



al tanto

Boletín de Difusión Mensual de Generación Ciudadana, APN
NUMERO LIX JUNIO 2009

DIRECTORIO

Lic. Rebecca Arenas
Presidenta Nacional

Dr. Edmundo González Llaca
Secretario General

Lic. Mario Murillo Vázquez
Secretario de Organización

Lic. Felipe Zamora Granados
Secretario Asuntos Jurídicos

Lic. Francisco Soto
Secretario de Finanzas

Lic. Carmen C. Celaya
Secretaria Enlace Ciudadano

CONSEJO EDITORIAL

Edmundo González Llaca
Ma. Luisa Mendoza Romero
Martín Luis Guzmán Ferrer
Raúl Moreno Wonchee
Javier Oliva Posada
Ruben Leyva

CONTENIDO

Despertar del sueño democrático....

Mauricio Merino Huerta

Sobre la anulación del voto

Antonio Rendón

¿A quien favorece el voto nulo?

Jesus Eduardo Martin Jauregui

De tragedias, hartazgo y anulación del voto.

Rebecca Arenas

Última reflexión sobre el voto

Denisse Maerker

Deporte y Alimentación

Ana Gabriela Guevara

Despertar del sueño democrático....

Mauricio Merino Huerta

Faltan unos días para las elecciones y no parece haber nada sustantivo que logre despertar el interés sincero de los ciudadanos. A pesar del alud de spots, las campañas han sido más bien anodinas y vacías. La verdad es que la falta de imaginación de los partidos es equivalente a la arrogancia de quienes los dirigen. De modo que lo más probable es que predomine la abstención y, acaso, que aumenten los votos anulados (en sus distintas versiones) como testimonio de la protesta de la sociedad civil organizada en contra del sistema de partidos. No me atrevo a formular otro pronóstico: en el mejor de los casos, será una jornada anticlimática.

En el camino, sin embargo, han sucedido varios hechos que no debieran pasar inadvertidos. El desinterés por la oferta partidaria no debe hacernos suponer que no hay nada que aprender de este proceso electoral. Por el contrario, en estos meses se han producido varias lecciones relevantes que sería importante recuperar lo más pronto posible, para tratar de evitar los muchos errores cometidos y conjurar los riesgos que ya están amenazando el incipiente proyecto democrático de México. Sin esas lecciones aprendidas, los vicios de 2009 podrían volver imposible la elección de 2012.

Las lecciones que me parecen (casi) obvias son tres: primero, que la multiplicación de spots y de propaganda callejera no despierta mayor interés político en las elecciones. No hay una relación directamente proporcional entre los dineros invertidos, la propaganda divulgada y el número de votos obtenidos. Esto ya lo habían observado varios académicos (como Citlali Villafranco en su tesis doctoral), pero nunca había sido tan evidente como ahora.

La segunda lección es que los partidos pueden cambiar las reglas tras cada proceso electoral, pero también están dispuestos a romperlas inmediatamente. Es absurdo, pues los legisladores actúan a nombre de los partidos a los que se deben, que a su vez quebrantan las normas que ellos mismos hacen. Es absurdo, pero así es como funciona. El PAN ha persistido en sus campañas negativas, el PRI sigue utilizando impunemente a los gobiernos, el PRD sigue haciendo trampas para luego declarar que se hizo trampa, etcétera; y, en la cúspide de los descaros, el Partido Verde sigue encontrando rutas legaloides para vulnerar de plano las restricciones a la compra de propaganda en radio y televisión, de modo cada vez más ostensible. Y en el camino, las autoridades electorales están llamadas a pagar los platos rotos: fueron puestas como árbitros para hacer valer las reglas. Pero los jugadores que las rompen juzgan si los árbitros cumplieron su encomienda y si deben continuar. Sabemos bien que esta no es una lección nueva ni exclusiva de 2009. Pero está vigente.

La tercera es que las plataformas políticas de los partidos no despiertan el más mínimo interés. En el mejor de los casos, se votará por razones casi siempre ajenas a la pluralidad de ideas políticas que representan los partidos. En ausencia de candidatos emblemáticos (como sucede en las presidenciales) y de dinámicas plebiscitarias (como ocurrió en el 2000 y volvió a suceder en 2006), no queda casi nada: solamente caritas que sonríen, muy

maquilladas, acompañadas de frases sin historia. La lección revela que seguimos pensando en clave de caudillos y de escándalos, y no de programas políticos articulados y sensatos.

Pero hay otras lecciones, quizá menos obvias pero más graves. Pienso, por ejemplo, en la destrucción de la confianza: que el narcotráfico se haya colado a las instituciones y haya sembrado dudas por doquier es una de los rasgos más preocupantes de este proceso electoral. Lo que ayer advertíamos como peligro hoy se ha vuelto realidad. O al menos, noticia cotidiana. Por otra parte, las instituciones responsables de conducir las elecciones también han ido perdiendo credibilidad y han visto desafiada su autoridad moral, en buena parte por sus propios yerros, pero también por la ofensiva de los medios en su contra. Y la combinación alarma: es como andar de prisa por la cuerda floja, mientras la red de protección de la confianza se va rompiendo.

Finalmente, habrá que aprender también la diferencia entre el imaginario público y la terca realidad política. De la respuesta a las lecciones anteriores dependerá la calidad de las siguientes elecciones. Pero ya estamos pensando en otras cosas, como si el país fuera diferente, como si la democracia fuera sólida, como si nuestro estado de derecho fuera invulnerable, como si los ciudadanos nos respetáramos todos los días. Es una pena, pero no estamos siendo capaces de consolidar lo que apenas construimos. Quizá sea esta la lección más importante que nos dejará el proceso electoral de 2009: despertar del sueño democrático.



Sobre la anulación del voto

Antonio Rendón

Contrario a lo que era de esperar, el clima que prevalece en torno a las elecciones del próximo 5 de julio, poco tiene que ver con las propuestas de los candidatos o con las diferencias –que sí las hay– entre las plataformas políticas de los partidos, sino con la disyuntiva de anular el voto.

La anulación del voto –que no debe confundirse con el abstencionismo, que consiste en no votar– está ganando cada vez más amplia aceptación entre los más diversos segmentos de la población, que a pesar de su heterogeneidad, comparten el hartazgo de seguir legitimando a una democracia que no ha servido para resolver los problemas más urgentes de los mexicanos, monopolizada por los partidos políticos, que la manipulan a su conveniencia.

Ejemplo de lo anterior, es la reforma electoral de 2007 que despertó tantas expectativas fallidas. Todo lo que prometieron PAN, PRI y PRD en torno a esta reforma no lo cumplieron. Prometieron el fin de la política de spots, y hoy tenemos 23 millones 400 mil spots carentes de contenido. Prometieron elevar el nivel del debate, pero a estas alturas ni siquiera han habido debates. Prometieron terminar con las campañas sucias,

descalificadoras, pero solo las trasladaron de la televisión y la radio a Internet, para que luego ser retransmitidas por los medios electrónicos, a manera de noticia. La misma gata pero revolcada.

Igualmente, ofertaron un IFE con autoridad moral y respetado por todos los partidos, pero han convertido a sus consejeros y a los magistrados del TRIFE en grandes censores carentes de criterio, en inquisidores de banquetes, cuya permanencia en el cargo depende de la voluntad de los partidos.

La contrarreforma de 2007 vulneró la autonomía y la credibilidad de las instituciones electorales, arrasó los logros que se habían alcanzado en equidad y transparencia en 1996 y, peor aún, coartó el derecho a la libertad de expresión y de información de todos los ciudadanos.

De ahí que una de las demandas de los grupos que actualmente impulsan la anulación del voto: periodistas, académicos; organizaciones civiles, y una mayoritaria población de jóvenes, sea por una reforma: electoral que devuelva la democracia a la ciudadanía.

A juicio de los grupos promotores, la anulación del voto constituirá la primera manifestación de rechazo público de los mexicanos a la partidocracia, y aunque este rechazo no tendrá efecto en el resultado de las elecciones, tendrá un gran significado, porque a partir de esta acción, aseguran, dará inicio una estrategia de lucha ciudadana para impulsar una serie de demandas pendientes, como: la reelección de diputados, senadores y presidentes municipales ; la reducción de diputados plurinominales y la desaparición de senadores plurinominales; la reducción drástica del financiamiento público a los partidos; la recuperación plena de la autonomía del IFE quitándole a los diputados la facultad de nombrar a los consejeros electorales; y la creación del plebiscito como una instancia de participación ciudadana, en algunos temas de relevancia nacional.

La misma agenda electoral que demandaron los ciudadanos en el 2007, ignorada olímpicamente por los partidos.

Ante este estado de cosas, es de esperar que los partidos políticos que hoy tienen todo a su favor, descalifiquen la anulación del voto como una acción de sanción moral que les infringe la ciudadanía. Igual cabe esperar, que no estén dispuestos a perder el monopolio de la democracia que tanto les beneficia. Darán la batalla y –por el momento- cuentan con todos los instrumentos para hacerlo.

Lo que falta por ver, es si la anulación del voto que tanto esperanza a la ciudadanía, es solo una calentura pasajera en la víspera de las elecciones intermedias, o si en verdad el hartazgo ciudadano ha decidido abandonar la inconformidad pasiva y transformarse en un movimiento consistente y permanente, que lleve a cabo acciones de gran precisión y calculado impacto para acotar a la partidocracia, y lograr los cambios democráticos que urgen a México. Al tiempo.

¿A quién favorece el voto nulo?

Jesús Eduardo Martín Jáuregui

Para Juan Castaingts, flamante colegiado economista, que no ha logrado convencerme de las bondades de anular el voto.

(No dejemos al país en manos de los delincuentes.- Es muy malo dejar al país en manos de cualquiera que no sea la expresión ciudadana. Igualmente valido sería decir: No dejemos al país en manos del Presidente. Muchas decisiones recientes han cimbrado al país y costado mucho, en todos sentidos. Ninguna de ellas fue sometida a un referendo, a un plebiscito, ni siquiera a una consulta.)

De niño, cada vez me llevaba una empleada de mi papá a cobrar los 150 pesos que le pagaban por ser responsable de Embotelladora del Norte, del inolvidable Juan Morales, uno de los hombres mas buenos que Pénjamo haya dado al mundo. Cuando estaba Don Juan siempre me regalaba cochecitos, pitos, globos o cualquier otra promoción de los Barrilitos del Dr. Brown. Cuando no estaba Don Juan, nos atendía su cuñada que solo nos daba los ciento cincuenta pesos y a veces un refresco. Indignado me volteaba de espaldas, le sacaba la lengua y desahogaba mi coraje, ella no se enteraba, pero yo descansaba. Me imagino que algo así resulta el anular el voto. El que gane va a ganar con menos votos, pero va a ganar. Y les aseguro que al ganador le tendrán sin cuidado los votos anulados por torpeza, por ingenuidad, por credulidad, por hartazgo, por indignación, por desprecio, por despecho, etc., y mas etc.. Es mas les aseguro, que probablemente surta mas efecto si todos los mexicanos sacamos la lengua al mismo tiempo, que la anulación de votos en los comicios.

Es claro que la falta de legitimación en las elecciones no ha tenido ninguna repercusión en el pasado reciente de nuestro país. López Portillo llegó totalmente deslegitimado, no tuvo contrincante. Carlitos Salinas, llegó totalmente deslegitimado por un triunfo dudoso en una elección marcada por la "caída del sistema". El licenciado, no de la UNAM, Felipe Calderón Hinojosa, llegó deslegitimado a partir de un resultado electoral de "nintendo" que a nadie dejó conforme aunque a muchos satisfechos. Cada uno buscó la forma de legitimarse.

López Portillo se apoyó en la visita papal, derrumbando un tabú del gobierno mexicano, y de pasada derrumbando a su secretario de Gobernación, Jesús Reyes Heróles, de quien siempre he sospechado que su fama supera a sus hechos. Carlitos se valió del "quinazo" y del contubernio con el arzobispo primado de México, Cardenal Ernesto Corripio Ahumada y del delegado apostólico, luego nuncio, Tonseñor (ojo señor corrector, así lo quiero) Girolamo Prigione. El presidente Calderón, tras su furtiva toma de posesión, hizo una declaratoria de guerra que ha sido su bandera y que ha sido mas espectacular en comunicados de prensa que en resultados tangibles, y que constituye el principal sostén de la propaganda electoral del Partido Acción Nacional.

El señor Presidente ha querido lograr una legitimación tratando de ejercer un liderazgo ante la crisis de seguridad, ante el catarro de puerco y ante la crisis "que llegó de fuera".

Queda claro que mas allá de los resultados electorales, la legitimación puede lograrse por acciones posteriores, por propaganda bien dirigida, por el manejo correcto de la imagen y por la impredecibilidad que la población como unidad tiene.

(Entre abogados te veas.- Dos voces sensatas entre muchas insensateces que se han producido en la sucesión de la presidencia del Colegio de Abogados. Juan Carlos Arredondo de la planilla ¿oficial? que se ha manejado con discreción y ecuanimidad, y Ramón Torres Armenta que ante la posibilidad de provocar una escisión, declina su candidatura y se suma a las tareas urgentes del Colegio, que implicarán necesariamente modificar el reglamento de elecciones para garantizar una contienda equitativa y transparente y árbitros imparciales)

Cherchez la femme, ¿se dice así amigo Jean Claude?. Al menos así lo he visto en folletos policíacos, en donde la tesis es, que en cualquier crimen habría una mujer de por medio, causa eficiente o causa final del delincuente. Lo rescatable, aparte del recuerdo de alguna femme, es que si queremos evaluar las consecuencias de una acción habrá que indagar que hay detrás. ¿A quién beneficia? ¿A quién favorece?. Pensemos por un momento, además del desahogo que implica el anular el voto, ¿Qué?. En el escrutinio aparecerá un número de votos anulados, no se distinguirá la razón, pero alguien se verá beneficiado por la anulación como también alguien se ve beneficiado por la abstención.

Evidentemente la campaña en pro de la anulación del voto no surgió espontáneamente. Alguien la ha promovido. No es casual que algunos comentaristas nominativos (porque aparecen en algunas nóminas además de las de los medios de comunicación), de repente apoyen la anulación del voto. No es casual que aparezcan pintas, carteles, anuncios, invitando a la anulación.

Lo planteo de otra forma. En otras elecciones el voto de castigo ha sido determinante en el sentido de una votación. ¿Qué sucede si encuentro una forma de que el voto de castigo no se manifieste en favor de un opositor, sino como voto nulo?. A mi me queda claro. El voto de castigo se expresa apoyando a mi contrario. El voto nulo se pierde en el éter.

Lo que se ha llamado el voto duro, es el número de votantes que un partido histórica, política o "administrativamente" ha logrado controlar y que se contempla como el mínimo de votos seguros que obtendrán en las urnas. En los últimos tiempos, muchas elecciones se han decidido por la votación de los indecisos, de los no alineados, de los inconformes. De manera que si yo logré disuadir de ir a votar a esos sectores, o bien de que si van a votar su voto no cuente porque lo anulan, las posibilidades de que el voto duro haga ganar a mis candidatos se elevan.

La protesta ciudadana, la resistencia civil, el cuestionamiento cívico deben encontrar mecanismos efectivos, no ingenuos ni utópicos, si no, al tiempo. Falta poco para las elecciones. Anular el voto es una conducta idealista, ingenua e ineficaz.

De tragedias, hartazgo y anulación del voto.

Rebecca Arenas

A mi madre, porque la verdadera muerte es el olvido

A tres semanas del incendio de la guardería-bodega, que privo de la vida a 47 criaturitas y mantiene a veinte más, en condiciones lamentables, de permanentes secuelas para los que sobrevivan, lo que nos queda claro, es la nauseabunda impunidad de todas las partes involucradas.

Reprobables por igual, son los funcionarios federales y estatales, que primero dijeron y luego se desdijeron, lanzándose unos a otros la responsabilidad de la tragedia. Y qué decir de los intocables, los concesionarios de la bodega-guardería, los amigos y parientes picudos, que con su negligencia volvieron criminal el negociazo de lucrar, guardando como si fueran miserables bultos a tantos bebecitos de madres pobres. No se vale.

Tuvieron que transcurrir varias semanas, y ocurrir más muertes de pequeñitos, para que a cuenta-gotas fuera surgiendo la verdad: de descuido, negligencia, mezquindad, afán de lucro, de utilización de un galerón oscuro, sin ventilación ni puertas de salida, una trampa mortal para los niños que murieron abrazados por las llamas, sumiendo en la desesperación a sus padres que por la mañana los dejaron allí vivos y saludables, para encontrarlos muertos o quemados de gravedad, unas horas más tarde.

Los acontecimientos que siguieron no alcanzan calificativo. Los dimes y diretes entre gobierno federal y estatal, echándose la culpa de lo ocurrido; la renuncia de funcionarios menores del Seguro Social, que no alcanzan el rango de chivos expiatorios; la protección a los influyentes propietarios de la bodega-guardería, de los que aún se ignora sus nombres y paradero, y todo esto, aderezado con la contienda electoral para la gubernatura, las alcaldías y el congreso estatal. Un clima propicio para lucrar.

De ahí que apareciera en Hermosillo el dirigente panista Germán Martínez, a “sacar raja” como bien le dijeron los periodistas, aunque el insistió en clamar justicia hasta sus últimas consecuencias, al tiempo que avalaba la integridad del Director del Seguro Social. Por su parte, el gobernador de Sonora, derrochando soberbia y prepotencia, intenta salir del problema devolviendo el golpe. No se puede, habría que decirle, a pesar de su transitorio poder y todos sus dineros. La tragedia de los niños quemados de Hermosillo es una llaga abierta que lo perseguirá a él y a todos los involucrados de por vida. Al tiempo.

Y frente a esta tragedia, están las elecciones en menos de quince días. ¿Por quien votarán los padres, amigos y parientes de los niños quemados de Hermosillo? ¿Por el PRI, el partido del actual gobernador que protege a sus cuates, oculta la verdad a la ciudadanía y retrasa la acción de la justicia? ¿Por el PAN, cuyo dirigente lucra con la dolorosa tragedia, demandando justicia pero protegiendo a ultranza al gobierno federal? ¿Al PRD, con sus tribus confrontadas y sus dictadorzuelos de opera bufa? Afortunadamente para los sonorenses, el PRD en ese Estado no tiene mayor presencia.

Sin haber padecido la tragedia de los niños de Hermosillo, muchos mexicanos en el país, también se sienten agraviados y cansados de lo que ocurre en la escena política. Por ello algunos no irán a votar y un número mayor anulará su voto para mostrar su rechazo a los partidos que hoy tienen el monopolio de la política, de las políticas públicas, la elaboración de las leyes, la impartición de justicia, el destino de México. La iglesia en manos de Lutero.. Bastante menos serán los mexicanos que se vayan con la finta creada por el gobierno de Felipe Calderón, que hoy encabeza el señor Alejandro Martí: *Mi voto por tu compromiso*. Un proyecto encomiable por lo que busca, pero en extremo inútil en cuanto a cómo lograrlo.

Nada ni nadie va a garantizar que un candidato que firme un compromiso con la organización que encabeza Martí, lo cumpla a la ciudadanía, por más que lo firme ante notario. El esquema de compromiso del candidato ante notario, lo puso en marcha por primera vez Enrique Peña Nieto en su campaña a la gubernatura del Estado de México, hace cinco años, y lo ha venido cumpliendo con gran éxito sin que haya sido necesaria la coacción. Mientras la ley no cambie, cumplir con un compromiso seguirá siendo facultad discrecional del candidato..

La parafernalia que encabeza en estos días el Señor Martí, no pasa de ser, a juicio de algunos de los analistas más serios, una estrategia diseñada y apoyada, a todo vapor, por el gobierno federal -lo que explica su extraordinaria y costosa difusión- para hacer contrapeso a la tendencia de anular el voto, que en verdad preocupa a los partidos grandes y a los poderes facticos que ven en esta manifestación espontánea de la ciudadanía, el inicio de un proceso de verdadera participación ciudadana, que pondría en grave riesgo sus privilegios actuales. Por ello la contraofensiva.

A escasos días de las elecciones, el voto ciudadano responderá a una motivación más amplia que en ocasiones anteriores: La militancia dura, votará como siempre por su partido; los electores de temporal, lo harán por el candidato que conocen o les simpatiza, los que ya se resignaron a todo lo que venga, votarán por el menos malo, aunque tampoco les guste; los que creen que es verdad todo lo que dicen en la tele, votarán por los candidatos que atendieron a la convocatoria del Señor Martí. Los mexicanos cansados de que sean los partidos y no los ciudadanos, quienes deciden el destino del país, los que tendrán presente la tragedia de Hermosillo, porque la verdadera muerte es el olvido, esos mexicanos anularán su voto, reprobando públicamente a aquellos gobernantes y legisladores que solo atienden el interés de sus partidos, olvidando las demandas de la ciudadanía. Así las cosas, el voto nulo podría llegar a ser mayor de lo que se ha estimado.

Abstenerse es una grave torpeza, debemos ir a votar. Y si nuestro sentir es de malestar y hartazgo por todo lo que ocurre, debemos votar nulo. No nos dejemos confundir, anular es votar, no para matar a la democracia, sino para fortalecerla. Para deslegitimar todo lo que la agrede.

Última reflexión sobre el voto

Denisse Maerker

De una u otra forma hay que participar

1. El hartazgo de un sector importante de la sociedad respecto a nuestra actual vida política es un hecho incontrovertible.
2. El voto nulo es una posibilidad, y sí va a contar.
3. El voto comprometido y pragmático es otra opción.
4. Quienes han criticado al movimiento a favor del voto nulo argumentando que no todos son iguales, que sí hay diferencias entre los partidos y entre los candidatos, tienen razón. Esas diferencias además se traducen en políticas públicas, en iniciativas legislativas y en medidas que impactan nuestra vida diaria.
5. Es verdad también que los partidos, en especial los más grandes, comparten sobre ciertos temas, en particular sobre sus privilegios, intereses que hacen que actúen y reaccionen igual, haciéndolos ver como un grupo compacto y homogéneo.
6. Un exceso de quienes llaman a anular el voto es denunciar a los políticos como si fueran ajenos a nuestra sociedad y cultura. Personajes despreciables y amañados que nada tienen que ver con nuestra sociedad. Esto, por supuesto, es falso. Pertenece a una misma cultura y fuimos formados y deformados por el mismo sistema de valores e incentivos.
7. Por eso, más allá del próximo 5 de julio, es ineludible un mayor compromiso por parte de la ciudadanía en los asuntos públicos.
8. Se vale votar en algunos casos y anular en otros.
9. El voto es una parte ínfima respecto de la participación que exige toda democracia de calidad de parte de sus ciudadanos.
10. Entre quienes promueven el voto nulo (no la abstención) hay dos coincidencias: el malestar y las propuestas.
11. Entre quienes promueven el voto nulo hay propuestas muy distintas y contradictorias.
12. No hay ningún sistema democrático que no tenga partidos.
13. El voto es el mejor método para elegir a quienes nos gobiernan.
14. Generaciones de mexicanos lucharon por que en nuestro país el voto cuente y se cuente bien.

15. Los políticos no han demostrado una actitud autocrítica frente al malestar expresado por las iniciativas del voto nulo.
16. Políticos y ciudadanos fuimos formados en una sociedad de privilegios, corrupta y sin respecto por las normas y procedimientos.
17. La extrema polarización política de los últimos años ha sido la cimiento del descontento y de la actual desesperanza.
18. Ninguna nueva regla, por sí misma, va a ser la solución.
19. Nuestro sistema electoral y político es joven y frágil, y merece el cuidado de todos, empezando por los políticos.
20. De una u otra forma hay que participar.



Deporte y Alimentación

Ana Gabriela Guevara

Cuidar la alimentación, abandonar malos hábitos y disponer de tiempo libre para uno mismo son algunos de los propósitos que nos planteamos al comienzo de cada año, lamentablemente a mediados de éste, nos damos cuenta de que no lo hemos conseguido.

Una forma de lograr estos propósitos es haciendo ejercicio. Ya que no sólo nos ayuda a tener condición física, a garantizar un buen tono muscular y al mantenimiento de los huesos, sino que además es una excelente forma de prevenir enfermedades, y si al hábito del ejercicio le sumamos una alimentación sana y equilibrada, los resultados son todavía más benéficos: en el peso, en la tensión arterial, en el nivel de colesterol y niveles de azúcar en la sangre. Así mismo, la combinación de deporte y una dieta saludable nos ayuda a lograr esa sensación de bienestar y a eliminar la tensión y el estrés.

Para lograrlo, te recomiendo especialmente deportes que permiten aumentar progresivamente la intensidad y ejercitar grandes grupos de músculos durante al menos una hora como caminar, nadar, correr, hacer aerobics, andar en bicicleta, etc., el hecho de que en ejercicios de este tipo se quemen reservas de grasa a modo de combustible explica lo ventajoso que su práctica habitual resulta para la salud.

Pero cuando realizamos una actividad física, hemos de aumentar el consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono (cereales: arroz, maíz, galletas, pan, pastas, papas, legumbres,

frutas, etc.), ya que de agotarse las reservas, se produce un estado de fatiga y desfallecimiento que reduce al mínimo la intensidad del ejercicio e, incluso, te obliga a parar. Por otro lado, también hemos de mantener una hidratación adecuada, ya que si estamos deshidratados nuestro rendimiento físico disminuye significativamente. Si el ejercicio que vas a hacer dura menos de una hora, no es necesario beber líquido, pero si el esfuerzo se prolonga por más tiempo, te aconsejo tomar por lo menos un litro de agua durante el tiempo que dure este.

“Somos lo que comemos”. Esta frase tiene una relevancia especial en los deportistas, ya que su composición corporal, determinada en gran medida por su alimentación y entrenamiento, es definitiva a la hora de realizar su actividad de forma satisfactoria. La cantidad de proteínas, grasas y azúcares de reserva corporal se puede amoldar con el entrenamiento integral.

No importa el deporte que practiques, en todos los deportes, la alimentación juega un papel muy importante para poder conseguir tus metas. Es importante conocer el rol de la alimentación y la nutrición; mientras que alimentarse es una función cerebral compleja que integra aspectos físicos, psicológicos, culturales y sociales, la nutrición es el conjunto de procesos que se dan en el organismo para gestionar los nutrientes (vitaminas, proteínas, minerales, etc.) que obtenemos a través de los alimentos.

Lo que debes recordar, es que la alimentación marca la diferencia entre diferentes individuos en una misma prueba. Si mantienes un equilibrio nutricional puedes optimizar tu entrenamiento y así obtener una mejor actuación en tu próxima competencia, en la cual te deseo éxito y un triunfo que refleje el esfuerzo de tu entrenamiento y el resultado de tu alimentación.



Somos lo que comemos.

¿Sabías Qué? Beneficios de dormir y despertar temprano.

De las 9 a las 11 pm:

Es el horario en el que el cuerpo realiza actividades de eliminación de químicos innecesarios y tóxicos (desintoxicación) mediante el sistema linfático de nuestro cuerpo. Este horario de la noche, debe utilizarse en encontrar un estado de relajación, escuchando música, por ejemplo. Generalmente a esta hora las mamás realizan actividades tales como limpiar la cocina, monitorear que todo esté listo para la actividad del día siguiente, etc. actividades que generan un estado de falta de relajación lo que genera un efecto negativo para la salud.

De las 11pm a la 1am:

El cuerpo realiza el proceso de desintoxicación del hígado, e idealmente debe ser procesado en un estado de sueño profundo.

De la 1 – 3 am:

Se lleva a cabo el proceso de desintoxicación de la vesícula biliar, idealmente debe suceder también en un estado de sueño profundo.

De las 3 – 5 am:

Se lleva a cabo la desintoxicación de los pulmones. Por ello, en ocasiones en este horario se producen accesos severos de tos. Cuando el proceso de desintoxicación ha alcanzado el tracto respiratorio es mejor no tomar medicamentos para la tos ya que interfieren en el proceso de eliminación de toxinas.

De 5 - 7am:

Se lleva a cabo la desintoxicación del colon, es el horario de ir al baño a vaciar el intestino.

De 7 – 9 am:

Ocurre la absorción de nutrientes en el intestino delgado, Es el horario perfecto para tomar el desayuno. Si estás enfermo el desayuno debes tomarlo más temprano: antes de las 6:30am. El desayuno antes de las 7:30 am es benéfico para aquellos que quieren mantenerse en forma.

Quienes siempre se saltan el desayuno, deben procurar cambiar el hábito, siendo lo menos dañino realizarlo entre las 9:00 y 10:00 am en lugar de no hacerlo por completo. Dormirse tarde y despertar tarde interrumpirá el proceso de desintoxicación de químicos necesarios de tu organismo, lo que a la larga puede afectar negativamente tu salud..

Adicionalmente, de las 12:00 a las 4:00 am es el horario en el que la médula ósea de tus huesos produce la sangre. Por ello procura ir a la cama temprano y trata de dormir bien. Conocer los maravillosos mecanismos de nuestro cuerpo, te permitirá adoptar los mejores hábitos para mantener tu salud a plenitud.





