

Octubre 2017

# Sport Hook



COLIMA SEDE DE CAMPEONATOS DE

# HANDBALL Y VOLEIBOL



**SEARS**  
*Se entiende*





## DIRECTORIO

## EDITORIAL

Es un honor seguir informando y poder formar parte del periodismo deportivo de su preferencia; gracias a estos 3 años de vida estamos avanzando día con día con mayor cobertura para nuestros lectores y amantes del deporte, en esta nueva edición se tendrá una nueva aventura en el estado de Jalisco.

Con gran alcance de distribución de manera gratuita podrá seguir disfrutando de su información deportiva preferida, trataremos día con día poder ser su medio preferido impreso, contará con datos de relevancia para estos bellos estado de Jalisco y Colima.

Eduardo Calderón  
DIRECTOR GENERAL



**Director General**  
Eduardo Calderón

**Área Comercial**  
Ma. de Lourdes León L.

**Editor en Jefe**  
Luis Fernando Flores

**Director de Arte**  
J. Jesús Villanueva

**Redes Sociales**  
Marlene González  
Jamie Pacheco

**Colaboradores**  
Dra. Ciria Salazar  
Nutrióloga Susana Guazo  
Marlene González  
Jamie Pacheco  
Roberto Torres

**Fotografía**  
J. Jesús Villanueva

**Ventas-Publicidad**  
Eduardo Caldern

**Diseño Gráfico**  
Revista Sportbook

**Dirección oficinas y teléfono**  
Ignacio Sandoval 1217-6  
Tels. (312) 323 4583  
sportbookcolima@hotmail.com  
www.sportbook.mx

# BigCoffee<sup>®</sup>

## CAFETERÍAS

### local 158 planta baja

centro comercial  
**ZENTRALIA**  
COLIMA



En BigCoffee  
**tú eliges  
la bebida!**  
*Fría o Caliente*



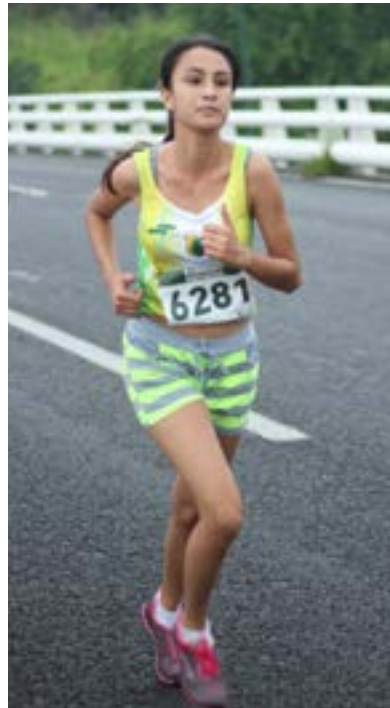
**BIGFRAPP | CHOCOLATE | CAFÉ**

Haz más grande tu Combo por \$10 Pesos más, los bebidas pueden ser frías o calientes, promoción sujeta a disponibilidad.



# CARRERA SPORTBOOK

UNA CARRERA POR MEXICO.



El domingo 1 de octubre se realizó en el tercer anillo la "Carrera por México", en la que la Revista Sportbook en conjunto con el Instituto Colimense del Deporte, recolectaron una tonelada y media de víveres y ayuda donados por la gente para los damnificados de los sismos del pasado 7 y 19 de septiembre.

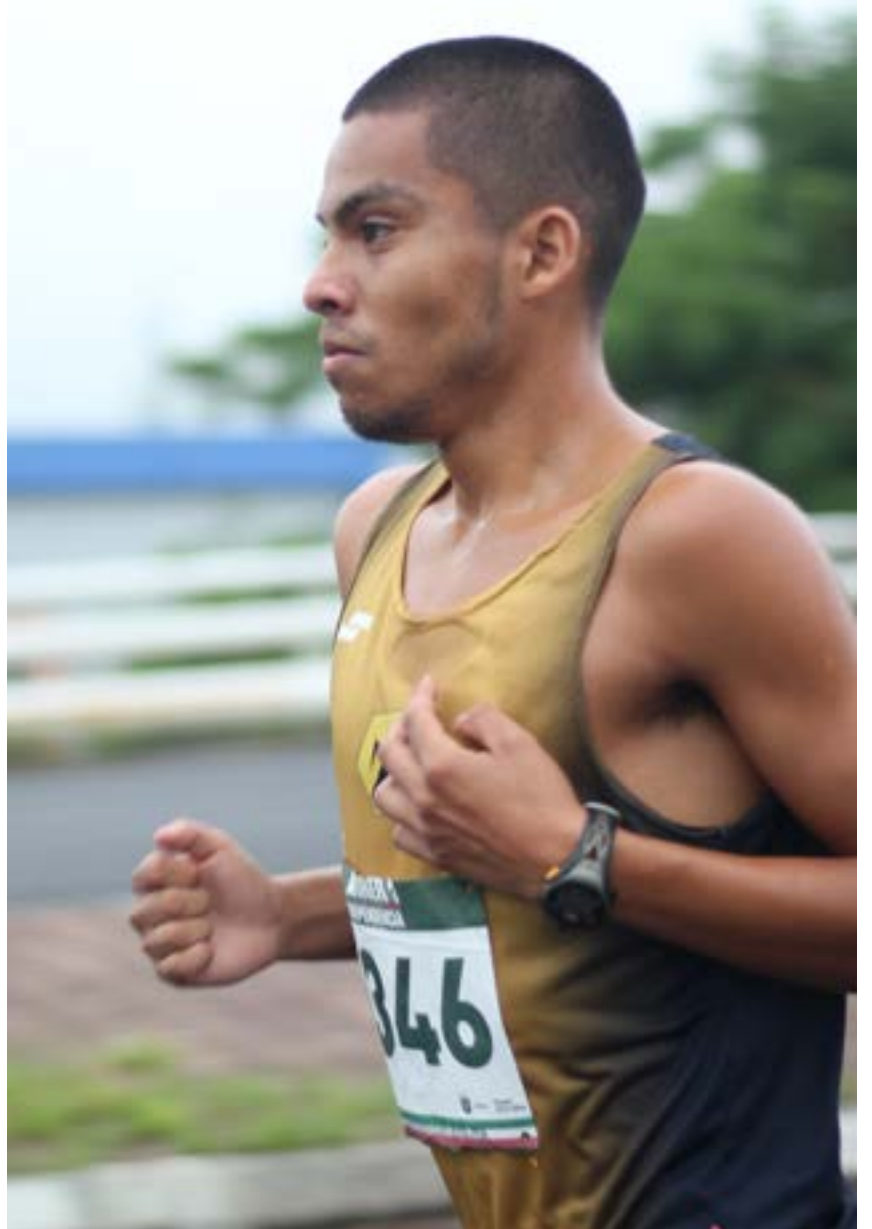
Cerca de 250 personas fueron las que acudieron a donar y participar en la carrera, el costo de inscripción fue de 3 kilos de ayuda para la distancia de 3 kms. y 5 kilos de ayuda para la distancia de 5 kms.

El calentamiento estuvo a cargo del equipo de la Instructora Silvia Espíritu, Directora del Gimnasio Evolution Fitness, quienes celebraron 18 años de trayectoria en este evento deportivo.

El circuito de la carrera inició en el tercer anillo enfrente de la Plaza Zentralia hacia la Avenida V. Carranza, teniendo su retorno en ese mismo punto para culminar en el estacionamiento de Zentralia.

Al finalizar la carrera, los participantes recibieron una medalla de reconocimiento por su participación, souvenirs por parte de la Revista Sportbook y se tomaron la foto del recuerdo.

Este evento contó con la participación del Director del Instituto Colimense del Deporte (Incode), Fernando Mendoza Padilla, y con varias personalidades del deporte que acudieron al llamado de Sportbook para apoyar esta causa.





***NUEVO SWIFT***  
**SUZUKI**



**SUZUKI COLIMA** AV. FELIPE SEVILLA DEL RIO #536  
COL. LOMAS DE CIRCUNVALACIÓN

 **312 316 3263**



[www.suzukicolima.com.mx](http://www.suzukicolima.com.mx)

# Obtienen jóvenes colimenses campeonatos nacionales de

# **BOX AMATEUR**



Bryan Valdés, Miguel Ángel Lares y Juan Carlos Baltazar, obtuvieron cada uno en su categoría, el cinturón del Campeonato Nacional de Box Amateur "Guantes de Gloria".

Los jóvenes colimenses Bryan Valdés, Miguel Ángel Lares y Juan Carlos Baltazar, resultaron ganadores de la Sexta Edición del Campeonato Nacional de Box Amateur "Guantes de Gloria", evento que es convocado por la Asociación de Box Amateur de Matamoros, Tamaulipas y el Consejo Mundial de Boxeo.

Estos jóvenes de 17, 18 y 24 años respectivamente, que forman parte de los programas de Prevención Social de la Violencia implementados por la administración del gobernador Ignacio Peralta Sánchez a través del Centro Estatal de Prevención Social, continúan cosechando victorias deportivas para Colima, la cual se suma a la obtenida en el mes de agosto en el estado de Puebla, en el Torneo "No bajes la guardia vs las adicciones".

Cabe destacar que los boxeadores amateur Bryan, Miguel Ángel y Juan Carlos en este torneo "Guantes de Gloria", sostuvieron 25 peleas, además de que fueron observados por reconocidos ex campeones de boxeo.

Por su parte la Directora General del Centro Estatal de Prevención Social de la Violencia, Patricia Victoria Alejandre, señaló que estos jóvenes campeones, son resultado de la constancia y la disciplina, pero

sobre todo, de las ganas de salir adelante independientemente del entorno en el que viven.

Añadió también que el trabajo de prevención da resultado a largo plazo; "hoy podemos ver el logro de todo un año de atención, pues este programa fue creado con subsidio federal del Programa Nacional de Prevención del Delito, con becas para que jóvenes tuvieran modelos culturales y deportivos, entre ellos el boxeo, como mecanismo de prevención de adicciones y prevención de la violencia", expuso.

Añadió que si bien este año no hubo recurso federal para la implementación de acciones, el gobernador José Ignacio Peralta, les ha indicado darle seguimiento a los programas más exitosos de prevención con recursos propios del estado, lo cual expresa la voluntad y el compromiso de la administración estatal para seguir impulsando acciones sociales para la prevención en jóvenes, apuntó la funcionaria.

Cabe recordar, que este programa de prevención continúa siendo implementado en las colonias de mayor índice delictivo y de violen-

cia en la entidad, especialmente en municipios de Colima, Tecmán y Manzanillo, con la finalidad de ofrecer a la niñez y adolescencia mejores oportunidades para su desarrollo y evitar conductas que pongan en riesgo su salud, su vida y su libertad.



COLIMA

*ZOOM-ZOOM*

**DRIVE TOGETHER**

---



[www.mazdacolima.com](http://www.mazdacolima.com)

Mazda Colima

Av. Tecnológico 125-A / Tel: 330 11 11



## COLIMA SEDE DE CAMPEONATOS DE HANDBALL Y VOLEIBOL

Importantes eventos deportivos a nivel nacional se estarán realizando en Colima en el mes de noviembre. Así lo dio a conocer el director del INCODE, Fernando Mendoza Padilla, quien anunció el Campeonato Handball Premier del 16 al 18 de noviembre, el de Handball de Playa el 19 y 20 y la tercera etapa del Tour Mexicano de Voleibol de Playa, del 24 al 26 de noviembre.

El presidente de la Federación Mexicana de Handball, Mario García de la Torre, comentó que el evento de handball se llevará a cabo en la remodelada Unidad Deportiva Morelos y el Gimnasio Paralímpico Hilda Ceballos con la participación del Estado de México, Instituto Politécnico Nacional, Aguascalientes, Chihuahua, Sonora, Nuevo León, UNAM y Colima.

Por su parte, el presidente de la Asociación de Handball del Estado de Colima, Miguel Ángel Contreras de la Mora, se mostró entusiasmado por el nivel que han mostrado las selecciones colimenses de las cuales han salido varios jugadores que estarán participando en la Copa del Caribe del 23 al 30 de octubre, el cual clasifica a las selecciones a los Juegos Centroamericanos y del Caribe de Cartagena de Indias, Colombia 2018.

En cuanto a la tercera etapa del Tour Mexicano de Voleibol de Playa se realizará del 24 al 26 de noviembre con una bolsa de premiación a repartir de 60 mil pesos en ambas ramas. Estarán presentes los jugadores olímpicos y campeones panamericanos, Juan Virgen y Lombardo Ontiveros, y en la rama femenil las preolímpicas, Itzel Santoyo de Veracruz y Cecilia Ríos de Tamaulipas.

El presidente de la Asociación de Voleibol del Estado de Colima, Gabriel Larios Larios, mencionó que el total de parejas participantes son 24, 12 femeniles y 12 varoniles. Por Colima las duplas serán Vanesa Virgen y Pollet Cruz en la rama femenil y en la varonil Ricardo Galindo y José Ángel Cárdenas Valdez.





## **CAFETERÍA DE ESPECIALIDAD**



**La Cantera #305 Esq. Ignacio Sandoval**



**Lunes a Sábado 8:00 am - 11:00 pm**



**El Rey Cafetería de Especialidades**

**CHEMEX • HARIO V60 • FRENCH PRESS • AEROPRESS • ESPRESSO**



# “EL VOLEIBOL ES TODO PARA MÍ”: LONCHE

Por: Marlene González

*El voleibolista de playa colimense José Ángel Cárdenas Valdez, mejor conocido como “Lonche”, participó en el Campeonato Mundial sub21 en Mai Jing, China, en el pasado mes, en el que junto con su compañero Josué Gastón Gaxiola consiguieron el quinto lugar mundial. José Ángel desde el 2012, ha obtenido ocho medallas de Olimpiada Nacional: cuatro de oro y cuatro de bronce y ha participado en tres campeonatos mundiales tanto de voleibol de playa como en voleibol de sala. “Lonche”, actualmente estudia en la Universidad Autónoma de Sinaloa (UAS), en donde entrena y se prepara para las competencias nacionales e internacionales que más adelante se presenten. Sportbook platicó con el destacado deportista, quien nos compartió su trayectoria y preparación de este apasionado deporte, el voleibol.*

**Ángel, con tus resultados obtenidos en diversas competencias podemos identificar tu gran pasión por el voleibol, pero platicanos, ¿qué significa para ti este deporte?**

El voleibol significa mucho para mí, es todo, la verdad es que a este deporte le dedico la mayor parte de mi tiempo y es algo muy valioso para mí, quiero llegar a ser alguien importante en esta disciplina.

**¿Cómo consideras que fue tu papel durante el Campeonato Mundial sub21 en China?**

Considero que hice un muy buen papel jugando de menos a más. Los resultados lo dicen. Fue un reto difícil por ser un país

con diferente horario y clima, llegamos a jugar con 40° y con una humedad de 90° y el horario con 11 horas menos, pero al final logramos obtener 5to lugar mundial de 32 países y eso es algo muy bueno.

**¿Cómo te sentiste al ser seleccionado para representar a Colima en un torneo internacional?**

Me sentí muy orgulloso y feliz, es la tercera vez que lo hago y espero volver a vestir la camiseta verde muchas veces más.

**Tus resultados han sido admirables, ¿Cómo fue tu preparación para este torneo?**

Fui a Mazatlán por un mes a entrenar, ya que allá se encuentran el entrenador de la Selección Nacional de Voleibol de Playa, por las mañanas iba al gimnasio y por las tardes a entrenar entre 7 u 8 horas.



### **¿Cuál es tu principal motivación para seguir adelante con tu deporte?**

Definitivamente mi familia, ya que siempre han estado apoyándome. Mi papá está en Estados Unidos y es una de mis principales motivaciones.

### **¿Por qué te acercaste al voleibol y no a otro deporte?**

No es que yo me haya acercado, mi mamá y papá ya lo jugaban, me llegó a contar mi mamá que ella jugaba cuando estaba embarazada de mí y pues este es el deporte que me gusta y apasiona.

### **¿Cómo fue creciendo tu interés en ese deporte?**

Creció mi interés cuando empecé a jugar, porque desde que empecé obtuve campeonatos a nivel nacional y poco a poco fue creciendo y más cuando fui seleccionado nacional por primera vez en el 2015.

### **¿Cuál ha sido tu trayectoria como deportista a tu corta edad?**

He competido desde el 2012 en olimpiadas nacionales hasta ahorita en el 2017, en el 2014 estuve en el mundial sub 17 que fue la sede en Acapulco, Guerrero. En el 2015 participé en el Campeonato Mundial sub 19 en la Provincia del Chaco en Argentina, y en el 2017 en el Campeonato Mundial de Voleibol de Playa Sub 21, en Nanjing, China.

### **¿Qué viene adelante para ti como deportista?**

Me iré a estudiar a Mazatlán a la Universidad Autónoma de Sinaloa (UAS), en donde entrenaré y estaré preparándome para las competencias que vengan, ya sean nacionales o internacionales.

#### **COMPETENCIAS**

#### **RESULTADOS**

Olimpiadas Nacionales

4 medallas de oro y 4 de bronce

Campeonato Mundial de Voleibol de Playa (2014)

5to lugar

Campeonato Mundial de Voleibol de Sala (2015)

14vo lugar

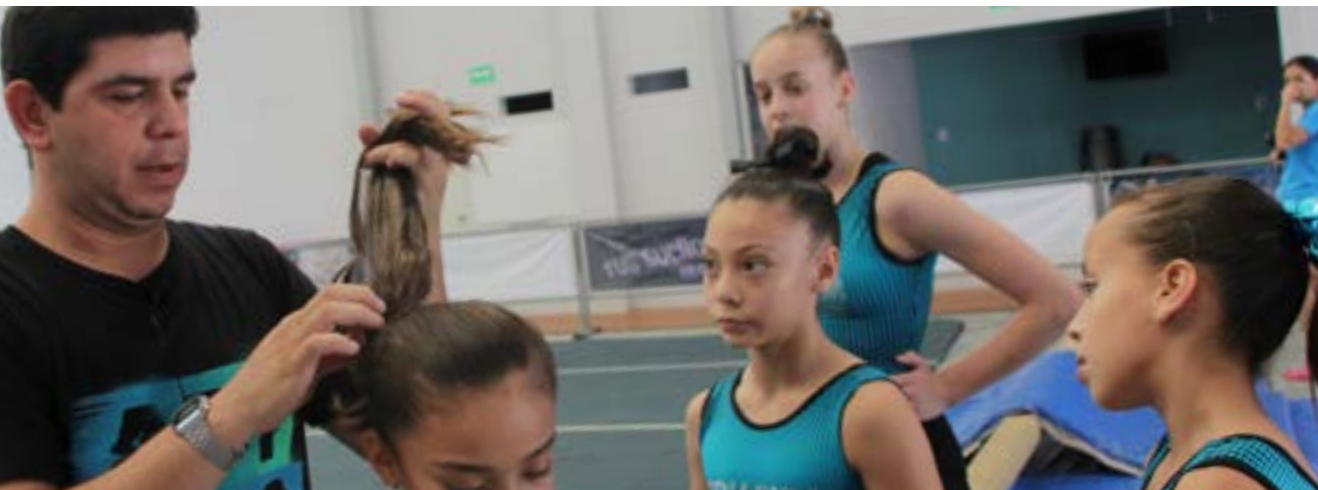
Juegos Deportivos Escolares Centroamericanos y del Caribe

1er lugar

Campeonato Mundial de Voleibol de Playa (2017)

5to lugar





# Realiza curso EDUGYM en Colima

Por: Jammie Pacheco



Cariño, disciplina y entrega a la gimnasia son los elementos principales que el entrenador Eduardo Alcázar Mendoza, implementa a todas las niñas que forman parte de su selección. EDUGYM llevó a cabo en la escuela de gimnasia AEROGYM un curso de capacitación que contó con la participación de 22 niñas de los niveles 2, 3 y 4 que compartieron junto a sus entrenadores la experiencia y la capacitación del entrenador Eduardo Alcázar.

Con una trayectoria de más de 20 años, Eduardo Alcázar forma parte de la escuela de gimnasia EDUGYM, en Jalisco. Con reconocimientos como medallas olímpicas nacionales, campeonatos ganados en el ALL AROUND representando a Jalisco y cursos de capacitación de los niveles I, II y III de la FIG (Federación Internacional de Gimnasia), el instructor compartió sus experiencias a los siete entrenadores que participaron en el curso en las instalaciones de AEROGYM.



Un elemento fundamental para el entrenamiento y formación de un gimnasta es el compañerismo, a pesar de no ser un deporte grupal, el trabajo en conjunto es pieza importante dentro del deportista y sin duda alguna se ve reflejado dentro y fuera del gimnasio, así lo demostró AEROGYM en el curso con EDUGYM, pues las participantes se mantuvieron emocionadas, logrando amistades y nuevas experiencias que ayudaron al mejoramiento en sus entrenamientos.

La gimnasia es un gran reto y una gran satisfacción, pues el ganar una competencia y crear a un deportista de excelencia, es uno de los motores que tienen los entrenadores de AEROGYM.



# CARMEN ZURROZA

## TOP 15 MUNDIAL EN TRIATLÓN



La triatleta colimense María del Carmen Zurroza Magaña, cerró su año deportivo con broche de oro al haber terminado en la posición 15 en la categoría 25-29 años de la modalidad de Sprint, en el Campeonato Mundial de Triatlón en Rotterdam, Holanda.

El tiempo con el que terminó la competencia fue de 1 hora 18 minutos y 5 segundos, de los cuales hizo 11m 50s en los 750 metros de natación; transición de 4m 44s; 38m 05s en los 20 kilómetros del ciclismo; 1m 56 para el cambio y corrió 5 kilómetros en 21m 32s.

Al respecto, Carmen se mostró muy feliz del resultado: "Top 15 de 56, la mejor mexicana de mi categoría y lo disfruté. Dejé todo en cada etapa y en los momentos pesados me mantuve positiva. Tanto entrenar valió la pena, definitivo. Gracias a todos por sus porras, lo importante de esto es mantenerse motivado a mejorar un poquito cada día", dijo en sus redes sociales.

Cabe destacar que durante el año 2017, Zurroza consiguió excelentes resultados en las competencias de Manzanillo, Mazatlán, Ixtapa y Veracruz, en los cuales accedió al Mundial de Rotterdam y al de Gold Coast, Australia, que se realizará el año que viene.





## GRAN DEBUT DE **JAGUARES EN ONEFA**

Se inauguró la nueva temporada Otoño 2017 en la Guarida del Jaguar en Villa de Álvarez, con una contundente victoria de 45 a 0 de Jaguares sobre Lagartos FEUAN.

Esta es la primera participación del equipo Juvenil de Jaguares en la Liga Organización Nacional Estudiantil de Fútbol Americano (ONEFA), la más prestigiosa a nivel nacional.

Esta asociación regula los sistemas de competencia de varias categorías, ligas y conferencias de fútbol americano colegial en México. Debido a la importancia de su liga estelar, la Liga Mayor, usualmente se le considera como el máximo organismo nacional en este deporte, en donde participan 10 estados del país con más de 60 equipos en todas las categorías.

Al respecto, Braulio Acevedo Blancas, jugador del equipo de Jaguares, agradeció a nombre del equipo el apoyo que han recibido de parte del INCODE: "nos sentimos muy contentos de estar en esta liga, lo vemos con mucho optimismo y con mucha alegría, ya que ONEFA nos dará proyección y nos permitirá

ser observados por otras universidades, ya que actualmente contamos con un buen nivel y estamos a la par de los mejores jugadores del país".

También los equipos de Jaguares de Colima han participado en la Liga de la Conferencia Nacional de Fútbol Americano A. C. (CONA), la cual han ganado en tres ocasiones, dejando el nombre de Colima en alto.



**POR TIEMPO  
LIMITADO**

**PRUÉBALAS SOLO  
EN CINEMEX**

**Palomitas  
Cheetos**



COME BIEN  
© MARCAS REGISTRADAS



**Cinemex.**  
*la magia del cine.*



Consejo  
Municipal  
del Deporte  
ZAPOPAN EN MOVIMIENTO



# 4ta fecha Serial Extremo Río Blanco-San Esteban 2017





La "Carrera Extrema Río Blanco - San Esteban", con 13.5 kilómetros de extensión y una ruta muy desafiante, dejó ver un paisaje extraordinario y un entusiasmo desbordante de todos los participantes.

Eran las 6 am, aún no amanecía, pero la música con un ritmo energético y el desfile de corredores era incesante ya: se anticipaba una participación nutrida.

La carrera inició a las 8 am en punto, y de la mano del Director General de Comude Zapopan, Gustavo Santoscoy, resonó el disparo con el que arrancó la ruta.

"Estamos ante un suceso nunca visto en Comude Zapopan para esta etapa del Serial Urbano Extremo que organizamos, ya que, este año es la primera ocasión que se rebasan los 3000 corredores, y eso nos llena de orgullo. Ya rompimos récord con la carrera Independencia de septiembre pasado, ahora lo hacemos con esta carrera, así que, seguimos cosechando logros deportivos" comentó muy entusiasta Gustavo Santoscoy.

Los corredores disfrutaron de un entorno natural, con una organización impecable, como lo reconocieron los propios participantes.

"El ambiente es muy bonito, familiar, con una muy buena organización, y es lo que más me encanta de estos eventos que organiza Comude Zapopan" mencionó el ganador de la rama varonil.

El camino viejo al poblado de San Esteban fue el escenario donde los corredores dieron su máximo esfuerzo para enfrentar el complicado terreno lleno de subidas, bajadas y terracería.

A los 53 minutos con seis segundos, Jorge Mendoza paró el cronómetro para quedarse con la primera posición de la rama varonil, mientras que por las damas, Silvia Ortega detuvo el cronómetro a la hora con ocho minutos para quedarse con la posición de honor



### **CATEGORÍA VARONIL**

- 1.- José Antonio Mendoza 53'06"
- 2.- Giovanni Torres Marín 54'21"
- 3.- Francisco Ibarra Miranda 55'24"

### **CATEGORÍA FEMENIL**

- 1.- Silvia Ortega Galindo 1:08'40"
- 2.- Karla Araujo 1:11'45"
- 3.- Alith López Estrada 1:11'50"





## CARRERA POR LA INDEPENDENCIA

Con más de cinco mil corredores, se realizó la edición 34° de la Carrera de Independencia

Desde poco antes de las siete de la mañana, la avenida Chapultepec comenzó a recibir a los cinco mil 200 corredores que participaron en la edición 34 de la tradicional Carrera de Independencia 2017.

El cruce de dicha avenida con la calle José Guadalupe Montenegro, fue el punto de salida de la ruta que comprendió 7.2 kilómetros de recorrido, la cual pasó por Chapultepec, Avenida México, Avenida Américas hasta llegar a la calle Hidalgo, en Zapopan, para terminar en la presidencia municipal.

Fue a las 8 de la mañana cuando el director de COMUDE Zapopan, Gustavo Santoscoy Arriaga, dio el disparo de salida para que el contingente de atletas inunde las calles.

A los 20 minutos con cuatro segundos, Mario de Jesús Ponce López detuvo el cronómetro para quedarse con el primer lugar de la categoría varonil; en las mujeres, Daniel Gómez Lamadrid cruzó la meta en la posición de honor con un tiempo de 29'33"

Los participantes de la Carrera de Independencia 2017 donaron alimentos no perecederos, los cuales serán utilizados para los programas alimentarios del DIF Zapopan.





Comunidad Municipal del Deporte  
**ARRIBA LA SALIDA**  
CIN-CAF 2017  
Revista Sportbook  
popan.gob.n

REVISTA **sportbook**

popan.gob.n

SALIDA

sportbook

sportbook

14



Tecnológico  
de Monterrey



El Tecnológico de Monterrey campus Guadalajara se enorgullece del programa deportivo integral. Los logros colectivos de los distintos equipos representativos con los que cuenta esta institución son testimonio de los esfuerzos de todas esas personas talentosas y dedicadas al deporte: Los estudiantes-atletas, entrenadores, administradores y personal de apoyo. Los Borregos también se benefician también del fuerte apoyo de los profesores, los estudiantes de la universidad, exalumnos y aficionados.

Los deportes intercolegiales se han vuelto cada vez más populares y reconocemos nuestro papel y perfil cultural y social del campus. Nuestro reto es formar líderes con sentido humano y representar a la universidad con carácter mientras que dicho reto le otorga una experiencia académica y atlética gratificante a nuestros alumnos.

Borregos campus Guadalajara siem-

pre intentamos enviar un mensaje fuerte de reclutamiento a aquellos estudiantes atletas que exhiben mucho potencial dentro del ámbito académico, y prometemos ofrecer programa atlético amplio y competitivo deportivo a nivel nacional y una experiencia deportiva superior a la que se hayan imaginado. El Tec de Monterrey reconoce que para competir a estos niveles se requiere un compromiso de tiempo y energía de nuestros estudiantes-atletas que normalmente no se requiere de otros estudiantes, es por eso que proveemos una gran variedad de servicios de apoyo y recursos para ayudar a los estudiantes-atletas para su éxito académico, bienestar personal, desarrollo individual y preparación para futuros emprendimientos.

Nuestro departamento está completamente comprometido a brindarle un excelente programa físico a todos los alumnos del campus, es por eso que también cuenta una variada lista de clases deportivas y torneos

internos al alcance del alumnado y también para trabajadores de la universidad.

Algunas de las clases deportivas que ofrecemos en nuestro campus son las siguientes:

- Fútbol soccer
- Tochito
- Basketball
- Tenis
- Cardio kickboxing, fitness
- Natación
- Crossfit
- Rugby
- Voleibol de playa
- Tae Kwon Do
- Aikido
- Ajendrez

También contamos con torneos internos de fútbol soccer, fútbol 5, tenis, basketball, ping pong, carreras, etc.



**DEVLYN**

— OPTICOS —



# ¡Azúcar!

Se denomina azúcar, en el uso más extendido de la palabra, a la sacarosa, cuya fórmula química es  $C_{12}H_{22}O_{11}$ , también llamada «azúcar común» o «azúcar de mesa».

La sacarosa es un disacárido formado por una molécula de glucosa y una de fructosa, que se obtiene principalmente de la caña de azúcar o de la remolacha. El 27 % de la producción total mundial se realiza a partir de la remolacha y el 73 % a partir de la caña de azúcar.

La sacarosa se encuentra en todas las plantas, y en cantidades apreciables en otras plantas distintas de la caña de azúcar o la remolacha, como el sorgo y el arce azucarero. En ámbitos industriales se usa la palabra azúcar o azúcares para designar los diferentes monosacáridos y disacáridos, que generalmente tienen sabor dulce, aunque por extensión se refiere a todos los hidratos de carbono.

El azúcar nos hace sentir mejor al momento de consumirla porque nos hace liberar dopamina en el cerebro, obviamente cuando nos hace sentir bien queremos seguir experimentando ese sentimiento de placer y bienestar sin embargo cabe mencionar que el exceso afecta a gran parte de nuestro cuerpo en general como: Si llevamos una dieta alta en azúcar daña la plasticidad de nuestro cerebro; reduce la capacidad de almacenar recuerdos o conocimientos nuevos por un tiempo más prolongado.

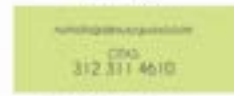
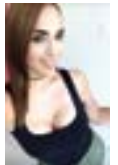
Una alta cantidad de azúcar en la sangre produce un exceso de trabajo en los riñones; años de filtración excesiva de dulce puede ocasionar insuficiencia renal.

Su consumo provoca una inflamación celular que aumenta el dolor en articulaciones.

El dulce que se ingiere (excesivamente) se acumula en el hígado en forma de grasa, lo que genera un efecto similar al de la cirrosis para evitar los efectos del azúcar en el cuerpo suspende la ingesta de glucosa (carbohidratos refinados) y modera la fructuosa (frutas) de 2 a 3 porciones al día.

¿Tanto que se vuelve adictiva, que caracteriza una adicción? Sentir que ya no tienes la elección de detenerte, pero te brinda una sensación falsa de placer el cual invariablemente después se vuelve sentimiento de culpa o negatividad, esto se debe a que en general solemos superar más allá de la cantidad que nuestro cuerpo puede tolerar ... hay gran cantidad de tipos de azúcares entre ellos alimentos procesados, sacarosa, glucosa, fructosa, etc.

Prefiere, opta por consumir azúcar natural, sin excesos y entre ellas vota por las que contienen más bajas cantidades de azúcar: fruta natural como la fresa, moras, manzana verde, jugos de verduras con un toque de una fruta natural, gana bienestar y un futuro más sano lleno de hábitos saludables.



# Garbanzos con maíz salteado

Estos garbanzos con maíz salteado se pueden tomar recién hechos o reposados en frío, así que no viene mal tener en el refrigerador.

Anímate a comprar maíz dulce en crudo para prepararlo en casa, es mucho más sabroso y evitarás las marcas que a veces añaden azúcar o exceso de sal.



## INGREDIENTES

Para 4 personas

- 2 Mazorcas de maíz en crudo
- 400 g Garbanzos cocidos
- 1 Cebolla morada
- 2 Tomates
- chile rojo (opcional)
- 1 Diente de ajo
- Perejil fresco o cilantro al gusto
- 1 Limón pequeño o lima
- 30 ml Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra
- Sal

## PREPARACIÓN:

Empezar retirando los filamentos y las hojas de las mazorcas, lavándolas después con suavidad. Poner a calentar abundante agua ligeramente salada e introducir las mazorcas cuando esté hirviendo. Cocer durante unos 15-20 minutos, o hasta que se puedan atravesar sin problemas con un cuchillo. Mejor no pasarnos de cocción.

Sacar y escurrir. Cuando no estén muy calientes, extraer los granos de maíz con cuidado de no romperlos mucho (se pueden cortar con un buen cuchillo, casi al filo del tronco central).

Picar el diente de ajo, cortar en juliana fina la cebolla y picar en cubos

pequeños los tomates, extrayendo las semillas si lo preferimos. Picar también el chile (en caso de usarlo), y lavar y picar un manojo de perejil o cilantro. Dejar a remojo la cebolla con agua muy fría, casi helada, para que pierda fuerza.

Calentar un poco de aceite en una sartén amplia y dorar ligeramente el ajo picado, cuidando que no se queme. Añadir el maíz, salpimentar y saltear a fuego medio hasta que tenga un bonito color dorado, casi tostado. Echar los garbanzos escurridos y saltear todo junto unos pocos minutos.

Combinar con la cebolla, el tomate, la guindilla, el perejil, el aceite de oliva y el zumo de medio limón o de la

lima. Corregir de sal y dar otro golpe de pimienta. Con qué acompañar los garbanzos con maíz salteado.

Esta receta de garbanzos con maíz se puede tomar como plato único en un almuerzo sencillo o como primer plato de un menú más grande, adaptando las raciones de servir. También se puede convertir en un plato más completo añadiendo arroz, quinoa o algún otro cereal, un aguacate o boniato asado. Otra alternativa es servirlo como guarnición de carne o pescado.

Visita [www.vitonica.com](http://www.vitonica.com) para más recetas saludables.

# TIENES TIEMPO SIN ENTRENAR, ¿CÓMO REGRESAR AL DEPORTE?

## Regreso ingrato

Hace más de una década contaba con extraordinarias habilidades físicas, mis capacidades condicionales (fuerza, resistencia y velocidad) estaban entrenadas y gozaba de un reconocido talento para jugar voleibol, tenis, fútbol y todo lo que significara moverse. El deporte era un terreno firme y confiable para su servidora, lo pisaba con soberbia, seguridad y sin miramientos, que decir, sin lesiones.

Las ocupaciones de la vida profesional fueron creciendo, llegando los éxitos, responsabilidades, cumpliendo metas, pero decreciendo en el tiempo dedicado al deporte; por tanto, cada vez perdiendo la condición de mis capacidades físicas, lo primero que se me esfumó fue la resistencia. En relación a dicha ausencia, un estudio revela que se pierde más rápido lo trabajado, que ganar forma física; por ejemplo, lo ganado en 20 semanas, se pierde en 8 semanas. Por ello, los expertos siempre recomiendan, aun en descanso o periodo de lesión, mantenerse con los mínimos de ejercicio para seguir con la forma.

Y bueno, pasó lo que tenía que ocurrir. No fue suficiente pedalear, trotar y/o caminar, el cuerpo que se acostumbró a entrenamientos de alta intensidad y duración

(entre 4 y 6 horas diarias), tras 10 años, perdió todo esplendor y cobró factura a la primera reaparición deportiva. En el primer juego de voleibol al que asistí, sufrí una distensión muscular del hombro, con ello vino la inflamación del tendón (bursitis o tendinitis) y un dolor terrible que me tuvo sin poder estirar mi brazo al cielo por un mes; debo confesar que sigo sin poder regresar a la cancha.

Lo peor de la situación es que pudo más la nostalgia del pasado y la euforia del momento, que la conciencia y responsabilidad para crear una estrategia mínima que garantizara una actuación saludable y satisfactoria. ¿Cómo hacer para regresar a practicar o entrenar? Definitivamente, si las hazañas deportivas eran tu hit y quieres regresar al deporte para continuar tus conquistas, sin fracasos, ni lesiones, ni autoboicot, indudablemente deberás aplicar las siguientes recomendaciones para no quedar en el intento o salir lesionado en la primera jugada. De verdad, créelo, tu cuerpo se oxidó y requiere de un plan estratégico para regresar al mundo del deporte:

### 1. Revisa tu estado físico.

Valora el estado de salud en el que se encuentra. No cae mal visitar al médico para que te haga un chequeo general y no corras riesgos. Recuerda que no es lo mismo 20 años que 40. Considera que tu cuerpo y capacidades físicas cambiaron con los años.

### 2. Selecciona la actividad física para regresar.

Caminar, trotar o nadar, son disciplinas deportivas que permiten iniciar con baja intensidad el regreso deportivo.

### 3. Inicia poco a poco.

No te ahogues a la primera jugada, te puede costar la vida, lesión o bien, un aporreamiento marca "no me olvides". Si no cuentas con un entrenador, puedes caminar o trotar por 15 o 20 minutos o bien intercalar cada 5 minutos con descansos.





#### **4. Acércate a expertos.**

El entrenador personal o deportivo sabrá como orientar la planeación de la temporada a partir de la hoja de diagnóstico (expediente). Recuerda que los profesionales del deporte estudiaron las bases biológicas del movimiento y saben prescribir el ejercicio, tú eres únicamente usuario de sus servicios, déjalos trabajar y sigue sus instrucciones.

#### **5. Calentamiento de cajón.**

El principal error de la práctica deportiva es la omisión de la calistenia. Muchos pasamos por alto que el cuerpo merece ponerse en contexto con el movimiento antes de cualquier ejercicio excesivo. Calienta tus extremidades y articulaciones, así tendrás más oportunidades de un regreso exitoso.

#### **6. Encuentra compañía.**

No hay como disfrutar y sentir el apoyo moral de una amistad o de algún miembro de la familia. La socialización es uno de los determinantes de la práctica deportiva en la juventud y parece que en los años maduritos también nos viene bien hacer ejercicio acompañado.

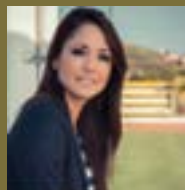
#### **7. Usa complementos.**

Ayúdate con vitaminas y minerales, serán tus aliados cuando la acción del ejercicio se empieza a percibir en síntomas de cansancio, dolor, sed, hambre, etc.

#### **8. Acércate a los masajes.**

Di sí al masaje deportivo y holístico. Debes dejarte apapachar al menos una vez cada dos meses. Lo ideal sería, cada quince días o cada mes, dependiendo de la intensidad con la que entrenas.

Te deseo buena suerte en tu regreso, no dudes en pedir consejo y toma toda la buena actitud. ¡El deporte es salud!



**DRA. CIRIA SALAZAR**  
Presidencia

Au. Gonzalo de Sandoval #420, Col. Las Viboras, Colima, Col., México  
fuc@ucol.mx (312) 315 1122, Ext. 4666  
portal.ucol.mx/tesis/ @Feuc\_UdeC Feuc Colima, MX

Profesora Investigadora de Tiempo Completo/Fac de C. de la Educación  
Líder del Cuerpo Académico UCOL-CA 85 "Educación y Movimiento"

# Tips de Tenis

## MEJORA TU JUEGO

por Jorge Lozano



### ¿QUÉ HACER CUANDO VAS GANANDO MUY FÁCIL?

Es muy importante ganar el primer juego del segundo set y continuar con la misma estrategia que nos llevó a ganar el primer set. Es muy probable que nuestro contrario se ponga las pilas y comience a jugar mejor, así que no hay que dejar la estrategia inicial y si es necesario atacar ya que esperar a que nuestro contrario falle resulta contraproducente porque existe la probabilidad de que ya no falle tanto.. Por esto le recomiendo atacar y buscar ganar el partido, no esperar a que el contrario pierda.

### NO GANA EL QUE HACE LOS MEJORES TIROS, GANA QUIEN ELEVA SU NIVEL DE JUEGO EN PUNTOS IMPORTANTES.

En el tenis uno se siente de maravilla cuando juega súper bien y gana el partido. Lamentablemente creo que a todos nos ha pasado de que no siempre salen las cosas como uno quiere y entonces hay que buscar la manera de salir de la cancha con un triunfo. En puntos importantes tiene que activarse y subir su nivel de juego. En un 4-4 30 iguales o cuando tenga oportunidad para romper el servicio es aquí cuando tiene que subir sus niveles de concentración e intensidad para conseguir el rompimiento de servicio o bien cerrar el set o partido.

### ¿QUÉ HACER CUANDO ESTAS NERVIOSO (A)?

Lo primero que se tiene que hacer ante esta situación es aceptar que uno esta nervioso y una vez establecido que estamos nerviosos, hacer lo siguiente:

- 1) Aspirar profundamente y exhalar todo el aire hasta que sintamos no hay nada más. Este ejercicio realizarlo tres veces.
- 2) Mover los pies exageradamente ya que esto nos ayudará a relajar todos los músculos.
- 3) No ir por tiros ganadores o servicios as; apuntar todos nuestros tiros al centro de la cancha o al centro del cuadro de servicio y tratar de que los puntos duren el mayor tiempo posible. Poco a poco se sentirán mejor y los nervios quedarán en el pasado.

### NO ESPERE, BUSQUE SU OPORTUNIDAD.

Empiece bien enfocado desde el primer punto y siga con esa mentalidad conforme vaya transcurriendo el partido. Al estar alerta, si las oportunidades aparecen, usted las sabrá aprovechar.

Vaya usted fincando su propio camino y si las oportunidades no se dan, búsquelas! Fijese muy bien en las debilidades de su contrario y no permita el cambio de táctica si ésta le esta funcionando.

Si usted va con todo desde el principio, poco a poco verá que habrá oportunidades en exceso y esto le ayudará a ganar su partido más cómodamente.

**MÁS ESPACIO**  
**MENOS \$ PRECIO**  
**15 cm MÁS por el mismo precio**

MATRIMONIAL 1.35 mts

QUEEN SIZE 1.50 mts

A yellow ruler is positioned below the mattresses to indicate the 15 cm difference in height.

# Super Colchones

# ESPECTACULAR

PRESENTACIÓN

# Charros





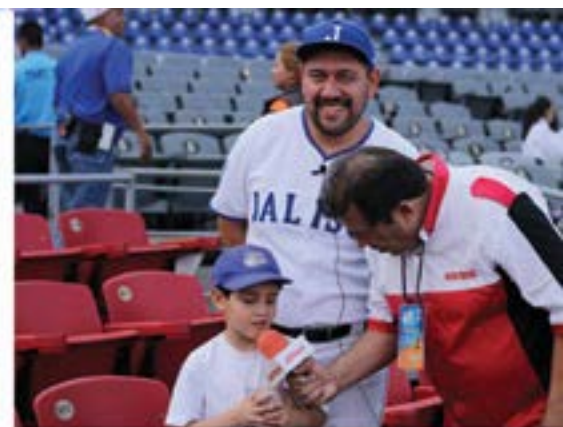
Con un gran espectáculo y ante un lleno total arrancó la temporada de la Liga Mexicana del Pacífico en el estadio de los Charros de Jalisco.

Una ceremonia de apertura digna de Grandes Ligas, en donde aeronaves del ejército nacional cruzaron el cielo ante la mirada de más de 15 mil espectadores, para dar entrada a los jugadores que fueron presentados uno a uno con el gran aplauso de la afición como música de fondo.

Una majestuosa bandera mexicana llevada por cientos de soldados cubrió el jardín central, para que todo el público entonara el himno nacional junto con la banda de guerra y se guardara un minuto de silencio con el puño hacia el cielo, en homenaje a las personas que fallecieron en los pasados sismos del 7 y 19 de septiembre.

El boxeador, Saúl "Canelo" Álvarez, deportista del momento en nuestro país, fue el encargado de lanzar la primera bola junto con Olegario Vázquez Raña, presidente del grupo empresarial Ángeles.





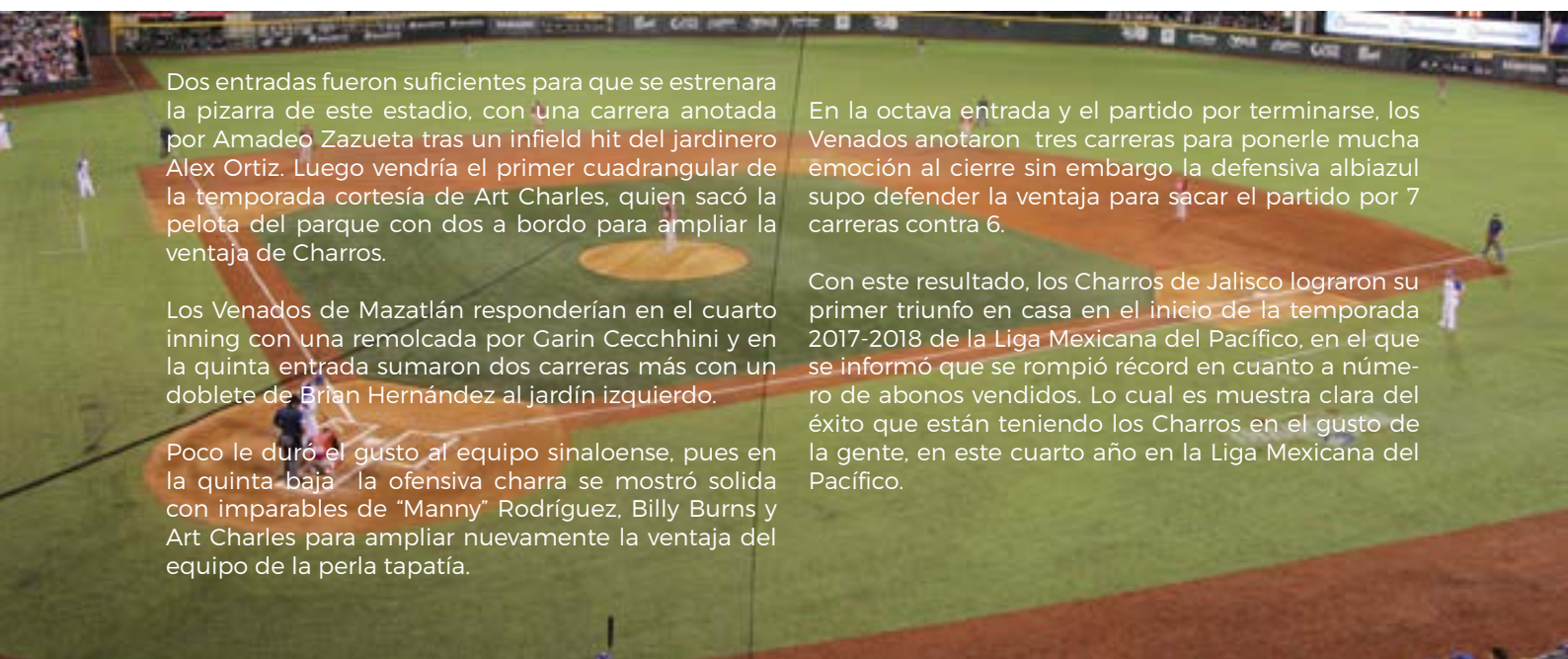
Dos entradas fueron suficientes para que se estrenara la pizarra de este estadio, con una carrera anotada por Amadeo Zazueta tras un infield hit del jardinero Alex Ortiz. Luego vendría el primer cuadrangular de la temporada cortesía de Art Charles, quien sacó la pelota del parque con dos a bordo para ampliar la ventaja de Charros.

Los Venados de Mazatlán responderían en el cuarto inning con una remolcada por Garin Cecchhini y en la quinta entrada sumaron dos carreras más con un doblete de Brian Hernández al jardín izquierdo.

Poco le duró el gusto al equipo sinaloense, pues en la quinta baja la ofensiva charra se mostró sólida con imparables de "Manny" Rodríguez, Billy Burns y Art Charles para ampliar nuevamente la ventaja del equipo de la perla tapatía.

En la octava entrada y el partido por terminarse, los Venados anotaron tres carreras para ponerle mucha emoción al cierre sin embargo la defensiva albiazul supo defender la ventaja para sacar el partido por 7 carreras contra 6.

Con este resultado, los Charros de Jalisco lograron su primer triunfo en casa en el inicio de la temporada 2017-2018 de la Liga Mexicana del Pacífico, en el que se informó que se rompió récord en cuanto a número de abonos vendidos. Lo cual es muestra clara del éxito que están teniendo los Charros en el gusto de la gente, en este cuarto año en la Liga Mexicana del Pacífico.



[33] 3125 2719

VOLCÁN PARICUTÍN 5877 / ESQ. AV. VOLCÁN DEL COLLI  
ZAPOCAN JALISCO



— CERVECERÍA —

# CERO

CERO PRETEXTOS, UN SÓLO PRECIO



DRINK  
**GOOD BEER**  
WITH GOOD FRIENDS



#CEROPRETEXTOS

# **sportbook**

SALUD · NUTRICIÓN · DEPORTE



Consejo  
Municipal  
del Deporte

ZAPOPAN EN MOVIMIENTO

*Impulsando el Deporte*

**4ta fecha Serial Extremo  
Río Blanco-San Esteban 2017**