ánimo para vivir un día más, socializar, estudiar, trabajar, practicar algún deporte, dedicar tiempo libre a nuestros hobbies y, sobre todo, disfrutar cada momento, es gozar de bienestar general y el motor para lograr nuestro proyecto de vida.

De ahí que esta Dirección, a través de su Departamento de Psicopedagogía y en coordinación con la Dirección General de Servicios Médicos (DGSM) de la UNAM, organiza cada año la Feria de la Salud, la cual busca promover conductas y hábitos que favorezcan una vida saludable, así como normas fundamentales de salud como son la higiene, el cuidado corporal, la actividad física y la alimentación.

De este modo, el lunes 29 de septiembre tocó el turno a nuestro plantel para recibir a más de diez instituciones dedicadas a la salud que conjuntaron su trabajo para ofrecer a nuestra comunidad estudiantil, de ambos turnos, información sobre los diversos temas que engloban el llevar una vida saludable y responsable.



En este número...

Medalla Alfonso Caso para la profesora Ángeles Caltenco
pág. 3

Más y mejores espacios para los universitarios
pág. 5

Comedia que divierte y enseña al mismo tiempo, va a los planteles
pág. 7

Cinco razones de por qué los refrescos light te dañan más
pág. 11

Editorial

Desde hace ya varios años que el país está inmerso en una situación de violencia que a nadie favorece y, que desafortunadamente, lastima a las familias directa o indirectamente, generando cierta inquietud tanto en jóvenes como adultos por las condiciones sociales de intranquilidad que están aconteciendo en otras latitudes no muy lejos de donde habitamos.

Probablemente, podemos mencionar una multiplicidad de factores y causas para explicar esos casos de violencia de los cuales nos informamos diariamente por los medios de comunicación. Sin embargo, no son fenómenos naturales, son hechos provocados por comportamientos humanos, y, desde esta perspectiva, son injustificables, incluso condenables. No hay violencia justa, venga de donde venga. Debemos pronunciarnos como comunidad escolar y como sociedad, contra el uso de la agresión y la violencia como recursos para el dominio o la solución de conflictos.

No obstante, más allá de los intereses económicos y políticos que pudieran ser parte de esta situación, a veces tan desgastante para todos, nuestra posición como parte de la comunidad universitaria siempre estará por antonomasia del lado de resolver las diferencias por la vía pacífica y buscar una sana convivencia a través del acuerdo, del diálogo, fortaleciendo el marco del derecho que la sociedad en su historia ha ido edificando con mucho esfuerzo, mismo que no se puede soslayar o dejar que se minimice en aras de la confrontación.

Afortunadamente contamos con leyes y normas que nos permiten una convivencia sustentada en la igualdad, el respeto y la tolerancia, obra del esfuerzo de muchas generaciones. Sostenemos que por este camino debemos continuar esta labor consolidando el marco legal y jurídico para que las acciones propias y de nuestros congéneres sean realmente trascendentes y de beneficio común.

No podemos omitir aquellas circunstancias que nos afectan como parte de esta sociedad, cuestionar e incluso rechazarlas por ir en contra de toda o parte de la población, pero también asumir con actitud clara y responsable el análisis y reflexión de la realidad fortaleciendo el poder de la palabra y la inteligencia, no de la ignominia o la fuerza que conviene a intereses personales.

Nuestra esencia como universitarios es a favor de la legalidad, el respeto y el diálogo lo que nos ha permitido lograr resultados perdurables como parte de la civilización y la cultura, e impugnar todo acto de barbarie que pretende regresarnos a luchas fratricidas y de descomposición social.

viene de la pág. 1 >>



Para dar comienzo a este evento informativo, instalado a lo largo de la explanada central, nuestra directora Sandra Aguilar Fonseca subrayó la importancia de contar con este gran apoyo de especialistas y servidores que, con su labor, tienen la misión de contribuir al desarrollo integral de los alumnos, a quienes invitó a ser portavoces de ese conocimiento, informarse y prevenir todo aquello que pueda dañar su estado físico o emocional.


Trípticos informativos, juegos y actividades lúdicas fueron parte de la estrategia de esta feria para llegar a los jóvenes y hacer de este espacio una oportunidad para resolver sus dudas, sintiéndose con plena libertad y confianza de preguntar lo que sea, pues también “queremos fomentar en ellos una cultura del autocuidado para prevenir cualquier tipo de enfermedad; desde padecimientos congénitos hasta infecciones de transmisión sexual o embarazos no deseados, pues sólo conociendo podrán cuidarse”, puntualizó Itzel Hernández, de la DGSM.



Fue así que el Departamento de Promoción y Educación para la Salud de la DGSM, informó sobre la autoexploración mamaria, alimentación saludable, salud bucal, adicciones, además de tomar el peso y talla; personal de INMUJERES alertó sobre la violencia en el

noviazgo; el Centro de Integración Juvenil ofreció información y consecuencias sobre el uso de drogas legales e ilegales; y, la Delegación Norte del IMSS abordó aspectos de salud sexual y reproductiva, así como el programa PREVENIMSS.

Participaron, también, la Fundación de Investigaciones Sociales A.C. (FISAC), la Defensoría de los Derechos Universitarios, la Secretaría de Salud del Distrito Federal, Centro Nacional para la Prevención y el Control de las Adicciones (CENADIC), la Red por los Derechos Sexuales y Reproductivos en México (DDESER), Marie Stop and Prudence.

Nuevamente, la Dirección de este plantel y las instituciones invitadas reafirman su compromiso con esta población al participar en estas arduas jornadas informativas. Gracias a todas ellas por atender al llamado. 



Defensoría de los Derechos Universitarios
 Estamos para atenderte, orientarte e intervenir a favor de los derechos universitarios de estudiantes y personal académico.



www.ddu.unam.mx
ddu@unam.mx

Teléfonos: 5622-6220 y 21, 5528-7481
 Horario de atención
 Lunes a viernes
 9:00 a 15:00 y 17:00 a 20:00 hrs.

Otorgan la Medalla Alfonso Caso a la profesora Ángeles Caltenco

Distinción que recibe por su alto desempeño en la MADEMS

JAVIER RUIZ REYNOSO

Con más de una década impartiendo la asignatura de Biología en el Plantel Azcapotzalco, Ángeles Eva Caltenco González, adscrita al Área de Ciencias Experimentales, fue galardonada con la Medalla Alfonso Caso, que otorga la Universidad Nacional Autónoma de México, por haber obtenido el título de la Maestría en Docencia para la Educación Media Superior (MADEMS), generación 2009-2012, con un desempeño destacado durante esta etapa de su formación profesional y desarrollo académico pedagógico.

Egresada de la carrera de Biología por la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FESI), respecto al presente galardón expresó “es un gran honor haber sido tomada en cuenta y obtener la Medalla Alfonso Caso entre varios de mis compañeros que fueron candidatos, fue una gran sorpresa para mí en primera instancia; su significado es enaltecedor para mi trabajo con los alumnos y, representar así, al Colegio y al plantel en su conjunto”.

La profesora Caltenco González recibió la Medalla Alfonso Caso en el Teatro Juan Ruiz de Alarcón del Centro Cultural Universitario el 19 de septiembre pasado. Reconocimiento que se otorga por culminar la MADEMS con un promedio superior a nueve y un desempeño destacado que llevó a cabo durante el periodo de 2009 a 2012, presentando la tesis: *Sistema educativo mixto presencial virtual, una alternativa a la enseñanza aprendizaje para el tema de Biodiversidad en México en el bachillerato*.

Esta distinción representa para la profesora “un aliciente, es un estímulo, esto me motiva a continuar, a seguir adelante, es un reconocimiento a la actividad cotidiana, porque esta tesis es el reflejo del trabajo en el aula”, destacó.

Referente al tema de su proyecto, la galardonada comentó, “el título de Aprendizaje Mixto, se refiere precisamente, a que en muchas ocasiones los temas que vienen al final del programa no se abordan o no se concluyen totalmente por falta de tiempo, esta estrategia es una alternativa para que los profesores puedan trabajar de forma virtual, en línea o en red con los alumnos desde sus casas”. Asimismo, mencionó que durante la maestría llevó a cabo el diseño y la elaboración del material didáctico, el cual se puede conseguir en el sitio *Tu Aula Virtual* de la página electrónica de la UNAM.

Ángeles Caltenco, imparte clases de Biología en el CCH desde 2005, al referirse a su función subrayó “la docencia me apasiona”, esta motivación por mejorar en su actividad la encaminó a continuar con el posgrado, “fue una etapa muy enriquecedora, aprendí mucho de mis profesores, de mis compañeros, de mí

misma incluso, de algunas cuestiones que yo desconocía, fui descubriendo nuevas formas de dar clase”.

Su familia la apoyó desde el principio de su postulación para esta distinción y la felicitación no se hizo esperar al saber que finalmente había sido acreedora al reconocimiento, “estoy satisfecha, pero me gustaría que después de este trabajo, viniera la segunda o tercera parte, que tenga continuidad el proyecto, que se socialice y que más profesores lo consideren para abordar otros temas con base en este tipo de estrategias e incluso para otras materias”, enfatizó.

Por último, manifestó su gratitud por las facilidades otorgadas para cumplir con su proyecto de maestría y con sus clases, “afortunadamente siempre he contado con el apoyo, estoy muy agradecida en general con la UNAM, el CCH y la Dirección del plantel”.



¿Tiempo libre?

Actividades recreativas para aprovecharlo

Nuevamente la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas (DGADyR) de la UNAM nos visitó el pasado 8 de octubre para ofrecer a los jóvenes actividades recreativas, en esta ocasión, un gran número de tableros de ajedrez en los que pusieron a prueba su habilidad, inteligencia y concentración.

Te invitamos a que sigas formando parte de estas actividades y disfrutes de tu tiempo libre sanamente.



Septiembre 2014

Octubre 2014





Cátedra Especial

Mtro. Ignacio García Téllez

Que presenta el

Mtro. Juan Guillermo Romero Álvarez

22 de octubre de 2014,
17:00 hrs.
Sala Juan Rulfo

Participan los profesores: Beatriz Almanza Huesca, Harlen Vega Soria y Jorge Villamil Rivas del Área Histórico-Social.

Ignacio García Téllez (1887-1985), fue abogado y político mexicano; primer Rector que surgió electo por el Consejo Universitario de la Universidad Nacional Autónoma de México en la sesión del 4 de septiembre de 1929, cargo que ejerce del 11 de julio al 1 de agosto de 1929 y del 4 de septiembre de 1929 al 12 de septiembre de 1932.



Más y mejores espacios para los universitarios

Trabajos realizados durante el periodo intersemestral 2014-2

Con información de Lilia León,
Residente de Obras del plantel.

Se dio cumplimiento a diversas tareas como parte del Plan de trabajo de la Dirección del plantel, a cargo de la maestra Sandra Aguilar Fonseca, concerniente al mantenimiento preventivo y correctivo y, la realización de obras nuevas durante el periodo intersemestral 2014-2, con la finalidad de ofrecer espacios adecuados para las actividades escolares, deportivas y de servicios que a continuación se mencionan:



- **Secretaría de Servicios de Apoyo al Aprendizaje.**
Se realizaron trabajos de remodelación, cancelería, iluminación, pasta y pintura a toda el área, y se crearon tres cubículos.



- **Departamento de Psicopedagogía.**
Se amplió el espacio de 36 a 96 m² con dos cubículos independientes, cuatro para atención psicológica, sala de juntas, servicio social, jefatura, recepción, y, módulo para folletería.




- **Cancha de fútbol rápido.**
Se hicieron modificaciones y se remodeló una cancha para fútbol rápido, y se colocó acrílico alrededor utilizando material de plástico reciclable.

- **Pista de atletismo.**
Se dio mantenimiento correctivo a la pista de atletismo y se colocaron 19 pozos de absorción con sus canales respectivos.

- **Caseta de vigilancia entrada principal (costado derecho).**
Se realizaron trabajos de remodelación y ampliación de la caseta de 4 a 25 m², que incluyó baño, cimentación, iluminación, instalación eléctrica, pintura, piso, muros, barra de comensales y área de lockers.



- **Laboratorios de Ciencias.**
Se realizaron obras de mantenimiento preventivo en tomas de agua.
- **Pozos de absorción.**
Se implementaron pozos de absorción cerca de la Biblioteca y Almacén con la finalidad de evitar que se anegue durante la temporada de lluvias, misma que causa molestias a las personas que transitan por estos espacios.
- **Biblioteca.**
Se llevó a cabo limpieza integral en todo el inmueble y se despolvoró el acervo bibliográfico.
- **Gimnasio.**
Se hicieron trabajos de impermeabilización del techo. 

Propuesta teatral que genera la reflexión en los espectadores

Trío Sin Simone se presenta en nuestras instalaciones

ANA BUENDÍA YÁÑEZ

Pero... ¿quién fue entonces? Fue la pregunta de gran parte de los asistentes al finalizar la obra *Trío Sin Simone*, presentada en nuestro plantel el pasado 6 de octubre, a través del Departamento de Difusión Cultural y la Dirección General de Atención a la Comunidad Universitaria (DGACU).

Del dramaturgo Kristo Sagor, traducida por Claudia Cabrera; y, dirigida por Irina González, la puesta en escena "enfrenta al público joven a reflexionar sobre sus propios problemas en la transformación de su identidad durante la etapa de la adolescencia".

La trama es desarrollada por tres jóvenes que tienen una desgastante discusión sobre el posible culpable de la violación a Simone durante el viaje escolar de fin de cursos; mientras esperan pasar a un interrogatorio por parte del director de la escuela, estos tres hombres van revelando, con sus acciones y palabras, sus rasgos personales; un obsesivo compulsivo, un homosexual y un introverso. Asimismo, la culpa, incertidumbre, ansiedad, confusión, enojo e ilusiones salen a la luz con las confesiones de dichos personajes, mostrando la diversidad de formas de pensar y actuar ante una situación en la que se exponen a los demás quedando vulnerables.

Con una escenografía conformada por sólo siete sillas, las cuales son lanzadas, volteadas, apiladas y desacomodadas a lo largo de la obra jugando un papel más en ella, este espectáculo vivo y compartido involucró a los jóvenes, haciéndolos pensar en cómo nosotros mismos actuamos y juzgamos a las personas a partir de la primera impresión que tenemos de ellas.

Finalmente, los actores del Centro Universitario de Teatro y de la Escuela Nacional de Arte Teatral; Ricardo Cortés, Emiliano Yáñez de la Mora y Carlos López Tavera que encarnaron a los personajes Sven, Andy y Kai, respectivamente, pidieron recomendar esta representación teatral y acompañarlos en la Sala Xavier Villaurrutia del Centro Cultural del Bosque, en donde se presentarán sábados y domingos a las 13 horas hasta el 14 de diciembre.



Comedia que divierte y enseña al mismo tiempo, va a los planteles

Desesperimentos, punto de vista lúdico y divertido de la ciencia

JAVIER RUIZ REYNOSO

En la obra de teatro *Desesperimentos*, una científica y su asistente, nos muestran el mundo interior de la ciencia llevando a cabo diversos experimentos ante el público expectante de los avatares y contratiempos a que se enfrentan. Una entretenida puesta en escena que se llevó a cabo en el Plantel Azcapotzalco el 26 de septiembre pasado, cuyo propósito fue transmitir cómo el espíritu humano es capaz de imaginar y encontrar explicación a los fenómenos físicos y químicos que lo circundan.


El tratamiento lúdico y ágil de la temática, permitió que los alumnos disfrutaran de principio a fin con la ocurrente recreación de descubrimientos producto del proceso lógico y sistemático del improvisado laboratorio, logrando una gran experiencia y satisfacción colectiva.

Con la premier de *Desesperimentos* inició el recorrido de la obra que constará de tres presentaciones más, que presidió el secretario de Servicios de Apoyo al Aprendizaje, José Ruiz Reynoso, que a nombre del director general del Colegio, Jesús Salinas Herrera, expresó su agradecimiento al Centro de Geociencias en esta tarea de vinculación y promoción de las ciencias en el bachillerato universitario como parte del Plan de Trabajo de la dependencia a través del Programa Jóvenes Hacia la Investigación en Humanidades y Ciencias Sociales, así como a la Dirección del plantel, por el apoyo otorgado para llevar a cabo la realización de la actividad.

El montaje estuvo a cargo de la compañía Gallinero Culeko integrada por ex alumnos de la Escuela Nacional de Arte Teatral (ENAT) del Instituto de Bellas Artes (INBA), escrita por la doctora Susana Alanís Álvarez del Centro de Geociencias, bajo la dirección de Claudia Cervantes, con la actuación de Jessica Bastida como la doctora y Lucía Pardo en el papel de asistente.

Es una comedia con algunos rasgos de técnica Clown que enseña y divierte al mismo tiempo, “nos sentimos muy bien, lo menos importante era aprender sino divertirse, fue una bienvenida e intercambio muy cálido con los estudiantes”, enfatizó Lucía Pardo.

Se contó con la asistencia de la secretaria de Servicios de Apoyo al Aprendizaje, Martha Patricia López Abundio; y, Norma Irene Aguilar Hernández, coordinadora local del PJHIIHyCS. Al final, se distribuyeron entre el público folletos con temas científicos.

Desesperimentos se presentará los viernes 3, 10 y 24 de octubre a las 17:00 en los planteles Naucalpan, Oriente y Sur, respectivamente. 



Representan la imagen del "Che" con la técnica visual líneas desfasadas

Exposición con 122 obras hechas por alumnos de Expresión Gráfica

La imagen mítica que inmortalizó a Ernesto Che Guevara, tomada en 1960 por el fotógrafo cubano Alberto Korda, fue motivo para que alumnos del profesor Mario Fernández Merino, de la materia de Expresión Gráfica, realizaran un ejercicio que dio como resultado 122 obras visuales que se expusieron en la sala Galería, el 8 de octubre pasado.

La exposición en la que participaron los grupos del 501 al 507, dieron muestra de su capacidad creativa al percibir desde su enfoque particular al Che con el manejo de la línea desfasada, forma parte los aprendizajes adquiridos en la tercera Unidad de la materia, referente al tema El alfabeto visual, resaltó Fernández Merino.



Es una exposición donde se observa el desempeño de los alumnos en cuanto a la composición y manejo de la línea para recrear una imagen, "el objetivo era practicar la técnica de las líneas alternadas, en este caso se eligió la foto del Che Guevara por ser de las más conocidas en el mundo y así mostrar la infinidad de alternativas que puedes lograr, fue algo muy padre", señaló el alumno Francisco Manuel Villaseñor González, del grupo 503.



La Universidad Nacional Autónoma de México
La Dirección General del Colegio de Ciencias y Humanidades
La Dirección del Plantel Sur y el Comité Organizador

CONVOCAN

A los profesores del Área de Ciencias Experimentales al

4^o Encuentro de estrategias didácticas para los laboratorios de ciencias

A desarrollarse el 15 y 16 de octubre de 2014 teniendo como sede el Auditorio de Audiovisual y los Laboratorios de Ciencias del CCH Sur

Para mayor información:
encuentrolabciencias@cch.unam.mx

UNAM
LABORATORIOS DE CIENCIAS
BACHILLERATO

Universidad Nacional Autónoma de México
Secretaría de Servicios a la Comunidad
Dirección General de Atención a la Comunidad Universitaria

XVII Festival Universitario de Día de Muertos MEGAOFRENDA 2014
Tzompantli a Frida Kahlo

DEL 30 DE OCTUBRE AL 2 DE NOVIEMBRE

ESPCIO ESCULTÓRICO DE CIUDAD UNIVERSITARIA
Circuito Mario de la Cueva, Zona Cultural

Después de 16 años la procesión continúa, su cuarta sede será el Espacio Escultórico de Ciudad Universitaria, la cita es en nuestro Tzompantli a Frida

Informes en:
www.tucomunidad.unam.mx
tel. 5622 - 6176

Dgacu_unam @dgacu_unam

EL CINE DETRÁS DE CÁMARAS

La Academia Mexicana de Artes y Ciencias cinematográficas

Charlas con especialistas

Del 13 al 17 de Octubre de 2014

13:00 horas

Sala de Teatro

Lunes 13

Miguel Hernández. Es compositor, diseñador de sonido para obras de teatro, post-producción de audio y mezclador de re-grabación para la radio, la televisión y el cine.

Recibió el Ariel por Temporada de Patos (2004).

Martes 14

Rodrigo Herranz. Es productor. Entre otros trabajos que ha realizado están Belzebuth, No quiero dormir sola, Pastorela y fue coordinador de Y tu mamá también.

Miércoles 14

Carlos Cruz. Junto con Carlos Mendoza obtuvo el Ariel por Chapopote. Ha dirigido más de 15 documentales, producido, escrito y dirigido programas de TV.

Jueves 15

Adriana Casola

Es doctorante en Ciencias Políticas en Comunicación. Adriana es especialista en poética cinematográfica.



AMACC
ACADEMIA
MEXICANA DE ARTES Y CIENCIAS
CINEMATOGRÁFICAS



¡ACADÉMICO!
el SILADIN te ofrece:
Demostraciones
para FÍSICA I

**PROGRAMA LA
DEMOSTRACION
A TU GRUPO**

en las siguientes fechas:

***Gravitación
Universal**
del **1 al 29 de octubre**



¡TE ESPERAMOS!

Responsables:
Profesores MA. EUGENIA
COLMENARES y RAFAEL CUÉLLAR

**4º En
cuen
tro del
MAÑANA 2014**
DECIMO OCTAVA EXPOSICIÓN DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL

**¿Qué
carrera
elegir?**
16 al 23 de octubre

9:00 a 17:00 horas
Recinto Ferial
Avenida del IMAN s/n
Ciudad Universitaria

www.dgose.unam.mx

Universidad Nacional Autónoma de México
Secretaría de Servicios a la Comunidad
Dirección General de Orientación y Servicios Educativos


AMACC
donde se construye el
futuro

Se lleva a cabo el 4º Rally del Conocimiento

Participan 125 jóvenes de diversos semestres

B iología, Química, Física, Matemáticas, Historia, Geografía; y ahora también, Literatura, fueron las áreas en las que nuestros cecehacheros participaron dentro del 4º Rally del Conocimiento, organizado por esta Dirección a través del Siladin, con la finalidad de prepararse para la Olimpiada del Conocimiento, convocada por nuestra máxima casa de estudios y cuya primera etapa se llevará a cabo el próximo sábado 25 de octubre.



Cabe señalar que las pruebas fueron diseñadas por los profesores asesores de este evento con base en la experiencia de las olimpiadas anteriores, como el número y clase de reactivos. Los coordinadores por materia fueron Diego Ortega, en Biología; Rafael Cuéllar, en Física; Antonio Sarmiento, en Matemáticas; Javier Rivera, en Química; Harlen Vega, en Historia; y, Felipe Sánchez, en Literatura. Asimismo, Ricardo Guadarrama, en la organización y coordinación del rally. Les reiteramos nuestro agradecimiento a todos los asesores que se sumaron a este esfuerzo que tiene como fin brindar una enseñanza de calidad a los jóvenes. De igual manera, les deseamos éxito a los participantes quienes, sin duda, trabajarán para poner en alto el nombre de nuestro plantel en este importante evento. 



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
SECRETARÍA DE SERVICIOS A LA COMUNIDAD
DIRECCIÓN GENERAL DE ATENCIÓN A LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA

5to. CONCURSO UNIVERSITARIO DE CANCIÓN 2014

UNA ROLA X UNAM

OBJETIVO
Exaltar el orgullo de pertenencia a la UNAM y promover el talento universitario

CÓMO PARTICIPAR
Sólo tienes que componer una canción que exprese el orgullo de pertenecer a la UNAM; la duración no deberá exceder los cuatro minutos; el género musical es libre; y, la composición deberá ser inédita sin contener derechos de terceros sobre la letra o música.

PREMIOS
Primer lugar: \$10 000 (diez mil pesos 00/100 M.N.)
Segundo lugar: \$6 000 (seis mil pesos 00/100 M.N.)
Tercer lugar: \$4 000 (cuatro mil pesos 00/100 M.N.)

Los trabajos se recibirán hasta el viernes 21 de noviembre de 2014

¿Te interesa participar?
Consulta la convocatoria en www.tucomunidad.unam.mx
o envía un correo electrónico a comunicacion.dgacu@unam.mx

  www.tucomunidad.unam.mx  [Dgacu_unam](https://www.facebook.com/Dgacu_unam)  [@dgacu_unam](https://twitter.com/dgacu_unam)

Taller Introducción a la Música



M ónica Ramos y Luisa Fernanda Riverman, de la Escuela Nacional de Música, ofrecieron a los jóvenes integrantes del Taller Introducción a la Música, impulsado por el Departamento de Difusión Cultural, un recital de violín y piano como parte de las actividades del taller impartido por Pablo Marín Acosta. 

Cinco razones de por qué los refrescos light te dañan más

© enforma.salud180.com

Existe la idea de que las bebidas de dieta contienen menos calorías y ayudan a mantener la figura ideal; sin embargo, hay investigaciones que demuestran que el consumo de refrescos light daña la salud.

“Beber habitualmente refrescos de dieta, incluso uno por día, se puede asociar con mayor probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón, derrame cerebral, diabetes, síndrome metabólico e hipertensión arterial, además contribuyen al aumento de peso”, afirma Susan E. Swithers en un estudio realizado para Purdue University en Estados Unidos.

¿Realmente son una opción saludable?

A pesar de que cobra sentido el hecho de que los refrescos light son “inofensivos” y no causan problemas de salud, la investigación de Purdue University asocia el consumo de refrescos de dieta con los siguientes padecimientos.

1. Enfermedades del corazón. Beber uno o más refrescos light al día podría elevar el riesgo de sufrir un infarto o padecer algún problema cardiovascular entre las mujeres. Antonio Gil, especialista de la Sociedad Española de Neurología, explica que las sodas contienen sodio y fructosa que cuando se consume en exceso eleva el nivel de la presión arterial.

2. Diabetes. El consumo regular (1 o 2 latas) de refrescos de dieta puede aumentar hasta 60% el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Una de las razones es que el aspartame, principal edulcorante artificial, provoca un aumento de azúcar en la sangre y picos en los niveles de insulina, lo cual podría generar una mayor resistencia, favoreciendo la aparición de esta enfermedad, explica un estudio publicado en American Journal of Clinical Nutrition.


3. Síndrome metabólico. La Purdue University asocia el consumo diario de refresco de dieta con 36% de probabilidades de desarrollar síndrome metabólico si se compara con una dieta libre de esta bebida. Esta afección concentra los factores de riesgo que elevan las probabilidades de padecer una enfermedad cardiovascular o diabetes tipo 2, entre glucosa en la sangre, hipertensión arterial, exceso de grasa en la cintura.

4. Aumento de peso. Como estas bebidas no son lo suficientemente saciantes, provoca que se consuman más calorías a través de alimentos sólidos, se explica en el artículo de American Journal of Clinical Nutrition. “Los edulcorantes artificiales o “azúcar falsa” de estas bebidas engañan al cuerpo haciendo que piense que está consumiendo algo dulce. El organismo no metaboliza estos edulcorantes igual que la glucosa, haciendo que se acumule y se transforme en grasas, condición que eleva el riesgo de sobrepeso”.

5. Desgaste del esmalte de dientes. Mir-tala Güitrón Reyes, especialista en periodoncia, implantología y odontogeriatría, explica que la mayoría de refrescos de cola, sean light o no, contienen ácido cítrico u ortofosfórico. Estos desgastan el esmalte de los dientes y favorecen la acumulación de bacterias con lo que se llega a formar caries.

Hay polémica si el excesivo consumo de bebidas light endulzadas con ciclamato de sodio, capaz de endulzar hasta 600 veces más que el azúcar de caña, podrían generar cáncer. Este edulcorante artificial está aprobado por la Agencia de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos. Sin embargo, en 1970 se asoció el consumo de ciclamato con cáncer de vejiga en ratas y se prohibió su consumo en varios países.

“El National Cancer Institute explica que después de unos estudios se concluyó que el ciclamato no es cancerígeno”

En general, los refrescos light no son recomendables si se quiere llevar una alimentación saludable. 



EL MUAC EN TU CASA
TERCERA EDICIÓN

CONOCE MÁS...
INGRESA A:
<https://www.facebook.com/muacencasauam>

Asiste a la presentación de este interesante proyecto

1° etapa: MARTES 14 de OCTUBRE
13 horas, Sala Juan Rufo

2° etapa: MARTES 4 de NOVIEMBRE
Sala Centenario (Stand informativo)

Universidad Nacional Autónoma de México
 Rector: Dr. José Narro Robles/ Secretario General: Dr. Eduardo Bárzana García/ Secretario Administrativo: Ing. Leopoldo Silva Gutiérrez/ Abogado General: Lic. Luis Raúl González Pérez.

Colegio de Ciencias y Humanidades
 Director General: Dr. Jesús Salinas Herrera/ Secretario General: Ing. Miguel Ángel Rodríguez Chávez/ Secretaria Académica: Dra. Rina Martínez Romero/ Secretaria Administrativa: Lic. Aurora Araceli Torres Escalera/ Secretario de Servicios de Apoyo al Aprendizaje: Lic. José Ruiz Reynoso/ Secretaria de Planeación: Mtra. Beatriz Cuenca Aguilar/ Secretario Estudiantil: C.D. Alejandro Falcón Vilchis/ Secretario de Programas Institucionales: Dr. José A. Monzoy Vásquez/ Secretaria de Comunicación Institucional: Lic. Ma. Isabel Graciada Juárez/ Secretario de Informática: M. en I. Juventino Ávila Ramos.

Plantel Azcapotzalco
 Directora: Lic. Sandra Guadalupe Aguilar Fonseca/ Secretario General: Lic. Joaquín Alejandro Martínez Morales/ Secretario Académico: Biol. José Virgilio Domínguez Bautista/ Secretario Docente: Lic. Andrés Francisco Palacios Meza/ Secretaria Técnica del SILADIN: Biol. Ma. Eugenia Colmenares López/ Secretario de Asuntos Estudiantiles: Lic. Antonio Nájera Flores/ Secretaria de Servicios de Apoyo al Aprendizaje: Mtra. Martha Patricia López Abundio/ Secretario Administrativo: Lic. Fernando García Mejía.

CONTRASTE
 Azcapotzalco

Contraste Azcapotzalco
 Jefe de Información: Lic. Javier Ruiz Reynoso/ Coordinadora de Información: Lic. Ana Isabel Buendía Yáñez/ Jefe del Departamento de Impresiones: José Félix Espinosa Saldaña.

contrastecchaze@hotmail.com
<http://132.248.89.6/div>

3er. festival
¡en contacto contigo!
 Cultura UNAM
 La cultura en tus manos

¡Aparta la fecha!

17, 18 y 19 de octubre | 2014

Consulta la programación: www.cultura.unam.mx/festival2014

Lección 3

PLANA, ESTRUCTURA Y CREA TU PROPIA OBRA

1 INTRODUCE EL TEMA
 Planteamiento del problema

2 DESARROLLALO
 Antecedentes
 Argumentos y contraargumentos
 Hipótesis
 Marco teórico, referencial o conceptual
 Cuestionamientos

3 SINTETIZA Y CONCLUYE
 Conclusiones
 Postura final

META

Velo en perspectiva
www.eficacademica.unam.mx

SABER CÓMO ESTRUCTURAR ES APRENDER A NO PLAGIAR

tolerancia
 Aceptar las diferencias es ser también los otros

Valor UNAM
www.valor.unam.mx