



Nuestro periódico es interactivo, toque las imágenes y los logos

DOLAR	
TRM	\$ 4.038
CASAS DE CAMBIO	
COMPRA	\$ 3.833
VENTA	\$ 3.950
EURO	
TRM	\$ 4.038
CASAS DE CAMBIO	
COMPRA	\$ 4.360
VENTA	\$ 4.530
Fuente: Superfinanciera	



GUAJIRA NEWS



Miércoles

Año 4 | Edición N° 952 | 17 Páginas

Riohacha, La Guajira - Colombia - 14 de agosto, 2024

ISSN - 2955 - 0122

PÁGINA 2



GOBERNADOR LE APUNTA AL DEPORTE DESPUÉS DE 20 AÑOS, LA GUAJIRA VUELVE A CONTAR CON UN CENTRO BIOMÉDICO DEL DEPORTE



Concejo de Riohacha asigna ponentes para seis proyectos clave: autorizaciones, beneficios y mejoras urbanas

PÁGINA 4



Secretario de gobierno Kevin López ofrece \$20 millones por criminales que tienen azotada la vía Maicao-Paraguachón

PÁGINA 8



Tribunal niega nulidad de elección contra Nera Robles, alcaldesa de Albania, ratificándola en el cargo

PÁGINA 2



Rector Carlos Robles Julio confirma que Uniguajira será sede del XII Encuentro de Gestión Universitaria del SUE Caribe

PÁGINA 4

ACTUALIDAD POLÍTICA

Gobernador Jairo Aguilar alerta por posible crisis humanitaria generada por migración venezolana

PÁGINA 3

ACTUALIDAD

“Con este acuerdo, se promoverá la masificación del acceso a internet en zonas desconectadas”: Jorge Cerchar

PÁGINA 8

Personero de Maicao, Ever Quintana, realiza seguimiento al Plan de Acción Territorial de víctimas del conflicto armado

PÁGINA 9

Autoridades de Maicao tras la pista del criminal Rafael Andrés Puentes Urdaneta

PÁGINA 10

JUDICIALES



Asesinan a patrullero de la Policía en Maicao durante traslado de detenido

PÁGINA 12

Hallan sin vida al médico guajiro José Manuel Aponte tras 45 días de búsqueda en Brasil

PÁGINA 12



Después de 20 años, La Guajira vuelve a contar con un Centro Biomédico del Deporte



Los deportistas de las 21 ligas de La Guajira ahora podrán recibir atención médica y especializada en el nuevo Centro Biomédico del Deporte, inaugurado en la calle 6 #5-21.

Atención médica y especializada podrán recibir los deportistas de las 21 ligas del departamento de La Guajira, gracias a la puesta en marcha del Centro Biomédico del Deporte. Este proyecto es una iniciativa pionera del gobierno departamental, destinada a asegurar el bienestar integral de los deportistas guajiros que se preparan y nos representan en competencias nacionales e internacionales.

El Centro Biomédico del Deporte, ubicado en la calle 6 #5-21, se ha concebido como un espacio donde los atletas pueden recibir atención prioritaria y especializada para la prevención y tratamiento de lesiones deportivas. El equipo interdisciplinario del centro, compuesto

por un médico deportólogo, dos fisioterapeutas, una socióloga, una nutricionista, una odontóloga, una enfermera y una secretaria, trabaja diariamente para brindar un servicio integral que

abarca desde el cuidado físico hasta el apoyo emocional y nutricional de los deportistas.

El gobernador Aguilar Deluque, en la inauguración del centro, destacó la importancia

de este proyecto, subrayando que "con este Centro Biomédico estamos dignificando el arduo trabajo de nuestros deportistas, quienes por muchos años no pudieron tener acceso a este tipo de espacio. Ahora estamos asegurando que nuestros atletas reciban la mejor atención posible, permitiéndoles alcanzar su máximo potencial y representar a La Guajira en las mejores condiciones en cada competencia."

El centro no solo se enfoca en el tratamiento de lesiones, sino que también trabaja en la prevención, ofreciendo programas de entrenamiento, asesoría nutricional y soporte psicológico, para que los deportistas puedan mantener un estado óptimo de salud y rendimiento. Este enfoque integral es clave para garan-

tizar que los deportistas no solo se recuperen más rápidamente de las lesiones, sino que también eviten que estas ocurran.

Este proyecto se alinea con la visión del Plan de Desarrollo Departamental 'Cumpliendo la Palabra', que busca promover el deporte como un medio de inclusión y desarrollo social, ofreciendo a los jóvenes del departamento las herramientas y el apoyo necesarios para sobresalir en sus disciplinas deportivas.

Con la apertura del Centro Biomédico del Deporte, la Gobernación de La Guajira reafirma su compromiso con el desarrollo deportivo, ofreciendo a sus atletas un recurso clave para su éxito y bienestar, y fortaleciendo su capacidad de competir a nivel nacional e internacional.



Ademas ordena investigar irregularidades

Tribunal niega nulidad de elección contra Nera Robles, alcaldesa de Albania, ratificándola en el cargo

El Tribunal Contencioso Administrativo de La Guajira, bajo la ponencia de la magistrada Carmen Cecilia Plata Jiménez, emitió un fallo en el que niega las pretensiones de nulidad presentadas contra la elección de Nera Eloísa Robles Bonivento como alcaldesa de Albania para el período 2024-2027.

La demanda, interpuesta por Jader Evaristo Magdaniel Cabrales, alegaba irregularidades en el proceso electoral, incluyendo la tras-

humanidad de votantes y alteraciones en los documentos electorales.

El Tribunal, en su fallo, rechazó las excepciones de falta de legitimación presentadas por el Consejo Nacional Electoral (CNE) y la Registraduría Nacional del Estado Civil, y negó la nulidad del acto administrativo que declaraba la elección de Robles Bonivento.

Sin embargo, ordenó compulsar copias del proceso a la Fiscalía General de la Nación para que investigue

las irregularidades detectadas durante el proceso electoral.

Además, el Tribunal exhortó al CNE y a la Registraduría a mejorar los mecanismos de depuración del censo electoral, especialmente para garantizar que las decisiones sobre trashumancia se apliquen efectivamente el día de las elecciones. La decisión se notificará a las partes involucradas, y el expediente será archivado una vez que la sentencia quede en firme.



Nera Robles, alcaldesa de Albania.

Revista

ACTUALIDAD GUAJIRA

Disponible desde el sábado, 20 de abril

¡Toque aquí para descargarla!



EL CONGRESITO

Nombre coloquial para referirse al grupo de personas que se reúnen en el parque **Almirante Padilla de Riohacha**, a hablar, debatir y señalar sucesos políticos, sociales, económicos y culturales de **La Guajira, Colombia y el mundo...** Rumores o verdades que salen de las bancas...

¿Nera Robles sigue firme en la alcaldía de Albania? ¡Así parece, pero con un toque de suspenso!

El Tribunal Contencioso Administrativo de La Guajira dio su veredicto: Nera Eloísa Robles Bonivento sigue siendo la alcaldesa de Albania, al menos por ahora. Jader Evaristo Magdaniel Cabrales, quien había pedido la nulidad de su elección, se quedó con las ganas. El Tribunal decidió que las acusaciones de trahumancia y alteración de documentos no fueron suficientes para quitarle la silla a Nera. Pero, ¡ojo! No todo está dicho. El Tribunal no se quedó de brazos cruzados y ordenó investigar las irregularidades detectadas. ¿Será que algo más saldrá a la luz? La Fiscalía ya está en el juego, y quién sabe qué más sorpresas nos deparará este caso. ¿Será este el comienzo de una novela política en Albania? ¡Solo el tiempo lo dirá!

¿Moviendo fichas en Riohacha? ¡Así es!

El Concejo Distrital de Riohacha decidió que este martes 13 no era un día cualquiera. Emitieron la Resolución No. 035 de 2024 y designaron a los concejales que llevarán la batuta en seis proyectos que prometen revolucionar la gestión del distrito. ¿Será que la suerte está de su lado? Entre contratos interadministrativos, estampillas para la justicia familiar, y la retirada de esos antiestéticos cables aéreos, estos proyectos suenan como música para la administración de la ciudad. Pero, ¿se cumplirán las expectativas o habrá sorpresas en el camino? Con nombres como Iler Enrique Acosta Mejía, Christian Cenen Bermúdez Bermúdez, y Yeimar Jaramillo Barros al frente, los proyectos prometen, pero... ¿lograrán superar los obstáculos que podrían aparecer? ¡El distrito está expectante! ¿Tendrán éxito en su misión de mejorar la vida en Riohacha? ¡Solo el tiempo lo dirá!

¿Hasta cuándo? ¡Qué dolor!

Ayer, el municipio de Maicao fue testigo de un vil y doloroso asesinato. El patrullero Elver Valero, un hombre de bien y oriundo de Boyacá, perdió la vida de manera trágica. Dos hombres aprovecharon que el policía iba caminando con un detenido que había sido llevado a la clínica, y sin piedad, le dispararon, acabando con su vida. Pero las preguntas que todos se hacen son: ¿por qué este agente iba solo, caminando con un delincuente señalado de homicidio? ¿Por qué no se utilizó un vehículo oficial para trasladar a este peligroso detenido? Lo único cierto es que la vida de un buen hombre fue segada por la violencia, dejando un profundo lamento en su familia y amigos. ¡Paz en su tumba! ¿Hasta cuándo seguirá esta violencia?

Advertimos que las opiniones expresadas en esta sección no obedecen a la identidad de este medio periodístico, provienen de comentarios enviados por la comunidad. Usted también puede hacerlo al 301-330-8300 Somos, ¡Tu periódico, el de todos!

El Gobernador de La Guajira Jairo Aguilar aseguró a la revista Cambio que, debido a la actual situación que se vive en Venezuela, es posible que la migración desde el vecino país hacia La Guajira incremente y esto desate una crisis humanitaria.

Ante el medio, el Gobernador expresó su preocupación puesto que, según lo registrado en los últimos años, el departamento ha recibido a más de 300.000 migrantes venezolanos que han sido atendidos con recursos propios de la Gobernación, pero los esfuerzos empiezan a ser insuficientes; esta problemática fue expuesta ante Luis Fernando Murillo, ministro de Relaciones

“Vamos a seguir insistiendo en las próximas mesas que se van a adelantar en conjunto con el ministerio”: mandatario

Gobernador Jairo Aguilar alerta por posible crisis humanitaria generada por migración venezolana

Exteriores, en su reciente visita al departamento.

“El canciller ha manifestado públicamente que el diálogo es el camino y esperemos que en el menor tiempo podamos brindarle tranquilidad, sobre todo, a la población que colinda con Venezuela. Pero, nosotros manifestamos nuestra inquietud y creemos que es necesaria una

intervención especial, teniendo en cuenta las necesidades presupuestales y para poder cubrir lo que se está padeciendo en La Guajira”, aseveró Aguilar.

Una prueba de lo que está ocurriendo en el departamento, como indicó Aguilar a Cambio, es el asentamiento de La Pista, ubicado en el antiguo aeropuerto de Maicao, en donde viven



Jairo Aguilar, gobernador de La Guajira.



más de 13.000 migrantes y población retornada.

“Es cierto que no es una situación de ahora, pero el ministro todavía no ve la necesidad de una atención especial. Vamos a seguir insistiendo en las próximas mesas que se van a adelantar en conjunto con el ministerio. La intervención especial la permite la Ley 2135, en su artículo 17, y puede ser una salida presupuestal para aten-

der estos requerimientos”, agregó el Gobernador de La Guajira.

A las cifras mencionadas por el Gobernador Aguilar se suman las deudas generadas en los sectores salud y educación; el primero por 178.000 millones de pesos, que están pendientes por pagar a hospitales, EPS e IPS y, según las cuentas del departamento, solo se podrán pagar 2 de los 4 años que se adeudan.

EL CONGRESITO

Nombre coloquial para referirse al grupo de personas que se reúnen en el parque **Almirante Padilla de Riohacha**, a hablar, debatir y señalar sucesos políticos, sociales, económicos y culturales de **La Guajira, Colombia y el mundo...** Rumores o verdades que salen de las bancas...

¿'Jairito' en acción? ¡El gobernador de La Guajira no se queda quieto!

Parece que Jairo Aguilar, o mejor dicho, 'Jairito', está decidido a poner a La Guajira en el mapa del desarrollo. Y es que ayer mismo dejó caer no una, sino dos bombas de entusiasmo en su agenda.

Primero, a las 11:00 a.m., en el Coliseo Jairo "El Guajiro" Romero de Riohacha, 'Jairito' estuvo entregando implementos deportivos a los coordinadores de los 15 municipios del departamento. ¡El deporte se va a poner caliente en La Guajira!

Y por si fuera poco, inauguró el Centro Biomédico, un proyecto que seguro va a dar de qué hablar.

¿Será que 'Jairito' tiene más ases bajo la manga? Eso no lo dudes pues al gobernador de la palabra lo esperan 3 años y 5 meses de gestión y trabajo. ¡Buena Jairito!

¿Qué pasó con el doctor José Manuel Aponte? ¡Lamentablemente, lo peor se confirmó!

Después de 45 días de angustiosa búsqueda, finalmente encontraron el cuerpo sin vida del médico guajiro José Manuel Aponte Celedón cerca de Tabatinga, Brasil. Este querido pediatra, oriundo de El Molino, La Guajira, había desaparecido el 28 de junio tras salir de su trabajo en un centro de salud en la triple frontera entre Brasil, Colombia y Perú.

Pero aquí viene la parte que nos deja a todos con más preguntas que respuestas: ¿Qué ocurrió realmente? Las autoridades brasileñas tienen en la mira a un hombre y a una joven de 17 años, quienes están siendo investigados por su presunta participación en este trágico suceso. Y es que la joven incluso llegó a entregar las llaves de la casa del doctor, diciendo que él se había mudado de regreso a Colombia. Pero, ¿qué hay detrás de esta misteriosa versión?

El cuerpo de Aponte fue hallado en un estado avanzado de descomposición, lo que solo añade más sombras a esta oscura historia. Mientras la Policía sigue con las investigaciones, la familia del médico sigue esperando respuestas concretas. ¿Será que alguna vez sabremos toda la verdad? ¡Esperamos que haya justicia!

¡\$20 millones de razones para hablar! Secretario de Gobierno va con todo contra los criminales en Maicao

¡Ay, ay, ay! La cosa se puso caliente en Maicao, y no es por el sol. Luego de un consejo de seguridad extraordinario, el secretario de gobierno Kevin Simón López decidió que ya era hora de ponerle un alto a esos criminales que tienen azotada la vía Maicao-Paraguachón. ¿Y cómo lo hará? ¡Con una jugosa recompensa de \$20 millones para quien dé información que lleve a su captura! Todo esto viene después de un intento de atraco en esta peligrosa vía, que ya tiene a los conductores y viajeros con los pelos de punta. Pero, ojo, que no todo es oscuridad: según el propio Kevin, la delincuencia en esta zona se ha reducido en un 97% este año. ¡Nada mal! Pero claro, como siempre, queda la pregunta del millón: ¿logrará Kevin López la seguridad en estas vías? ¡Amanecerá y Veremos!

Advertimos que las opiniones expresadas en esta sección no obedecen a la identidad de este medio periodístico, provienen de comentarios enviados por la comunidad. Usted también puede hacerlo al 301-330-8300 Somos, ¡Tu periódico, el de todos!

Del 14 al 16 de agosto Rector Carlos Robles Julio confirma que Uniguajira será sede del XII Encuentro de Gestión Universitaria del SUE Caribe



Carlos Arturo Robles Julio, rector Uniguajira.

El rector Carlos Arturo Robles Julio confirmó este martes 13 de agosto que la Universidad de La Guajira será la sede del XII Encuentro de Gestión Universitaria del SUE Caribe, del 14 al 16 de agosto.

Cabe recordar que el SUE Caribe es la Red de Universidades Estatales del Caribe colombiano.

Hay que indicar que este evento busca reconocer y visibilizar el impacto positivo de las instituciones públicas y privadas en el territorio.

"Estamos honrados de haber sido seleccionados como anfitriones en esta ocasión. Lo estamos haciendo bien", afirmó la Alma Máter.

A su vez, esto representa

para Uniguajira un reconocimiento al compromiso con la innovación, la proyección y la transformación social.

Al respecto Robles Julio destacó este tipo de eventos académicos en el territorio guajiro.

"La Universidad de La Guajira ha asumido con responsabilidad el impulso de la educación superior de calidad en la región, gestando desde la academia la transformación social, la sostenibilidad y el fomento de la interculturalidad. Por eso abriremos las puertas a 34 universidades públicas de Colombia que decididamente siguen este propósito y con las juntas vamos a llevar la gestión universitaria a resultados incalculables", aseveró el dirigente educativo Carlos Arturo Robles Julio.

Que impactarán directamente en la gestión administrativa, fiscal y urbana del distrito Concejo de Riohacha asigna ponentes para seis proyectos clave: autorizaciones, beneficios y mejoras urbanas



El Concejo Distrital de Riohacha emitió la Resolución No. 035 de 2024, en la cual se asignan los ponentes para seis importantes proyectos de acuerdo que impactarán directamente en la gestión administrativa, fiscal y urbana del distrito.

La resolución, expedida este martes 13 de agosto, establece la designación de los concejales responsables de liderar la discusión y presentación de estos proyectos en las respectivas comisiones.

Entre los proyectos destacados, se encuentran la autorización al alcalde para celebrar contratos interadministrativos y convenios con organizaciones sin ánimo de lucro, la creación de una estampilla para la justicia

familiar, y la promoción del retiro de cables aéreos en desuso para reducir la contaminación visual en la ciudad.

Los concejales designados como ponentes son Iler Enrique Acosta Mejía, Christian Cenen Bermúdez Bermúdez, Yeimar Jaramillo Barros, Didier Sainith Moscote Iguarán, Enrique Camilo Curiel De La Cruz, y Jesús Salvador Solano Blanco. Cada uno de ellos liderará la revisión y análisis de los proyectos en las comisiones permanentes de Presupuesto y Asuntos Fiscales, Planeación y Desarrollo, y Gobierno, según corresponda.


Esta asignación es un paso crucial para el avance de estos proyectos, que buscan mejorar la gestión pública y la calidad de vida en Riohacha.

#LaOpiniónDeColmenares



¡La ineficiencia de la DIAN está induciendo al suicidio!

Luís Alonso Colmenares Rodríguez

 LcolmenaresR

¡Presagio! El día de vencimiento para declarar los impuestos llegó como un tormento anunciado. Los contribuyentes y asesores tributarios lo sabíamos: la plataforma MUISCA de la DIAN iba a colapsar. Lo que parecía ser un simple trámite se convirtió en una experiencia frustrante y desesperante para miles de personas, cuyo único "pecado" es cumplir con el deber ciudadano de declarar impuestos a tiempo.

No es la primera vez que ocurre y, si las cosas siguen así, no será la última. Desde la semana pasada, el MUISCA ha estado presentando fallas continuas que han paralizado la labor de cumplir con las obligaciones tributarias. Largos y desesperantes tiempos de espera, fallas para cargar la información, firmar las declaraciones, guardar los borradores y, lo más preocupante, errores en el cálculo de los impuestos a pagar. Como si fuera poco, la plataforma se suspende de manera constante, dejando a los usuarios en un limbo de incertidumbre y estrés.

Pero lo que más indigna es la postura de la DIAN frente a esta situación. ¿Realmente entienden el caos que están generando? ¿Se han puesto en los zapatos de los contribuyentes, de los contadores, de las empresas que dependen de un sistema eficiente para poder cumplir con la ley? Parece que no y deben asumir su responsabilidad en este caos, que no se resuelve con comunicados de prensa a última hora ni con disculpas superficiales.

Desde la DIAN, se ha mantenido una actitud indolente, como si las vidas y los negocios que dependen de cumplir a tiempo no importaran. La DIAN sigue insistiendo en que, pase lo que pase, llueva, truene o relampaguee, los contribuyentes deben cumplir con el calendario tributario, como si este fuera un

dogma incuestionable, más importante que la estabilidad emocional y financiera de las personas y las empresas.

Las consecuencias de esta ineptitud son profundas y alarmantes. No se trata solo de unos días de malestar; estamos hablando de un impacto económico real, de un daño irreparable a la confianza de los ciudadanos en las instituciones del Estado y

de un deterioro significativo en la calidad de vida de los contribuyentes.

¿Es justo que el contribuyente tenga que pagar por las deficiencias en la plataforma de la DIAN?

Cada vez que la plataforma MUISCA falla, las consecuencias no son solo económicas. Hay un daño intangible, igualmente grave, en la confianza de los ciuda-

danos, se deteriora la imagen de la DIAN y se reduce la confianza en el sistema tributario.

La DIAN debe realizar una revisión exhaustiva de sus sistemas y procesos, y entender que su ineficiencia no solo es un problema técnico; es un problema social y económico de grandes dimensiones. La angustia que sienten los contribuyentes porque no pueden cumplir sus

obligaciones, la presión que sienten los contadores porque no pueden realizar su trabajo, el estrés que genera en las familias que dependen de realizar trámites a tiempo, todo tiene un costo que no puede ser ignorado. ¡Son los costos ocultos!

Es inaceptable que una plataforma como MUISCA siga presentando deficiencias con las herramientas tecnológicas que hoy existen. La DIAN tiene la responsabilidad de garantizar que los contribuyentes puedan cumplir sus obligaciones de manera eficiente y sin obstáculos innecesarios. No se trata de pedir un favor, se trata de exigir un derecho.

Este es un llamado urgente para que las autoridades competentes tomen cartas en el asunto. No podemos seguir tolerando una plataforma que no está a la altura de las necesidades de los contribuyentes, sino una solución real para garantizar que no volverán a vivir esta pesadilla cada vez que tengan que cumplir con sus obligaciones tributarias.

Los contribuyentes merecen respeto, y es hora de que la DIAN lo entienda de una vez por todas. El Estado tiene la obligación de facilitar el cumplimiento de las obligaciones fiscales, no de convertirlo en un viacrucis.

Si la DIAN no puede cumplir con su función de manera eficiente, entonces deben reformarla y, si es necesario, sustituirla por un sistema que realmente funcione. No solo está en juego el cumplimiento de una obligación, sino la confianza en todo un sistema que debe ser transparente, eficiente y, sobre todo, justo.

Y como dijo el filósofo de La Junta: "Se las dejo ahí..." @LColmenaresR





La verdad vencerá en Venezuela



Martín Barros Choles

Al presidente Nicolás Maduro Moros no le queda otra opción que aceptar la derrota popular frente al triunfo de Edmundo González Urrutia, sin olvidar las gloriosas victorias electorales en períodos pasados, apoyadas por los estratos medios y bajos. En esta ocasión, estos sectores cambiaron de orilla, asfixiados y limitados en libertades, impulsando el éxodo de emigrantes hacia otras naciones en busca de oportunidades y de mejorar sus condiciones de vida, exponiéndose a toda clase de adversidades, inclemencias y riesgos en aventuras sin rumbo cierto. Aquellos que ayer elegían al presidente Nicolás Maduro, el domingo 28 de julio, eligieron ampliamente al candidato que representa la oposición al gobierno, Edmundo González.

No se puede desconocer una realidad palpable, demostrada en pruebas que deben desvirtuarse con otras pruebas idóneas, sin manipulaciones, lo cual hasta ahora no se ha reflejado y tiene que ver con las actas de escrutinio de cada una de las mesas de los puestos de votación en estados, municipios, parroquias, consulados, etc. Alegan que hackearon la página del Consejo Nacional Electoral de Venezuela y que está caída. De ser así, ¿de dónde sale el resultado de los dos boletines emitidos, en los cuales resulta ganador el presidente Nicolás Maduro con 53.90%, frente al 43.60% de Edmundo González?

La oposición alcanzó a acumular el 81% de las actas suscritas, cuya sumatoria contradice el resultado de la autoridad electoral CNE, que está en mora de publicar las actas que respal-

dan el resultado, declarando la reelección de Nicolás Maduro, lo que ha originado masivas protestas populares que han llevado a la destrucción de estatuas del líder socialista y presidente de Venezuela, Hugo Chávez Frías. La mentira jamás podrá vencer la verdad.

En manifestaciones previas a la elección, el presidente Maduro expresaba que la reelección la ganaba a las buenas o a las malas. A las malas sería violar la democracia e implementar una dictadura. ¿Qué gracia tiene llevar a cabo elecciones populares para que después el gobernante las desconozca cuando no le favorezcan? El resultado electoral que publicó el CNE fue manifestado por el presidente Maduro, refiriéndose a una encuesta que lo favorecía. Se presume que consistía en el plan "B" para superar la derrota, que inconscientemente desveló perversas intenciones utilizadas para defraudar, engañar y perpetuarse en el poder, con pandillas y camarillas de la oligarquía socialista, autores de la anarquía político-social que impera y afecta a los habitantes de la República Bolivariana de Venezuela.

¿A quién podrá convencer el

presidente Maduro sobre la legitimidad del triunfo electoral? ¿Cómo lo prueba para aferrarse al gobierno por un término de 6 años? ¿Cómo quitarse de encima las protestas populares callejeras, censuras y desprestigio internacional? ¿Oprimiendo, intimidando, persiguiendo opositores, para torturarlos, encarcelarlos o asesinarlos? La verdad descubierta y demostrada desatona y atolondra a los mentirosos, mortificando a los intocables que se desbordan de iras, lanzando amenazas e improperios para ocultar la verdad.

Estados Unidos prefiere, antes que reconocer el triunfo de Edmundo González o de Nicolás Maduro, verificar los resultados de las pasadas elecciones para lograr una transición pacífica que inicie un nuevo gobierno diferente al de Nicolás Maduro, quien ostenta la condición de presidente hasta el 10 de enero de 2025, porque aún está en el derecho de terminar el periodo de gobierno y reconocer al sustituto que logró obtener la mayor votación en todos los estados federales de Venezuela.

El sistema electoral de Venezuela es excelente, como muy pocos en los continentes, se

utiliza de manera práctica y sencilla de operar, de forma mixta, electrónica y manual, donde los votantes se identifican, se abre la página, aparece el tarjetón, se señala al candidato por quien se va a votar, se verifica para confirmar, si se equivoca puede retroceder y corregir el error, al terminar el sistema reporta la constancia del voto para depositarlo en una urna, al final el conteo de votos depositados debe coincidir con el registrado en el sistema electrónico.

El sistema electoral cumplió su función y arrojó resultados que no favorecían la reelección del presidente Maduro, por esa razón fueron apartados del cómputo, imponiendo otro resultado ficticio, en donde funge el presidente Maduro como ganador, cuando no es cierto, porque no han demostrado las actas de escrutinio que avalen y validen los resultados divulgados por el Consejo Nacional Electoral.

Los presidentes de Brasil, Luis Ignacio Lula Da Silva, de México, Andrés Manuel López Obrador, y de Colombia, Gustavo Petro, de tendencia de izquierda y vecinos fronterizos, en atención a un pedido del gobierno de Estados Unidos, buscan mante-

ner un diálogo con el presidente Maduro y plantear espacios de transición pacífica, en consideración de los resultados verificados, validados y amparados con actas de escrutinios que aún no han sido publicadas por el CNE.

La delegación a los presidentes, por afinidad política y la aceptación de estos, de hecho, genera prudencia y neutralidad, no comprensibles para muchos, que criticaron sus comportamientos, tratándolos de tibios, porque no se habían pronunciado, reconociendo el triunfo de Edmundo González, ni habían aprobado una resolución contra Venezuela en la OEA, cuya organización no produce efecto en el citado país, porque no es miembro de la organización.

Los venezolanos, en vez de emigrar a otros territorios externos, más bien deben retornar a defender la patria, atrapada y secuestrada por el dictador Nicolás Maduro. De la férrea decisión popular depende la salida del presidente, que se atrinchera con los cuerpos armados para continuar gobernando, con más dureza, fuertes controles y limitaciones de libertad, persiguiendo y reprimiendo opositores, oprimiendo con castigos a aquellos que se voltearon, ejerciendo venganza y terrorismo de estado para horrorizar e imponer el pánico y humillar al pueblo. Declaren un paro cívico nacional indefinido y resistan hasta que el presidente prescinda de continuar gobernando, sin lugar a duda, tendrán mucho apoyo y respaldo internacional.

Las dictaduras, de donde provengan u originen, son malditas. Por las buenas, no creo que el presidente de Venezuela entregue el mandato al nuevo gobierno. La verdad vencerá a los engaños y mentiras. En democracia se vence con inteligencia, razón, persistencia y resistencia, frente a competencia, derechos, miedo y temor a brutalidades.



Calixto Antonio Ochoa Campo grabó inicialmente en 1970 la canción 'Por eso gozo', donde se marca la realidad de la vida y 24 años después el cantante Diomedes Díaz al lado del acordeonero Juancho Rois, decidió llevarla a la pasta sonora, pero le cambió el nombre. Ese súper éxito se quedó para siempre como 'La plata'.

"Si la vida fuera estable todo el tiempo, yo no bebería ni malgastaría la plata, pero me doy cuenta que la vida es un sueño, y antes de morir es mejor aprovecharla".

A 'El negro Cali' cuando le contaron que Diomedes Díaz, quien conocía todo su amplio repertorio musical, le había grabado la canción de su autoría llamada 'La plata', dijo que no se acordaba tener una con ese nombre. Entonces se la dejaron escuchar para caer en la nota y al cabo de los meses supo que tenía un buen dinero por las regalías. Es decir, plata llamaba plata.

Esta obra es una verdadera reflexión cantada donde se conjugan diversas facetas de la vida que él supo definir en pocos minutos, para decir que la plata que se ganaba, la gastaba de la mejor manera porque después venían los conflictos familiares si dejaba alguna herencia. *"To' el mundo pelea si dejo una herencia, si guardo un tesoro no lo gozo yo, se apodera el diablo de aquella riqueza, entonces no voy a la gloria de Dios".*

El hijo de Cesar Salomón Ochoa López y María Jesús 'Mamachua' Campo Pertuz, tuvo la gran virtud de cantar todo lo que circulaba a su alrededor, siendo el más prolífero compositor del vallenato raizal.

Precisamente, el juglar nacido el martes 14 de agosto de 1934 en Valencia de Jesús, hoy corregimiento de Valledupar, hizo la más rápida radiografía de su vida en una canción, en cuya primera estrofa, relata: *"Yo nací en un pueblecito de la América Latina, en una casita vieja de paredes de bahareque, pero me enseñó la vida a ser un hombre bien fuerte, y aquí estoy parado al frente con la escuela del poder, la que Dios puso en mi mente pa' poderme defender".*

Siguiendo en esa misma línea de su niñez volvió a cantar en homenaje a la autora de sus días. *"Yo recuerdo que mi madre cuando yo estaba pequeño, con sus trajecitos viejos me hacía mis pantaloncitos, cumpliendo con su deber pasando miles tormentos, y así me fue levantando hasta que fui un hombrequito".*

De otra parte, al Rey Vallenato del año 1970 y quien recibiera el más grande homenaje en el 45° Festival de la Leyenda Vallenata, año 2012, Dulsaide Bermúdez Díaz, su última y adorada compañera, lo definió de la siguiente manera.

"El maestro, era un hombre de lengua activa que ablandaba cualquier corazón, el del ingenio popular, el compositor versátil quien supo darle el toque preciso a su sincero amor al folclor vallenato". Esencialmente Calixto Ochoa, dicen los expertos, fue la estampa del hombre campe-



El Rey Vallenato Calixto Ochoa, llevó a canciones los hechos que sucedieron en su entorno

La vida del maestro Calixto Ochoa siempre estuvo unida a los sueños



Juan Rincón Vanegas

sino que supo en el momento justo dedicarse a tocar su acordeón y componer canciones que dejaron huellas".

Secretos de Calixto

Dulsaide o "Dulsa", como la llamada el maestro Calixto, nunca ha dejado de contar historias las cuales permanecen intactas en su memoria. Esta mujer nacida en Villanueva, La Guajira, le conocía los horarios de su corazón siendo su guía y apoyo constante. Claro, que sus amores comenzaron en 1971, pero los interrumpieron por distintas causas, hasta que el destino los volvió a unir y fueron como dos tortolitos en un mismo nido. Nunca más se separaron hasta cuando él partió para la otra



Calixto Ochoa y Dulsaide Bermúdez, siempre unidos entre bellos cantos vallenatos

vida quedando triste y de luto el acordeón.

Ella, lo recuerda todos los días y visita con frecuencia su tumba en Valencia de Jesús. Es así como sin pausa comenzó su relato. *"Al maestro lo conocí en el Festival de la Leyenda Vallenata del año 1970, cuando se*

coronó como Rey Vallenato. Lo observé tocando en un kiosco y me llamó la atención porque mucha gente tenía que ver con él por su manera de tocar su acordeón. Esa vez no pasó nada en cuestiones del amor. Todo comenzó un año después y al poco tiempo como por arte de magia,

cada uno tomó su camino hasta que nos volvimos a encontrar".

Entrando en detalle expresó. *"El maestro era humanitario, noble, sencillo, cariñoso, respetuoso y principalmente una persona de pueblo. Nunca se dejó tentar por la fama. Más humilde no pudo ser y nunca negó un favor".*

Para ella Calixto Ochoa fue un genio de la música componiendo y cantando sus vivencias, además que le grabaron más de mil obras sin repetir letra, ni melodía. *"En la casa quedó una caja llena de casete con canciones iniciadas y casi al terminar. Chiflaba y grababa porque se le podía escapar la melodía",* aseveró.

El recuerdo no muere

Dialogar en cualquier momento con Dulsaide Bermúdez Díaz, es notar el regreso de lágrimas, acontecimientos y recuerdos de Calixto Ochoa, los mismos que se enmarcan en todo su ser. *"El maestro supo darle alegrías al mundo a través de sus canciones. Así pase el tiempo lo sigo amando por sus detalles, sus acciones, sus gustos y su manera de ser, que se refleja en una vieja fotografía que tengo en mi baúl".*

Con la sinceridad deambulando por su pensamiento confesó. *"Siempre estuve agradecida con él por permitirme pasar a su lado más de 25 años. En ese tiempo me enseñó que lo mejor del mundo era la pureza del alma y el amor a tiempo".*

El recuerdo del maestro Calixto Ochoa en su natalicio tiene registrada la gesta de su sabiduría natural y de su inspiración a tiempo, dictaminando con el corazón en la mano que la vida está enmarcada en distintos sueños, pero antes de asomarse la muerte al estrado del adiós, es mejor aprovecharla. Definitivamente, a 'El Negro Cali' sus sueños ni el verano los marchitó.



Dulsaide Bermúdez y Calixto Ochoa, un amor que perduró por más de 25 años

Luego de un consejo de seguridad extraordinario

Secretario de gobierno Kevin López ofrece \$20 millones por criminales que tienen azotada la vía Maicao-Paraguachón

Ante el intento de atraco en el tramo de la vía de Paraguachón-Maicao, el secretario de gobierno municipal, Kevin Simón López, sostuvo un consejo de seguridad con las autoridades pertinentes para esclarecer los hechos.

En este consejo de seguridad participaron autoridades militares y policivas, con la intención de propiciar estrategias para atacar la delincuencia y la criminalidad en esta zona fronteriza de Maicao.

Cabe resaltar que en lo que va del año en esta zona los hechos delictivos se han reducido el 97%.

“Por tanto, desde la Admi-



nistración municipal de Maicao, seguiremos trabajando comprometidos por la seguridad de las vías de acceso a nuestro municipio”, afirmó Kevin Simón López.

Además, el secretario de gobierno de Maicao solicitó de manera urgente a las autoridades que aparte de tener un pie de fuerza sobre este tramo vial, den pronta respuesta hasta llegar a la judicialización de estos autores criminales.

“Ofrecemos a la comunidad en general, la suma de hasta 20.000.000 de pesos colombianos, a quien brinde información que nos permita dar con las personas que cometieron este delito”, aseveró el funcionario de la alcaldía de Maicao.

El representante a la cámara destacó la inversión del Ministerio de las TIC en La Guajira

“Con este acuerdo, se promoverá la masificación del acceso a internet en zonas desconectadas”: Jorge Cerchar



El representante a la cámara por La Guajira, Jorge Cerchar, resaltó la inversión del gobierno nacional en comunidades indígenas, sobre todo por el Ministerio de las TIC.

El dirigente político hizo referencia a la visita de la semana anterior del Ministro de las TIC, Mauricio Lizcano, quien realizó la firma de un convenio trascendental entre el Ministerio TIC



Representante a la cámara por La Guajira, Jorge Cerchar.



y la Asociación de Autoridades Tradicionales Wayúu Akatsinja Wakuaiipa.

“Este convenio unirá esfuerzos técnicos, administrativos y financieros para el diseño e implementación del programa ‘Juntas de Internet - Comunidades de Conectividad’”, advirtió Jorge Cerchar.

Además, indicó el nacido en Barrancas, sur de La Guajira, que “con este acuerdo, se promoverá la masificación del

acceso a internet en zonas desconectadas, cerrando brechas digitales y sociales, y ampliando las oportunidades para nuestras comunidades en La Guajira”.

Finalmente, advirtió el representante a la cámara por el Partido Colombia Renaciente que “estuvimos en la comunidad, siendo testigos y garantes de este importante momento. Juntos seguimos trabajando en equipo por un futuro mejor para nuestro territorio”.

La Cámara de Comercio de La Guajira realizará en Fonseca Expoguajira Sur 2024

Del 29 al 31 de agosto de 2024, Fonseca será el epicentro del desarrollo empresarial en el sur del departamento con la segunda edición de Expoguajira Sur. Este evento multisectorial, organizado por la Cámara de Comercio de La Guajira, busca generar oportunidades y promover el crecimiento económico de la región.

Expoguajira Sur 2024 se llevará a cabo en el marco del Festival del Retorno, integrando a sectores estratégicos como el agro, el turismo, las energías renovables, el comercio y la cultura. El evento contará con la participación de destacados

empresarios y emprendedores locales, quienes tendrán la oportunidad de exhibir sus productos y servicios, fortalecer sus redes de contacto, y establecer alianzas estratégicas.

“Expoguajira Sur es una plataforma multisectorial para la promoción del intercambio comercial y el desarrollo económico en el sur del departamento. Este evento representa una excelente oportunidad para que los participantes fortalezcan sus negocios y establezcan conexiones para impulsar sus negocios,” indica Álvaro Romero Guerrero, presidente ejecutivo de la Cámara de Comercio de La

Guajira.

Durante los tres días de feria, los asistentes podrán dis-

frutar de una variada oferta de productos y servicios, así como participar en actividades aca-



Expoguajira Sur 2024: un encuentro empresarial en Fonseca

démicas, ruedas de negocios y eventos culturales. Estas actividades están diseñadas para fomentar el crecimiento y la innovación en la región, facilitando el acceso a nuevos mercados y a oportunidades de relacionamiento comercial para el crecimiento empresarial.

Expoguajira Sur 2024 que se desarrollará en el Parque Infantil Barrio El Campo y el establecimiento Rancho de Tania espera la asistencia de empresarios, emprendedores y público en general quienes podrán conocer de cerca la riqueza cultural y potencialidades productivas del sur de La Guajira.

Participaron también autoridades municipales

Personero de Maicao, Ever Quintana, realiza seguimiento al Plan de Acción Territorial de víctimas del conflicto armado

El Personero Municipal Ever Quintana Rodríguez participó en la mesa técnica, donde se trató el Plan de Acción Territorial (PAT) de víctimas del conflicto armado del municipio de Maicao.

En este encuentro participaron otras autoridades de Maicao, quienes debatieron sobre el Plan de Acción Territorial (PAT).

Cabe indicar que el Ministerio Público de Maicao tiene como objetivo principal se garanticen los derechos fundamentales de la población víctima del conflicto armado en el municipio fronterizo.

Hay que indicar que Quinta-

na Rodríguez ha venido también adelantando otras inspecciones y jornadas de seguimientos en varios procesos que adelanta la administración municipal de Maicao con los sectores vulnerables de la población.

De igual manera, en medio del debate entre las instituciones administrativas y las víctimas del conflicto armado, se pusieron en conocimiento de la actual situación que se vive en Maicao con la crisis migratoria.

Finalmente, las víctimas del conflicto armado en el municipio pidieron al alcalde Miguel Felipe Aragón se siga trabajando para mejorar sus condiciones.



El Personero Municipal de Maicao, Ever Quintana Rodríguez, participó en una mesa técnica sobre el Plan de Acción Territorial (PAT) para víctimas del conflicto armado.

La Organización Internacional para los Migrantes (OIM) hizo la entrega

Entregaron vehículo de servicio de transporte a la Secretaría de Salud de Uribia

La Organización Internacional para los Migrantes (OIM) hizo entrega de un vehículo de servicio de transporte a la Secretaría de Salud Municipal de Uribia.

Las autoridades administrativas informaron que el propósito de esta entrega es fortalecer el proceso de afiliación al SGSSS (Sistema General de Seguridad Social en Salud) a través de jornadas de afiliación a la población migrante.

Asimismo, para la atención



de la comunidad de acogida en el desplazamiento en la zona urbana y periurbana de la cabecera municipal de Uribia.

“Juntos somos más fuerte. Gracias OIM de Colombia”, afirmó la alcaldía de Uribia que lidera Jaime Buitrago García.

Hay que indicar que el burgo- maestre Jaime Buitrago García viene realizando distintas gestiones y estrategias para poder atender a toda la población del municipio, tanto en la zona urbana como en la zona rural.

Adelantada por la alcaldía municipal

Exitoso cierre de la Semana Mundial de la Lactancia Materna en La Jagua del Pilar



La oficina de Gestión Social, liderada por Elvira Elena Ortiz Ustariz, cerró con éxito la Semana Mundial de la Lactancia Materna en el Centro de Desarrollo Empresarial de La Jagua del Pilar.

Esta jornada se realizó en conjunto con la Secretaría de Salud, Educación y Promoción Social, el Hospital D.S.M.M,

bajo la dirección de su gerente Giovanni Lacouture, el Equipo PIC y CajaCopi EPS.

La actividad contó con una asistencia masiva de madres gestantes y lactantes, quienes disfrutaron de un espacio divertido y de aprendizaje, donde compartieron sus experiencias y recibieron orientación sobre nutrición, lactancia, vínculos

efectivos y cuidado del bebé y de ellas mismas.

La psicóloga Martha Saurith y el médico Jhon López Manjarez fueron los encargados de impartir la charla, que abordó temas como la importancia de la lactancia, tiempos, posiciones y alimentación de la mamá.

El evento buscó promover la lactancia materna como una

práctica fundamental para el desarrollo saludable de los bebés y el bienestar de las madres.

“Estamos comprometidos con la salud y el bienestar de nuestras madres y bebés, y eventos como este reflejan nuestro compromiso”, agregó Elis Matilde Amaya, Secretaria de Salud.

La actividad incluyó dinámicas, actividades recreativas y detalles para todas las participantes, quienes mostraron gran interés y participación.

La Semana Mundial de la Lactancia Materna en La Jagua del Pilar fue un éxito rotundo, gracias al trabajo en equipo y la participación activa de la comunidad.



Toque aquí para unirse a nuestro grupo de noticias y recibir a diario el periódico

www.guajiranews.com | @Guajiranews



(301) 330-83-00

Comfaguajira, anfitrión de Héroes Fest en el departamento



La Caja de Compensación Familiar de La Guajira, en alianza con el Ministerio de Comercio, Industria y Turismo e iNNpulsa Colombia, organizará el festival Héroes Fest el 14 de agosto en el Centro de Desarrollo Educativo de Comfaguajira.

La Caja de Compensación Familiar de La Guajira, en alianza con el Ministerio de Comercio, Industria y Turismo e iNNpulsa Colombia, llevará a cabo el festival Héroes Fest el próximo 14 de agosto en el Centro de Desarrollo Educativo de Comfaguajira.

La feria comercial y las muestras culturales serán un punto de encuentro para artesanos, productores y microempresarios de la región, quienes tendrán la oportunidad de exhibir y comercializar sus productos, además de conectarse con posibles clientes y aliados, en el Héroes Fest. espacio de proyección socioempresarial en el departamento, gracias a Comfaguajira e iNNpulsa.

Se espera que el evento reúna a más de 300 emprendedores, microempresarios, artesanos y unidades productivas de la economía popular, quienes participarán en una jornada llena de conferencias, talleres especializados, ferias comerciales y ruedas de negocio.

Durante el desarrollo del festival se destacará el talento productivo de las comunidades indígenas y emprendedores del Caribe colombiano, ofreciendo a los asistentes valiosas herramientas para consolidar sus negocios y potenciar la innovación en sus proyectos productivos. Entre las actividades a desarrollar, se brindarán charlas sobre emprendimiento, innovación empresarial y comercialización digi-

tal, así como desfiles de moda que resaltarán el trabajo creativo y de diseño de la región.

“La realización del Héroes Fest en Riohacha, abrirá una ventana al mundo de oportunidades económicas y sociales para nuestros emprendedores, empresarios y productores, especialmente del sector artesano”, expresó Ana Zojaira Cargado Iguarán, directora administrativa de Comfaguajira. “Este evento no sólo fortalecerá sus unidades productivas, sino que también les permitirá establecer alianzas comerciales y acceder a nuevos mercados”.

El evento contará con la participación de reconocidos mentores de diversas instituciones de orden nacional como Car-

men Fuentes, líder de emprendimiento del Servicio Nacional de Aprendizaje SENA La Guajira; Camilo Aponte del programa Fábricas de Productividad del Ministerio de Comercio, Industria y Turismo; Jaime Villanueva, director de Reinventa LAB, y Melissa Parra, mentora en comercio electrónico, quienes compartirán su experiencia en innovación, transformación digital, manejo del tiempo y marketing digital.

Comfaguajira, el Ministerio de Comercio, Industria y Turismo, e iNNpulsa Colombia reafirman su compromiso con el desarrollo del emprendimiento y la innovación en La Guajira, contribuyendo así al fortalecimiento de la economía popular y la justicia económica en la región.

Nuestros botones interactivos



Toca cada uno para seguirnos y unirte a nuestro círculo informativo.

Ya emitieron un informe para poderlo ubicar Autoridades de Maicao tras la pista del criminal Rafael Andrés Puentes Urdaneta



Rafael Andrés Puentes Urdaneta, presidiario en fuga.

Los investigadores del CTI y de la Sijin tratan de dar con el paradero del antisocial mediante cámaras de seguridad y realizando indagaciones por el sector donde ocurrió el crimen. Este al parecer huyó en una motocicleta con los sujetos que lo rescataron.

“Rafael Andrés Puentes Urdaneta. Para información que permita la recaptura de esta persona que fue rescatada en Maicao, mediante acto criminal realizado por particulares que atentaron contra la vida de un uniformado de la Policía Nacional que lo custodiaba, el día 13 de agosto de 2024”, afirma el afiche de la institución policiva para ubicar al delincuente.

Hay que indicar que este hecho criminal se registró en la calle 19 con carrera 15 del municipio fronterizo de Maicao.



José Valero Vertel, uniformado de la Policía Nacional asesinado en Maicao.

En un consejo de seguridad adelantado la tarde de este martes 13 de agosto las autoridades de Maicao informaron que están tras la pista de Rafael Andrés Puentes Urdaneta, criminal que fue rescatado por varios antisociales y que seguidamente asesinaron al uniformado de la Policía Nacional José Valero Vertel.

La información revela que el policía José Valero Vertel trasladaba al recluso Rafael Andrés Puentes Urdaneta hacia un centro clínico de Maicao.

No obstante, varios sujetos emboscaron al uniformado, rescataron al presidiario y posteriormente procedieron a asesinar de varios bazos a José Valero Vertel.

Apoyan:



Los 9 alimentos ultraprocesados que se deben evitar, según los expertos

Cómo se pueden reemplazar y qué hay que tener en cuenta a la hora de leer los envases

Los alimentos ultraprocesados (UPF, por sus siglas en inglés) son una parte predominante en la dieta cotidiana de muchas personas, especialmente en países como el Reino Unido y Estados Unidos, donde constituyen más de la mitad de la ingesta diaria promedio. Este fenómeno ha llevado a preocupaciones significativas, dado que estos productos se han vinculado directamente con diversas enfermedades crónicas como la obesidad, las enfermedades cardíacas, el cáncer y la diabetes tipo 2. "Son baratos y convenientes, genial si tienes poco tiempo y no puedes cocinar desde cero", señala Nichola Ludlam-Raine, dietista especializada.

De acuerdo con Ludlam-Raine, no todos son inherentemente dañinos. "Algunos alimentos ultraprocesados ricos en fibra y fortificados, como los cereales integrales y las leches vegetales, pueden proporcionar nutrientes esenciales". Sin embargo, destaca que, en general, es recomendable minimizar su consumo debido a su inferior calidad nutricional y mayor contenido de aditivos.

Identificación de alimentos ultraprocesados

Una manera eficaz de identificarlos es observar su etiqueta de ingredientes. "Cuentan con listas extremadamente largas, usualmente con muchos aditivos como emulsionantes, conservantes, colorantes y saborizantes artificiales", describe Ludlam-Raine. Pero, advierte que elementos como el ácido cítrico o el ácido ascórbico (vitamina C) no se convierten automáticamente en un producto en ultraprocesado si acompaña a ingredientes integrales.

Además, a menudo vienen en envases coloridos. Evaluar las etiquetas nutricionales también es una práctica recomendada, ya que pueden indicar si el alimento tiene alto, medio o bajo contenido de azúcares, grasas no saludables y sodio.

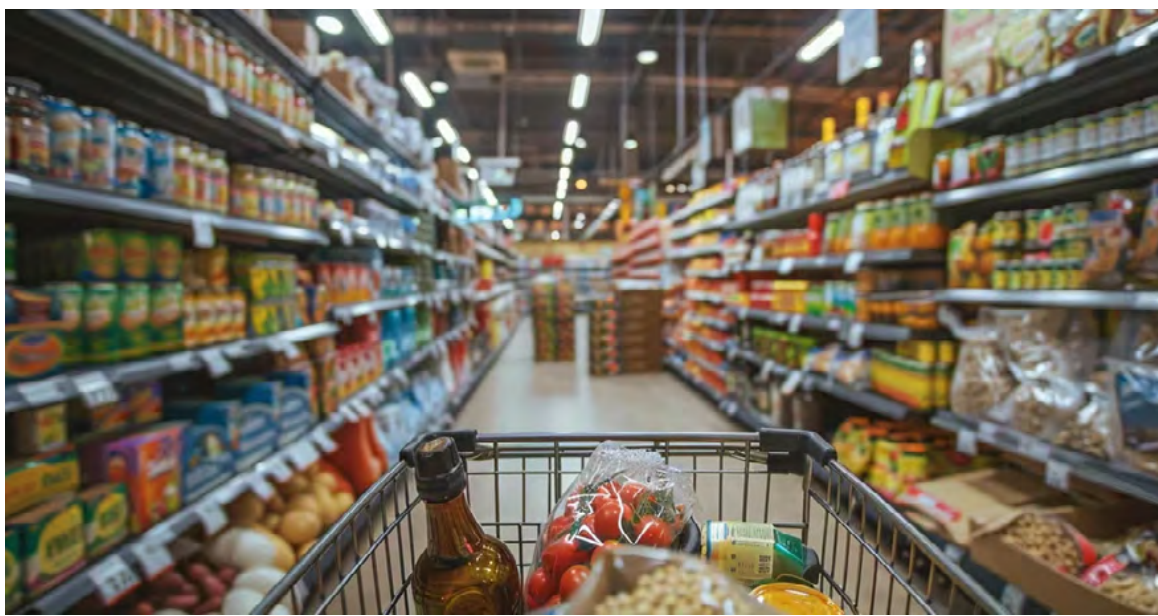
Consejos para reducir el consumo de ultraprocesados

Nichola Ludlam-Raine ofrece cinco consejos esenciales para reducir la ingesta:

- Leer las etiquetas: Optar por productos con menos ingredientes y menos aditivos.
- Cocinar en casa: Preparar comidas con ingredientes integrales y sin procesar.
- Planificar las comidas: Evitar depender de alimentos precocinados planificando comidas semanalmente.
- Mantenerse hidratado: Preferir el agua en lugar de bebidas azucaradas.
- Aumentar el consumo de alimentos integrales: Incorporar más frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras.



Los alimentos ultraprocesados (UPF) dominan la dieta en países como Reino Unido y Estados Unidos



Estos productos están vinculados a enfermedades crónicas como la obesidad y diabetes tipo 2

Cuáles son los alimentos ultraprocesados que recomienda evitar

La especialista realizó una lista de alimentos que recomienda evitar o consumir en menor cantidad.

1- Mantequilla de maní: La mayoría de las mantequillas de maní no son alimentos ultraprocesados, dice Ludlam Raine. Ella recomienda evitar cualquier mantequilla con aceite de agregado y, en su lugar, optar por opciones sin tantos conservantes.

2- Pan blanco de molde:

Aunque el pan blanco de molde puede contener emulsionantes y conservantes, no son perjudiciales para la salud, afirma Ludlam Raine. Si las personas tienen un presupuesto ajustado, ella sugiere optar por un pan integral con UPF, ya que el pan aporta fibra junto con una gran cantidad de nutrientes diferentes, incluidas las vitaminas B.

3- Granola: A pesar de lo que se pueda pensar, la granola no siempre es una opción saludable para el desayuno. Algunos tienen ingredientes añadidos

que no suelen encontrarse en una cocina casera, además de mucho azúcar y grasas añadidas, afirma. El tamaño de la porción es clave para disfrutar de la granola de forma saludable.

4- Bebidas gaseosas: Todos deberían intentar reducir el consumo de bebidas gaseosas debido a los colorantes, saborizantes, ácidos y edulcorantes añadidos, afirma Ludlam Raine. El refresco sin azúcar añadido mezclado con agua con gas puede ser una alternativa más saludable a las bebidas gaseosas, o bien, optar por agua con gas con rodajas de limón o lima o un puñado de bayas congeladas, sugiere.

5- Papas fritas: Las papas fritas todavía pueden formar parte de una dieta sana y equilibrada, pero la clave está en controlar el tamaño de las porciones y la frecuencia con la que se comen. La mayoría de las papas fritas son ultraprocesadas, pero Ludlam Raine dice que se debería tener especial cuidado con aquellas con muchos aditivos que contengan almidón de maíz modificado, jarabe de dextrosa y glucosa.

6- Helado: No es de extrañar que el helado no sea nutritivo, aunque puede aportar algo de calcio y yodo gracias a la leche, afirma Ludlam Raine. Pero también aporta mucho azúcar y grasa, además de emulsionantes y estabilizadores. Un sabor de frutas con bajo contenido de azúcar es ligeramente más nutritivo que el helado de chocolate comprado en las tiendas.

7- Yogur: La mayoría de los yogures han sido procesados, ya que están pasteurizados para garantizar un consumo seguro. La experta recomienda buscar aquellos que tengan listas de ingredientes extensas (incluidos almidones modificados y agentes de glaseado). El yogur griego natural cubierto acompañado con frutas frescas o congeladas es una opción mucho más saludable.

8- Chocolate: La mayoría de los chocolates con leche contienen emulsionantes, aromatizantes y grasas vegetales añadidas (palma y karité), afirmó la especialista. El chocolate negro (al menos el 70%) es una mejor opción, pero sigue teniendo un alto contenido de grasa y azúcar y se debe consumir con moderación.

9- Licuados de leche: Los licuados de leche que contienen emulsionantes y conservantes se clasifican como ultraprocesados, según afirma Ludlam-Raine. Algunas leches de avena también pueden clasificarse como UPF, pero son fundamentales para las personas que evitan los productos lácteos para ayudar a cubrir sus necesidades de calcio y yodo cuando están fortificadas.

En cambio, la leche de vaca no contiene UPF. Si bien la leche de avena es una alternativa a los lácteos, no es un equivalente nutricional debido a su contenido relativamente bajo de proteínas y minerales si no está fortificada.



Asesinan a patrullero de la Policía en Maicao durante traslado de detenido; agresores liberan a reo capturado por homicidio

El Departamento de Policía Guajira informó que en la tarde del 13 de agosto de 2024, el patrullero José Elver Augusto Valero Vergel, con más de 20 años de servicio, fue asesinado mientras cumplía con sus funciones en Maicao. El oficial acompañaba a un detenido, Rafael Andrés Puentes Urdaneta, a una cita médica en la calle 19 con carre-

ra 15 del municipio.

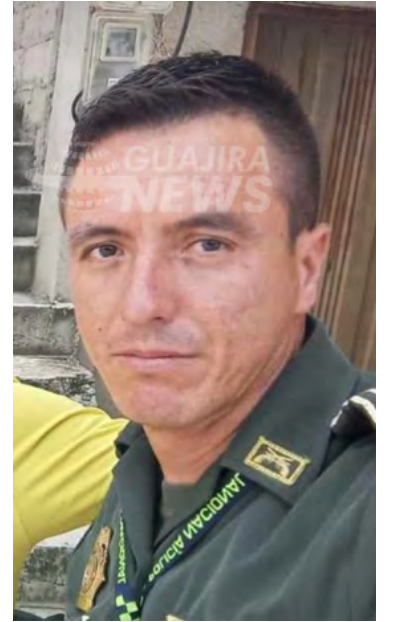
Al salir del centro médico, el patrullero Valero fue abordado por varios sujetos armados que le dispararon en múltiples ocasiones, causándole la muerte en el lugar. Los atacantes lograron liberar a Puentes Urdaneta, quien había sido capturado previamente por los delitos de homicidio y porte ilegal de armas

de fuego.

La Policía Nacional ha desplegado un equipo especial de Policía Judicial para recolectar evidencia y esclarecer los detalles del crimen. En coordinación con la Fiscalía General de la Nación, se intensifican las investigaciones para identificar y capturar a los responsables de este trágico suceso.



Rafael Andrés Puentes Urdaneta, capturado por homicidios quien se dio a la fuga junto a los sicarios que acabaron con la vida del patrullero.



Patrullero José Elver Valero, asesinado.

Hallan sin vida al médico guajiro José Manuel Aponte tras 45 días de búsqueda en Brasil

El cuerpo del médico pediatra José Manuel Aponte Celedón, de 74 años, fue encontrado cerca de la ciudad de Tabatinga, en el estado de Amazonas, Brasil, tras 45 días de intensa búsqueda. Aponte, oriundo de El Molino, La Guajira, había desaparecido el pasado 28 de junio, cuando fue visto por última vez saliendo de su lugar de trabajo en el centro de salud "Doctor Cleauby" en Tabatinga, una región en la triple frontera entre Brasil, Colombia y Perú.



José Manuel Aponte Celedón, de 74 años, occiso.

Aponte, quien residía en Brasil desde hace más de 30 años, se encontraba en una situación de peligro que sus familiares

habían denunciado con insistencia. Las autoridades brasileñas lograron capturar a un hombre y a una joven de 17 años, quienes



están siendo investigados por su presunta participación en el crimen. Según las investigaciones, la joven habría entregado las llaves de la casa del médico a la propietaria, argumentando que Aponte se había mudado de regreso a Colombia, lo cual resultó ser falso.

El cuerpo fue hallado en un estado avanzado de descomposición, lo que dificultó las tareas de identificación. La Policía Civil de Brasil continúa con las investigaciones para esclarecer todos los detalles de este trágico suceso, mientras la familia del médico sigue esperando respuestas concretas.

Capturan a cuatro personas en zona rural de san Juan del Cesar por porte ilegal de armas de fuego

A ellos les incautaron cinco armas de fuego ilegales, tres proveedores y 16 cartuchos de diferentes calibres.

En un operativo llevado a cabo en el sur de La Guajira, la Seccional de Investigación Criminal, en colaboración con el Ejército Nacional y la Fiscalía General de la Nación, logró la captura de cuatro individuos que portaban varias armas de fuego ilegales. El procedimiento se desarrolló en el corregimiento de Caracol, una zona rural de San Juan del Cesar.



Los capturados han sido identificados como Keiler Mendonza, Jahiner Carrillo, Luis José Milan e Israel Nicolás Sarmiento. Durante la intervención, los uniformados sorprendieron a estos individuos en flagrancia mientras transportaban, al interior de un vehículo, tres pistolas, un revólver, una escopeta, tres proveedores y 16 cartuchos de diferentes calibres.

Cabe destacar que ninguno de los detenidos presentó documentación que justificara el porte de las armas de fuego en su poder.

Los cuatro sospechosos han sido puestos a disposición de la Fiscalía URI de San Juan del Cesar, donde enfrentarán cargos por el delito de fabricación, porte o tráfico de armas de fuego y municiones.

Capturan a ladrón en Maicao después robo violento de motocicleta: víctima lo identificó en el lugar

En una contundente acción en el marco de la lucha contra el hurto en Maicao, la Policía Nacional logró la captura de Ruben Antonio Arriechi Álvarez, quien fue identificado como uno de los autores de un violento robo a un ciudadano en el barrio Jorge Arrieta. Según el relato de la víctima, dos hombres en una motocicleta negra lo intimidaron

con un arma de fuego y le arrebataron su motocicleta.

Gracias a la descripción detallada proporcionada por la víctima, los uniformados iniciaron de inmediato un operativo de búsqueda, logrando ubicar al sospechoso en la calle 7 del barrio Primero de Mayo. En el lugar, la víctima identificó sin dudar a Arriechi Álvarez como uno

de los responsables del asalto.

Durante el procedimiento, se incautó una motocicleta negra, coincidente con la utilizada en el delito. Arriechi Álvarez fue capturado bajo cargos de hurto, según el artículo 239 del Código Penal, y fue puesto a disposición de la autoridad competente para el proceso judicial correspondiente.



Ruben Antonio Arriechi Álvarez, capturado.

El calificativo de Silvestre Dangond a Karol G: el despecho los unió

Silvestre Dangond revela colaboración con Karol G: “Es un vallenato corta venas”. El cantante vallenato compartió detalles sobre su sencillo.

Silvestre Dangond sorprendió a sus seguidores al anunciar su próxima colaboración con Karol G, describiendo la canción como un “vallenato corta venas”. En una reciente entrevista, el intérprete de éxitos como Las locuras mías confesó que inicialmente envió la canción a la paisa sin la intención de una colaboración, sino para que simplemente la escuchara, dado que sabía del gusto de la artista por el vallenato de despecho.

El cantante se mostró emo-

cionado al hablar sobre la experiencia de trabajar con Karol G, a quien describió como una persona auténtica y perfeccionista. “Karol es tal como ella se vende en redes, es una niña consentida, muy de su familia. Pasamos 10 horas en el estudio y fue ella quien insistió en seguir trabajando cuando yo ya quería parar”, comentó Silvestre, evidenciando la dedicación de la artista en cada proyecto que emprende.

Dangond también expresó su gratitud por la colaboración,

destacando el impacto que esta podría tener en el vallenato a nivel internacional. “Le dije a Karol que grabar conmigo no la haría más grande, pero que mi género lo necesita. Le hablé con el corazón, no de mí, sino del vallenato”, afirmó el cantante, quien espera que este proyecto ayude a darle mayor visibilidad al género que tanto ama. La colaboración entre estos dos grandes artistas promete ser un éxito que fusionará lo mejor del vallenato y la música urbana.



Silvestre Dangond habló de los excesos con los que lidió en el pasado

El cantante de 44 años aseguró que actualmente está viviendo la mejor etapa de su vida y señaló que no oculta nada de esto a sus hijos.



En una entrevista para el canal de MoluscoTV en Puerto Rico, Silvestre Dangond habló sobre sus excesos con el alcohol y la droga en el pasado. El cantante vallenato confesó que lo hacía, pero no durante sus presentaciones, si no después.

El urumitero contó de lo que ha sido su vida personal y profesional en la entrevista y confesó cuáles fueron sus problemas con las bebidas alcohólicas y las drogas.

“Me gustaba drogarme después de los conciertos, después de salir del compromiso era que yo decía: Comen-

zó mi rumba. Jugué con eso muchas veces y llegó un momento en el que entré en un conflicto interno. Yo siempre fui más inteligente que la droga, pero hubo un momento en el que pasaba los estándares y le daba, le daba, para que me pasara algo”, contó Dangond.

El cantante de 44 años aseguró que actualmente está viviendo la mejor etapa de su vida y señaló que no oculta nada de esto a sus hijos, pues hoy en día se siente con mucha más responsabilidad y prefiere tener conversaciones sinceras en las que advierte sobre las consecuencias de los excesos.

Película en la que Juanes hace su debut cinematográfico ya tiene fecha de estreno: se rodó en La Guajira

El 9 de septiembre verá la luz ‘Pimpinero: sangre y gasolina’, cinta que narra la historia de los contrabandistas de combustible que arriesgan su vida cruzando la frontera entre Colombia y Venezuela. El cantante paisa actúa junto a Alejandro Speitzer

Juanes publicó la fecha de estreno de Pimpinero: sangre y gasolina, la película con la que hará su debut en el cine y en la que actúa junto a grandes figuras latinoamericanas, como Alejandro Speitzer y Alberto Guerra, el cubano que cautivó al público en Griselda.

El cantante paisa expresó su felicidad en redes al revelar que la cinta que se rodó en La Guajira y que contó con la dirección del también colombiano Andi Baiz verá la luz el 9 de septiembre, fecha en la que la historia será presentada oficialmente en el Festival Internacional de Cine de Toronto.

La cinta relata la vida de los pimpineros, nombre con el que se le conoce a los traficantes de gasolina en el norte del país que arriesgan su vida cruzando el combustible en la frontera entre Colombia y Venezuela. Dentro del elenco también destacan las actrices Emilia Ceballos y Laura Osma.

Fueron varios los rumores que circularon sobre la llegada del intérprete de La camisa ne-

gra a la pantalla grande, pues se conoció que estuvo en grabaciones del proyecto entre el departamento de La Guajira y la ciudad fronteriza de Cúcuta, Norte de Santander, sin embargo, poco se había revelado sobre la producción que apenas develó una primera imagen.

El artista nacido en Medellín, Antioquia personificará a uno de los tres hermanos Estrada quienes comercializan de manera ilegal con la gasolina que compran en el vecino país para venderla a un mayor valor en territorio colombiano.

“Próximamente llega Pimpinero: Sangre y Gasolina, una

película que transcurre en la frontera entre Colombia y Venezuela, donde contrabandistas de gasolina arriesgan sus vidas cruzando el combustible de forma ilegal de un país al otro. Pimpinero es una historia llena de acción, amor, hermandad y nobleza, que formará parte de la selección oficial del Festival Internacional de Cine de Toronto el 9 de septiembre”, publicó el artista paisa sobre su salto de la música al cine.

Esta es la película en la que actúa Juanes

Pimpinero: Sangre y Gasolina está ambientada en el de-

sierto de la zona fronteriza entre Colombia y Venezuela, donde los contrabandistas de gasolina conocidos como “pimpineros” arriesgan sus vidas transportando combustible ilegal de un país a otro.

Cuando Juan — el más joven de un clan de tres hermanos involucrados en este peligroso comercio — se ve obligado a trabajar para un siniestro rival, el lado oscuro del negocio queda al descubierto con trágicas consecuencias.

Determinada a descubrir los secretos horribles que envuelven esta tierra de nadie, la novia de Juan, Diana, emprende un viaje en la búsqueda de la verdad.

“Estamos orgullosos de seguir siendo el hogar del talento y nuestra colaboración con Andi en este título refleja la confianza que hemos depositado en él y en otros cineastas para nutrir y promover su visión creativa”, señaló Javiera Balmaceda, quien lidera el equipo de contenidos originales para América Latina, Canadá y Australia de Amazon Studios. “La visión de la película

aborda temas universales como los lazos familiares y la búsqueda de la verdad, con los que nuestro público local y global pueden identificarse”, añadió en la presentación a medios que realizó Prime video, plataforma que realizó la cinta y en la que se podrá ver próximamente la historia.

La película es producida por la compañía de producción Dynamo. Está escrita por María Camila Arias (Pájaros de verano) y dirigida, escrita y producida por Andrés Baiz (Griselda, Narcos, La Cara Oculta). El equipo de producción también incluye a Andrés Calderón (La Cabeza de Joaquín Murrieta, Narcos) como productor y a Cyndi Rojas (Milla 22) como productora asociada.

“Pimpinero trata sobre las fronteras geográficas y físicas, pero sobre todo sobre fronteras éticas, morales y emocionales”, comentó el director, escritor y productor de la película. “El resultado es una película emocionante, llena de belleza, verdad y mucha adrenalina. Estoy ansioso por compartirla con el público”.



En dos años, el Gobierno Nacional multiplicó por 10 la capacidad de energías renovables en Colombia

El Gobierno avanza en la implementación de políticas y prácticas que dignifican la vida y la paz con la naturaleza en beneficio de las comunidades en los territorios.

Colombia cuenta con 1,2 gigavatios de fuentes no convencionales de energías renovables en operación comercial, es decir, 10 veces más de lo que tenía al iniciar el Gobierno del presidente Gustavo Petro hace dos años. Además, otros 1,8 gigavatios se están inyectando al Sistema Nacional Interconectado.

La proyección, según el Ministerio de Minas y Energía, es que en el 2026 se completen los 6 gigavatios de las energías producidas a partir del agua, el viento y el sol.

De esta manera, el Gobierno del Cambio avanza en la implementación de políticas y prácticas que dignifican la vida y la paz con la naturaleza, que promueven la equidad y el cierre de la brecha con las comunidades afectadas en los territorios.

El plan incluye la adopción de tecnologías limpias, la me-

jora de la infraestructura, la protección de los derechos humanos y ambientales, y la distribución justa de los beneficios económicos.

En ese contexto, durante el 2024 han entrado en operación 31 parques solares que permitieron fortalecer la matriz de generación del país.

Asimismo, se inyectaron más de 39 Megavatios de excedentes de energía a partir de renovables para fortalecer el sistema energético nacional.

En la actualidad, Colombia es el primer país latinoamericano y del Caribe en desarrollar un proceso competitivo para la construcción de proyectos de energía eólica costa afuera. En un área de aproximadamente 12.000 km² se podrán nominar áreas con un máximo de 270 km² para la producción de energía eólica.

El ministro de Minas y Ener-



El Ministerio de Minas y Energía prevé que en el 2026 se completen 6 gigavatios de las energías producidas a partir del agua, el viento y el sol.

gía, Andrés Camacho, anunció que en octubre se inaugurará la primera ruta eléctrica del país. Serán más de 400 kms electrificados para automóviles eléctricos conectando a Cali con Bogotá.

Junto al Fondo de Energías No Convencionales y Gestión Eficiente de la Energía (FENOGE) se desarrolló el proyecto 'Iluminando Pacífico' para sustituir de una manera masiva las bombillas de alto consumo energético por bombillas con tecnología LED, logrando instalar más de 509.000 iluminarias en el sector residencial del Pacífico colombiano, lo cual redundó en beneficio de 50.000 hogares.

La estrategia llegó a comunidades vulnerables de los estratos 1 y 2 y grupos étnicos no estratificados, dignificando la

vida de los habitantes de los departamentos de Cauca, Valle del Cauca, Chocó y Nariño.

Comunidades y municipios energéticos

El Gobierno dignifica diversas regiones, al promover un desarrollo energético y minero inclusivo, sostenible y respetuoso con los ecosistemas y los derechos de las comunidades, y en ese sentido Cumaribo (Vichada) se convirtió en el primer municipio energético del país al instalar 3.094 paneles solares con una inversión de 20.000 millones de pesos.

El proyecto beneficia a 1.350 familias en ese, el municipio más extenso de Colombia. Este programa cuenta con 427 municipios energéticos postulados y hay 15 que iniciarán su cons-

trucción este semestre.

De más de 18.000 comunidades energéticas postuladas, hoy se tienen focalizadas 2.475 comunidades identificadas y validadas. De esta cifra, 1.000 fueron priorizadas y serán construidas por el Gobierno del Cambio.

A la fecha se han inaugurado 23 comunidades energéticas en el Chocó, 3 en Guainía, 2 en Sucre, y una en el Tolima. Registros del Ministerio indican que ya son más de 3.400 los beneficiarios.

Economía productiva

En este periodo de dos años, Colombia pasó de una economía extractivista a una economía productiva con base en los minerales estratégicos, y actualizó el listado de minerales de interés estratégico para el país determinando 17 minerales estratégicos vitales para la transición energética justa, la reindustrialización, la infraestructura pública, la seguridad alimentaria y el desarrollo agrícola.

Para estos minerales estratégicos, se reservaron 88 zonas reservadas con potencial en Antioquia, Norte de Santander, Santander, Tolima, Huila, Meta y Valle del Cauca.

Finalmente, el Ministerio impulsó programas de formalización minera en beneficio de más de 2.000 mineros mediante la entrega de 53 contratos de concesión y 52 subcontratos de formalización minera.



Dignificar a la población más vulnerable es uno de los grandes objetivos de la transición hacia energías limpias del Gobierno del Cambio.

Con seguridad, infraestructura y energía continúa el impulso para la reactivación económica en alianza con el sector privado

Bajo la directriz del Presidente Gustavo Petro, se reunió el Sistema Nacional de Competitividad e Innovación en la Casa de Nariño, con la participación de líderes del Gobierno y el sector privado.

En cumplimiento de la directriz del Presidente Gustavo Petro de seguir fortaleciendo la reactivación económica, en la Casa de Nariño se llevó a cabo una nueva sesión del Sistema Nacional de Competitividad e Innovación, en la que se trabajó en seguridad, energía e infraestructura como elementos fundamentales para el desarrollo del país.

Para la Directora del Departamento Administrativo de la Presidencia de la República (DAPRE), Laura Sarabia, es claro que "desde el Gobierno Nacional queremos contarles qué estamos haciendo, por qué y que podamos dar las discusiones necesarias alrededor de estos temas para llegar a consensos considerando la realidad fiscal y social actual, aunando esfuerzos con la participación de todos".

Durante la sesión se destacó la importancia de las reuniones mantenidas con la cúpula militar y el Ministro de Defensa, Iván

Velásquez, reafirmando que 'sin seguridad no hay reactivación económica'.

En este contexto, se subrayó la prioridad de fortalecer los cinco sectores estratégicos, que se destacaron en el Foro de Reactivación Económica, que

se adelantó en Manizales, con especial atención en energía e infraestructura, para garantizar un impulso efectivo y sostenible en la región.

Producto de ello, también se estableció la convocatoria de una reunión de seguridad en el

contexto de la reactivación económica, así como la activación de comités temáticos, iniciando con los de finanzas, energía e infraestructura, con el fin de comenzar a definir los proyectos de interés estratégico del orden nacional y reactivación de comi-

siones regionales, buscando generar una sinergia efectiva entre los presupuestos regionales y nacionales.

Asimismo, se acordó la reducción de los 'cuellos de botella' en permisos jurídicos y ambientales, un paso para agilizar los proyectos de interés estratégico nacional.

Por su parte, el Ministerio de Hacienda, ha adelantado diversas reuniones con el sector financiero para diseñar mejores propuestas que faciliten el acceso al crédito y potencien la economía.

La sesión estuvo liderada por la directora del DAPRE, Laura Sarabia, y contó con la asistencia de los ministros de Minas y Energía, Andrés Camacho; Trabajo, Gloria Inés Ramírez; Comercio, Industria y Turismo, Luis Carlos Reyes; y Ciencias, Tecnología e Innovación, Yesenia Olaya, junto a representantes del sector privado y líderes de diversos sectores.



Cinco errores que haces con el aire acondicionado que aumentan la factura de energía

En el verano, el uso inadecuado de este dispositivo puede aumentar la tarifa mensual hasta un 5%

En el calor sofocante del verano, el uso del aire acondicionado incrementa en el hogar o en la oficina, y sin una apropiada utilización, puede también aumentar varios dólares la tarifa mensual de energía.

El aire acondicionado consume en promedio entre 500 y 1,500 kWh al mes dependiendo del tamaño y la eficiencia del aparato, lo que puede traducirse en un costo de 60 a 180 dólares adicionales en la factura mensual.

Ser consciente de cómo utilizas este electrodoméstico puede tener un impacto considerable en las finanzas del hogar. Aquí explicaremos cinco errores comunes que las familias cometen al usar el aire acondicionado y cómo evitarlos para mantener la frescura sin aumentar los costos.

Por qué no hay que configurar una temperatura baja en el aire acondicionado

Uno de los errores más frecuentes es ajustar la temperatura del aire acondicionado a niveles extremadamente bajos con la esperanza de enfriar la casa más rápidamente.

Sin embargo, esto no solo no acelera el proceso, sino que también, obliga al aparato a

trabajar más intensamente, aumentando el consumo de energía.

Según un estudio del Departamento de Energía de los Estados Unidos, por cada grado que se baje la temperatura del termostato, se puede aumentar el consumo de energía en un 3-5%.

Por lo tanto, si se configura el termostato en 21 grados, en lugar de los 25 grados recomendados, se puede estar pagando un 15 o 30% más en la factura eléctrica.

Cuándo hacerle mantenimiento al aire acondicionado

El mantenimiento adecuado del aire acondicionado es crucial para su eficiencia energética. Filtros sucios, bobinas

obstruidas y otros problemas de mantenimiento pueden forzar al aparato a trabajar más de lo necesario, consumiendo más energía.

Informes en esta área destacan que un aire acondicionado sin mantenimiento puede consumir hasta un 25% más de energía. Reemplazar o limpiar los filtros cada uno o dos meses y realizar revisiones anuales puede reducir significativamente el consumo energético y extender la vida útil del aparato.

Qué pasa si un aire acondicionado no se usa de forma correcta

El aire acondicionado puede ser ineficaz si el hogar no está bien aislado. Las fugas de aire en ventanas, puertas y techos permiten que el aire frío se esca-

pe y el aire caliente entre, obligando al sistema a trabajar más para mantener la temperatura deseada.

Se estima que mejorar el aislamiento del hogar puede reducir el consumo de energía en un 10-15%. Además, el sellado adecuado de las fugas de aire puede ahorrar entre un 10 y un 20% en la factura de energía, lo que demuestra la importancia de un buen aislamiento en la eficiencia energética.

Cómo mejorar la eficiencia del aire acondicionado

Otra práctica que muchas personas pasan por alto es el uso de ventiladores en conjunto con el aire acondicionado. Los ventiladores ayudan a distribuir el aire frío de manera más uniforme por toda la habitación, lo

que permite que el termostato se configure a una temperatura ligeramente más alta sin sacrificar la comodidad.

Así que el uso de ventiladores de techo junto con el aire acondicionado puede permitir aumentar la temperatura del termostato hasta 4 grados sin reducir la sensación de frescura, lo que puede traducirse en un ahorro de hasta un 10% en la factura de energía.

Qué tan bueno es dejar el aire acondicionado encendido todo el día

Muchas personas dejan el aire acondicionado encendido todo el día, incluso cuando no están en casa, creyendo que es más eficiente mantener una temperatura constante que encender y apagar el aparato. Sin embargo, esta práctica puede ser un gran derroche de luz.

Un estudio de la Universidad de Florida encontró que el uso de un termostato programable que ajusta la temperatura automáticamente cuando no estás en casa puede reducir el consumo de energía en un 10-30%.

Configurar el termostato para que aumente la temperatura mientras no hay nadie en casa y la disminuya justo antes de que regreses puede ser una estrategia efectiva para ahorrar dinero.



Google presenta Pixel Watch 3: Batería de más de 24 horas y seguimiento avanzado del sueño

El nuevo reloj inteligente, fabricado con plástico reciclado, informa al usuario sobre la calidad de su sueño y monitorea la frecuencia cardíaca mientras corre

Google ha presentado el nuevo reloj inteligente Pixel Watch 3, que ofrece una batería de 24 horas con la pantalla encendida y puede durar hasta 36 horas en modo de ahorro sin sacrificar funciones de salud, fitness o seguridad. Este dispositivo proporciona estadísticas mejoradas para aquellos que buscan alcanzar sus objetivos o simplemente desean un seguimiento más detallado de su bienestar.

Pixel Watch 3 está disponible en dos tamaños: 41 mm y 45 mm. Con bordes un 16% más delgados que su predecesor, Pixel Watch 2, ofrece una pantalla activa más grande: un 10% más en el modelo de 41 mm y un 40% más en el de 45 mm. Esto facilita la lectura de mensajes, la navegación con Maps y la visualización de métricas durante el ejercicio.

Está fabricado en aluminio reciclado y se ofrece en una variedad de colores y acabados, incluyendo negro mate, aluminio plateado y avellana mate.

Nuevas funciones fitness en Pixel Watch 3

• **Herramientas mejoradas hacer practicar ejercicio:**



Ofrece una experiencia de running integral, diseñada para mejorar la planificación y ejecución de las rutinas de carrera.

Permite crear diversas rutinas, incluyendo calentamientos y enfriamientos cronometrados, establecer objetivos de ritmo, frecuencia cardíaca, tiempos y distancias, así como configurar intervalos con repeticiones.

Durante el entrenamiento, el reloj proporciona orientación en tiempo real a través de indicaciones de audio y hápticas, alertando cuando se está fuera de ritmo o excediendo el objetivo de frecuencia cardíaca.

Los sensores avanzados y el

aprendizaje automático del Pixel Watch 3 rastrean la forma de correr, ofreciendo un análisis detallado de la cadencia, longitud de zancada y oscilación vertical. La app de Fitbit muestra el kilometraje semanal, récords personales y un análisis detallado de los entrenamientos, ayudando a seguir el rendimiento y mantener la motivación.

• **Mejor control del sueño:** Pixel Watch 3 ofrece nuevas funciones de descanso diseñadas para optimizar la recuperación y evitar el sobreentrenamiento. Su puntaje de preparación, ahora más sensible y personalizado, utiliza datos

sobre el sueño, la frecuencia cardíaca en reposo y la variabilidad de la frecuencia cardíaca para reflejar con mayor precisión el estado de recuperación del cuerpo.

Además, el seguimiento de carga cardiovascular muestra el esfuerzo del corazón durante el día y su relación con el entrenamiento. Los usuarios recibirán un objetivo diario de carga cardiovascular basado en sus niveles de preparación, lo que facilita el equilibrio entre actividad y recuperación, reduciendo el riesgo de lesiones y mejorando el rendimiento.

• **Resumen matutino:** El nuevo Resumen Matutino de Fitbit es una herramienta diseñada para ayudar a los usuarios a comenzar el día de manera informada y eficiente. Cada mañana, el dispositivo ofrece un resumen detallado de las métricas de salud y estado físico más importantes.

Esto incluye un análisis de la calidad del sueño, el puntaje de preparación del día, y el progreso hacia los objetivos semanales de ejercicio. También monitorea indicadores clave de salud como la variabilidad de la

frecuencia cardíaca, la tasa de respiración y el nivel de oxígeno en sangre.

También proporciona información adicional, como el pronóstico del tiempo, para ayudar a planificar el día. Esto permite a los usuarios decidir si deben llevar un paraguas o sus zapatos de correr, y priorizar si necesitan concentrarse en una buena noche de sueño o están listos para un entrenamiento.

• **Modos de ahorro de batería:** Cuando la batería alcanza el 15%, el reloj entra automáticamente en modo de Ahorro de Batería para prolongar su duración hasta que se pueda recargar. Además, detecta el sueño y activa el modo de hora de dormir, desactivando notificaciones y la pantalla siempre activa para un descanso ininterrumpido.

Precio del Pixel Watch 3

En el evento Made by Google, se anunció que el nuevo reloj inteligente Pixel Watch 3 ya está disponible para preordenar en la Google Store. La versión de 41 mm tiene un precio inicial de 349.99 dólares, mientras que la de 45 mm está disponible por 399.99 dólares.

Luis Díaz sería moneda de cambio: Liverpool tendría entre sus planes a figura del Barcelona

El futuro del jugador de la selección Colombia sigue siendo un misterio tras los últimos rumores en el mercado de fichajes

El futuro del jugador colombiano Luis Díaz se ha vuelto tema de conversación luego de las últimas versiones de la prensa, que lo han relacionado con el Barcelona y Manchester City.

La atención sobre su potencial transferencia ha generado tanto entusiasmo como incomodidad. Díaz, conocido por su rendimiento constante y su condición de titular, ha suscitado rumores tanto en Inglaterra como en España sobre un posible cambio de equipo debido a su presunta insatisfacción salarial.

Nueva versión sobre el futuro de Luis Díaz

Recientes especulaciones, difundidas por el diario Mundo Deportivo, han sugerido una posible transferencia de Díaz al FC Barcelona por una cifra cercana a los 58 millones de euros.

Esta cantidad se mencionó inicialmente como la cláusula evaluada por Nico Williams, pero al decidir este último no trasladarse, se abrió la posibilidad del colombiano. Sin embargo, dada la mencionada crisis financiera del club culé, la viabilidad de este acuerdo parece limitada.

La prensa británica, especí-



Luis Díaz, jugador profesional del Liverpool.

ficamente el Liverpool Echo, ha indicado que Liverpool no ha recibido interés formal del Barcelona por Díaz. Aunque los rumores sobre el supuesto interés han surgido, el club catalán aún no ha hecho ningún movimiento oficial: "Liverpool no ha tenido ningún interés reciente por parte del Barcelona en fichar a Luis Díaz," publicó el portal citado.

Una alternativa intrigante provino del tabloide británico The Sun, que mencionó un posi-

ble intercambio beneficioso tanto a nivel deportivo como financiero que involucraría a Frenkie de Jong. El intercambio significaría que Barcelona conseguiría un extremo hábil, mientras que Liverpool reforzaría su medio campo, que mostró carencias la temporada pasada.

El convenio teórico es tentador: con una valoración de mercado de 75 millones de euros para Luis Díaz y 70 millones para Frenkie de Jong, según

Transfermarkt, ambos jugadores de 27 años ofrecen una posible reventa futura. No obstante, el alto salario de De Jong, se estima una asombrosa suma de 400,000 libras esterlinas por semana, podría ser un obstáculo significativo para Anfield.

"Esto podría llevarlos a tener en la mira al objetivo a largo plazo del Manchester United, Frenkie de Jong, aunque su enorme salario podría ser un problema para el equipo de Anfield, que anteriormente no ha estado dispuesto a romper su estructura salarial", aseguró The Sun.

A pesar de estas especulaciones, aún no se ha concretado nada, y Luis Díaz sigue centrado en su desempeño en el terreno de juego, como en los recientes partidos, sin embargo, hasta el cierre del mercado de verano, las conversaciones sobre su situación continuarán.

Sam Lee, periodista que cubre al Manchester City, se refirió al supuesto interés del conjunto ciudadano en el colombiano: "Entienda que no hay nada de cierto en los vínculos de Luis Díaz. Fue realmente divertido durante 15 minutos", escribió el comunicador desde su cuenta

de X.

Lucho marcó doblete ante el Sevilla

Liverpool se vio las caras con Sevilla y Las Palmas, lo que marcó el cierre de la pretemporada para el equipo de Slot. El primer encuentro terminó con victoria para los ingleses que se impusieron al cuadro Andaluz 4-1 con anotaciones de Diogo Jota, Luis Díaz y Treymaurice Nyoni.

El ex Junior de Barranquilla fue de la partida y en el minuto 39 y 45 en la red contraria. Díaz fue el mejor calificado de sus compañeros con 8,3, de acuerdo con los registros de 365 Scores.

Desde su llegada al club en enero de 2022, procedente del Porto, Luis Díaz ha disputado por todas las competiciones con los Reds, un total de 98 partidos, con saldo de 24 anotaciones y 13 asistencias en 6.664 minutos.

Liverpool debutará en la Premier League ante Ipswich en condición de visitante. El encuentro está programado para el sábado 17 de agosto, a partir de las 6:30 a. m. (hora colombiana).

Jhon Jader Durán: otro equipo se bajó de la pelea por el delantero colombiano

El jugador, de 20 años, ha estado en el radar de varios clubes del balompié europeo que quieren contar con sus servicios

Jhon Jader Durán sigue siendo objeto de especulación y rumores sobre su futuro a pocos días del inicio de la Premier League. A pesar de la confianza que el entrenador Unai Emery le brindó la temporada pasada en Aston Villa, su destino aún no se ha definido.

Durante el último periodo de transferencias, Durán estuvo en la mira de West Ham y Chelsea, aunque las negociaciones con estos clubes no llegaron a buen término. Recientemente, el interés del Olympique de Marsella salió a la luz, según L'Équipe.

El alto precio de Jhon Jader Durán

El medio francés informó que Marsella puso al delantero colombiano como una de sus prioridades después de evaluar su perfil. Inicialmente, Marsella intentó el fichaje del delantero del Arsenal, Eddie Nketiah, pero no logró concretarlo.

"Después de que la pista de Nketiah se enfriara en julio, OM recurrió al perfil de Jhon Durán, pero el precio del colombiano de 20 años fue demasiado alto," señaló L'Équipe. Aston Villa habría tasado al delantero en 40 millones de libras, un precio que ni Chelsea ni West Ham estuvieron dispuestos a pagar.

A pesar de las múltiples opciones que Durán tiene para continuar su carrera, incluyendo una posible llegada al fútbol árabe, su permanencia en Aston Villa es una posibilidad muy real. A pocos días del debut del equipo en la Premier League, donde precisamente enfrentará a West Ham, Unai Emery cuenta con él para la próxima temporada.

Durán, que iniciará la temporada desde el banquillo como en la mayoría de encuentros de la campaña pasada, sigue siendo una apuesta importante para

Emery. "Ahora está volviendo y trabajaré con él de nuevo como el año pasado, intentando mejorar progresivamente su potencial; le va bien siendo exigente", mencionó el entrenador español al referirse al futuro del colombiano.

Estas declaraciones y decisiones apuntan a la importancia de Durán dentro de la estructura del equipo villano, indicando que hay plena confianza en sus capacidades y en lo que puede aportar a la plantilla en la próxima temporada.

Las sesiones de preparación del Aston Villa continúan en pleno, y el próximo encuentro amistoso se disputará contra el Borussia Dortmund el 10 de agosto. Esto es parte de los preparativos para el debut del equipo en la Premier League, programado para el 17 de agosto a las 11:30 a. m. (hora colombiana) contra el West Ham.

La continuidad de Jhon Jader Durán en Aston Villa se presenta no solo como una victoria para el club inglés en retener a un jugador codiciado, sino también

como una oportunidad para que el propio Durán siga demostrando su valía en uno de los campeonatos más exigentes del mundo.

La permanencia del delantero colombiano en Aston Villa se interpreta también como un respaldo a su futuro crecimiento bajo la tutela de un estratega como Emery, cuya experiencia y trayectoria en Europa son vistas como elementos habilitadores para sacar lo mejor de talentos emergentes como Durán. Al respecto, el seguimiento que los medios locales y especializados están haciendo a esta evolución es signo del interés que suscita el joven delantero fuera y dentro del ámbito deportivo inglés.

Desde que se enfundó la camiseta del Aston Villa a comienzos de 2023, procedente del Chicago Fire de la Major League Soccer (MLS) de los Estados Unidos, Jhon Jader Durán ha disputado por todas las competiciones un total de 49 partidos con saldo de ocho goles en 1.229 minutos.

Su cuota goleadora llama la atención tendiendo en cuenta que Durán no es el delantero titular en la era de Unai Emery, por lo que de continuar en el conjunto villano para la próxima temporada sus números podrían mejorar.



“

LA ESPERANZA ES UN BUEN DESAYUNO, PERO UNA MALA CENA

— Francis Bacon


¡Tu Periódico, el de todos!

”

GN Comunicaciones SAS, Nit: 901399750-7 - Cra 7 # 10 - 40 Of 102 - Riohacha, La Guajira - (+57) 301 330-83-00 - www.guajiranews.com




Dirección General

 Rita Pimienta Arredondo
direccion@guajiranews.com



Gerencia General

 Helen Pimienta Arredondo
gerencia@guajiranews.com





Directora Comercial

 Alexandra Mejia
ventas@guajiranews.com
 (+57) 301 330-83-00




Editor de Noticias

 Christian Avendaño
redaccion@guajiranews.com
 (+57) 316 083-16-73



Diseño y Diagramación

 Equipo GN Comunicaciones S.A.S
diagramacion@guajiranews.com
 (+57) 301 330-83-00