

En humilde vivienda:



ENCUENTRO DE ALTO NIVEL

El presidente Gustavo Petro Urrego llegó hasta la vivienda de su amiga Genoveva Palacios, una mujer vendedora de jugo de naranja y de chance, víctima de la violencia a tomar café en compañía de varios de sus ministros y las autoridades de la región.

Petro, en el Chocó:

«TODA POLÍTICA SOCIAL DEBE COMENZAR POR LAS REGIONES MÁS POBRES»



Colombia y Venezuela anuncian:

DESIGNACIÓN DE EMBAJADORES PARA RESTABLECER RELACIONES



Petro, en el Chocó:

«TODA POLÍTICA SOCIAL DEBE COMENZAR POR LAS REGIONES MÁS POBRES»

Las autoridades colombianas anunciaron combatir al máximo el narcotráfico.



El presidente de Colombia, Gustavo Petro Urrego, el ministro de Defensa Iván Velásquez, el gobernador del Chocó, el alcalde de Quibdó, presidieron el Primer Consejo de Seguridad del actual gobierno con la presencia de los comandantes militares y de policía.

«Toda política pública social hecha para toda Colombia, para todos los colombianos y colombianas, debe comenzar en las zonas más pobres del país», afirmó el presidente de la República, Gustavo Petro Urrego en Quibdó.

El primer Consejo de Seguridad de su Gobierno en Colombia se realizó en la capital del Chocó donde se anunció, que toda política pública social realizada en Colombia debe comenzar en las

regiones más pobres y excluidas del país, por lo cual aseveró que el Litoral Pacífico es una prioridad.

El Jefe de Estado, recordó que participó en la Primera Cumbre de Alcaldesas y Alcaldes del Litoral Pacífico, realizada en Cali, en la cual anunció que la inversión de su Gobierno será priorizada en esa región del país.

El Presidente Gustavo Petro afirmó que, «desde el punto de vista de

la vida humana», es más eficaz concentrar la actividad antidrogas en atacar la salida y transporte al exterior de las drogas ilícitas, lo cual «nos podría solucionar, incluso, problemas de conflictividad interna armada, en la medida en que no sea eficaz un territorio para exportar cocaína».

En diálogo con los alcaldes, alcaldesas y Gobernador del departamento del Chocó, la cúpula militar y de Policía, el Jefe de Estado dijo: «Nosotros

quisiéramos ya, en el plano operacional, hacer un énfasis mayor, vamos a recibir una evaluación al respecto de la capacidad de interdicción, de interceptación de la cocaína en el mar o en el aire», del cual aseguró que «este es un tema que evaluaremos más profundamente, más adelante».

«Estuvimos en el foro de alcaldes del Litoral Pacífico, y ahora la presencia física en el Chocó es, básicamente, porque esta

región, que es la más pobre de Colombia, la más excluida de Colombia, la que quizás hoy más problemas de violencia tiene en Colombia -y eso no es gratuito- debe merecer una especial atención del Gobierno Nacional para hacer lo contrario: en vez de excluir, privilegiar», resaltó.

El Presidente Petro durante su jornada de trabajo en Quibdó aprovechó la oportunidad para visitar a a Genoveva Palacios, una mujer vendedora de jugo de naranja y



Medidas conducentes a contrarrestar la inseguridad reinante en el Chocó desde hace muchos años.



El alcalde de Quibdó Martín Sánchez Valencia, hace entrega de un sombrero de la región al presidente Gustavo Petro Urrego.

de chance, víctima de la violencia, quien hizo parte del grupo de invitados especiales del presidente a su posesión el pasado 7 de agosto.

El Consejo de Seguridad tiene como propósito proteger a la ciudadanía y tomar medidas que permitan enfrentar los índices de inseguridad en el departamento.

El presidente Petro hizo un recorrido por las obras inconclusas de la Circunvalar, la Unidad Deportiva de Quibdó. En el Kilómetro 6 de la Vía a Yuto, tuvo contacto directo con la ciudadanía de la región para escuchar sus necesidades, sus pensamientos y experiencias.

En Colombia:

CORRUPCIÓN Y MALEZA, INVADIERON EL «CHA-CHA-CHA» DEL TREN



El 90 por ciento de las vías de los trenes en Colombia han sido robadas con el auspicio del cartel del transporte en tracto mulas.

Gerney Ríos González

Años después de la «muerte del tren», los terrenos por donde un día circularon, fueron invadidos por la maleza, los equipos vendidos como chatarra y las estaciones abandonadas. Los últimos gobiernos han emprendido con las mejores intenciones, un programa de recuperación de los viejos trenes. Todo lo que se haga para optimizar el sistema de transporte férreo es bienvenido. Por no hacer caso a las lecciones de la historia, repetimos

el error del Siglo XIX, reconstruyendo las vías con las mismas especificaciones que ocasionaron su pronta e inevitable ausencia.

En el 2014, Juan Carlos Roncancio, gerente del Ferrocarril del Pacífico, consideró el tema de la trocha, una leyenda urbana, pues «el ferrocarril sí puede movilizarse con la trocha existente. De hecho, existe un plan técnico para incrementar el volumen de la carga con trocha angosta sin que existan problemas con la estabilidad de la misma y sin que el país tenga que migrar a la trocha ancha».

En aquellos países en donde los ferrocarriles compiten exitosamente con otros medios de transporte, los trenes ruedan por paralelas separadas entre sí 4 pies 8.5 pulgadas, lo cual permite operaciones con capacidad de carga hasta 250 veces superior a la desarrollada por un tren de vapor, de trocha de 90 centímetros, que asciende zigzagueando por las montañas. En esa misma proporción se establecen los costos de transporte de ambos sistemas. En Estados Unidos el tren compite ventajosamente con las carreteras para la movilización de carga. En Europa y Japón

los ferrocarriles son el más económico medio de transporte y movilizan millones de pasajeros a diario, rápido, seguro y cómodamente.

Antes de continuar malbaratando los escasos recursos en la recuperación de unas máquinas sin futuro, valdría la pena contemplar la posibilidad de concentrarse en la construcción de dos troncales de norte a sur, con pendientes moderadas y trocha ancha, aptas para trenes de velocidad, con elevada capacidad de transporte de carga y pasajeros. Una que siga el trazado del Ferrocarril del Atlántico, desde

las ciudades de la costa hasta La Dorada, Honda, Mariquita, Armero, Ambalema, Ibagué y Neiva; otra, en el ramal de la primera, por la antigua carrilera paralela al río Cauca que conecte a Cali y Popayán con el Pacífico. Este sistema debe complementarse con puertos secos donde empalme el tren con el transporte automotor más adecuado, venciendo las dificultades de la topografía andina.

Las nuevas tecnologías de trenes de gran velocidad como los que operan desde hace varias décadas en Francia, Japón, Alemania y España,



Maquinas del tren que fueron abandonadas en el margo de acabar con el transporte férreo en Colombia.

disipan las dudas de su capacidad competitiva; todos ruedan montados en carrileras de trocha ancha. Se mueven con carácter experimental los Mag Lev, trenes de levitación magnética que a mediados del Siglo XXI transportarán pasajeros a velocidades increíbles «flotando sobre rieles», con un consumo mínimo de energía gracias a la aplicación de la técnica de los superconductores.

Se vaticina que, en el presente siglo, aprovechando la inmensa capacidad técnica para cavar túneles submarinos, resultará más ventajoso

desplazarse entre Europa y Norteamérica en un veloz tren subacuático que tomar el avión. Ingleses y franceses lo hacen con lujo de detalles.

«Miremos el porvenir con optimismo; tratemos que a los colombianos no nos vuelva a dejar el tren, aprovechemos los esfuerzos presentes reconstruyendo las vías, y con un poco de inversión, pasémonos a la trocha ancha, así sea un poco más costosa y demorada, pero con futuro», proclamaba el economista y escritor Gustavo Pérez Ángel en la Cátedra Pacífico.



Cámara de Comercio de Honda,
Guaduas y Norte del Tolima

Corporación Transparencia Jurídica Internacional Colegio de Abogados Tolima Grande

INVITAN

Foro: Retos Jurídicos en Colombia

Ponentes:

Instalación: Dr. William Calderón Perdomo, presidente Cámara de Comercio de Honda, Guaduas y Norte del Tolima.
Dr. Marco Tulio Calderón Peñaloza, abogado, rector Universidad La Gran Colombia, presidente Asociación Universidades de América.
Dr. Óscar Valero Rodríguez, abogado – escritor, presidente Colegio de Abogados Tolima Grande.
Dr. Uriás Torres Romero, abogado, escritor, director Colegio de Abogados de Cundinamarca.
Dr. Benjamín Losada Posada, abogado – periodista, presidente Corporación Transparencia Jurídica Internacional.
Dr. Mario Javier Maturana Moreno, abogado – biólogo, presidente Colegio de Abogados Afrodescendientes.
Dr. Jhony Aparicio Ramírez, abogado – Administrador de Empresas, presidente Colegio de Abogados de Indoamérica, Consejero Mayor Indígena.
Dr. Jorge Iván Mina Lasso, abogado, presidente Colegio de Abogados Fuerza Pública, director Colectivo de Juristas Afro.
Dra. Ana María Pallares Lobo, secretaria general Corporación Transparencia Jurídica Internacional.
Dr. Adelmo Fajardo Hernández, abogado – administrador de empresas, presidente Colegio de Abogados Cundinamarca.
Dr. Luis Fontalvo Prieto, director Colegio de Abogados del Caribe.
Dr. Carlos Ariel Serrano Sánchez, abogado – politólogo, presidente Colegio de Abogados de los Santanderes.
Dr. Saúl Villar Jiménez, abogado – escritor, presidente Colegio de Abogados Meta y Orinoquia.

Moderador: Gerney Ríos González, escritor, periodista e internacionalista, titulado en Derechos Humanos para América Latina por la Unión Europea, director general Corporación Transparencia Jurídica Internacional.



Lugar: Cámara de Comercio, Honda, Guaduas y Norte del Tolima - Calle 12A No. 10 A-06
Fecha: viernes 2 de septiembre de 2022.
Hora: 9:00 am.

Colombia y Venezuela anuncian:

DESIGNACIÓN DE EMBAJADORES PARA RESTABLECER RELACIONES



Armando Benedetti, embajador de Colombia en Venezuela.



Félix Plasencia, embajador de Venezuela en Colombia.

El presidente de Colombia Gustavo Petro Urrego, anunció el nombramiento de Armando Benedetti como embajador de Colombia en Venezuela, con el propósito de reanudar relaciones diplomáticas, económicas, políticas y sociales entre ambos países.

El Jefe de Estado Colombiano aseguró que la designación de Benedetti se presentará ante el Gobierno venezolano

para el respectivo beneplácito y con la tarea de «normalizar las relaciones diplomáticas entre los dos países, restablecer la institucionalidad que existía desde décadas antes para que los dos pueblos hermanos puedan garantizar sus libertades, restablecer sus derechos y construir riqueza para ambos pueblos».

Benedetti confirmó su aceptación y agradeció a al presidente Petro ex-

presando: «Lo sorprenderé cuando lleguemos a 10 mil millones de dólares en intercambio comercial, cuando beneficiemos a los más de 8 millones de colombianos que viven en la frontera. Ninguna línea imaginaria nos volverá a separar como hermanos».

El presidente de la República Bolivariana de Venezuela Nicolás Maduro había anunciado el nombramiento del ex canciller Félix Plasencia, como

embajador en Colombia en el marco del proceso de normalización de relaciones entre ambos países tras la llegada al poder de Gustavo Petro.

Reacciones

«Nicolás Maduro designó a Félix Plasencia como embajador en Colombia y en menos de una hora Gustavo Petro designó a Armando Benedetti como embajador en Venezuela. La integración binacional es parte del cambio después del criminal

bloqueo de Estados Unidos y su lacayo Iván Duque»: Víctor Ovalle Díaz «Cómo miembro del grupo de amistad Parlamentaria para Colombia de la Asamblea Nacional de Venezuela felicitamos a Armando Benedetti embajador de Colombia en Venezuela, acertada decisión un paso más en el restablecimiento de las relaciones Binacionales y la reapertura de frontera!»: Diputado Gustavo Rangel.

Festival Gastronómico :

BOGOTÁ DE FRITANGA



«Queremos invitarlos como parte del cumpleaños de Bogotá, este fin de semana, y todo el puente festivo, a nuestras plazas de mercado distritales y de paso disfruten del festival gastronómico Fritanga Fest2022», dijo la mandataria Claudia López en el evento.

«En las plazas de mercado aquí son más baratos los alimentos, es comida más fresca. Vengan a las plazas de mercado, tómense a nuestros campesinos. Cada vez que venimos a una plaza de mercado, estamos apoyando a nuestros campesinos de Cundinamarca, Boyacá, Tolima, Meta y Huila. Ellos son los que producen nuestra comida», expresó la señora López.

El festival es organizado por el IPES y cuenta con la participación de 51 restaurantes de Bogotá: 33 de las Plazas Distritales de Mercado, 10 privados y el Punto Comercial 4 Vientos con una oferta de 8 cocinas (ubicado en la Cra. 26 N. 19 57 sur, en la localidad de Antonio Nariño), lugar administrado por el IPES.

Regresó desde ayer, y hasta el 15 de agosto, el Fritanga Fest —el festival gastronómico donde el chicharrón, la papa criolla, la longaniza, las costillas de cerdo, la yuca frita, la morcilla y el plátano maduro son los protagonistas en el paladar de los bogotanos—.

El lanzamiento de este original festival gastronómico se llevó a cabo este jueves en la Plaza Distrital de Mercado Doce de Octubre, ubicada en la localidad de Barrios Unidos, y fue presidido por la alcaldesa de Bogotá, Claudia López.



Claudia López alcaldesa de Bogotá con fritanga en mano.



Orden que recibieron los ministros:

«LLEVEN EN SU CORAZÓN A LAS PERSONAS EXCLUIDAS»



El presidente Gustavo Petro, posesionó a un grupo de ministros del Gobierno Nacional. Los posesionados son: Ministra de Trabajo: Gloria Inés Ramírez, Ministra de Minas y Energía, Irene Vélez Torres, Ministro de Comercio, Darío Germán Umaña, Ministra de Vivienda, Martha Catalina Velasco, Ministro de Transporte, Guillermo Francisco Reyes y Ministra del Deporte, María Isabel Urrutia.

«Quiero que lleven en su corazón, siempre, el principio de que las personas más excluidas, las regiones más excluidas, los grupos poblacionales

más excluidos, los primeros y las primeras; en toda labor administrativa, en todo objetivo de política pública que ustedes construyen, en todo accionar, tanto interno como

externo, de cada ministerio que van a dirigir. Bienvenidos al Gobierno del cambio; así que, suerte, buen viento y buena mar», les notificó el mandatario. El Presidente

Gustavo Petro posesionó, desde el Comando Aéreo de Transporte Militar CA-TAM, a los ministros y ministras de Trabajo, Gloria Inés Ramírez; Minas y Energía, Irene Vélez To-

res; Comercio, Industria y Turismo, Darío Germán Umaña; Vivienda, Martha Catalina Velasco; Transporte, Guillermo Francisco Reyes; y Deporte, María Isabel Urrutia.

Gloria Inés Ramírez, Ministra del Trabajo



Física y matemática, egresada de la Universidad Tecnológica de Pereira y especialista en Derecho Laboral de la Universidad de Toledo en España. Fue presidenta de la Federación Colombiana de Educadores (Fecode), integrante del comité ejecutivo de la Central Unitaria de Trabajadores (CUT), activista de la Red Nacional de Mujeres y Senadora. Ha sido, además, defensora de los derechos humanos y la reivindicación de los trabajadores.

Irene Vélez Torres, Ministra de Minas y Energía



Estudió filosofía en la Universidad Nacional, es magíster en Estudios Culturales y, además, doctora en Geografía Política de Copenhague. Fue docente titular e investigadora de la Universidad del Valle, hizo parte del proyecto BioNovo del Ministerio de Ciencias y en los últimos años, Vélez se ha especializado en temas relacionados con la contaminación de mercurio por labores mineras en Colombia.

Darío Germán Umaña, Ministro de Comercio, Industria y Turismo



Ingeniero industrial de la Universidad de América, Magíster en economía, especialización en Planificación e Industria; se ha desempeñado como columnista de Portafolio, exdirector de la Cámara Colombo-venezolana, profesor universitario y decano de la Facultad de Ciencia Económicas de la Universidad Nacional.

Martha Catalina Velasco, Ministra de Vivienda



Economista de la Universidad de Los Andes, especialista en Derecho Urbanístico de la Pontificia Universidad Javeriana y en políticas públicas y gestión urbana; máster en Políticas Públicas de la Universidad de Michigan y doctora en Estudios Políticos en la Universidad Externado de Colombia. Se ha desempeñado como Secretaria de Planeación, Secretaria de Hábitat, Vicepresidente de servicios públicos y regulación del Grupo de Energía de Bogotá, entre 2012 y 2013; así como consultora en gestión urbana y políticas públicas.

María Isabel Urrutia,
Ministra del Deporte



Medallista de oro en los Juegos Olímpicos de Sídney 2000, congresista entre los años 2002-2006 y 2006-2010, periodos en los que promovió 35 proyectos de ley; entre ellos, la reforma a la Ley 181 de 1995, que estableció el pago de incentivos a las glorias del deporte nacional.

Guillermo Francisco Reyes,
Ministro de Transporte



Abogado de la Universidad del Rosario, con especialización en Derecho Tributario. Fue Viceministro de Justicia y cuenta con amplia experiencia en el sector público, académico y privado.

Orden presidencial:

PUERTAS ABIERTAS

Buenos comentarios se generaron ante la determinación del presidente de Colombia de abrir las plazas aledañas a la Casa de Nariño para que la gente llegue hasta ese lugar.

La Plaza Núñez, ubicada entre la Casa de Nariño y el Congreso, estuvo cerrada por años para los colombianos y turistas, era de privilegiados caminar por este espacio público. Hoy el presidente Petro ordenó la apertura de sus puertas.

«¡Este es el gobierno de la gente!», comentaron las personas que empezaron a disfrutar del lugar. El presidente del Congreso Roy Barreras, también ordenó quitar las vallas que no permitían el tránsito peatonal por la carrera séptima donde solo transitaban políticos que en muchas ocasiones fueron acusados de corruptos



Los niños fueron los primeros en disfrutar de la Plaza Núñez aledaña a la Casa de Nariño que permaneció cerrada donde únicamente se permitía el tránsito de la elite del país.

SE CAYÓ SIN POSESIONARSE

El director del Departamento Administrativo de la Presidencia de la República (Dapre), Mauricio Lizcano, confirmó que la ministra de Tecnologías designada, Mery Janeth Gutiérrez, no se posesionó del cargo.

«Ella no se va a posesionar hoy», dijo tajantemente.

El Partido de la U, que avaló Gutiérrez al conocer la situación procedió de inmediato a presentar los nombres de Isabel de Ávila, Alexandra Falla y

Galé Mallol para el cargo de ministra de las TIC.

COMPROMISO DE ASPIRANTES A LA CONTRALORÍA

Los diez candidatos al cargo de Contralor General de la República suscribieron un pacto por la ética y la transparencia. Se obligan a no dar cargos en esa entidad a congresistas, a suplir con concurso de la Universidad Nacional tres mil cargos de carrera y aplicar meritocracia en directivos

CONTRALORA

Con fuerza arrancó su presentación ante la Cámara y el Senado la abogada antioqueña Diana Carolina Torres García, para el cargo de Contralora General de la República.

Con el apoyo de su trabajo como Contralora de Medellín y de Antioquia, con su currículum que deslumbró a los congresistas, la buzo profesional y rescatista fue presidente de la comisión de moralización de la Contraloría de Medellín, mejor servidor en la categoría de nivel directivo y ha recibido varias con-

decoraciones de entidades como el Politécnico Jaime Isaza Cadavid, medalla al mérito Carlos Mauro Hoyos y el Premio Baga por sus aportes a la sostenibilidad Ambiental otorgado por el pacto de Paramillo.

Se presentó de manera independiente, sin mayor apoyo de los partidos políticos, pero luego de su exposición de motivos en el Congreso, comenzó a recibir el beneplácito.

«Al Estado le convendría en estos momentos elegir a una persona independiente, conocedora

del tema, con experiencia en las investigaciones contra la corrupción y por ser una mujer catedrática, preparada y capaz para el cargo», comentó uno de los congresistas.

HABLA LA GENTE

«El presidente no lleva ni una semana y ya ha hecho más por este país que los últimos 6 presidentes»: Armando Meléndez.

«El único ultraprocesado que seguirá sin pagar impuestos es Álvaro Uribe Vélez»: Andrea Roa

ESPERANZA DE UN PUEBLO

Colombia vive un momento histórico. El cambio que reclamaba la mayoría de los colombianos se produjo y asumió como presidente de la República, Gustavo Petro un veterano líder de la izquierda colombiana.

Gentes de todos los lugares de Colombia celebraron el inicio del Gobierno confiando que por fin tendrán la ayuda

gubernamental que se cansaron de reclamar durante más de 100 años. En las calles, plazas y demás sitios donde se reunieron para ser testigos del cambio en Colombia, se palpó la felicidad de la gente y varios colombianos hombres y mujeres no pudieron contener lágrimas de emoción.

El compromiso es grande del presidente Gustavo Pe-

tro con el pueblo colombiano que está dando la oportunidad para que atiendan sus necesidades. Un pueblo cansado de la violencia, corrupción, miseria, desplazamiento, entre otros males que se agudizaron en el gobierno que acaba de concluir. El nuevo Gobierno sabe y ha entendido que es una oportunidad que ha recibido de

un pueblo que había perdido la credibilidad en la clase dirigente que lo único que buscaba era enriquecerse de manera ilícita llevando a la miseria a la mayoría de colombianos.

Hoy el pueblo ha vuelto a tener esperanza en la vida. Ha vuelto a creer en un Gobierno que recibió el apoyo popular. Colombia debe

transitar el cambio. Debemos comprometernos todos los colombianos en una lucha sin cuartel contra la guerra, contra la corrupción, contra el hambre, contra la miseria. Todos debemos aportar nuestro grano de arena buscando la reconciliación y la paz de los colombianos. Llegó la hora de hacer de la esperanza una realidad de vida.

Impuestos Nacionales



ISSN: 2323-0606

Víctor Hugo Lucero Montenegro
Director
Miembro del Círculo de Periodistas de Bogotá CPB

Andrés Felipe Betancurt Pabón
Director Comercial

Guillermo Romero Salamanca
Sub director

Javier Sánchez
Jefe de Redacción

William Fonseca
Gerente

Catherine Rodríguez Duque
Coordinadora de editores

Pedro Fuquen
Editor de Turismo

Rafael Camargo
Editor Nacional
Miembro del Colegio Nacional de Periodistas

Carlos Osorio
Editor Internacional

Freddy León Cuellar

Editor Pacífico
Miembro del Círculo de Periodistas de Cali

Alejandro Arias
Editor Atlántico

Luis Eduardo Romero
Editor Cundinamarca

Juan Romero
Editor Espectáculos

Armando Martí
Editor cultural

Armando Meléndez
Editor Redes Sociales

Corresponsales en el mundo

Estados Unidos:
Lorena Sánchez
Omar Sánchez
Luis Guillermo Vega

Paraguay:
Ignacio Martínez

Cuba:

Lázaro David Najarro Pujol

Europa:
Carlos Andrés Lucero Carmona

Australia:
Mónica Lucero Mosquera

Fotógrafos:
Rodrigo Dueñas
Juan Francisco Zuleta

Diseño y diagramación:
Felipe Ballesteros

Orbedatos

primiciadiario@gmail.com
Teléfono 3013209285
Bogotá - Colombia - Sur América

Alimento:

¿QUÉ CONTIENE UN CHOCOLATE SALUDABLE Y CÓMO IDENTIFICARLO?



Chocolate

Juliana Jiménez

El chocolate es un alimento rico en grasas, carbohidratos y proteínas, nutrientes indispensables para aportar energía al organismo humano. Además, su consumo aporta bienestar psicológico debido a su agradable sabor. Todas estas propiedades lo hacen totalmente beneficioso para la salud, sobre todo cuando hablamos del chocolate negro, orgáni-

co y con un alto porcentaje de cacao. Este es el caso de Pacari, la marca de chocolate ecuatoriano que ha conquistado los paladares más exigentes en todo el mundo.

Para reconocer un buen chocolate basta con mirar detenidamente la etiqueta y ver detenidamente los ingredientes y tabla nutricional. Pacari, ha sido reconocida mundialmente, gracias a la pureza, innovación y calidad de sus productos,

al respecto, Santiago Peralta, fundador de la marca, explica que «Las barras de chocolate de Pacari, además de ser reconocidas por su sabor extraordinario, cuentan con atributos altamente saludables y, consistentes con nuestra filosofía de respeto por la naturaleza. Además, son aptas para veganos, están libres de lácteos, gluten y soja, y contienen un alto porcentaje de cacao. Estos factores convierten a Pacari en una opción

ideal para aprovechar todos los beneficios del chocolate y degustar sin culpa».

¿Cómo reconocerlo?

El porcentaje de cacao es determinante para saber lo que estás comprando, a mayor porcentaje de cacao, más puro y mejor será el chocolate y uno de calidad tendrá esta información siempre visible. Entre las variedades de chocolate negro existen desde algunas más suaves hasta otras

con elevados porcentajes de cacao y con un sabor intenso del 70% o muy intenso, con más del 80%.

Asimismo, cuando elijas un chocolate fíjate en que contenga manteca de cacao y no aceites de palma o cualquier otro tipo de aceite hidrogenado o parcialmente hidrogenado. Además, si aparece cualquier tipo de azúcar en la primera posición del etiquetado, el chocolate tampoco será



Taza de chocolate

saludable. También es importante fijarse en la etiqueta, un chocolate de calidad, siempre indicará su origen y las características de los granos de cacao, lo cual nos deja saber que encontramos un producto artesanal y no de producción industrial.

Asegúrate de elegir un chocolate que contenga mínimo un 70% de cacao, porque tendrá menos azúcar y más antioxidantes los cuales son excelentes para tu salud.

Entre los principales beneficios que aporta el chocolate tenemos los siguientes:

Fuente de energía: El chocolate negro tiene menos calorías y azúcares. Además, las calorías de este tipo de chocolate tardan más en digerirse y activan el metabolismo, por lo que podemos aprovechar toda esa energía para nuestras actividades diarias. En esta línea, Pacari tiene barras icónicas como la tableta Raw, que contiene un 100% de cacao y que ha obtenido numerosos reconocimientos en los International Chocolate Awards, un prestigioso certamen de la industria chocolatera mundial.

Bueno para la salud del corazón: El chocolate

oscuro es rico en antioxidantes, los cuales promueven un flujo adecuado de la sangre y mejoran la salud cardiovascular. En el caso de Pacari, la marca incorpora plantas típicas de Latinoamérica a sus barras de chocolate, tales como la hierba luisa, el cedrón, la menta, la guayusa, la rica-rica, la rosa andina y la yerba mate, que tradicionalmente han sido utilizadas para tratar dolencias, como la migraña y la fatiga.

Ayuda a disminuir la presión arterial: El chocolate negro mejora la circulación sanguínea, gracias a su alto con-

tenido en Teobromina, una sustancia que tiene un efecto positivo en el sistema nervioso central

al tratarse de un antidepresivo suave. La Teobromina también mejora la digestión y ayuda al sistema respiratorio, por lo cual se recomienda su consumo para tratar la tos y el asma. Produce sensación de bienestar: Por un lado, el chocolate oscuro contiene triptófano, un aminoácido esencial que el cerebro utiliza para producir serotonina, también conocida como la «hormona de la felicidad». Por el otro, también es destacable la presencia de feniletilamina, un compuesto orgánico que produce el cerebro cuando las persona se enamoran, el cual ayuda a liberar endorfinas, por lo que puede ayudar a las personas a sentirse más tranquilas, relajadas y felices. Previene el envejecimiento prematuro de la piel: Su alta concentración de antioxidantes es muy beneficiosa para la salud de la piel. Proporciona mayor suavidad y mejora la resistencia a los rayos UVA. No en vano, el chocolate es conocido como el «alimento de los dioses». Este efecto se potencia en el caso de Pacari, ya que algunas de sus barras de chocolate contienen frutos como la uvilla y el maracuyá, conocidas ampliamente por sus beneficios para la piel.

PRIMICIA

en

TikTok

@primiciadiario

¿La fotografía es un arte?:

LA INCURSIÓN A LA FOTOGRAFÍA

Lázaro David

Najarro Pujol

Fotos del autor y cortesía de Víctor Manuel

¿La fotografía ha sido subestimada? ¿La fotografía es un arte? ¿Miedo a captar imágenes? y la incompreensión del proceso fotográfico, constituyeron temas o preguntas que se originaron en Camagüey en un encuentro con el joven artista habanero del lente Víctor Manuel Cervantes Blanco, egresado de las Ciencias de la Educación.

A Cervantes le apasiona intercambiar sus conocimientos de fotografía con creadores de la isla y de otras partes del mundo vía online. Imparte conferencias, aporta ideas novedosas y desarrolla encuentros presenciales sin pretender que represente una clase universitaria sino una conversación amistosa entre profesionales y aficionados.

En Camagüey exploró, por primera vez, sobre un proyecto que denominó V de Viñeta, sobre la incursión a la fotografía para nuevos artistas y aficionados. Acercamiento a la filosofía del trabajo fotográfico.

Se conversó entorno al lenguaje fotográfico, qué expresar a través de la imagen. Indagó también sobre la democratización del arte de tomar fotos con el desarrollo de las nuevas tecnologías por lo que muchos tienen acceso a una cámara o un celular.



Del disfrute nace la aprehensión, aseguró Víctor Manuel Cervantes Blanco

Consideró que esa posibilidad origina un gran problema, aunque es incuestionable que todos tenemos derecho a aprender, pero que «sea tan fácil que las personas creen que hacer fotografías es fácil, se confunde habilidad con accesibilidad, cuando esta última no tiene nada que ver con la habilidad que se desarrolla dentro del proceso fotográfico».

Hacer fotografía se requiere de dominio de la técnica, saber componer, leer, estudiar y dominar aspectos esenciales de las artes plásticas para complementar el trabajo fotográfico.

«No pocos —afirmó— olvidan ese proceso y transcurrido diez años están literalmente en el mismo punto que cuando comenzaron, sin haber evo-

lucionado en algún sentido, porque no tienen una línea clara, un mensaje claro. ¡Triste: porque han subestimado el proceso fotográfico! Entre más claro comuniquen con la fotografía, más claro serán entendidos por el receptor».

«Cuando refiero a hacer fotografía no quiero decir al instante de tomar fotos, sino, además, a asu-

mir un proyecto personal, un discurso sólido y consolidado, con un mensaje claro para no desperdiciar tiempo, porque fotografía no es solo salir a la calle y captar imágenes, sino sentarse, estudiar y analizar qué me gusta, qué descubro para crear un discurso, sin neblinas difusas entre lo que se quiere decir y lo que se observa. ¡Eso es hacer fotografía!».

Precisó que encontrar un mensaje o factor comunicativo en la fotografía es un proceso lento, porque obviamente nadie nace sabiendo lo que quiere decir y hacer como artista e insistió que la fotografía la conforman tres aspectos importantes: el proceso, el lenguaje y la función estética y comunicativa.

Todos —afirmó— están sujetos a las leyes del proceso, hay que disfrutar del proceso, porque todo forma parte de ese proceso, porque contiene un mensaje explícito y cada mensaje tiene una función dentro del rol que cumple; estética y comunicativamente, recalcó

Defendió que la fotografía es una manifestación del arte y el arte es una manifestación de la comunicación, Instó a disfrutar del arte de tomar fotos, meditar, captar imágenes para uno y después de uno para el mundo. «Si en ese proceso no se encuentra la filosofía y el flujo de trabajo, es imposible que se aprenda. Del disfrute nace la aprehensión».

Mundo global:

GASTRONOMÍA DE ESPAÑA

Tapas, gazpacho o dieta mediterránea son nombres propios de la cocina de España. Una gastronomía que, a base de calidad, creatividad y, sobre todo, sabor ha ganado fama internacional y hoy es uno de los principales valores de España como destino turístico. España es el primer exportador mundial de aceite de oliva y uno de los primeros exportadores de vino.

España es un lugar donde comer rico, bueno y saludable.

¿Cuáles son los productos gastronómicos más populares de España?

Son muchos y muy variados. Entre los más característicos el aceite de oliva y el jamón ibérico. Al primero muchos lo conocen como el oro líquido de la gastronomía y aporta matices de sabor a cualquier receta. Además, es saludable por poseer ácidos oleicos, que ayudan a equilibrar el colesterol. Por su parte, el jamón ibérico es único de España y se caracteriza por la cría en libertad de los cerdos en entornos que les proporcionan una alimentación completamente natural, principalmente a base de bellotas.

Jamón ibérico

La cocina de España es especialmente saludable sobre todo por el empleo de productos frescos. Sus frutas y verduras son de calidad excelente: plátanos, cítricos, fresas, uvas, manzanas, peras, tomates, cebollas, ajos... Los frutos del mar, en es-



Tapas clásicas variadas

pecial el marisco, la carne, una amplia variedad de quesos, condimentos llenos de sabor como el pimentón y el azafrán, y una cuidada selección de vinos completan la lista de productos gastronómicos imprescindibles de España.

¿Cuáles son los platos más típicos para probar en España?

Casi tantos como lugares puedes visitar en España. Quizá la receta más famosa es la paella (típica de la Comunidad Valenciana) y, si pensamos en tapas, la más popular es la tortilla de patatas. Entre los platos más conocidos de cuchara destacan los cocidos y la fabada. Asados como el cochinillo, el ternasco o el cordero son recetas imprescindibles de carne. Entre pescados y mariscos, quizá destacan el «pescaíto» frito en adobo del sur o el pulpo a la gallega. Si

viajas en verano, es imprescindible el gazpacho o el salmorejo. Además, las fiestas más tradicionales como la Navidad y la Semana Santa tienen elaboraciones culinarias propias muy ricas.

¿Qué son las tapas?

Son pequeñas porciones de comida que acompañan tradicionalmente a las consumiciones de bebidas en muchos bares de España. Pueden ser desde olivas, embutidos o patatas fritas a degustaciones de elaboradas creaciones culinarias que forman parte de la carta. La costumbre en España es «ir de tapas» con amigos o familiares de bar en bar probando las especialidades de cada local. ¿Quieres saber qué tapas debes probar? Aquí puedes consultar las tapas más populares y aquí puedes conocer las zonas más famosas en los principales destinos para ir de tapas.

aceite de oliva, vegetales y productos frescos de temporada. Esto hace que sus recetas estén llenas de sabor y le ha valido el reconocimiento de Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO. ¿Sabías que otras de las peculiaridades de la dieta mediterránea es hacer de la comida un acto social? Ir de tapas es una maravillosa forma de ponerlo en práctica.

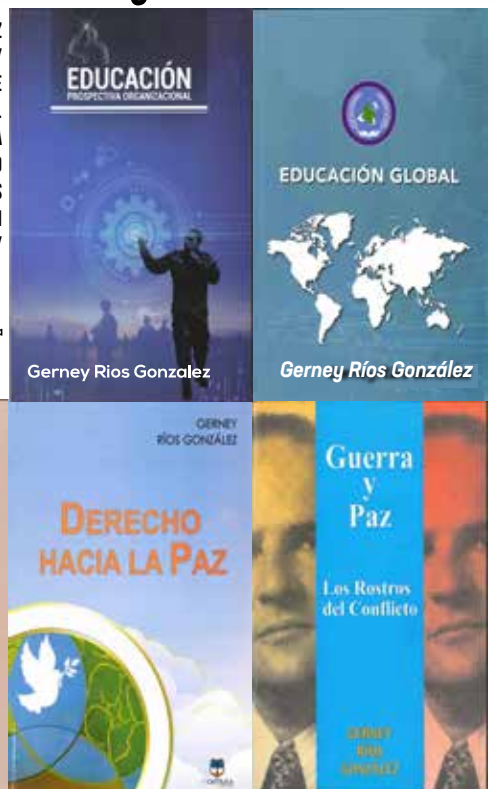
Reconocimiento internacional a los chefs españoles

Las publicaciones más prestigiosas del mundo han premiado en las últimas décadas la cocina de España. Actualmente, España tiene más de 250 estrellas Michelin en sus restaurantes y cerca de diez de ellos son asiduos en la lista de «The World's 50 Best Restaurants».

Libros de Gerney Ríos González

"EL ESCRITOR GERNEY RÍOS GONZÁLEZ ES EDUCADOR POR NATURALEZA Y VOCACIÓN. LUSTROS AL INTERIOR DE LOS CLAUSTROS UNIVERSITARIOS. PERTENECE A LA EXCLUSIVA COSECHA DE LOS ESTUDIOSOS. HA RECIBIDO DISTINCIONES DE ORGANISMOS MUNDIALES POR LA PAZ, PROMOCIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS Y ECOLOGÍA"

FERNANDO CARDESA GARCÍA
Embajador Jefe De La Misión Europea



E-mail: riosgonzalezgerney@gmail.com

En latinoamérica:

ESCALOFRIANTES CIFRAS DE SUICIDIO



La muerte de Séneca

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 1% de las muertes globales son suicidios, lo que significa que son más las personas que fallecen cada año por suicidio que por VIH, malaria, cáncer de mama, o por guerras y homicidios.

El suicidio también es la cuarta causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años, después de los accidentes de tráfico, la tuberculosis y la violencia interpersonal.

La pérdida de empleo o económica, los traumas o abusos, los trastornos mentales y las barreras de acceso a la atención de salud que pueden conducir al suicidio se

han amplificado con la crisis del COVID-19, advierte la agencia sanitaria panamericana y llama a prevenir las conductas suicidas.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) afirmó que los impactos económicos, sociales y emocionales generados por la pandemia de COVID-19 han exacerbado los factores de riesgo asociados a las conductas suicidas y llamó a hacer de su prevención una prioridad en las agendas nacionales de salud pública.

La pérdida de empleo o económica, los traumas o abusos, los trastornos mentales y las barreras de acceso a la atención de salud son algunas de

las condiciones que pueden llevar a las personas a pensar en quitarse la vida, y la pandemia hundió a mucha gente hacia esas situaciones.

Según una encuesta del Foro Económico Mundial elaborada un año después del inicio de la emergencia, cerca del 50% de los participantes en Chile, Brasil, Perú y Canadá declararon que su salud mental había empeorado.

PROBLEMA URGENTE

A pocas semanas del Día Mundial para la Prevención del Suicidio, celebrado cada 10 de septiembre, la OPS recordó que el suicidio «es un problema de salud pública urgente» e instó a atenderlo.

«Necesitamos de una acción de toda la sociedad para poner fin a estas muertes, y requerimos del compromiso de los gobiernos para invertir y crear una estrategia nacional integral que mejore la prevención y la atención del suicidio», dijo Renato Oliveira e Souza, jefe de la Unidad de Salud Mental de la OPS.

SUICIDIO EN AMÉRICA

Los datos correspondientes a 2019 de la OMS indican que 97.339 personas murieron por suicidio en el continente americano y estiman que los intentos de suicidio habrían superado 20 veces esa cifra. Los hombres conformaron el 77% de las defunciones por esta causa y, aunque

se han hecho progresos en intervenciones basadas a la evidencia en la prevención del suicidio, muchos países siguen teniendo tasas crecientes.

SEÑALES DE ALERTA

Los estudios sobre el tema muestran que la mayoría de los suicidios son precedidos de señales como hablar sobre querer morirse, sentir una gran culpa o vergüenza, o sentirse una carga para los demás.

Otros síntomas pueden ser que la persona se sienta vacía, sin esperanza, atrapada o sin razón para vivir, extremadamente triste, ansiosa, agitada, enojada o con un dolor insoportable ya sea físico o emocional.

Rodolfo Correa:

EN 10 AÑOS NO TENDREMOS QUIEN SIEMBRE COMIDA EN COLOMBIA



El desplazamiento interdepartamental de los jóvenes de la ruralidad colombiana es una realidad.

James Fuentes

¿Qué está pasando en Colombia con las nuevas generaciones de agricultores?

Estudios revelan que el total de jóvenes entre los 14 y 18 años ascendió a 12 millones, de esta cantidad cerca del 22% son jóvenes rurales, que en su mayoría no encuentran en el campo oportunidades para desarrollarse y crecer.

Según estudio del Departamento Nacional de Estadística- DANE, los campesinos colombianos tienen una edad de entre 41 y 64 años y hay Departamentos en los que

la edad promedio supera los 57. Esto significa según Rodolfo Correa, presidente del Consejo Nacional de Secretarios de Agricultura de Colombia – CONSA, que: «En 10 años no tendremos quien siembre comida en Colombia».

El desplazamiento interdepartamental de los jóvenes de la ruralidad colombiana es una realidad que hace referencia al movimiento de ese grupo poblacional del campo a la ciudad, debido a diversas causas que pueden estar determinadas por factores sociales, económicos, políticos y culturales que representan cambios en el desarrollo de la comunidad. Este fe-

nómeno ha generado diferentes procesos que se encuentran conectados a dinámicas de educación, empleabilidad, vivienda y salud.

Existen diversidad de problemáticas, potencialidades, sueños y expectativas de los y las jóvenes del campo que los alejan de un proyecto de vida en sus territorios de origen. La marginalidad histórica que ha tenido el campesinado y el mundo rural en las agendas políticas ha hecho que las oportunidades sean escasas y que estos prefieran en cuanto se gradúan buscar nuevos horizontes lejos del ambiente donde crecieron. Según lo explica Rodolfo

Correa, por ejemplo, en Antioquia la unión de la Administración Departamental, la Alcaldía, el SENA y la Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria-Agrosavia, ha posibilitado la formación de jóvenes y la dotación de tecnología para la producción de aguacate, los convierte en líderes de la aplicación de tecnología a favor del agro y les ha dado la oportunidad de avanzar en la certificación de su cultivo como predio exportador, teniendo como gran meta vincular los jóvenes rurales a procesos de innovación, tecnología, buenas prácticas agrícolas y comercialización en el agro para

mejorar la productividad, el relevo generacional y la sostenibilidad del campo.

«Se trata de darles la oportunidad de vender su producto al mundo y es una manera clara y concreta de mostrar el compromiso que se debe tener desde los gobiernos con la incorporación de las nuevas generaciones en la productividad, pero sobre todo con la utilización de la tecnología para la producción sostenible de alimentos que haga de la agricultura una actividad atractiva para los jóvenes, de tal manera que se creen condiciones para mantener su arraigo», señaló Correa.

El charlatán:

UN BULLICIOSO EN VÍA DE EXTINCIÓN

**Guillermo
Romero Salamanca**

Dicen los estudiosos de las aves que, aunque hay miles en el mundo, algunas de sus especies están en vía de extinción.

Es más, hace un par de años celebraron la aparición en Nepal de esta especie de pájaro que se creía extinguida, luego de 172 años de no tener noticia alguna sobre la pequeña ave.

El nombre Charlatán —explica el portal argentino especializado en el tema freebirds— proviene de su costumbre de agruparse en decenas miles de ejemplares en los dormitorios y del bullicio que esto genera, este hábito únicamente se observa en nuestra región. En su territorio reproductivo la especie no se concentra, se distribuye uniformemente.

David Hernández, del portal Computerhoy comentó en febrero del 2021 que casi por casualidad,



Charlatán macho

una especie de pájaro que se creía extinguida, había reaparecido luego de 172 años. En concreto fue visto en un bosque de la parte Indonesia de la Isla de Borneo, y hablamos del “charlatán de cejas negras” (*Malacocincla perspicillata*) que se creía extinto.

El descubrimiento fue hecho por dos residentes de la provincia South Kalimantan al sur de Indonesia atraparon un pájaro que no habían visto antes, le tomaron una

foto y le devolvieron al bosque. Una foto que tomaron se compartió entre ornitólogos de todo el mundo, que llegaron a la conclusión de que era el «charlatán de cejas negras», que se creía extinguido, recordó David Hernández.

«Se estima que existen entre 50.000 millones y más de 430.000 millones de aves en el planeta Tierra. Están distribuidas en más de 10.400 especies identificadas y se cree que podrían existir 8.000 especies más aún sin identificar. Aproximadamente el 13 % del total de las especies de aves se encuentran en estado de vulnerabilidad o en peligro de extinción. Los científicos advierten que es posible que estemos ante una extinción masiva y que, si no nos esforzamos por disminuir nuestro impacto ambiental y el cambio climático, muchas de las especies que conocemos hoy en día dejarán de existir en un futuro no muy lejano», dice Daniela Álvarez Bernard, estudiante de Biología. En el 2016, se obtuvo también una noticia

esperanzadora cuando Telesur informó que un equipo organizado por la Sociedad de Educación del Pájaro y de la Unión Ornitológica de Nepal hallaron el ave en la zona montañosa del distrito de Chitwan.

Agregó que los ornitólogos británicos informaron el avistamiento del ave que se creía extinta, el charlatán carirrojo, en el bosque Dalakhani Chisapani Tar (norte de Nepal).

Desde 1838 los científicos no habían encontrado ninguna *Liocichla* con cara roja en Nepal, dijo el expresidente de la Sociedad de Educación del pájaro Basu Bidari, sin embargo, el reciente descubrimiento del pájaro reanima las esperanzas de que otras especies también pueden reaparecer en el país.

«Estábamos emocionados cuando vimos un par de *Liocichla* con la cara roja en el bosque. El avistamiento del ave después de más de un siglo y medio ha aumentado las esperanzas de encontrar a más de estas

especies que no han sido vistas desde hace mucho tiempo», expresó Hem Sagar Baral, gerente de la Sociedad Zoológica de Londres.

«Es una especie de ave muy tímida y solitaria, a veces se encuentra en el parque y pequeños rebaños», dijo Baral.

El pájaro charlatán carirrojo (*Liocichla phoenicea*) fue visto por última vez hace 178 años en el continente asiático en países como Bangladesh, Bhután, China, India, Laos, Birmania, Nepal, Tailandia y Vietnam. De los 878 ejemplares de aves registradas en Nepal, 167 se encuentran en peligro de extinción debido al cambio climático y la reducción de sus hábitats.

Ahora, en Taiwán pudieron tomarle fotos al charlatán de Steere es un ave endémica, cantora y sociable, que se caracteriza por un distintivo canto parecido al sonido de las campanas.

En Colombia, por fortuna, aún no se encuentra en vía de extinción y se espera que nunca lo esté.

El cambio climático, la invasión de las zonas donde habitan estos animales, la caza indiscriminada, el uso de insecticidas han ocasionado que estos millones de aves estén en peligro constantemente. En esta imagen se aprecia un ejemplar de dicha especie en el Parque Nacional Shei-Pa, en el distrito de Miaoli, en el norte de Taiwan. (Foto cortesía del Parque Nacional Shei-Pa)

EL FANTASMA



Deepika Padukone

elfantasmaprimicia@gmail.com

Adelantan novela del gran Abel Antonio Villa

fuera de las fronteras el Binomio de Oro.

Fue uno de los juglares del vallenato.

Iniciador, con un estilo muy particular para interpretar el acordeón, pasaba de parranda en parranda, llevando sus mensajes de amor y melancolía de un lado a otro.

Fue el creador de la sinigual historia «La muerte de Abel Antonio», interpretada por él mismo y que hiciera famosa en Colombia, Venezuela y Panamá, el tres veces rey de la Leyenda Vallenata, Alfredo Gutiérrez.

El 11 de junio 2006, el diario «El Tiempo», tituló: «Ahora sí murió el maestro Abel Antonio» y se refería al fallecimiento del maestro Abel Antonio Villa.

«El problema se acabó ayer en Barranquilla y ahora sí es cierto: el maestro Abel Antonio Villa, el llamado «Padre del acordeón», 82 años, murió víctima de un paro cardíaco, luego de padecer problemas de salud desde mayo de 2005.

Su canción preferida fue, «La muerte de Abel Antonio», compuesta en 1943 cuando lo dieron por muerto y lo velaron con cuerpo ausente durante cinco noches, cuando el joven costeño andaba de pueblo en pueblo en parranda.

Pero quizás el tema más internacional fue «El Higuerón», que popularizó

«Villa siempre lucía un sombrero y vestía en forma elegante «por lo general de blanco», comenzó a componer a los 14 años, con «Pacho» Rada, a quien consideraba su maestro. Grabó por primera vez a los 19 años. Apenas concursó una vez en el Festival Vallenato, pero hace seis fue coronado como rey vitalicio. Casado con Débora Cañas, deja a 11 hijos. Su cuerpo fue llevado a la funeraria Los Olivos (carrera 38), de Barranquilla. Hoy será llevado a Pivijay (Magdalena), donde será sepultado mañana», agregó El Tiempo. El maestro Abel Antonio Villa, autor de «Mi Candelaria», «Zoi-la» y «Amalia Vergara», entre otros, nació en el corregimiento de Piedra de Moler, jurisdicción del municipio de Tenerife, Magdalena, el Primero de octubre de 1924, en el hogar de Antonio Villa Salas y María del Tránsito Villa Barrios.

Es considerado como el 'Padre del Acordeón', porque fue él quien lo llevó por primera vez a la pasta sonora en 1943, para el sello Odeón. De esa primera producción fonográfica, realizada para una disquera de Barranquilla, se hizo popular su obra, 'La muerte de Abel Antonio', la cual nació de un suceso que, ocurrido en Pivijay, luego de prestar el servicio militar obligatorio, en el que, por la muerte de un homónimo suyo, fue declarado muerto y velado de cuerpo ausente.

Volcán de Chimborazo:



EL LUGAR MÁS CERCANO AL SOL

Al ser el punto más cercano al espacio exterior, ya que medido desde el centro de la Tierra es la montaña más alta del planeta, superando en dos kilómetros la altura del Everest, al Chimborazo coloquialmente se lo conoce como «el punto más cercano al Sol»..

Orden que recibieron los ministros:

LLEVEN EN SU CORAZÓN A LAS PERSONAS EXCLUIDAS»



En Colombia:

CORRUPCIÓN Y MALEZA, INVADIERON EL «CHA-CHA-CHA» DEL TREN