

CAPITAL CDMX

NÚMERO 87
www.capital-cdmx.org



Muertes y lesiones: el
peligro de transitar la
CDMX

Accidente de Metrobús en Paseo de la Reforma

Semanario del 11 al 17 de abril
de 2022.

DIRECTORIO

SEMANARIO **87**

DIRECTOR GENERAL
LUIS EDUARDO VELÁZQUEZ

FOTOGRAFÍA
OBTURADOR MX

DISEÑO EDITORIAL
KARINA SALAZAR ARMENTA

REPORTEROS
ALBERTO CUENCA
VERÓNICA MACÍAS
RICARDO CERVANTES

REDES SOCIALES SÍGUENOS

CANAL DE YOUTUBE
CDMX TV
[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/C/CAPITALMX](https://www.youtube.com/c/capitalmx)

FACEBOOK
CAPITAL CDMX
[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/CAPITALMX1](https://www.facebook.com/capitalmx1)

TWITTER
@CAPITALMX
[HTTPS://TWITTER.COM/CAPITALMX_](https://twitter.com/capitalmx_)

INSTAGRAM
@CAPITALCDMX
[HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/CAPITALCDMX/](https://www.instagram.com/capitalcdmx/)

PINTEREST
CAPITAL MX
[HTTPS://WWW.PINTEREST.COM.MX/CAPITALMX5/](https://www.pinterest.com.mx/capitalmx5/)

LINKEDIN
CAPITALMX
[HTTPS://WWW.LINKEDIN.COM/COMPANY/CAPITALMX](https://www.linkedin.com/company/capitalmx)

SITIO WEB
[WWW.CAPITAL-CDMX.ORG](http://www.capital-cdmx.org)

CORREO
CAPITALEMEEQUIS@GMAIL.COM

LIDER REDES SOCIALES
KARINA SALAZAR ARMENTA
CONTACTO@CAPITAL-CDMX.ORG

EDITO- RIAL

En la Ciudad de México (CDMX) cada día es más difícil transitar por sus calles y vialidades.

Es tan grave la crisis de movilidad que se padece desde décadas que se puede afirmar que ya se trata de un mal endémico.

No es exagerado porque la letalidad en hechos de tránsito no se reduce con el paso de los años.

Por el contrario, va en aumento pese a que los gobiernos afirman que hay políticas nuevas en materia de movilidad.

La jefa de Gobierno de la CDMX, Claudia Sheinbaum, pese a ello osó ablandar el reglamento de Tránsito.

Le extendió un cheque de impunidad a los cafres de la capital del país que acostumbran ocasionar tragedias.

Justo en la semana de entrada en vigor de las reformas, Capital CDMX hizo un análisis de los hechos de tránsito en la ciudad gobernada por Sheinbaum.

El resultado es que ha repuntado la mortalidad y también las famosas "fotocívicas" porque no hay orden ni respeto a las reglas

de tránsito.

¿Y la policía de tránsito? Sí, como siempre sirve más para extorsionar que para fomentar el orden.

En el análisis se observó que a finales de 2018, ya con nueva Ley de Movilidad, los hechos de tránsito en las inmediaciones de las fotocívicas llegaron a 934 casos.

Luego, en el primer semestre de 2020 y ya con la pandemia de Covid-19, los accidentes de tránsito cayeron a 522 casos, pero en el segundo semestre de 2021 subieron de nuevo, hasta ubicarse en 904.

Las muertes por accidentes viales también subieron, de

394 que hubo en 2018 a 424 en 2021.

Además, ya se perfila un nuevo caos a causa de los motociclistas.

De los hechos de tránsito destaca un aumento considerable en percances donde están involucrados los conductores de motos.

Para finales de 2018 fueron 224 casos con accidentes de motociclistas y al segundo semestre de 2021 subió hasta 485 casos.

Este desolador panorama demuestra que lo que hay en el gobierno de Sheinbaum es la prevalencia de la corrupción y una ineficaz estrategia de movilidad.

Si tienen dudas, observemos el choque del Metrobús y el transporte público concesionado en Paseo de la Reforma esta semana que dejó más de 78 heridos, algunos de gravedad.

Aquí en el semanario les compartimos a detalles el análisis de los hechos de tránsito en la CDMX.

LUIS EDUARDO VELÁZQUEZ



AMLO DOBLA A LA SCJN CON LA REFORMA ELÉCTRICA

VERÓNICA MACÍAS

Al no alcanzar 8 votos en la Suprema Corte para declararla inconstitucional, la reforma a la Ley de la Industria Eléctrica seguirá vigente.

Durante el análisis de la acción de inconstitucionalidad promovida por senadores de oposición que duró poco más de seis horas, los ministros votaron de forma diferenciada.

Los ministros que votaron en contra coincidieron en que la norma impugnada restringe la libre competencia.

Además, tampoco impulsa el desarrollo de la energía limpia, por el contrario, empuja la dependencia de las energías fósiles.

«Esta situación que genera una barrera de competencia y para la libre concurrencia porque los particulares no pueden participar como suministrador de servicios básicos.

«Sino porque desplazar el mercado a centrales eléctricas y a productores de energía que podrían resultar más eficientes y además considero que se priva a los consumidores».



DALE CLICK PARA SEGUIR LEYENDO

<https://capital-cdmx.org/ley-de-la-industria-electrica-seguira-vigente/>

EE.UU. ADVIERTE LITIGIOS

VERÓNICA MACÍAS

Resolución de la SCJN abre la posibilidad a los litigios, destacó el embajador Ken Salazar.

A través de un tweet, dijo que el gobierno de Estados Unidos respeta la soberanía de México y sus procesos democráticos.

«Es en este tenor de cooperación y respeto que nos preocupa que la Ley de la Industria Eléctrica de 2021 probablemente abrirá la puerta a litigios».

Agregó que Estados Unidos está comprometido a trabajar con México para hacer de América del Norte una potencia energética que encabece al mundo.

Ello, en el combate a la crisis climática y produzca abundante energía limpia con tecnología solar, geotérmica, hídrica, eólica y otras energías limpias.

Refirió que estas tecnologías de energía limpia pueden impulsar una cadena de suministro integrada en América del Norte.



DALE CLICK PARA SEGUIR LEYENDO

<https://capital-cdmx.org/resolucion-de-la-scn-abre-la-posibilidad-a-los-litigios/>



REPUNTAN MUERTES EN HECHOS DE TRÁNSITO EN LA CDMX

ALBERTO CUENCA

Claudia Sheinbaum aseguró este día que “vamos caminando en una movilidad segura en la Ciudad de México”, pero las cifras de accidentes y decesos por hechos de tránsito muestran lo contrario.

Los percances de tránsito registrados en el segundo semestre de 2021 y cerca de los puntos donde se encuentran las fotocivicas se incrementaron al mismo nivel que se tenía en el segundo semestre de 2018.

A finales de 2018 los hechos de tránsito en las inmediaciones de las fotocivicas llegaron a 934 casos.

Luego, en el primer semestre de 2020 y ya con la pandemia de Covid-19, los accidentes de tránsito cayeron a 522 casos, pero en el segundo semestre de 2021 subieron de nuevo, hasta ubicarse en 904.

Las muertes por accidentes viales también subieron, de 394 que hubo en 2018 a 424 en 2021.

De los hechos de tránsito destaca un aumento considerable en percances donde están involucrados motociclistas.

Para finales de 2018 fueron 224 casos con accidentes de motociclistas y al segundo semestre de 2021 subió hasta 485 casos.

De hecho, desde 2018 se ha visto una tendencia al alza en la cantidad de motociclistas fallecidos, al pasar de ser el segundo usuario.



DALE CLICK PARA SEGUIR LEYENDO

<https://capital-cdmx.org/sheinbaum-dice-que-la-cdmx-va-a-una-movilidad-segura-pero-cifras-de-accidentes-la-contradicen/>

CON LAJOUS CRECIÓ LA LETALIDAD

ALBERTO CUENCA

Diputados locales del PAN y de Movimiento Ciudadano acusaron que la administración de Andrés Lajous al frente de la Secretaría de Movilidad (Semovi) carga con alrededor de 420 víctimas mortales por accidentes de tránsito.

Lamentaron que la presencia de Lajous en Semovi se ha caracterizado por la ineficiencia e insensibilidad del funcionario.

Criticaron que al titular de la dependencia le tiembla la mano para regular el transporte público, lo que deja como resultado falta de capacitación a choferes y otros aspectos trágicos.

Los legisladores de oposición se apersonaron hoy en las oficinas del secretario de Movilidad.

Ahí le solicitaron una audiencia para conocer el trabajo de la dependencia a fin de prevenir accidentes y muertes viales.

Mientras los diputados panistas y de Movimiento Ciudadano se encontraban afuera de Semovi, Lajous ofrecía una conferencia en la sede del gobierno capitalino en compañía de Claudia Sheinbaum.

En esa conferencia el secretario de Movilidad se refirió a las medidas que se tomaron luego del choque de un camión de pasajeros contra una unidad del Metrobús en Paseo de la Reforma el pasado 7 de abril.

De hecho, la jornada del 7 de abril estuvo marcada por una serie de accidentes viales que dejaron varias decenas de personas heridas y caos vehicular.

Además del choque del camión contra el Metrobús, en el Circuito Interior un trailer volcó y se impactó contra el muro de la línea 5 del Metro.

En avenida Insurgentes Sur, colonia del Valle, varios vehículos particulares quedaron involucrados en un fuerte choque.

Los accidentes vehiculares de ayer se dieron a cuatro días de que entraron en vigor reformas al Reglamento de Tránsito mucho más permisivas y que reducen hasta en 90 por ciento las multas a conductores.

En ese contexto, legisladores de oposición acusaron a Andrés Lajous de ser omiso.



DALE CLICK PARA SEGUIR LEYENDO

<https://capital-cdmx.org/con-lajous-en-semovi-suman-420-decesos-por-accidentes-de-transito-acusan/>



ANALIZAN QUITAR CAMIONES DE PASEO DE LA REFORMA

ALBERTO CUENCA

Luego del choque entre un camión de la empresa ATROLSA y un Metrobús, la Semovi revisará la ruta de esa compañía sobre el carril confinado de Paseo de la Reforma.

Andrés Lajous, titular de Semovi, anunció hoy que se realizará un análisis de la ruta.

En conferencia, se le preguntó si es viable que los camiones de ATROLSA y la línea 7 del Metrobús puedan convivir en el carril confinado.

«Esa es la revisión que se va a hacer».

«La Semovi está empezando a hacer la revisión de cuáles son los trayectos, digamos, absolutamente necesarios de los corredores que pasen por ahí o cuáles son las alternativas», respondió.

Dijo que la revisión tomará en cuenta al usuario, pues se trata de una afluencia importante de pasajeros que se distribuyen en el recorrido por las estaciones Auditorio y Chapultepec del Metro.



DALE CLICK PARA SEGUIR LEYENDO

<https://capital-cdmx.org/analizaran-viabilidad-de-camiones-en-reforma-luego-de-choque-con-metrobus/>

SHEINBAUM OCULTA LA PANDEMIA

ALBERTO CUENCA

Sin explicar razones y cuando oficialmente la pandemia no ha concluido, el gobierno de Claudia Sheinbaum dejó de publicar el reporte diario sobre Covid-19.

Luego de dos años de dar a conocer el informe diario de hospitalizaciones, positivos y decesos, desde hace una semana esos datos ya no están disponibles ni en redes sociales ni en la página de Internet del GobCDMX.

El último documento que se publicó es de hace cinco días, pero ya no es el reporte del comportamiento de Covid.

Se trata de una presentación con fecha del 1 de abril en el que, al dar cuenta del riesgo epidemiológico en la CDMX, se lee que el resultado de la estimación final es "riesgo bajo".

En la presentación se mantiene la recomendación en el uso del cubrebocas en espacios cerrados y se da cuenta de la vacunación.



DALE CLICK PARA SEGUIR LEYENDO

<https://capital-cdmx.org/sheinbaum-deja-de-informar-sobre-covid-ya-no-publica-reporte-diario/>

CONTRAGOLPE

LA OPERACIÓN SHEINBAUM Y LOS FEMINICIDIOS

La operación Sheinbaum. Para este 10 de abril, cuando se realizará la consulta de Revocación del Mandato de Andrés Manuel López Obrador, se alista un operativo clientelar.

Será en toda la República con la movilización del aparato gubernamental para poder sumar por lo menos unos 15 millones de votos que no revoquen sino ratifiquen el mandato de López Obrador.

Más allá de la tergiversación del instrumento democrático de participación ciudadana y los aires de megalomanía se deben observar otros aspectos.

Uno de ellos es la forma grotesca en la que se han desviado recursos públicos para promover la "tramposa" consulta que no busca quitar el poder a López Obrador.

En esa tarea están involucrados todos los gobernadores de la 4T y sus aliados.

Pero la mayoría lo hace por obligación y zalamería. En el caso de la Ciudad de México, donde gobierna Claudia Sheinbaum, hay otros intereses.

El principal es que como es la lógica de la izquierda, este tipo de consultas sirve para que internamente midan su poder territorial.

Por eso los líderes están interesados en meter votos en sus territorios y mostrar músculo político.

La CDMX y Sheinbaum tienen esa característica clientelar y la Jefa de Gobierno se juega en

parte su futuro al 2024.

Viene del descalabro de 2021 en el cual ella no se hizo responsable.

el periodo electoral de 2021.

Aunque en esta ocasión sí se comprometió a ser ella la operadora principal y por eso sus funcionarios de gabinete se han concentrado en la operación política.

Incluso salen temprano de trabajar para hacer proselitismo (también prohibido) como lo ha hecho Javier Hidalgo, titular del Instituto del Deporte.

Y en ese tenor está Martí Batres, secretario de Gobierno, y sus subsecretarios como Dunia Ludlow, quien se reunió con líderes de ambulante para que hoy acudan al mitin del Monumento a la Revolución y el domingo a votar en la consulta.

La funcionaria incluso subió a sus redes una foto donde muestra al "grupo Cuauhtémoc" que busca quitar el poder a Sandra Cuevas, entre otras cosas.

La meta de Sheinbaum son tres millones de votos, lo cual sería un sueño guajiro y eso habla del poco conocimiento electoral que tiene.

No obstante, habrá que revisar el poder de movilización con el

uso del aparato gubernamental y alianzas incluso como alcaldes de la oposición.

Y de otros liderazgos como el del sindicato del Metro que se salió a movilizar no por demandas legítimas sino para negociar votos el 10 de abril.

Sheinbaum el próximo domingo va a dar muestra de su operación y del resultado se podrá hacer un análisis concreto de su peso político.

Lo lamentable ahora es el desvío de recursos en el Congreso CDMX y en el gobierno de Sheinbaum



DALE CLICK PARA SEGUIR LEYENDO

<https://capital-cdmx.org/la-operacion-sheinbaum/>



UIS ESDUARDO VELÁZQUEZ



NO CAUT

En la CDMX va en ascenso la violencia y los feminicidios.
 Claudia Sheinbaum tiene el problema enfrente y prefiere anularlo.
 En Tlalpan sigue a la alza la violencia de género y otros tipos de violencia.
 Se necesita un trabajo coordinado entre el gobierno y las alcaldías para contener la inseguridad..
 ¡Abrazos, no periodicazos!



BASTION DE PAPEL

MOTIVOS PARA NO VOTAR EN LA CONSULTA DE REVOCACIÓN

JULIÁN ANDRADE JARDÍ

En la actualidad soy periodista y consultor. Escribo en diversos medios y entre ellos Forbes, La Crónica de Hoy y Etcétera. En La Razón me desempeñé como columnista y editor jefe. En Milenio trabajé como coordinador de información y en La Crónica de Hoy como subdirector. Dirigí Newsweek en español. En el ámbito de gobierno, fui coordinador general de comunicación social en el gobierno de la Ciudad de México y en el Tribunal Electoral del Poder Judicial de Federación. Soy autor de la novela "La lejanía del desierto" y coautor, con Jorge Carpizo, de "Asesinato de un cardenal".



El próximo domingo no hay que acudir a las urnas.

No estamos ante un ejercicio de democracia participativa, sino ante su perversión.

Es probable que nos encontremos, precisamente, ante un embrión que se tornará bastante destructivo y que tendrá consecuencias que se proyectarán al futuro.

Las constantes violaciones a la legalidad promovidas desde el propio gobierno, también van a tener consecuencias, por todo lo que implican en la degradación de la vida institucional.

Si la ley no importa, hay pocos referentes para la conducción de la política y ello puede ser muy grave.

El INE nunca había tenido que emitir tantas mediadas cautelares y para servidores

públicos del más alto nivel.

En un hecho que hasta hace unos días habría parecido inverosímil, el mando más alto de la Guardia Nacional asistió uniformado a un mitin de Morena para promover la Revocación de Mandato.

Desde el propio poder se trasgreden las normas y de una ley que ellos mismos aprobaron.

Las restricciones de participación en la divulgación de la Revocación son un asunto que deberían reclamarse a sí mismos y no a las autoridades electorales.

Es decir, no pudieron ni respetar lo que ya es de su cosecha y producto de la fuerza que tienen en el Congreso.

Qué hacer? La abstención es un paso, no será suficiente, porque los que vendrán serán tiempos realmente duros para la democracia mexicana.

Más allá de la participación, que mostrará hasta dónde están aceitados los motores de la movilización de Morena, lo que seguirá es un ataque puntual contra el INE y el Tribunal Electoral.

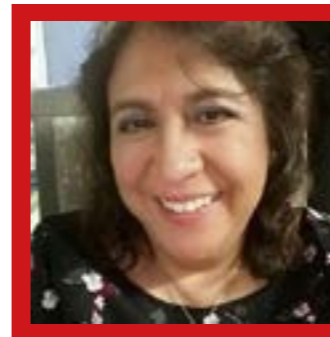
No importan ni los resultados ni los niveles de organización, porque ese es el objetivo estratégico de Palacio Nacional.

La consulta de Revocación de Mandato ensalzará la figura presidencial, pero al mismo tiempo para dotarla de un relato que servirá



DALE CLICK PARA SEGUIR LEYENDO

<https://capital-cdmx.org/motivos-para-no-votar-en-la-consulta-de-revocacion/>



IGLESIA Y SOCIEDAD

TESTIGOS DE JEHOVÁ EN DEFENSA DE LAS LENGUAS INDÍGENAS

Los testigos de Jehová apoyan la opinión del Grupo de Acompañamiento a Lenguas Amenazadas que considera "una regresión" la inclusión del Instituto Nacional de Lenguas Indígenas (INALI) al Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas (INPI).

El pronunciamiento de los testigos de Jehová es sorpresivo, porque no suelen emitir opiniones sobre las políticas públicas.

Además, otras iglesias con presencia en comunidades indígenas no han opinado sobre las propuestas de GALA que considera el gobierno federal en fortalecer las lenguas originales.

En su comunicado este grupo consideró que:

"Lo deseable sería que estas dos instancias gubernamentales (INALI e INPI) además de otras del Poder Ejecutivo, la academia y otros organismos, se coordinaran para aplicar de forma efectiva las políticas públicas que coincidan en auténticas políticas indigenistas y lingüísticas que den los resultados que hasta ahora no han redundado en favor de las comunidades originarias y sus lenguas maternas."

Las lenguas originarias no han tenido el mismo peso frente a otras problemáticas atendidas por el INI y la CDI.

"Nada indica que eso cambiará al incorporar el INALI al INPI", aseguraron.

Ante la necesidad de continuar en la lucha por preservar las lenguas indígenas, muchos grupos se han sumado a esta labor.

Uno de ellos son los testigos de Jehová.

La agrupación informó que han contribuido a la revitalización de las lenguas indígenas.

zapotecas, mayas, tsetsales y náhuatl.

Estas lenguas, según datos del INALI, cuentan con el mayor número de hablantes en el país.

Con el paso de los años, esa labor de los testigos ha alcanzado a idiomas con pocos hablantes, como el Tarahumara occidental, con 15 mil hablantes, o el otomí en el Estado de México, con apenas 20 mil.

Destaca la lengua Ixil, originaria de Campeche, que, de acuerdo con el Sistema de Información Cultural (SIC) México, es hablado sólo por 83 personas.

Al respecto, los Testigos han publicado revistas, tratados,

ESTE CONTACTO CON LOS HABLANTES NATIVOS DEL IDIOMA LES PERMITE PRODUCIR PUBLICACIONES MÁS FÁCILES DE ENTENDER.

Destacaron la traducción y publicación de literatura bíblica en 49 idiomas originarios del país.

Además de fomentar la educación bicultural Ciudad de México.

A pesar de tal riqueza lingüística, consideran que existen muchas actividades como la investigación, la preservación y la traducción a idiomas indígenas detenidos por diferentes actores.

En la década de los 90, los testigos de Jehová se dieron a la tarea de facilitar información en su propio idioma a personas

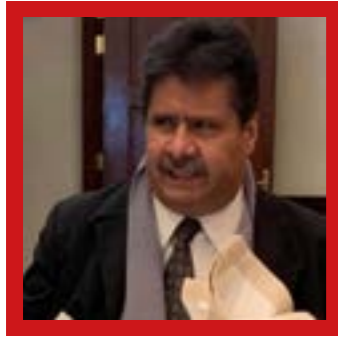
videos y animaciones en Ixil.

Lenguas indígenas
En el Estado de México y Ciudad de México los testigos traducen y contribuyen a la revitalización de 13 lenguas indígenas

SEGUIR LEYENDO

<https://capital-cdmx.org/testigos-de-jehova-en-defensa-de-las-lenguas-indigenas/>

EUGENIA JIMÉNEZ



PUERTO MADERO

QUE LE VAYA BIEN Y SE CALLE

Llegó el momento de desear que todo le salga bien al inquilino de palacio nacional durante el ejercicio democrático histórico de revocación de mandato y sus leguleyos, para que guarden silencio y se pongan a trabajar con resultados.

La decisión, como es el sufragio efectivo universal, es personal.

Así se hace en cada ejercicio electoral en México, que ocurre alguno por año.

Por eso, si sus más de 30 millones de seguidores participan y lo ratifican, bienvenido.

De no ser así, pese a ser promovido por Morena, que asuma y rectifique.

Es conocido por la mayoría de los ciudadanos aztecas nacidos o cobijados por la hospitalidad mexicana como naturalizados.

Pero no hay que olvidar que hoy existen más preocupaciones que soluciones, cuando se prometió todo cambiaría.

La inseguridad, salud y trabajo, es lo que más preocupa a los más de 126 millones de mexicanos de acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI).

Aunque "esos" tengan otros "datos".

Después de lo ocurrido con las reformas eléctricas en la Suprema Corte de Justicia de la Nación (SCJN), con los

"agachones" ministros al frente del más espurio presidente que los ha encabezado, todo se agravará.

Simple y llanamente porque hará valer su "a mi no me salgan con que la ley es la ley...", ya se vio por donde se la pasan.

Es cierto, en otros mandatos de otros partidos aplicó, pero no así en la inconciencia, que es lo que más denota el de Macuspana.

Pero gracias a sus ¡patriotas!

“MEJOR HAY QUE PENSAR QUE VIENE SEMANA SANTA Y TODOS LOS QUE TENGAN OPORTUNIDAD DE VIAJAR, PASEAR, COMER RICO O CONVIVIR, HÁGALE.

Los deseos de todos los mexicanos que no tienen intereses con transnacionales, empresas, gobiernos extranjeros y buscadores de hueso, eran cambios prometidos, que solo se avizoran de palabra, pero no de obra.

El ministro jubilado y expresidente de la SCJN, que dio paso al garantismo de la reforma de justicia penal, Juan Silva Meza, lo dijo fuerte hace unos días, el máximo tribunal constitucional del país ha sido "atrapado" por la política.

Eso sin decir el nombre de un

tal Arturo Zaldívar, porque no es su estilo.

Siempre actúa como estadista y hombre de uno de los poderes del Estado.

Lo digo porque tuve la fortuna de tratar y compartir con él ideas para trabajos en El Economista.

Así es que mexicanos salgan o no salgan a emitir un "SI" o "No", de algo que ustedes no pidieron, y tampoco la ¿oposición? si es que existe, es su conciencia y dejen a los "otros" vivir en paz.

Para no seguir escuchando chillones, quejosos, rencorosos o frustrados, que siempre pidieron entrar al partido

cuando se iba perdiendo y no hacer nada, pero al concluir sostener que todo es culpa de los que estaban antes de entrar.

Vamos a dejarlo en su domingo de ramos pues.

DALE CLICK PARA SEGUIR LEYENDO

<https://capital-cdmx.org/que-le-vaya-bien-y-se-calle/>

RUBÉN TORRES

SALUD Y BIENESTAR



LOS BENEFICIOS DEL AGUACATE

Los beneficios del aguacate, una de las principales fuentes de grasa saludable.

Un estudio, publicado en el Journal of the American Heart Association, encuestó a más de 68.000 mujeres y 41.000 hombres sobre sus dietas cada cuatro años durante un periodo de 30 años.

En ese tiempo, se registraron 9.185 infartos y 5.290 accidentes cerebrovasculares.

Desde entonces se empezó a estudiar el efecto del consumo de grasas saludables.

El aguacate es uno de los principales proveedores de grasa saludable.

Una nueva investigación reveló que comer dos o más porciones de aguacate a la semana puede reducir el riesgo de una enfermedad cardíaca hasta en una quinta parte.

Los investigadores identificaron una relación entre consumir grasas saludables y la salud del corazón.

Descubrieron que aquellos que comían aguacate con frecuencia redujeron su riesgo de una enfermedad coronaria en un 21 por ciento, en comparación con quienes no lo consumían.

Los aguacates contienen fibra dietética, vitaminas y minerales clave, incluidas las vitaminas C, E y K y magnesio.

Además, encontraron que reemplazar media porción diaria de margarina, mantequilla, huevo, yogur, queso o carnes procesadas con la cantidad equivalente de

aguacate resultó en un 16-22 por ciento menos de riesgo de enfermedad cardíaca.

También son una fuente de grasas monoinsaturadas saludables.

Estas grasas ayudan a proteger el corazón.

Mantienen los niveles de colesterol de lipoproteínas de alta densidad "bueno".

Por lo tanto, reducen los niveles de colesterol de lipoproteínas de baja densidad "malo".

La doctora Cheryl Anderson, presidenta del Consejo de Epidemiología y Prevención de la Asociación Estadounidense del Corazón, comentó al respecto:

"Aunque ningún alimento es la solución para llevar una dieta saludable de manera rutinaria, este estudio es evidencia de que los aguacates tienen posibles beneficios para la salud".

No obstante, un factor a analizar es el efecto negativo al medio ambiente por su alta producción.

México destaca por su alta producción de aguacate en regiones como Michoacán.

Esa es una ventaja que debemos aprovechar los mexicanos para el cuidado de la salud.

Por ello, se sugiere consumir aguacate en nuestra dieta diaria como grasa saludable para proteger el corazón y el cerebro.



DALE CLICK PARA SEGUIR LEYENDO

<https://capital-cdmx.org/los-beneficios-del-aguacate/>

PATRICIA CHICO ALDAMA



SERGIO AGUAYO

Académico y analista. Nació en Jalisco y creció en Guadalajara. En 1971 llegó a la Ciudad de México a estudiar la licenciatura en Relaciones Internacionales en El Colegio de México. Realizó la Maestría (1971), doctorado y post-doctorado (1977-1984) en la Universidad Johns Hopkins. Desde 1977 es profesor investigador del Centro de Estudios Internacionales de El Colegio de México y tiene el Nivel III en el Sistema de Investigadores. Actualmente coordina el Seminario sobre Violencia y Paz en esa institución.

La consulta del próximo domingo es el ariete con el cual la 4T quiere destruir al Instituto Nacional Electoral (INE), mientras guarda silencio sobre la presencia criminal en la vida electoral.

El relato requiere ubicar a la Secretaría de Gobernación.

Durante buena parte del siglo XX fue la ejecutante del presidencialismo autoritario.

Ahí despachaban los operadores del presidente encargados de manipular a partidos, gobernadores, medios de comunicación, entre otros.

Con la transición se debilitó este uso faccioso de Gobernación y hasta corrió el rumor de que habían sometido al edificio a una escrupulosa "limpia" democrática. Nos equivocamos.

El espíritu del autoritarismo implantado desde que Porfirio Díaz se hizo del edificio en 1910 estaba escondido en algún rincón del Palacio de Cobián y reapareció el fin de semana.

Hace siete meses llegó a ocupar el cargo de secretario de Gobernación Adán Augusto López Hernández.

Sonriente y discreto emanaba las buenas vibras del Tabasco conciliador.

Este domingo sacó la agresividad en una tribuna de Sonora donde, micrófono en mano, se pitorreó de las sanciones del INE porque, dijo burlón, "no me pueden correr" pero si logran hacerlo sería "un honor que me corran por apoyar a Obrador".

Después vaticinó: "México será el primer país del mundo donde el pueblo elija democráticamente en las urnas a quienes van a conducir las próximas elecciones.

"Será voto directo y secreto para dotarnos de la autoridad electoral que nos merecemos".

Para demostrar hasta dónde están dispuestos a llegar viajó por el norte acompañado por el comandante de la Guardia Nacional en un avión de esta corporación.

Un día ominoso para la democracia.

El partido mayoritario (Morena) ha transformado la revocación de mandato en una operación de Estado en la cual buena parte de los gobernantes

CHIAPAS Y SONORA



Lo positivo es que no hay indicios de que en la consulta del próximo domingo se esté involucrando el crimen organizado.

de Morena compiten por ver quién llevará más ciudadanos a las urnas.

Es una vuelta en u, un retroceso a las elecciones controladas por el presidente.

Ese mismo domingo Chiapas nos recordó la otra gran amenaza a la democracia electoral.

Hubo elecciones extraordinarias en el municipio de Venustiano Carranza, una zona con fuerte presencia del crimen organizado.

De las 76 casillas programadas, las autoridades electorales solo pudieron instalar 46; en 25 intimidaron a los funcionarios de las mesas directivas de casilla, se sustrajeron

documentación y material electoral, y cinco casillas ya instaladas fueron vandalizadas.

Ya que al secretario de Gobernación le interesa tanto lo electoral, ¿cuándo se pronunciará sobre la presencia criminal en ese ámbito?

Lo acontecido en Chiapas se liga con un ángulo minimizado del proceso electoral de 2021.

La alianza PAN-PRI-PRD elaboró un informe sobre las irregularidades en Baja California, Estado de México, Guerrero, Guanajuato, Michoacán, San Luis Potosí, Sinaloa y Veracruz.

Lo entregaron en agosto de 2021 a la Organización de los Estados Americanos y a

la Comisión Interamericana de Derechos Humanos en Washington.

En todo el país asesinaron a 102 personas (34 de ellos candidatos).

La violencia afectó a 570 municipios incluidas las capitales de 29 entidades.



DALE CLICK PARA SEGUIR LEYENDO

<https://capital-cdmx.org/chiapas-y-sonora/>

LA MANIPULACIÓN DEL LÍDER



Las votaciones de revocación de mandato a celebrarse el próximo domingo afectan nuestro sistema democrático.

La figura de la revocación se estableció constitucionalmente en 2019.

Se plasmó como un derecho ciudadano para incidir sobre la continuidad de los gobernantes.

Ella representa una forma de democracia directa.

Y está lejos de ser la solución para la actual crisis institucional.

Implica más bien, el riesgo de acelerar su fase más aguda y conclusiva a través de la imposición de una tiranía de la mayoría.

La consolidación de un nuevo poder oligárquico significa la transformación de la democracia de masas en un sistema monolítico por obra de un líder que manipula a la multitud.

Constituye el uso político del pueblo para reafirmar un poder personal.

Normalmente se considera que conferir la capacidad de tomar decisiones sobre un determinado argumento directamente al cuerpo electoral es positivo.

Y, sobre todo, cuando la materia se refiere a la continuidad del gobierno.

Pero en el caso mexicano este ejercicio de participación

inducida no implicará ningún cambio relevante.

Será la burda expresión del clientelismo y la manipulación política.

Además, la permanencia y continuidad en el gobierno ya es un tema resuelto por nuestro marco jurídico.

En la historia de las instituciones y las doctrinas políticas un tema central está representado por la pregunta: ¿qué hacer para cambiar un mal gobernante?

En el pasado reciente, la respuesta llegaba a través de la revolución.

Sólo por medio de movimientos insurreccionales era posible transformar un

De manera tal que, para no confundir la medicina con el veneno, convoco a no votar en este ejercicio demagógico que refrenda la manipulación del líder.

orden establecido, considerado injusto y opresivo.

Desde su llegada al poder el actual gobierno manifestó su interés por apropiarse del instrumento revocatorio para incrementar su legitimidad.

Cómplices de esta expropiación a los ciudadanos fueron el Poder Legislativo que obsequiosamente tramitó la reforma constitucional y la Suprema Corte que abdicando de sus responsabilidades contribuyó a su imposición.

Aunque es el primer ejercicio revocatorio realizado con un marco legal nacional y que es organizado profesionalmente por nuestras instituciones electorales, resulta evidente que sus resultados pueden ser políticamente manipulables.

La democracia directa y la democracia representativa constituyen dos regímenes alternativos de gobierno, inspirados en el ideal de la participación ciudadana más amplia posible.

Ambas implican una coincidencia entre gobernados y gobernantes.

Pero mientras que la



ISIDRO H. CISNEROS

Doctor en Ciencia de la Política por la Universidad de Florencia, Italia. Licenciado en Sociología por la Universidad Nacional Autónoma de México. Licenciado en Derecho por la Universidad La Salle del Pedregal. Fue diputado de la Asamblea Constituyente de la CDMX.

democracia directa promete realizarelidealdeautogobierno bajo la consideración: ¿quién mejor que uno mismo sabe lo que es preferible?, la democracia representativa reclama la existencia de una clara coincidencia entre quienes toman las decisiones que inciden en la vida colectiva y quienes deberán obedecerlas.

En realidad la democracia directa expone a los ciudadanos al riesgo de la dominación de una mayoría adversa, que se otorga el derecho de imponerse simplemente en cuanto tal.

El uso político de la democracia directa es la máscara que esconde el rostro del autoritarismo y la manipulación.

En tal escenario, sólo la democracia representativa puede proteger de los riesgos antidemocráticos, porque es gracias a la mediación.

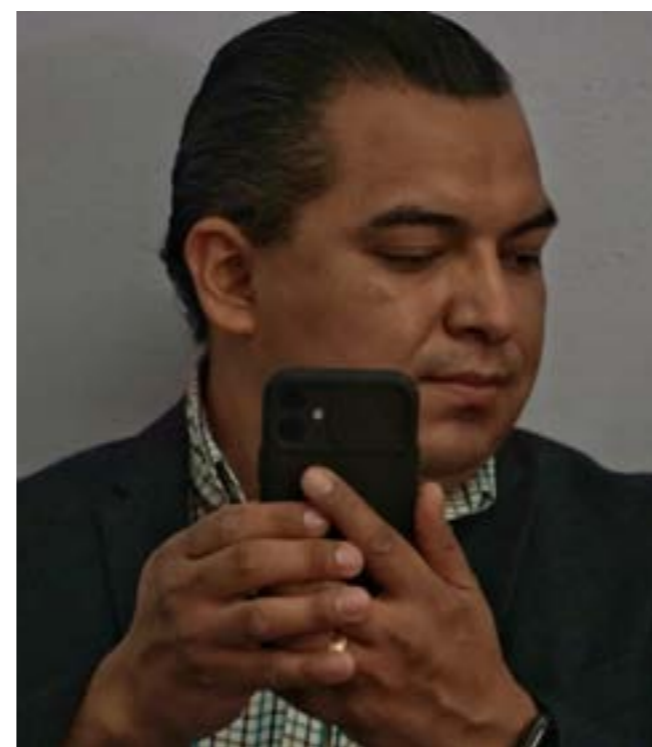
DALE CLICK PARA SEGUIR LEYENDO

<https://capital-cdmx.org/la-manipulacion-del-lider/>

REPORTAJE GRÁFICO

DIGITALIZAN REGISTRO DE CONSULTA DE PRESUPUESTO PARTICIPATIVO

El Instituto Electoral de la Ciudad de México presentó el “Sistema para el pre-registro para opinar por Internet”, como parte de la consulta para presupuesto participativo 2022. Esta aplicación implementará sistemas de votación de manera remota. De igual manera se mostraron los distintos candados para poder realizar el registro digital. El pre-registro en esta aplicación se podrá realizar hasta las 21 horas del 17 de abril. En el proceso se solicita el escaneo por ambos lados de la credencial de elector y, posteriormente, un llenado con los datos que hagan falta. Se pide un correo electrónico y un número de teléfono. La novedad con este sistema es que será necesario para el uso de dicha aplicación un registro de datos biométricos donde se verificará que la persona que está realizando el registro es real. En esta consulta ciudadana se estima que fueron registrados más de 18,000 proyectos entre todas las unidades territoriales de la Ciudad de México.



FOTOGRAFÍAS:
Obturador MX
<http://cdmx.obturador.com.mx>

NUEVA REALIDAD, NUEVAS MANERAS DE INFORMAR

CAPITAL
CDIMX

PERIODISMO SIN FINES DE LUCRO



**¡SUSCRÍBETE!
BENEFICIOS
ESPECIALES
PARA TI.**



www.capital-cdmx.org