

JUEVES 24

WWW.PRIMICIADIARIO.COM

ISSN 2323-0606

PRIMICIA



AÑO 18 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA ABRIL DE 2025

Ópera de Sídney:

ÍCONO MUNDIAL



La casa de ópera más famosa del país y el ícono más reconocible de Sídney.

La pobreza de Francisco:

**UN
TESTAMENTO
DE HUMILDAD
RADICAL**



Conmoción en el Valle:

**LUISA FERNANDA,
DESAPARECIDA, EN
TULÚA, HALLADA
MUERTA EN MALETA
EN BUGA**

La pobreza de Francisco:

UN TESTAMENTO DE HUMILDAD RADICAL

La Historia de los 100 dólares del Papa Francisco



«La humildad es el único camino que nos conduce a Dios»

Austeridad: El Papa Francisco vivió un estilo de vida austero y poseía muy pocos bienes personales al momento de su muerte, estimándose en alrededor de 100 dólares. No recibía un salario y sus necesidades eran cubiertas por el Vaticano. Las finanzas de la Iglesia Católica y la Santa Sede son separadas y comprenden sumas mucho mayores, destinadas al funcionamiento y las obras de la Iglesia a nivel mundial.

El Papa Francisco ha destacado repetidamente su compromiso con la sencillez y la humildad. Informes indican que no posee bienes personales significativos.

Según lo que se ha publicado, el papa no recibe un salario, y las necesidades básicas son cubiertas por el vaticano.

Al momento de su muerte el 21 de abril de 2025, se estima que su patrimonio personal era de aproximadamente 100

dólares estadounidenses. Se informa que no tenía cuentas bancarias ni propiedades a su nombre.

Estilo de vida:

En lugar de los apartamentos papales tradicionales, eligió residir en la Casa Santa Marta, una residencia más modesta dentro del Vaticano.

Su estilo de vida se ha caracterizado por la sencillez y la renuncia a lujos.

Herencia:

Dada su falta de posesiones personales significativas, su herencia material es limitada. Cualquier objeto personal podría ser destinado a familiares cercanos o a organizaciones benéficas, aunque no hay información oficial confirmada sobre esto.

Última donación

Antes de su muerte, el pasado lunes 21 de abril, el Papa Francisco realizó una donación personal de 200.000 euros destinada a los presos, en lo que eran «sus últimas

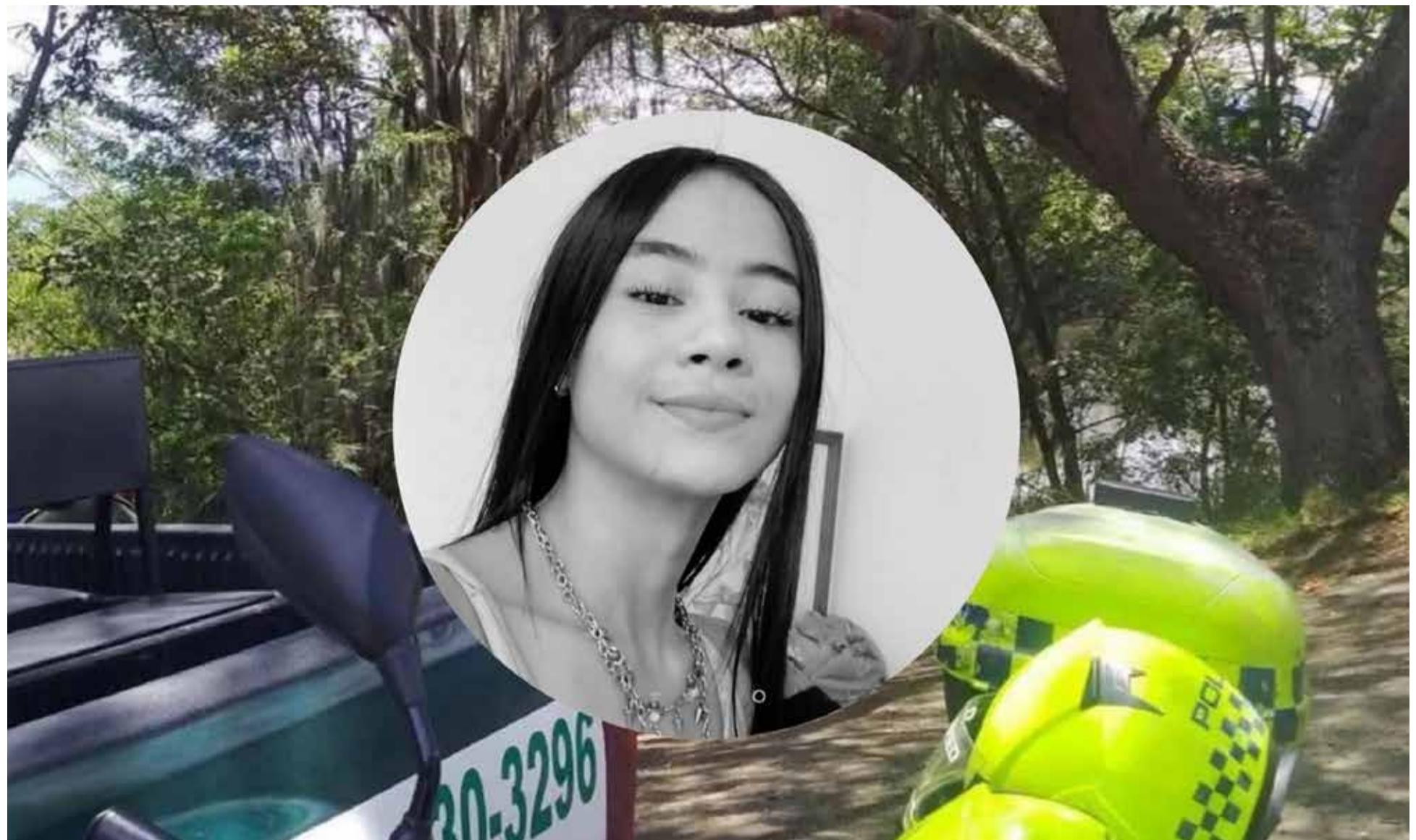
posesiones», aseguró el obispo Benoni Ambarus, director de la oficina para la pastoral carcelaria y encargado de asuntos caritativos en Roma.

«Les donó 200.000 euros de su cuenta personal», dijo Ambarus en declaraciones a prensa italiana este miércoles.

Según concretó, esta donación fue destinada a una fábrica de pasta del centro penitenciario para menores Casal del Marmo, en Roma.

Commoción en el Valle:

LUISA FERNANDA, DESAPARECIDA, EN TULÚA, HALLADA MUERTA EN MALETA EN BUGA

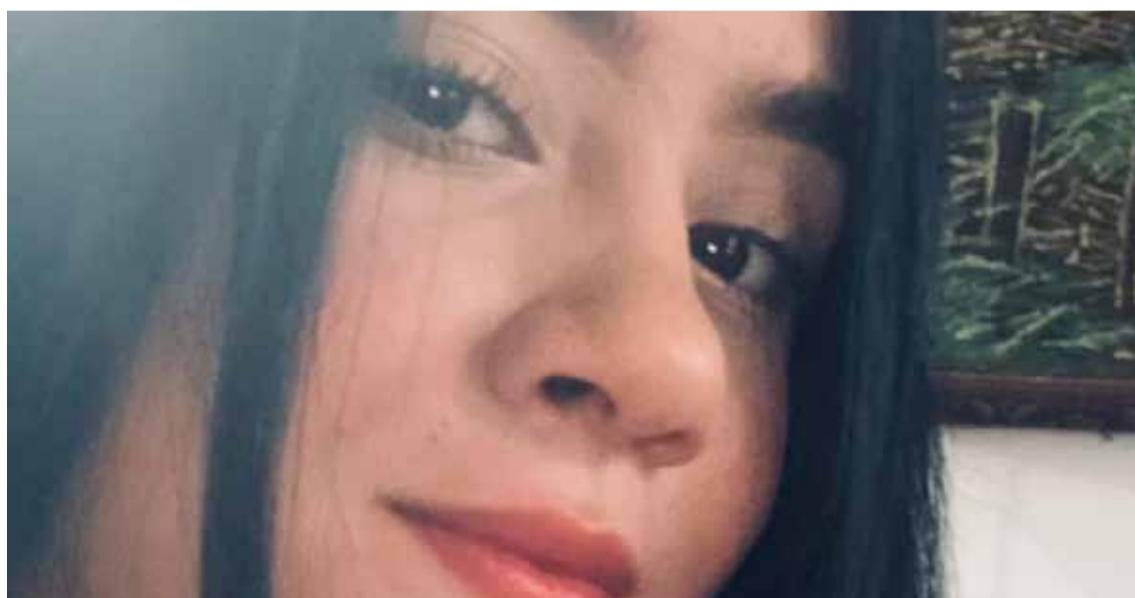


Luisa Fernanda Saldarriaga Leal (Q.E.M.P.)

La historia del caso de Luisa Fernanda Saldarriaga Leal, la joven desaparecida en Tuluá y encontrada sin vida en una maleta en Buga, ha conmocionado a la región del Valle del Cauca. A continuación, se presenta un resumen de los hechos conocidos hasta el momento:

Luisa Fernanda Saldarriaga Leal, de 17 años, fue reportada como desaparecida en el municipio de Tuluá el 28 de marzo de 2025.

El 1 de abril de 2025, un cuerpo sin vida fue encontrado dentro de una maleta en inmediaciones de la Laguna de Sonso,



Medicina Legal confirmó que el cuerpo hallado correspondía al de Luisa Fernanda Saldarriaga Leal.

zona rural del municipio de Buga.

El 16 de abril de 2025, Medicina Legal confirmó que el cuerpo hallado correspondía al de Luisa Fernanda Saldarriaga Leal.

La noticia causó gran tristeza e indignación entre sus familiares y la comunidad.

Investigación

Las autoridades, incluyendo la Policía del Valle del Cauca, han iniciado una investigación para esclarecer los hechos y dar con los responsables de este crimen.

El coronel Pedro Pablo Astaiza, comandante encargado de la Policía del Valle, indicó que ya tienen identificados a los posibles responsables y se están adelantando las acciones necesarias para su captura.

El caso ha generado conmoción en los habitantes del Valle del Cauca, quienes exigen justicia por la muerte de la joven.

La investigación continúa en curso para determinar las circunstancias exactas de la desaparición y muerte de Luisa Fernanda Saldarriaga y llevar a los responsables ante la justicia.

Leyva a Petro:

¿TRAICIÓN, DEFENSA O CLAMOR POR VALIDACIÓN?

Javier Sánchez

Un análisis psicológico verdadero y definitivo requiere interacción en persona y una comprensión integral del historial de un individuo. Sin embargo, podemos analizar el texto de la carta de Álvaro Leyva al Presidente Petro en busca de posibles indicadores psicológicos, teniendo en cuenta que esto es una interpretación, no un diagnóstico.

Sentimiento de Traición/Decepción

Si la carta transmite fuertes sentimientos de haber sido agraviado o defraudado, podría indicar un sentimiento de traición. Esto podría manifestarse en un lenguaje que resalte las injusticias percibidas o las promesas rotas.

Las expresiones de decepción podrían revelar un sentimiento de expectativas no cumplidas, posiblemente derivado de una fuerte inversión emocional en la relación o el proyecto.

Defensividad/Justificación

Un enfoque prominente en justificar acciones o decisiones pasadas podría sugerir una postura defensiva. Esto podría surgir de una amenaza percibida a la propia reputación o de la necesidad de proteger la propia imagen.

Se podrían utilizar explicaciones detalladas y contraargumentos para

Un Análisis Psicológico de la Carta



Petro y Leyva

anticiparse a las críticas y proyectar una imagen favorable de uno mismo.

Intensidad Emocional

El tono de la carta es crucial. Un lenguaje emocional fuerte, ya sea que exprese ira, tristeza o frustración, puede revelar estados psicológicos subyacentes.

El uso de lenguaje enfático, hipérbole o frases cargadas de emoción podría indicar un alto grado de inversión emocional en la situación.

Necesidad de Validación

Un fuerte deseo de reconocimiento o validación por parte del presidente podría indicar una necesidad de afirmación externa.

Esto podría manifestarse en apelaciones a la historia compartida, logros pasados o expresiones de lealtad.

Expresiones de Frustración/Agotamiento

Si la carta expresa sen-

timientos de cansancio o desgaste por los acontecimientos ocurridos, esto puede mostrar un nivel de frustración personal. Esto es importante de notar, ya que el mundo político es de alto estrés.

Consideraciones

El contenido específico de la carta, el contexto de su relación y el clima político son esenciales para una interpretación precisa. La elección de palabras, la estructura de las oraciones y el tono general pueden proporcionar

información valiosa sobre el estado emocional del escritor. Las cartas destinadas al consumo público pueden elaborarse con una imagen específica en mente, lo que podría enmascarar las emociones genuinas.

Analizar el lenguaje y el tono de la carta de Álvaro Leyva puede ofrecer pistas sobre su posible estado psicológico, pero es esencial abordar dicho análisis con precaución y considerar el contexto más amplio.

El Papamóvil de Francisco:

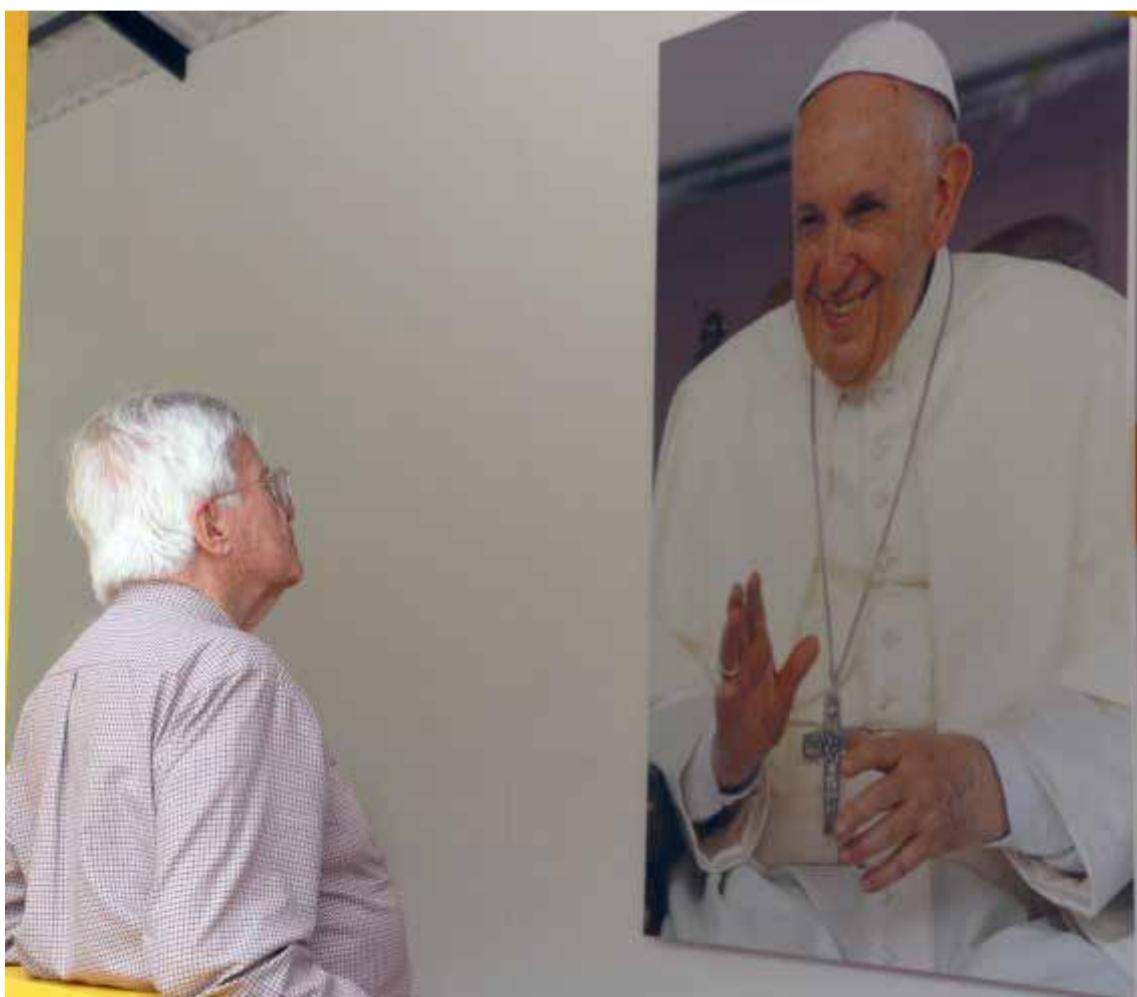
UN TESTIGO DE PAZ EN EL CORAZÓN DEL AGROPARQUE SABIO MUTIS



El papamóvil que transportó al Sumo Pontífice durante su visita a Colombia en 2017.

En la entrada del Agroparque Sabio Mutis, un espacio de encuentro entre la naturaleza y el conocimiento, yace la Plazoleta de la Paz, un homenaje a la trascendencia y el legado del Papa Francisco. Concebida por el padre Harold Castilla Devoz, cjm, Rector de UNIMINUTO, esta plazoleta resguarda un tesoro invaluable: el papamóvil que transportó al Sumo Pontífice durante su visita a Colombia en 2017.

Este vehículo, fruto de la meticulosa labor de más de 50 ingenieros de Chevrolet, es mucho más que un medio de transporte. Su cabina papal, revestida en cuero y vidrio templado, y su escalera automática, son testimo-



La imagen del Papa Francisco durante su visita a Colombia.

nio de la dedicación y el cuidado con que se preparó cada detalle para la visita del Papa. Un detalle particular lo distingue: el logo del Club Atlético San Lorenzo de Almagro, el equipo de fútbol predilecto de Francisco, un guiño a su pasión y cercanía con la gente.

La Plazoleta de la Paz no solo exhibe este símbolo de esperanza, sino que también invita a un recorrido por la historia del papado. Un guion museal despliega una línea de tiempo que narra la evolución de los medios de transporte papales, desde los primeros pasos de Pedro hasta la modernidad. Se destaca, además, la huella imborrable de los tres papas que han pisado suelo colombiano: Pablo VI, Juan Pablo II y Francisco.

Este espacio se entrelaza con la esencia del Agroparque a través de 18 senderos temáticos, que conectan con más de 42 ejes de conocimiento. Entre ellos, el sendero Laudato Si', inspirado en la encíclica del Papa Francisco sobre el cuidado del medio ambiente, un recordatorio de la responsabilidad que compartimos con nuestro planeta.

La Plazoleta de la Paz es, en definitiva, un lugar donde la historia, la fe y la naturaleza convergen, invitando a la reflexión y al encuentro con el legado de un hombre que ha dejado una huella imborrable en el corazón de Colombia.

Presidente Petro sanciona leyes «Ángel» y «Lorenzo»:

REFORZANDO LA PROTECCIÓN ANIMAL EN COLOMBIA



El presidente Petro llegó a promulgar Leyes en favor de los animales en compañía de su mascota.

Presidente Gustavo Petro Urrego promulgó hoy las leyes «Ángel» y «Lorenzo», dos normativas que marcan un hito en la protección de los animales en Colombia.

El acto, realizado en la Plaza de Armas de la Casa de Nariño, contó con la presencia de la senadora Andrea Padilla Villarraga, impulsora de los proyectos, y los ponentes representantes y senadores que apoyaron la iniciativa.

La Ley Ángel, que actualiza el Estatuto Nacional de Protección de los Animales, endurece las penas por maltrato animal. Inspirada en el caso de Ángel, un perro víctima de crueldad extrema en Boyacá, la ley establece



El ministro de Salud, Guillermo Jaramillo y sus dos mascotas.

penas de prisión de más de 4 años para quienes maten, lesionen gravemente o abusen sexualmente de animales, convirtiendo estos delitos en no excarcelables.

Además, aumenta significativamente las multas y establece penas accesorias como la prohibición de tener animales y la creación de un registro nacional de condenados por maltrato animal.

Por su parte, la Ley Lorenzo busca mejorar las condiciones de bienestar de los perros utilizados en seguridad privada y promover el desarrollo de tecnologías que los sustituyan progresivamente.

La ley, inspirada en el caso de Lorenzo, un perro maltratado en un cen-



Los congresistas promotores de las Leyes: Ariel Avila y Andrea Padilla.

tro comercial de Bogotá, establece altos estándares de bienestar para estos animales, incluyendo tiempos de descanso, caniles adecuados, alimentación de calidad y protección ante el clima.

También reduce la edad máxima de servicio, exige la esterilización y obliga a las empresas a adoptar planes de retiro. Además, se implementará un registro nacional de perros de vigilancia y se exigirá la instalación de cámaras de vigilancia en caniles y puestos de trabajo.

La Superintendencia de Vigilancia y Seguridad Privada y las entidades territoriales serán las encargadas de garantizar el cumplimiento de estas leyes, que representan un avance significativo en la lucha contra el maltrato animal en Colombia.

Los congresistas promotores de las Leyes: Ariel Avila y Andrea Padilla.



Militares celebrando

En la actualidad:

LA LOCURA



La ansiedad y la depresión han alcanzado niveles epidémicos, y la alienación se manifiesta en fenómenos como el aumento de la violencia, la radicalización ideológica y la sensación de vacío existencial.

La locura, históricamente, ha sido vista como una desviación de la razón, un estado de alienación mental o una condición que aparta al individuo de la norma social. Sin embargo, en nuestro tiempo, la locura ha adquirido nuevas dimensiones. No solo es un diagnóstico clínico, sino también una etiqueta social, una metáfora de la desesperación colectiva y, en muchos casos, una respuesta natural a un mundo que parece cada vez más caótico.

Hoy los políticos, los empresarios, industriales, y los propios medios de comunicación viven alucinando inventando narrativas e impulsando el

odio, como consecuencia de la locura que afectada a todos los niveles de la sociedad

La locura como enfermedad

Desde el punto de vista clínico, los trastornos mentales como la esquizofrenia, la depresión o el trastorno bipolar son formas de lo que tradicionalmente se ha considerado «locura». Hoy, la neurociencia y la psiquiatría buscan explicaciones biológicas y tratamientos eficaces para estas condiciones, alejándose del estigma que durante siglos los asoció con posesiones demoníacas o castigos divinos.

Sin embargo, la locura también puede entender-

se como un reflejo de la sociedad. En un mundo de estrés extremo, crisis económicas, guerras y aislamiento digital, no es sorprendente que la salud mental se deteriore. La ansiedad y la depresión han alcanzado niveles epidémicos, y la alienación se manifiesta en fenómenos como el aumento de la violencia, la radicalización ideológica y la sensación de vacío existencial.

La locura y la norma

El concepto de locura ha sido históricamente utilizado para silenciar a quienes piensan diferente. Grandes figuras como Nietzsche, Van Gogh y Antonin Artaud fueron considerados «locos»

en su tiempo, cuando en realidad expresaban sensibilidades que la sociedad no podía o no quería comprender. Hoy, muchos de los que desafían el statu quo —ya sea en política, arte o filosofía— siguen siendo etiquetados de irracionales o peligrosos.

La pregunta fundamental es: ¿realmente vivimos en una sociedad cuerda? Si la cordura implica adaptarse a un sistema basado en el consumo desenfrenado, la explotación y la desconexión emocional, ¿no es la locura una forma de resistencia? Quizás, en tiempos de crisis global, lo verdaderamente insano sea aceptar el mundo tal como es sin cuestionarlo.

La locura como espejo

La locura en nuestro tiempo no es solo un tema médico, sino también un fenómeno social y filosófico. Se manifiesta en los diagnósticos psiquiátricos, en la alienación colectiva y en la forma en que etiquetamos lo que no comprendemos. Tal vez la verdadera locura no esté en los individuos que sufren, sino en una sociedad que los empuja al abismo sin ofrecer respuestas ni alternativas.

La locura, entonces, no es solo un problema, sino una pregunta abierta: ¿cómo podemos vivir en un mundo que parece diseñado para volvemos locos sin perder nuestra humanidad en el proceso?

EL NUEVO HITLER ASOMA AL CÓNCLAVE



Crónica de Gardeazábal

Gustavo Álvarez
Gardeazábal
El Porce



Rumbo a Roma.

La noticia de que el nuevo Hitler que nos azota tratando de modificar el orden mundial establecido irá al funeral del papa Francisco, aunque puede ser un gesto de gratitud con el pontífice fallecido, no escapa que más bien resulte ser un gesto de astuta voluntad para asomarse de alguna manera al cónclave, apoyando con su arrogancia al gringo ultraconservador

del cardenal Burke y a los purpurados negados a la modernización y convertidos con el paso de los años en enemigos acérrimos del papa argentino.

Alistemonos pues para presenciar alguna otra de sus monumentales payasadas o de sus golpes matreros.

El nuevo Hitler no es católico, pero dentro del sentido imperial con que

está gobernando y desencuadrado al mundo, nada de raro sería que imitando a Carlo Magno pretendía o adueñarse del papado como los antiguos emperadores del sacro imperio o, al menos, divida a la Iglesia y estemos cerca de presenciar un cisma que la pueda desbaratar.

Todo esto es posible no solo porque estamos viviendo un momento de trastocamientos mun-

diales con el gringo, sino porque detrás de la pretendida humildad del papa Francisco se esconde una soberbia argentina que no le dejaba aceptar la división interna que crecía cual pulpo en la Iglesia.

Salvo que el Espíritu Santo baje de verdad a la Capilla Sixtina y alumbe la mente de los cardenales, la pugna parece inevitable y hay muchos gringos como el nuevo

Hitler y el cardenal Burke que quieren alentarla.

Pero donde no se produzca el milagro de un cardenal conciliador, que sirva de fiel de la balanza de las fuerzas eclesiásticas encontradas, este cónclave puede resultar siendo el comienzo del tantas veces profetizado fin de la iglesia de Pedro, como dizque lo advirtió Malaquías el obispo irlandés.



Puerto Carreño:

BELLEZA AMAZÓNICA



Puerto Carreño, es paso del imponente río Orinoco

Puerto Carreño, la capital del departamento de Vichada, se presenta como un destino con un creciente atractivo turístico gracias a su rica biodiversidad y paisajes naturales únicos en la Orinoquía colombiana. Sin embargo, la región también enfrenta desafíos en materia de orden público, ambiente y seguridad.

Turismo

Puerto Carreño ofrece un gran potencial turístico basado en su riqueza natural. Sin embargo, para garantizar un desarrollo sostenible y una expe-

riencia positiva para los visitantes y residentes.

Atractivos

Parque Nacional Natural El Tuparro: Un extenso parque que abarca el río Orinoco y sus afluentes, hogar de una gran variedad de fauna y flora. Actividades populares incluyen la navegación por los rápidos de Maipures (catalogados por Alexander von Humboldt como la octava maravilla del mundo) y el senderismo por senderos como Anaconda.

La región es ideal para la observación de delfines rosados (toninas) en el río Orinoco, así como

de diversas especies de aves y árboles nativos.

Los ríos Orinoco y Bita son destinos populares para la pesca deportiva.

Cerro Verde y Cerro de la Bandera ofrecen vistas panorámicas de la región y la confluencia de los ríos Meta y Bita en el Orinoco. También se ofrecen recorridos en kayak por caños como Caño Verde y Caño Negro.

Orden Público

La situación de orden público en Puerto Carreño ha requerido la atención de las autoridades locales y nacionales. La Fuerza Pública, incluyendo

la Armada de Colombia, el Ejército Nacional y la Policía Nacional, ha realizado operativos como el «Plan Carreño Seguro» para robustecer la seguridad en el municipio, especialmente en zonas urbanas.

La región ha sido afectada por la confrontación entre el ELN y disidencias de las FARC, lo que ha generado desplazamiento de población venezolana hacia el Vichada.

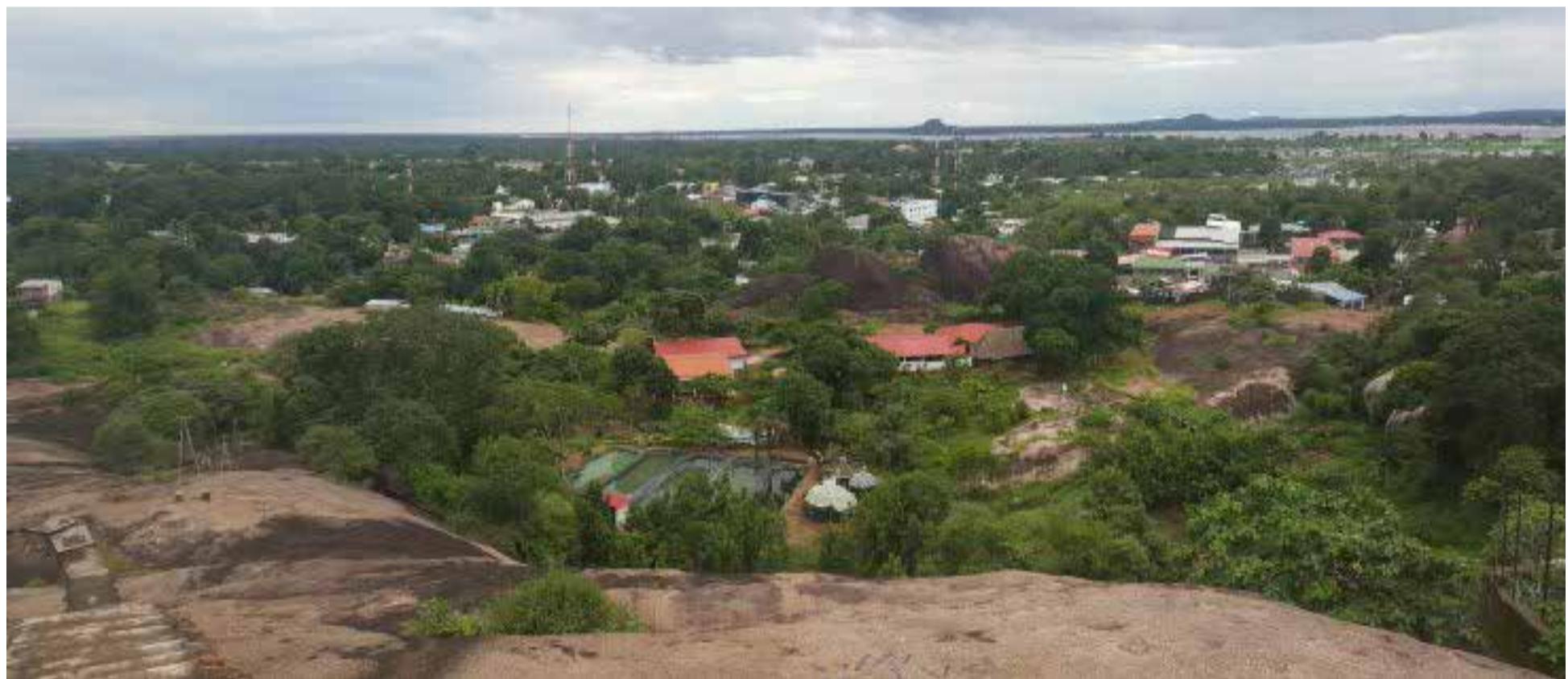
Ambiente

El medio ambiente en la región de Puerto Carreño es de gran importancia y presenta tanto oportuni-

dades como desafíos: La zona alberga ecosistemas de alta biodiversidad en la cuenca del río Orinoco, incluyendo ecosistemas en peligro crítico. Se han implementado proyectos de plantación sustentable para mitigar el cambio climático y reducir la presión sobre los bosques naturales, con la participación de la comunidad local. Puerto Carreño es vulnerable a las inundaciones debido a su ubicación entre los ríos Meta, Orinoco y Bita. El incremento en los niveles de estos ríos ha causado inundaciones significativas en el pasado, afectando a la población local.



Bienvenida a los visitantes de Puerto Carreño.



Puerto Carreño, una ciudad acogedora

ISSN: 2323-0606

Víctor Hugo Lucero Montenegro
Fundador-directorJavier Sánchez
Jefe de RedacciónGuillermo Romero Salamanca
Coordinador

Consejo Editorial:
 Luis Ángel Carmona,
 Gloria Victoria Chaves,
 Oscar Javier Ferreira,
 Fabio Hoyos Navarro,
 Benjamín Losada Posada,
 Luz Dary Nieto,
 Claudio Ochoa Moreno,
 María Claudia Ortega,
 Yodirlandi Palechor Salazar,



Janeth Ramírez,
 Gerney Ríos González.
 Catherine Rodríguez Duque
Coordinadora de editores

Freddy León Cuellar
Editor Pacífico
Miembro del Círculo
de Periodistas de Cali

Rafael Hernando
 Camargo Vásquez
Miembro del CNP
Editor Nacional

Alejandro Arias
Editor Atlántico

Luis Eduardo Romero
Editor Cundinamarca

Juan Romero
Editor Espectáculos

Armando Martí
Editor cultural

Armando Meléndez
Editor Redes Sociales

William Fonseca
Gerente

Andrés Felipe Betancourt Pabón
Director Comercial

Corresponsales en el mundo

Estados Unidos:
 Lorena Sánchez - Luis
 Guillermo Vega

Paraguay
 Ignacio Martínez

Cuba
 Lázaro David
 Najarro Pujol

Europa
 Carlos Andrés
 Lucero Carmona

Fotógrafos:
 Rodrigo Dueñas Juan Francisco Zuleta

Diseño y diagramación:
 Felipe Ballesteros

Correo electrónico:
 primiciadiario@gmail.com
 Teléfono 3002196363 - 3002124304
 Bogotá, D.C.-
 Colombia - Sur América

Droga del siglo XXI:

AZÚCAR EL VENENO DE LA HUMANIDAD



El azúcar es ocho veces más adictiva que la cocaína

El consumo de azúcar porque su ingesta en exceso conlleva a la generación de enfermedades como la caries y otras relacionadas con obesidad, diabetes tipo 2 y patologías coronarias.

La Organización Mundial de la Salud expidió la directriz sobre consumo de azúcares para adultos y niños. Allí se recomendó reducir el consumo de azúcares añadidos a lo largo del curso de vida disminuyendo a menos de 5 % la presencia de esos azúcares en la alimentación diaria, lo que equivaldría a 25 gramos o cinco cucharaditas en total.

El cuerpo humano obtiene la energía necesaria para su funcionamiento de los alimentos que consume; entre ellos están los carbohidratos (harias y azúcares) que satisfacen las necesidades energéticas de un individuo y deberían constituir entre el 55% y el 65% de la ingesta diaria, pero en

fatiza que los azúcares refinados no deberían exceder el 5%.

LOS RIESGOS DE LAS BEBIDAS AZUCARADAS

Frente al consumo de gaseosas y otros refrescos, indicó que «el consumo de bebidas azucaradas aporta 220 a 400 calorías extra en el día, lo que se asocia con un riesgo de 60% para que se presente obesidad en niños, además aumenta la probabilidad de padecer diabetes tipo 2 y la probabilidad de obesidad en su adultez. En el caso de las mujeres, el consumo de una porción diaria de refresco aumenta en 23% el riesgo de enfermedades del corazón y este incrementa en 35% para las que consumen dos o más porciones al día».

La evidencia científica apunta a que el consumo excesivo de bebidas azucaradas está relacionado con más obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión y muerte. La Universidad

de Harvard ha señalado que el consumo regular de bebidas con azúcar (gaseosas, jugos y energéticas) es responsable de la muerte de 180 mil personas al año en el mundo: 133.000 de ellas por diabetes, 44.000 por enfermedades cardiovasculares y otras 6.000 por cáncer. Es decir, una de cada 100 muertes en el mundo se debe al consumo regular de bebidas azucaradas.

RECOMENDACIONES

Para crear y mantener hábitos saludables desde la infancia «es recomendable disminuir el consumo de grasas saturadas, grasas trans, azúcar y sal e incrementar el consumo de frutas, verduras, leguminosas y agua, así como la práctica de la actividad física diaria para prevenir las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la diabetes, entre otras», aconsejó Cadena.

Enfatizó que el consumo de frutas y verduras debe ser por lo menos de 400

gramos por día, lo que equivale 5 porciones entre ambas; de esta manera se ayuda al fortalecimiento de las defensas naturales del organismo contra las enfermedades infecciosas y a la protección de las no transmisibles.

DATOS ADICIONALES

Los azúcares son compuestos que confieren el sabor dulce a los alimentos. Se pueden clasificar en azúcares intrínsecos y añadidos.

La mayoría de los productos procesados que se encuentran en los supermercados aportan una cantidad de azúcar que no siempre se tiene en cuenta a la hora de realizar la compra, y que puede ser un aporte «invisible», por ejemplo:

- Una lata de gaseosa puede contener el equivalente a 7 cucharaditas de azúcar (90% de la recomendación de ingesta de azúcares añadidos).
- En un helado de cre-

ma el contenido de azúcares puede ser equivalente a 12 cucharaditas de azúcar (110% de la ingesta diaria total recomendada).

- Un producto de pastelería como los ponques envasados puede aportar hasta 6.5 cucharaditas de azúcar (70% de la ingesta diaria de azúcares añadidos).
- Una porción de cereal para el desayuno puede contener hasta 5 cucharaditas de azúcar (50% de la ingesta diaria de azúcares añadidos).
- En una hamburguesa. Casi todos sus ingredientes contienen azúcar invisible: el pan, la salsa de tomate, la mostaza y la carne procesada.

- La mayoría de los dulces y golosinas tienen un contenido del 90-100% de azúcar, por tanto, es muy importante reducir su consumo.

Limpieza extrema para :

FRUTAS Y VERDURAS



Mantenga una limpieza extrema con frutas y verduras

Olga Lucía Cárdenas

Frutas, verduras y hortalizas son productos indispensables en la dieta, pero pueden transportar virus, bacterias o parásitos por lo que siempre hay que ser muy cuidadosos con su limpieza. Y en tiempos de Coronavirus, no está de más extremar la asepsia, pues vale recordar que recorren un largo camino desde su punto de origen hasta llegar a los hogares colombianos.

En consecuencia, como la salud de cada uno y de la familia es lo más importante, la sugerencia es extremar el lavado de estos productos tan importantes en la nutrición. Liliana Murcia, ingeniera agrónoma y directora técnica de la Asociación

Colombiana de Semillas y Biotecnología, Acosemillas, nos explica cómo hacerlo adecuadamente:

Si las frutas, verduras u hortalizas vienen en bolsas plásticas, retírelas y deseche estos empaques.

Separé frutas de verduras. Elimine todas las hojas secas y los frutos dañados antes de proceder a almacenar. Lávese muy bien las manos, después.

Lave las frutas y verduras cuidadosamente, pero justo antes de consumirlas o de utilizarlas en una preparación, pues el exceso de lavado les puede hacer perder sus propiedades nutricionales.

En el caso específico de frutas con cáscara como naranjas, limones, man-

darinas, mangos, entre muchas otras, puede lavarlas con un poquito de jabón líquido, no perfumado, y aclarar con abundante agua. Luego, seque muy bien con papel de cocina y almacén.

Otra alternativa distinta al jabón, es lavar frutas, verduras y hortalizas con mucha agua. Luego, exprima un par de limones. Con el jugo resultante debe lavarla para eliminar las impurezas.

También puede mezclar en un recipiente, agua con jugo de limón, o en su defecto, vinagre. Una vez lista la mezcla sumerja durante cinco minutos los productos. Pasado ese tiempo, retire y seque muy bien con papel de cocina.

Preparar una mezcla de $\frac{1}{2}$ taza de vinagre de

manzana con sal, es otra opción. Introduzca las verduras de 10 a 15 minutos. Seque muy bien.

Lave los tubérculos con un cepillo suave y abundante agua.

¿Cómo almacenarlas?
Pulpas de jugos en el congelador.

Las hortalizas de hoja, en la nevera, en los cajones y recipientes dispuestos para tal fin. Así se evita que el frío las queme.

No es aconsejable que pique y guarde las verduras, por mucho tiempo, en el congelador porque se produce un proceso de oxidación que hace que pierdan sus propiedades nutricionales.

Guarde los tubérculos fuera de la nevera en lugares frescos y secos.

Para tener presente

Procure, en esta época, no consumir las verduras crudas.

Dedique tiempo suficiente al lavado de estos productos.

Importante el cuidado de la higiene de quien guarda y prepara los alimentos. Debe lavarse muy bien las manos con agua y jabón.

La limpieza extrema de la cocina y de los utensilios también es fundamental, pues en este lugar proliferan muchos microorganismos.

No comparta cubiertos y en lo posible, lávese con agua caliente. NUNCA use para lavar frutas, verduras u hortalizas: alcohol, hipoclorito ni otros desinfectantes no aptos para alimentos.

Estudio revela:

EL 50 POR CIENTO DE LOS TERRÍCOLAS TIENEN CASPA



El 50% de la población mundial sufre de caspa después de la pubertad

Valeria Morales Rivera

La caspa es uno de esos problemas a los que hoy en día se enfrenta una gran cantidad de personas y que puede generar muchos complejos a quienes la padecen. Diferentes estudios sugieren que el 50% de la población mundial sufre de caspa después de la pubertad.

De acuerdo con Kérastase, marca líder en el cuidado profesional de lujo para el cabello*

, la caspa se debe a que en un cuero cabelludo con caspa la renovación celular es más rápida que en uno que no, por lo

que las células muertas se acumulan y se hacen visibles, dando origen así a este problema.

Actualmente, en el mercado se encuentran diferentes opciones dirigidas a que los hombres traten este problema, sin embargo, en el caso de las mujeres, de acuerdo con el estudio Women that have dandruff frequently and from time to time beauty track 2020, dos millones de mujeres sufren de caspa en el mundo y solo 17% de las mujeres utiliza productos capilares anticaspas para tratarla por la falta de eficacia de los productos a largo plazo, el maltrato a la fibra capilar y la falta de soluciones para ellas.

“En la actualidad, existen diversos tratamientos capilares capaces de prevenir y combatir la caspa, sin embargo, no han mostrado eficacia a largo plazo, sobre todo en las mujeres quienes deben elegir entre productos que le ayuden a cuidar de su cuero cabelludo o de su fibra capilar” manifestó la dermatóloga Carolina Zúñiga

Teniendo en cuenta lo anterior, la doctora Zúñiga brinda cinco consejos para las mujeres que quieren eliminar la caspa:

Acuda a un especialista:
Las causas de la caspa son muy diversas por lo

que acudir con un especialista le ayudará a encontrar la causa principal de esta y tomar un tratamiento adecuado.

Recurra a champús específicos para combatir la caspa

Estos productos cuentan con formulaciones que incluyen diferentes principios activos que intentan corregir sus distintas causas.

Aceites esenciales
Algunos aceites como el aceite de árbol de té y el aceite de lavanda tienen propiedades antifúngicas que pueden ayudar a combatir la caspa. El uso de cualquiera de estos productos de aseo y

aceites debe ser supervisado por un dermatólogo, pues no a todas las personas les funcionan los mismos remedios, y la idea es evitar reacciones alérgicas y otros efectos adversos.

Controlar el estrés

El estrés afecta la salud en general y hace que el cuerpo esté más susceptible a una serie de afecciones y enfermedades. Incluso puede desencadenar la caspa o empeorar los síntomas existentes.

Cuidar la alimentación

Una dieta que proporcione suficiente zinc, vitaminas B y ciertos tipos de grasas puede ayudar a prevenir la caspa.

EL DÍA DEL IDIOMA Y SU NORMATIVIDAD

Muy pocas personas saben que el Día del Idioma posee en Colombia su propia reglamentación. Habitualmente, la explicación es que se conmemoró ayer 23 de abril por el día del sepelio de Cervantes (fallecido el 22 de abril de 1616), así como por el fallecimiento de Shakespeare, pero, en realidad, es el decreto 707 de 1938, suscrito durante su primera administración por el presidente Alfonso López Pumarejo y por su ministro de educación nacional José Joaquín Castro Martínez, la primera norma sobre la materia.

En esa disposición del Ejecutivo, se consagran dos artículos que se pasan habitualmente por alto:

Artículo 2º En los establecimientos de enseñanza primaria, secundaria y normativa, los respectivos maestros o profesores dictarán en ese día conferencias sobre el idioma castellano y darán lectura a trozos escogidos de *El Quijote*, o de otras obras célebres de la literatura española.

Artículo 3º En las escuelas normales y en los colegios de enseñanza secundaria que dependen de la Nación, se abrirán concursos para premiar el mejor estudio sobre el idioma castellano. Los alumnos vencedores recibirán del Ministerio de Educación Nacional un ejemplar de *El Quijote*, y una Mención honorífica por sus méritos en la propaganda y defensa del idioma patrio. La calificación de los concursos se hará por comisiones formadas por miembros de la Academia Colombiana de la Lengua.

El 23 de abril, es también el día del bibliotecario, declarado por la Asociación Colombiana de Bibliotecarios en su XXX reunión realizada en 1958; es igualmente el día del libro en castellano, declarado así en el marco de la UNESCO por las delegaciones de los países de habla española y por el Centro Regional para el Fomento del Libro



Hernán Alejandro Olano García



Día del Idioma

en América Latina. Además del reconocimiento que el artículo 10 de la Constitución Política de Colombia le hace al castellano, como lengua oficial de Colombia, existen otras 68 lenguas nativas: las indoamericanas, habladas por los pueblos indígenas; las criollas habladas por las comunidades afrodescendientes; la lengua Romaní hablada por el pueblo gitano y la Lengua de Señas Colombiana que representa a la comunidad sorda del país y fue reconocida como lengua nativa por su riqueza gramatical y porque la igual que las lenguas orales, posee un amplio vocabulario que permite a las personas sordas significar su mundo y comunicarse. Estas lenguas tienen su propio día de conmemoración, el 21 de febrero, que es el Día Nacional de la Lenguas Nativas, que por recomendación de la ONU se celebra en Colombia desde 2010.

Algo muy importante, es que el Decreto 2744 del 14 de octubre de 1989 establece la defensa del idioma y se da una autorización a la Academia Colombiana de la Lengua.

En ese momento, el presidente de la República de Colombia, en ejercicio de sus facultades legales, decretó que el uso correcto de la lengua española, que es

la oficial y nacional y cuya defensa se propone la Ley 14 de 1979, proscribe no solamente el empleo de voces o palabras en idioma extranjero, en los documentos y casos a que dicha Ley se refiere, sino el de construcciones gramaticales ajenas a la índole de la lengua española.

Esta regla no impide que dentro del texto español se incluyan entre paréntesis vocablos o expresiones en otro idioma como citas o por vía de ejemplo o cuando por no haber un término equivalente exacto, se haga indispensable la palabra extranjera, como lo reza el parágrafo de la norma.

De igual manera, se expresarán en lengua española o castellana:

- Los documentos oficiales emanados de las autoridades y los memoriales dirigidos a ellas.
- La denominación de todo establecimiento, empresa industrial o comercial, así como la de institutos de educación, centros culturales, sociales o deportivos, hoteles, restaurantes y, en general, las de todo establecimiento, negocio o servicio abierto al público, con excepciones, como, por ejemplo:

lectual de la Dirección Nacional del Derecho de Autor, sin perjuicio de que su texto pueda ir en lengua extranjera, acompañado de la correspondiente traducción al castellano.

Además, algo que a veces no vemos, es que cuando se trate de productos o artículos colombianos, las explicaciones que se impriman para información de los consumidores en hojas de instrucciones, en envases o empaques o en prospectos adjuntos a ellos deben ir en español, pero pueden agregarse traducciones en otros idiomas.

Aunque, para nadie es un secreto, que en todos los establecimientos educativos que funcionan en el país, se dará preferente atención al aprendizaje y cultivo de la lengua castellana y los estudios que en ellos se realicen deberán hacerse en castellano, pero, según la índole peculiar de los planteles, a juicio del Ministerio de Educación Nacional, podrán darse a las lenguas extranjeras mayor intensidad de la señalada en los planes oficiales de estudio.

Es importante señalar que todo aviso publicado en la prensa del país en lengua extranjera deberá ir acompañado de su traducción.

En la citada norma, a los locutores, animadores y ejecutores de programas de radio y televisión, se les obliga a la observancia de las disposiciones legales y reglamentarias sobre defensa del idioma, fijándose la responsabilidad de los directores de los medios de comunicación.

Finalmente, a la sesquicentenaria Academia Colombiana de la Lengua, como cuerpo consultivo del Gobierno, se le encarga la labor de continuar, ampliar e intensificar la campaña por la defensa y pureza del idioma español con la mayor divulgación de las correcciones del lenguaje.

¡Santiago de Guayaquil:

TODO UN ENSUEÑO



uando el cielo está despejado, el volcán Chimborazo, con una elevación de 6268 metros sobre el nivel del mar, puede ser visto a 145 kilómetros de distancia de la ciudad.

Gloria Guatibonza

Viajar a Guayaquil en avión es apreciar la riqueza hídrica y su magnitud entre las montañas y, más a allá, en medio de las nubes y el cielo azul se divisa el volcán del Cotopaxi; minutos después, como si se tratara de un sueño, uno se despierta con el abrazo de una ciudad cálida y moderna de amplias avenidas, jardines, parques y puentes que se confunden entre la arquitectura y el arte.

Antes de seguir en este recorrido se hace necesario saber que, Santiago de Guayaquil, la segunda ciudad más poblada de Ecuador, se constituye en el principal centro económico, de recursos culturales y financieros

de la costa ecuatoriana, a orillas del río Guayas a unos 20 kilómetros de su desembocadura en el Océano Pacífico. El golfo de Guayaquil es la entrada más grande del Océano Pacífico, es la mayor cuenca hídrica de Sudamérica. El clima promedio está entre los 19 °C y 33 °C, en ocasiones sube por encima del promedio (35 °C- 36°C).

Al llegar a las aproximaciones del río Guayas, la arquitectura habla de un pasado – más de 500 años de construcción que se comienza a vislumbrar en un recorrido por sus calles adoquinadas donde a lado y lado de sus aceras, de manera romántica, penden faroles de sus casas como guardianes de puertas, balcones y ventanas; una que otra puerta está

abierta por donde se observa una amplia galería, muchas obras de arte invitando a seguir y a recibir un lápiz y, a manera de examen, un señor con voz dulzona corrige los trazos de aquel visitante que va de paso, tal como va el río aguas abajo, o arriba, cuando sube la marea.

Después de pasar la clase por la misma calle, la arquitectura va tomando otro sentido, edificios altos con estructuras arquitectónicamente creativas, como The Point, una de las más simbólicas y atractivas del Puerto de Santa Ana, un lugar exclusivo que ofrece puntos de café, bares y numerosos restaurantes de comida nacional e internacional, y también de la comida típica de Guayaquil como el bolón, el

encebollado, los camarones apanados, los langostinos, el tigrillo y otros exquisitos manjares que se pueden acompañar con una copa de vino, una Chelada o Michelada, bien helada.

Otro de los atractivos, construido e inaugurado recientemente es la Aerovía, que recorre 4.5 kilómetros, desde allí se observa gran parte de la ciudad. Este sistema une la población de Durán con Guayaquil que está separada por el río a 5 kilómetros de distancia, entre orilla y orilla. Desde los distintos recorridos de la Aerovía y puntos de parada, el usuario puede disfrutar de amplios espacios dotados de baños y lugares de asepsia, con desplazamientos por escaleras eléctricas o de mampostería.

Guayaquil es un destino importante para conocer por su bonita y atractiva vegetación: follajes, flores y árboles... Sin necesidad de viajar tanto, todo se encuentra en el parque histórico que cuenta con un zoológico natural y la belleza de casas de la Colonia que fueron llevadas desde el centro de la ciudad a ese jardín mágico, donde no dejan de trinar los pájaros para despertar cada mañana a los amigos de su reino. Mientras las familias de antaño con su servidumbre, de esclavos, empiezan la faena del arreglo del granero o siembra del tabaco mientras pasa el tren algo despacio.

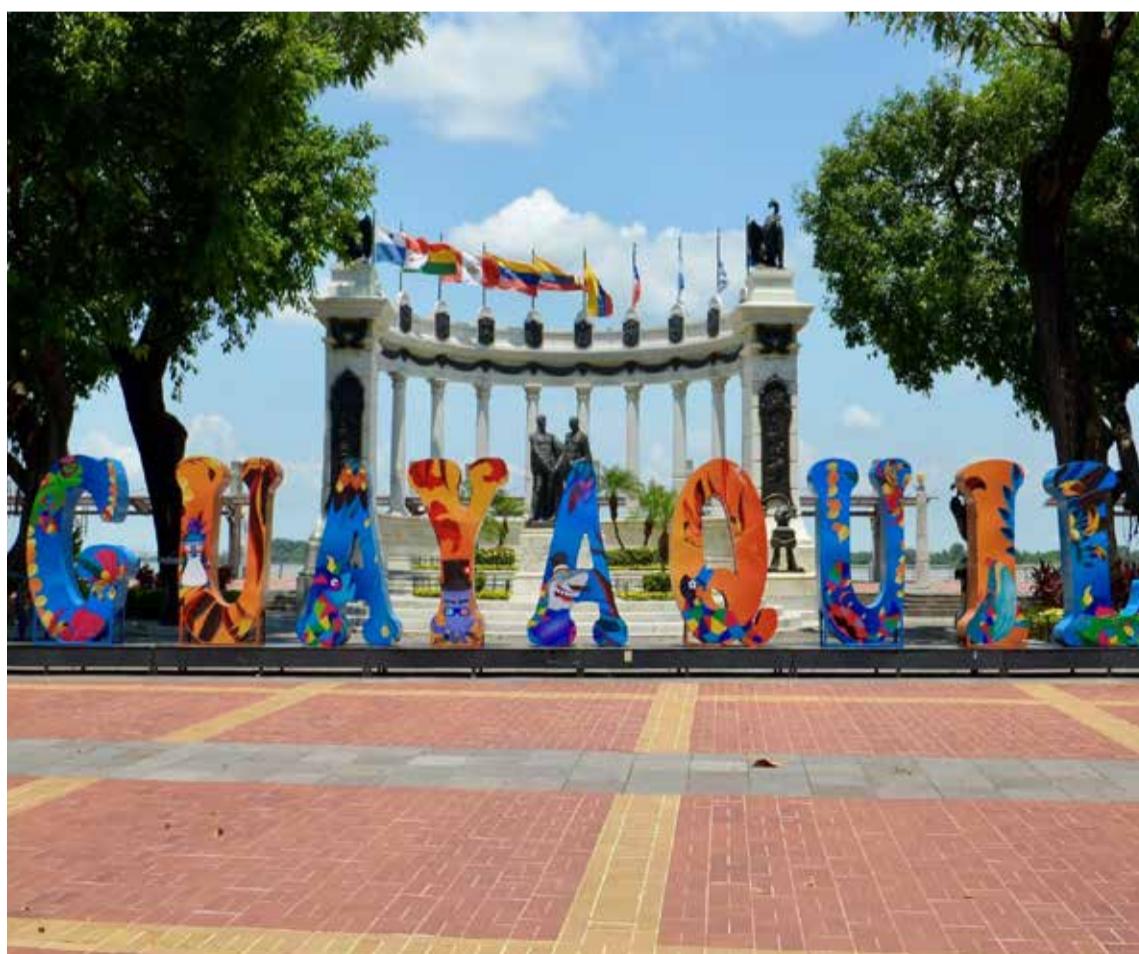
A una hora de la ciudad se encuentran las mejores playas: Salinas, un Centro Turístico y Hotelero. Restaurantes con



Guayaquil, destino turístico y gastronómico.

exquisita gastronomía, bares, supermercados, iglesias, hospital, estación de policía, ejército, y base naval, hacen parte de la tranquilidad en estas playas aptas para la recreación o, simplemente para broncearse en una silla de sol, mientras se lee un libro con el sonido de las olas y se disfruta un coco helado para refrescarse. Los más avezados, sobre la carretera y saliendo del complejo turístico, encontrarán olas gigantes para practicar surf.

Para despedir este recorrido, es importante decir que el Malecón 2000 tiene una extensión de 2.5 kilómetros en donde se concentran grandes monumentos de la historia de Guayaquil, como el



Tras una pandemia que la desnudó ante el mundo hace seis meses, la ciudad ecuatoriana de Guayaquil intenta renacer en su Bicentenario de Independencia.

Hemiciclo de la Rotonda – Monumento a Bolívar y San Martín; museos, jardines, fuentes, centro comercial, restaurantes, bares, patios de comida y el primer cine IMAX de Sudamérica, así como muelles, desde donde se pueden abordar embarcaciones para realizar paseos diurnos y nocturnos por el río Guayas.

El Malecón fue declarado «espacio público saludable» por la Organización Panamericana de Salud (OPS) y la Organización Mundial de la salud (OMS) y también considerado modelo a nivel mundial.

Conocer Guayaquil es una experiencia inolvidable, con ganas de volver a repetir.

Cangilones del Río Máximo:

PISCINA NATURAL ÚNICA EN LATINOAMÉRICA Y EL CARIBE

Texto y fotos

Lázaro David Najarro

Pujol

Primicia en Cuba

Los Cangilones del Río Máximo, al noroeste de la ciudad cubana de Camagüey, es un sitio un accidente originario conformado por rocas calizas que la naturaleza dotó de condiciones excepcionales y belleza inigualable. Escenario ideal para el disfrute de valores botánicos, faunísticos y geomorfológicos de inmensos atributos.

Distinguen las 36 variedades de orquídeas terrestres que encantan el paraje. Llaman la atención las deformaciones en las rocas marmoleas sedimentarias, que cubre unos 350 metros a lo largo de corriente de agua, con paredes que parecen construidas por la mano del hombre, aunque datan de más de 28 millones de años: piscina natural, única de su tipo en Latinoamérica y el Caribe, según afirmó Luís Ulloa García, un conocedor de la región.

«Esa es nuestro estandarte, esa es nuestra piscina y ese es el sitio excepcional para vivir en perfecta armonía con la naturaleza», abundó el entusiasta defensor de la recreación sana.

La Base de Campismo Popular –instalada en ese hermoso paisaje– dispone sólidas cabañas para descansar, convivir



Cangilones del Río Máximo, al noroeste de la ciudad cubana de Camagüey

con la naturaleza y disfrutar de una recreación sana en armonía con el medio ambiente. El río Máximo nace al norte de la ciudad de Camagüey, atraviesa las sábanas y flaquea el extremo oriental de la Sierra de Cubitas para cruzar las llanuras costeras.

Los Cangilones, –están cubiertos de árboles y pendientes– ofrecen a los excursionistas disímiles opciones recreativas, entre las que distinguen la caminata a través del sendero San Juan de

las Cruces y la visita al abanico del agua en la desembocadura del Río Máximo, con el canal los laberintos.

La visita a 38 variedades de cuevas, con sus ríos subterráneos, constituye una de las opciones que ofrece a los excursionistas la instalación, que invita a un turismo especializado.

Es un área relativamente pequeña, en la que existen gran número de cuevas de variadas tipologías y génesis, con

formaciones secundarias de singular belleza, como se promueve en ese recinto.

Destacan las cuevas El Mochila o Jovo, El Faro, Güira de Tiburón y 13 de Marzo. Turistas cubanos y extranjeros prefieren el recorrido a las cuevas Los rebeldes y El Indio Avispa.

En 1867, el sacerdote y geógrafo español Antonio Perpiña dejó testimonio de los Cangilones: «Era el murmullo de las aguas del Río Máximo.

¡Qué aguas tan cristalinas las de aquel caudaloso río! ¡Qué márgenes tan pintorescas! Era aquello un Edén».

Juntos Por Naturaleza es el lema identificativo que durante más de 40 años muestra la grandeza de las ideas del Comandante en Jefe y para las instalaciones del Campismo Popular (surgimiento oficial ocurre el 16 de mayo de 1981), sean protagonistas del disfrute, esparcimiento y recreación sana.

EL FANTASMA



Las tres cuartas parte de la papa son agua.

El número de posibilidades para los 4 primeros movimientos de una partida de ajedrez es de 318.979.654.000.

Una persona consume a lo largo de su vida unos 100 mil kilos de comida y agua.

El único apóstol que murió de muerte natural fue San Juan el Evangelista.

La bandera más antigua del mundo es la de Dinamarca.

El baño turco no nació en Turquía sino en Roma.

El zar ruso Pablo I no permitía que alguien se burlara de su calvicie. El osado estaba condenado a morir a punta de latigazos.

La columna vertebral del camello es recta.

El caracol sólo copula una vez en la vida, pero en esta actividad puede demorarse unas diez horas. No hay hembras o machos, el caracol es hermafrodita, pero incompleto pues no se auto fecunda.

En un principio, las máquinas de escribir fueron creadas para los ciegos. Su invención permitió suplantar a los lentes copistas y le dio un carácter más oficial e impersonal a los escritos comerciales y políticos. El trujillano español Francisco Pizarro González conquistó el gran Imperio Inca con tan sólo 106 soldados de a pie y 652 de a caballo. La famosa Ana Bolena, madre de Isabel I de Inglaterra y quien fuera la segunda esposa del rey de Inglaterra Enrique VIII, tenía seis dedos en una de sus manos y tres senos.



Ashley Graham

elfantasma@primicia.com

El elefante es el único animal que tiene 4 rodillas, sólo duerme dos horas y su trompa tiene casi 40 mil músculos, pero ningún hueso. Duermen de pie, pueden alcanzar las 7 toneladas de peso, viven en manadas y pueden vivir 70 años.

Los romanos les gustaba la cocina y tenían más de 120 formas de guisar un faisán.

En la familia de Juan Sebastián Bach había 52 músicos.

El escritor, historiador, filósofo y abogado francés François-Marie Arouet, conocido como Voltaire era alérgico al olor de las rosas. Cada vez que olía una, caía desmayado. Durante el reinado de Isabel I de Inglaterra, una ley obligaba a los pobres a llevar puesta una gorra, los domingos.

El doctor Guillotín –no fue el inventor de la guillotina–, pero la recomendaba porque según él, daba la muerte sin dolor.

El sabio Louis Pasteur estaba tan obsesionado por la higiene que se negaba a estrechar la mano.

Las islas Filipinas constan de 7.017 islas. El cocodrilo no puede mover su lengua, pues la tiene pegada a la mandíbula superior.

Mozart compuso más de mil sonatas, óperas, conciertos y demás piezas musicales. Falleció en la pobreza completa, lo enterraron de noche, en una fosa común en el cementerio de san Marcos en Viena y sólo una persona asistió a su funeral.

JUEVES 24

WWW.PRIMICIADIARIO.COM

ISSN 2323-0606

PRIMICIA



AÑO 18 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA ABRIL DE 2025

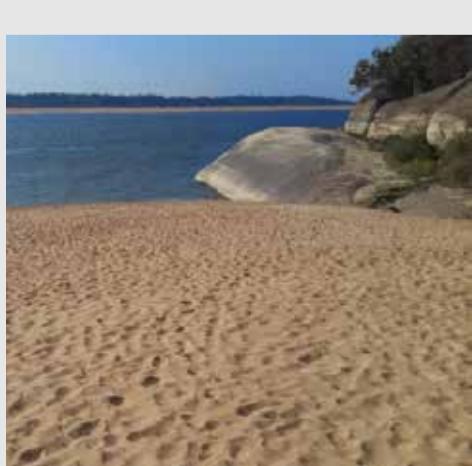
En Bogotá:



En Chapinero Creando historia desde el año 1934, Doña Elvira es un hito que invita a un viaje por los sabores tradicionales de la región cundiboyacense. La gente hace interminables colas para disfrutar la gastronomía del lugar. Foto Primicia Diario.

Puerto Carreño:

BELLEZA AMAZÓNICA



Leyva a Petro:

¿TRAICIÓN, DEFENSA O CLAMOR POR VALIDACIÓN?