



...en portada

Reconocer

ORGANO INFORMATIVO DE LOS SERVIDORES PÚBLICOS DEL PODER EJECUTIVO

Consejo Editorial

Luis Videgaray Caso
Raúl Murrieta Cummings
Elizabeth Vilchis Pérez
Demetrio Castañeda Pacheco
Sandra América Rodríguez Peña

Editor

Arturo Hurtado Ayala

Reportajes y Fotografía

Cristina Rodríguez Gutiérrez
Anabel Díaz Fabila

Imagen y Diseño

Gerardo Mercado Hernández

Distribución

Víctor Ángeles Rodríguez

Reconocer: Órgano informativo de los servidores públicos del Poder Ejecutivo, es editado por la Dirección General de Innovación y se terminó de imprimir en diciembre de 2008. Distribución gratuita. Tiraje: 12,000 ejemplares. Domicilio de la publicación: Lerdo poniente 101, Edificio Plaza Toluca, 1er. piso, Col. Centro, Toluca, México. C.P. 50000.

Teléfonos: (722) 214 0488, 214 8582 y fax 215 8923.

Correo electrónico: reconocer@mail.edomex.gob.mx

Número de autorización del Consejo Editorial de la Administración Pública Estatal: CE:203/5/1/08-12

Esta revista fue impresa en los talleres de Impresora San Buenaventura, S.A. de C.V., Libertad No. 111, San Buenaventura, Toluca, México. C.P. 50110.

CONTENIDO

Diciembre de 2008 • Número 88 • Año 8

2 Editorial

3 Entérate

10 El Valor de Servir

La defensoría itinerante.

13 Hechos y Compromisos

Compromisos para el desarrollo empresarial. Favorece el gobierno estatal la apertura de negocios en la entidad.

16 Compromisos Cumplidos

18 Por Tu Seguridad

Moderación y prevención ante la crisis financiera. Consejos para cuidar su economía. Tips para un consumo inteligente.

22 Nuestra Salud

Efectos nocivos de las grasas trans.

26 Nuestros Rincones y Tradiciones

Almas de tierra, fuego, viento y agua. Los cuatro elementos fundamentales de la artesanía mexiquense.

30 Nuestro Entorno

Sembrar vida. Programa "Bosques Bicentenario".

Educar e innovar

Para la presente administración, la educación es un pilar fundamental, toda vez que sobre ella se sustenta el crecimiento y desarrollo que requiere la entidad; por ello se instrumentan programas y acciones orientadas a su fortalecimiento.

Programas como “Mil Aulas Mil Compromisos, Gobierno que Cumple”, demuestran que se está trabajando arduamente para este sector, para proveer a niños y jóvenes de las herramientas que en el futuro les permitirán transformar su entorno. Asimismo, se incentiva la participación y la innovación en el sector a través de foros como el de “Innovación Tecnológica y su Potencial de Negocios”, que organizó el Consejo Mexiquense de Ciencia y Tecnología y en el que se destacó, entre otros temas, la importancia de elevar la calidad educativa de las universidades tecnológicas, ya que de ahí proviene tanto la investigación científica como las aplicaciones innovadoras.

Es el propósito del actual gobierno poner en marcha una gran diversidad de programas de apoyo enfocados a promover la profesionalización y la competitividad de investigadores, académicos y alumnos, con la finalidad de incentivar la innovación como motor que impulse el beneficio y el desarrollo económico de la entidad.

Reconoce el Gobernador del Estado de México el compromiso de los servidores públicos



“La gestión exitosa y de resultados de cualquier gobierno depende del trabajo en equipo y del trabajo comprometido”, manifestó el Gobernador del Estado de México al encabezar los festejos del Día del Servidor Público Sindicalizado y el 70 aniversario del Sindicato

Único de Trabajadores de los Poderes, Municipios e Instituciones Descentralizadas del Estado de México (SUTEYM).

En la plaza cívica de la capital mexiquense, ante miles de trabajadores estatales y municipales, expresó su agradecimiento y reconocimiento, así como “la colaboración de cada servidor público, que ha hecho posible que este gobierno esté trabajando y cumpliendo los compromisos que tiene frente a la ciudadanía”.

El mandatario estatal se pronunció por asumir un mayor compromiso con el desarrollo de la entidad y destacó al respecto que los servidores públicos tienen una doble responsabilidad: frente a la ciudadanía a la que sirven y a la cual se deben, y la otra, con ellos mismos, que al ser parte de la sociedad mexiquense, desde su trabajo, contribuyen a que el Estado de México sea mejor.

En tanto, el Secretario General del SUTEYM expresó: “Los avances en el Estado de México son clara muestra de los compromisos cumplidos y esto ha favorecido a la ciudadanía, por lo que las inversiones realizadas han generado un número importante de empleos dignos para los mexiquenses”.

En la ceremonia, el Ejecutivo estatal entregó cinco reconocimientos a igual número de trabajadores por su antigüedad en el servicio, además, entregó a María Lucía Arriaga Ballesteros, adscrita al Tribunal Estatal de Conciliación y Arbitraje, las llaves de un vehículo que fue rifado.

Al aire, la señal independiente de Radio Mexiquense Valle de México

Con una cobertura en 58 municipios y un auditorio potencial de 10 millones de personas, la emisora XETUL, Radio Mexiquense Valle de México, en el 1080 de la banda de Amplitud Modulada, inició las transmisiones de su señal independiente.

Esta radiodifusora, que venía operando como una repetidora del 1600 AM de Radio Mexiquense del Valle de Toluca, cuenta desde octubre de 2008 con una programación específica para atender las necesidades de información, cultura y entretenimiento de los habitantes de esta zona metropolitana.

Radio Mexiquense Valle de México requirió de una inversión superior a los 7 millones de pesos para infraestructura y la instalación de la tecnología más moderna para el funcionamiento de una estación de radio.

Acompañada de la alcaldesa de Tuttlitlán, municipio sede de las instalaciones de la emisora, la Directora General del Sistema de Radio y Televisión Mexiquense, dijo que los programas que a partir de hoy ofrecerá XETUL buscan responder a los intereses y deseos de los pobladores de esta región de integrarse cada vez más como mexiquenses.

Subrayó que como hace 25 años, cuando la primera emisora de Radio Mexiquense salió al aire, el compromiso seguirá siendo el de servir cada vez mejor a la sociedad, a través de un medio de comunicación público, cultural y democrático, respetuoso de la diversidad, que fomenta la identidad estatal y que busca presentar la cultura y la educación como algo entretenido y divertido.

Esta política, dijo, es congruente con la sostenida por el Gobernador del Estado de México, quien cree en los medios públicos como una herramienta de suma trascendencia para el desarrollo de los mexiquenses, por lo que al Sistema de Radio y Televisión Mexiquense le ha brindado un apoyo sin precedentes en su historia.

Durante 2008, al cumplir un cuarto de siglo, la red de radiodifusoras de Radio Mexiquense –la de mayor cobertura en el Estado de México– ha crecido hasta contar con dos señales independientes de AM (Metepec y Valle de México); dos repetidoras (Atacomulco y Tejupilco) y otras cuatro emisoras en Frecuencia Modulada (Metepec, Valle de Bravo, Amecameca y Zumpango).



Destaca el Gobernador del Estado de México el papel social de los medios de comunicación

“**R**econocemos el importante papel que juegan hoy en día los medios, sobre todo en ese propósito de ir modelando una conciencia colectiva e ir propiciando entre la sociedad valores y principios que nos permitan tener, el día de mañana, la sociedad que queremos para este país”, expresó el Gobernador del Estado de México, al inaugurar los trabajos de la Séptima Asamblea Ordinaria de la Red de Radiodifusoras y Televisoras Educativas y Culturales de México, A.C.

Ante directores y ex directores de distintos medios de comunicación, el Ejecutivo mexiquense afirmó que en la actualidad, los medios también juegan un papel determinante en la consolidación del México democrático que se quiere tener. Por esta razón, invitó a todos los sectores a propiciar las condiciones de la sociedad en la que quieren vivir.

El Gobernador confió en que los acuerdos y decisiones de la Asamblea, que reúne a 56 afiliados, lleguen a cristalizarse y favorezcan el clima de libertades, pluralidad, concordia, paz y orden social en el que los mexicanos desean seguir viviendo.

En tanto, la Directora General del Sistema de Radio y Televisión Mexiquense añadió que el ámbito de trabajo de la Red, es el espacio idóneo para seguir impulsando la agenda de los medios públicos, pero sobre todo, el derecho de la sociedad a disfrutar contenidos basados en la pluralidad y tolerancia de una nación multicultural y pluriétnica.

Consideró que el impulso transformador de los medios públicos tiene que verse reflejado en una legislación que reconozca y defina las reglas para que éstos sean tomados en cuenta como instrumentos de comunicación al servicio de la sociedad y la cultura democrática.

En su oportunidad, la Presidenta del Consejo Directivo de la Red manifestó que es necesario que se considere como uno de

los temas prioritarios de la agenda legislativa la propuesta de una nueva Ley de Radiodifusión y Telecomunicaciones que solucione el problema de la concentración de los medios; fortalezca la libertad de expresión; atienda los contenidos de la programación y los derechos de las audiencias y reconozca la existencia de los medios públicos y comunitarios como instrumentos de comunicación al servicio de la sociedad y la cultura democrática.



Fortalece la SEDAGRO la producción de la rana toro



El Estado de México se consolida como el primer productor acuícola, entre los 14 estados sin litoral, con una producción anual de 8 mil 919 toneladas de las principales especies, como la trucha arcoiris y la carpa, así como la rana toro, que en 2008 representan en conjunto un valor de 302 millones de pesos, 10% más que el año anterior.

Estos resultados se deben a que en la entidad existen 425 granjas de reproducción intensiva de trucha, carpa, tilapia, bagre y rana toro, a esta última especie corresponden 15 naves que alcanzan una producción de 72 toneladas bajo procesos controlados de invernadero, con un valor aproximado de 5.8 millones de pesos.

Producción de vanguardia

En México la demanda de la rana toro alcanza seis toneladas a la semana en restaurantes y hoteles de cinco estrellas. Asimismo, es requerida por la industria farmacéutica, ya que su cuerpo grasoso ayuda a la curación de alergias, quemaduras de primer grado y en platillos elaborados a base de harinas de carne de rana para pacientes geriátricos o con problemas digestivos.

En razón de la importancia que desencadena en el mercado esta especie, el Gobierno del Estado de México, a través de la Secretaría de Desarrollo Agropecuario (SEDAGRO), genera alrededor de 450 mil crías anuales de rana toro que distribuye a sus productores.

Actualmente, estas acciones proporcionan empleo a aproximadamente mil 116 productores primarios de manera directa, así como a 3 mil indirectos, que se encargan del transporte y la comercialización de la rana.

Por esta razón, con el objetivo de proporcionar herramientas modernas para mejorar la producción de las especies, la Dirección de Acuicultura instrumentó un nuevo sistema de producción intensiva bajo invernadero.

Este mecanismo de vanguardia está diseñado para el cultivo de la especie catesbeiana o rana toro, en espacios pequeños de 400 metros cuadrados; así como la instrumentación de una nave de producción con un costo de entre 180 a 200 mil pesos.

Mediante este nuevo modelo de producción, el acuicultor recibe una capacitación gratuita para conocer el proceso inicial del cultivo de rana toro, posteriormente aprende a producir crías para engorda y finalmente se abastece de sus propias crías.

Una vez que el productor está dispuesto a convertirse en acuicultor, la Dirección de Acuicultura diseña el proyecto de construcción del ranario, con el fin de que se establezca en las mejores condiciones.

Delicioso platillo

La rana toro es originaria de Estados Unidos y del norte de México, es una especie de rana catesbeiana, que a diferencia de los demás tipos, se desarrolla mejor al transformar el alimento más rápido, por esta razón es una de las más adecuadas para engorda y en condiciones de invernadero.

El crecimiento de una rana toro varía con relación a las condiciones climáticas, así como en el diseño de los módulos de invernadero, de ello depende que su me-





tabolismo se acelere y se desarrolle de 6 a 9 meses, aproximadamente, para alcanzar una talla mayor a los 300 gramos.

Producir una rana toro conlleva invertir 10 pesos por rana y cuenta con un margen de utilidad bastante amplio, ya que una tonelada alcanza un valor de hasta 120 mil pesos.

La carne de rana no tiene colesterol y su demanda se debe a que cuenta con proteína de alta digestibilidad, es inocua, de fácil cocimiento, su carne es blanca, cuenta con aminoácidos esenciales que requiere la nutrición humana y supera a muchas otras especies animales hasta con un 96% para su digestión.

Es importante señalar que la rana toro silvestre, a diferencia de la cultivada bajo invernadero, puede contener parásitos. Por esta razón es preciso que cuando consuma los deliciosos platillos de rana, se cerciore de que se desarrolló en invernadero.

Cabe señalar que las crías de rana toro que produce el gobierno estatal para sus productores se cultivan en el centro acuícola que se ubica en Villa Guerrero y cumple con los estándares de calidad y sanidad para la producción de esta especie.

Esta calidad es avalada anualmente por el Centro de Investigación y Estudios Avanzados en Salud Animal de la Universidad Autónoma del Estado de México, registrado en el ámbito nacional en cuanto a sanidad en acuicultura.

La producción de la rana toro bajo invernadero está concentrada principalmente en los municipios de Villa Guerrero, Ixtapan de la Sal, Santiago Tianguistenco, Coatepec Harinas y Donato Guerra.

Fuente:
 Secretaría de Desarrollo Agropecuario.



Proyecto exitoso: una granja didáctica

Gracias a los diversos apoyos que recibe de la SEDAGRO desde hace nueve años, la señora Hilda Leonor Ortega Maíz ha logrado constituir un particular ranario en Ixtapan de la Sal.

Con una inversión de 150 mil pesos aportados por la SEDAGRO, la asesoría de un especialista en la materia, así como los apoyos técnicos y en especie, Hilda ha convertido su invernadero de rana toro en una granja didáctica dedicada a la preservación, producción y exhibición, que a diferencia de otras granjas productoras, se caracteriza por mantener a las ranas en un ambiente natural rodeado de 15 diferentes especies de plantas acuáticas y peces, así como brindar información integral sobre el desarrollo de este batracio y su relación con el medio ambiente.

En esta granja, llamada "Quinta Ortega", se puede conocer el proceso de evolución de las ranas, así como sus cualidades como alimento nutritivo y energético. Además se tiene la oportunidad de alimentarlas.

Asimismo, podrá encontrar artesanías elaboradas con piel de rana, como llaveros, lapiceras, entre otras. Igualmente se ofrecen diversidad de platillos como ancas de rana, filete de avestruz, salmón, codorniz y mojarra. También es productora de tortugas como la japonesa y de fango, de acuarios con cadenas bióticas. La granja didáctica "Quinta Ortega" se encuentra ubicada en el kilómetro 2 de la carretera Ixtapan de la Sal-Coatepec Harinas.

Hilda afirma: "Los productores somos la clave para hacer un cambio no sólo en nuestro Estado sino en el mundo; a veces lo único que necesitamos es sólo un empujoncito para ser cada día más competitivos y gracias a todos los apoyos que nos ha brindado el Gobierno del Estado de México lo estamos logrando".

Aprende a decir “no” al abuso de alcohol



La vida es espléndida, llena de inmensas oportunidades que nos ayudan a construir nuestra felicidad; no la desaprovechemos.

El consumo exagerado de alcohol ocasiona problemas físicos, mentales, emocionales, laborales, familiares, económicos y sociales. Sin embargo, a pesar de poseer el conocimiento de las consecuencias que acarrea el abuso en el consumo del alcohol, existen personas que siguen bebiendo de manera desmedida y constante, lo que aumenta el riesgo de defunción por accidentes o por suicidios, así como el desarrollo gradual e irreversible de enfermedades crónico-degenerativas que afectan al corazón y al hígado, primordialmente.

Es de suma importancia tener en cuenta que los accidentes automovilísticos son la tercera causa de muerte en el Estado de México, de los cuales el 70% son mortales y más de la mitad de ellos están relacionados con el consumo de alcohol.

Aunado a los accidentes, la violencia y los actos antisociales son consecuencias de la ingesta desmedida de alcohol. Es por esto que resulta apremiante que todos nos comprometamos a llevar a cabo acciones responsables con las cuales hacer frente a los estragos del uso y abuso en el consumo de alcohol. Dentro de las recomendaciones a seguir se encuentran:

Aprender a decir “no”

No tienes que tomar alcohol cuando otras personas lo están haciendo. No tienes que tomarte cada trago que te ofrezcan. Ni mucho menos seguir creyendo que para pasártela bien forzosamente tienes que tomar. El sentirte realmente bien proviene de tu interior. Por lo que no necesitas nada ajeno a ti, como el alcohol, para controlar y externar tus emociones. Entonces, en lugar de una bebida alcohólica, tómate un

refresco, jugo o agua natural. Pero sobre todo, proponte estar bien contigo.

Aprovechar todo momento para convivir en familia

Dedícale tiempo a tu familia y a tus amigos. Divertirte con ellos, de forma que vivas gratamente cada momento, te llenará de plenas satisfacciones y orgullo por saber que lo estás haciendo para estrechar tu afecto y solidaridad con ellos. Te lo corresponderán con mucha alegría y entusiasmo.

No creer que se puede controlar la bebida; mejor abstenerse

La presión social podría incitarte a decir: “Una copita nada más”, para terminar bebiendo sin control y luego sentirte apenado por las graves repercusiones de ello en tu conducta, y en tu estado físico-emocional al otro día, escudándote con el típico “ya no lo vuelvo a hacer”. O bien, llegas al grado de insistir que puedes conducir en estado de ebriedad, argumentando: “Me siento bien” y que “no va a pasar nada”.

Mejor no te arriesgues. Siempre caemos en el error de creer que porque no tuvimos algún percance, o porque con quienes estuvimos en una fiesta nos aseguran que no nos preocupemos por alguna conducta inapropiada, la siguiente vez correremos con similar suerte. En realidad es algo que no podemos predecir. Por ello, toma la única decisión que es certera: cuídate y cuida a quienes te rodean.

Fuentes:

SISVEA, Estado de México.
Comité Estatal de Prevención de Accidentes del Estado de México.
Instituto Mexiquense contra las Adicciones.

DONDE LOS EXPERTOS RESUELVEN TUS DUDAS

DICIEMBRE

PROGRAMACIÓN RADIO

1600 AM VALLE DE TOLUCA • 1080 AM VALLE DE CUAUTITLÁN TEXCOCO • 1520 AM ATLACOMULCO • 1250 AM TEJUPILCO

Lunes 1	<i>Cuarta Cumbre Turística Artesanal</i>
Lunes 8	<i>Becas de Tratamiento Contra Adicciones</i>
Lunes 15	<i>Capacitación para el Autoempleo</i>
Lunes 22	<i>Prevención de la Violencia Familiar y Sexual</i>
Lunes 29	<i>Producción de Alimentos en Condiciones Controladas</i>

PROGRAMACIÓN TELEVISIÓN

CANAL 12 VALLE DE TOLUCA • CANAL 34 VALLE DE CUAUTITLÁN-TEXCOCO • CANAL 12 TEJUPILCO • CANAL 146 SKY
• CANAL 134 CABLEVISIÓN • CANAL 53 CABLENET

Viernes 5	<i>Día Internacional de las Personas con Discapacidad</i>
Viernes 12	<i>Campaña de Recolección de Juguetes y Cobertores</i>
Viernes 19	<i>Medidas de Seguridad en Materia Pirotécnica</i>
Viernes 26	<i>Calidad Educativa en la Formación Tecnológica de Nivel Superior</i>

www.edomex.gob.mx/tvmex

CENTRO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA DEL GOBIERNO DEL ESTADO DE MÉXICO

01 800 696 96 96

TOLUCA Y ZONA METROPOLITANA 070



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO



Compromiso
Gobierno que cumple

Plantean estrategias para profesionalizar la administración pública

En el museo de Arte Moderno del Instituto Mexiquense de Cultura se llevó a cabo el primer congreso estatal “Administración Pública: Sustentabilidad, Calidad y Vanguardia”, el cual tuvo como objetivo marcar directrices que a través del gobierno estatal se conviertan en acciones que permitan trabajar en la solución de los problemas sociales.

Luis Ricardo Sánchez Hernández, Presidente del Capítulo Estado de México, Sección México, del Foro Mundial de Jóvenes Administrativistas, señaló que a través de actividades como el congreso se trabaja en alternativas para generar estrategias y políticas que vinculen a la población con el gobierno, para crear una sociedad mexicana que madure como nación.

Con temáticas como “Gobernabilidad y coordinación política- administrativa”; “Participación ciudadana”; “Responsabilidad Patrimonial en el Estado de México”; “Responsabilidades de los servidores públicos”, así como las mesas de trabajo “Agenda de la Sociedad Civil” y “Agenda de la Administración Pública”, acompañadas de actividades culturales, permitieron interactuar a los asistentes con representantes de los tres ámbitos de gobierno para crear modelos académicos y de investigación que coadyuven a la profesionalización de la administración pública.

El congreso fue organizado por el Instituto de Amparo y Derecho Penal de Toluca, el Colegio de Abogados; el Instituto de Administración Pública del Estado de México; el Foro Mundial de Jóvenes Administrativistas y la Asociación Internacional de Derecho Administrativo, con la colaboración del Gobierno del Estado de México; México Nuevo, A.C., entre otros.

La defensoría itinerante

El gobierno estatal, a través del Instituto de la Defensoría de Oficio del Estado de México, lleva a cabo acciones de asesoría y defensa jurídica entre las comunidades rurales e indígenas, con la puesta en marcha de los programas “Defensor de Oficio Itinerante” y “Defensor de Oficio Especializado en Atención a los Indígenas”.

El objetivo de estos programas es fortalecer y ampliar la cobertura de la defensoría de oficio en su organización, funcionamiento, presencia y apoyo a los grupos vulnerables para que en las diversas ramas procesales se responda a los propósitos de una verdadera justicia.





Asimismo, reconocer que los indígenas mexicanos tienen el derecho a ser asistidos por intérpretes y defensores que tengan conocimiento de su lengua y cultura, para promover la igualdad de oportunidades y eliminar cualquier práctica discriminatoria.

Con estas acciones, la actual administración estatal responde a la necesidad de un servicio legal entre las comunidades más alejadas y entre las cinco etnias predominantes en la entidad mexicana, como son: mazahua, otomí, nahua, matlazinca y tlahuica.

Defensor itinerante

El gobierno mexicano trabaja para garantizar el precepto constitucional de que toda persona tiene derecho a la asistencia efectiva de un defensor en

todas las fases de los procedimientos penales, desde el principio mismo de la averiguación, de modo que se concede al probable autor de un delito la posibilidad de tener un representante que salvaguarde sus intereses cuando no tengan los recursos económicos suficientes para pagarse uno.

Para garantizar la cobertura que demanda la población mexicana en cuanto asesoría, patrocinio y representación jurídica, se lleva a profesionales del derecho a los municipios y poblaciones lejanas a través del programa "Defensor de Oficio Itinerante".

Con este Programa, único en su tipo en el ámbito nacional, se acercan los servicios enfocados principalmente a brindar asesoría y orientación en materia civil, familiar, mercantil y procedimiento judicial, así como en materia penal.

Actualmente, el Programa opera en 65 municipios mexicanos a través de 10 unidades móviles en plazas y escuelas públicas, mercados, tianguis o delegaciones en las regiones del Valle de Toluca, centro y sur, así como del Valle de México, dividido en oriente y nororiente, a fin de prestar el servicio al mayor número de personas posibles.

En este Programa trabajan 248 defensores de oficio que se coordinan en brigadas de dos y hasta seis abogados. Cada brigada atiende, en promedio, a 20 personas, a quienes se les orienta respecto de las acciones que deben realizar para hacer valer sus derechos. Las problemáticas identificadas y atendidas con mayor frecuencia en el Programa son en materia mercantil y en materia familiar.

A corto plazo el beneficio es directo para la persona que se acerca a recibir la orientación, pero a largo plazo la sociedad en general se ve beneficiada, pues un mayor número de mexicanos tendrán certeza jurídica hacia su persona y bienes.





Fuente:
Instituto de la Defensoría de Oficio del Estado de México.

Se prevé que para el primer trimestre de 2009, se amplíe la cobertura del Programa para atender las comunidades más alejadas de los 60 municipios restantes, buscando evitar que la persona interesada en una asesoría jurídica tenga que realizar traslados innecesarios al domicilio de las Direcciones Regionales.

Atención a indígenas

En cuanto a la tarea social que realizan los defensores de oficio especializados en atención a los indígenas, éstos representan los intereses jurídicos de este sector poblacional en su lengua originaria, mediante la defensa y orientación en todas las materias jurídicas, garantizando la observancia de los preceptos constitucionales y de las leyes secundarias.

Fungen como intérpretes y, en su caso, asisten legalmente en cualquier declaración ministerial, proceso en juzgado o ante autoridad competente para garantizar que se les asista con pleno respeto a sus usos, costumbres y especificidades culturales.

Asimismo, se reúnen periódicamente con los representantes, delegados y jefes supremos de las cinco etnias originarias, para identificar problemáticas recurrentes y focalizar comunidades para instrumentar acciones preventivas y fortalecer los vínculos con la defensa pública, a fin de no permitir abusos e injusticias con cualquier persona.

Los litigantes, seis en total, hablan otomí y mazahua, etnias que tienen mayor presencia en el Estado de México. De los 182 mil 899 indígenas originarios, 52.2% hablan mazahua y 45.6% otomí. En breve se integrarán a este programa otros abogados que dominen las lenguas náhuatl, matlazinca y tlahuica, con el apoyo de profesionales de la Universidad Intercultural del Estado de México.

Con estas acciones el Instituto de la Defensoría de Oficio del Estado de México dignifica la defensa jurídica, al proporcionar obligatoria y gratuitamente asesoría y brindar el servicio de patrocinio y representación a todas aquellas personas que así lo requieran en materia penal, civil y familiar.

Favorece el gobierno estatal la apertura de negocios en la entidad

Compromisos para el desarrollo empresarial

La Dirección General de Atención Empresarial promueve la apertura rápida de empresas, a través de una reingeniería de procesos que permite atraer el capital productivo nacional y extranjero



Con el propósito de impulsar la seguridad económica de los mexiquenses, la actual administración se ha empeñado en mejorar el ambiente de negocios para atraer y retener inversiones productivas que fortalezcan el crecimiento económico de la entidad.

Actualmente, la competitividad en el Estado de México se ha visto fortalecida por su vigorosa infraestructura de comunicaciones, moderna, eficiente y segura, que le permite ser una atractiva opción de inversión para la generación de una mayor riqueza, empleo y calidad de vida.

Para la consolidación de este desarrollo económico, es imprescindible la promoción del Estado y la modernización de los esquemas para la gestión de trámites relativos a la actividad empresarial, a través de la instrumentación de herramientas que efficienten los procesos de dictaminación para el establecimiento de empresas en el territorio mexiquense.

Modernización de la gestión empresarial

En la actualidad, esta labor se lleva a cabo en la Secretaría de Desarrollo Económico (SEDECO), a través de la Dirección

General de Atención Empresarial, quien gestiona y promueve la apertura rápida de empresas de mediano y alto impacto, a través de una reingeniería de procesos, que brindan al sector empresarial una atención integral para la autorización de sus proyectos de inversión.

Dentro de esta modernización es fundamental la instrumentación del Sistema Único de Gestión Empresarial (SUGE), como un modelo innovador, único a nivel nacional, que dinamiza los procesos de autorización de los trámites que requiere un empresario para establecerse en el Estado de México.

El SUGE, que inició sus operaciones en 2008, es un instrumento moderno de apoyo al sector productivo basado en la coordinación interinstitucional de las dependencias y organismos auxiliares de la administración pública estatal, competentes para la emisión de dictámenes, licencias, permisos y autorizaciones, relativos para la instalación, operación, apertura, ampliación y regularización de empresas en la entidad.

Mediante este Sistema se han gestionado 287 proyectos, con una inversión de más de 29 mil 378 millones de

pesos y la generación de 42 mil 603 empleos, de acuerdo con cifras reportadas por los propios inversionistas.

Durante la presente administración, se han gestionado mil 85 nuevos proyectos que representan una inversión de más de 65 mil millones de pesos y la posible generación de 170 mil empleos, de acuerdo con cifras de los propios inversionistas. Tan sólo en el mes de octubre se gestionaron 42 proyectos, con una inversión estimada de más de mil millones de pesos y la posible generación de 5 mil 119 empleos.

Asimismo, los viajes de promoción económica que realizó el gobierno de la entidad a Alemania, Argentina, China, Corea, España, Estados Unidos, India, Japón y Malasia contribuyeron a que



en este año se registrara una inversión extranjera por mil 200 millones de dólares, generando 10 mil 500 empleos.

En este año, los desarrolladores industriales privados han invertido más de mil 300 millones de dólares. Y en tres años de gestión gubernamental aumentó de 62 a 84 el número de desarrollos industriales, lo que representa un incremento de 35%.

Este constante crecimiento económico se ha fortalecido con la operación del SUGE, mediante el cual se han instrumentado acciones orientadas a mejorar las condiciones que se ofrecen al sector empresarial para la gestión de sus trámites, por ejemplo:

- El titular del Ejecutivo estatal instituyó a la Secretaría de Desarrollo Económico, mediante

la Dirección General de Atención Empresarial, como la vía única para la gestión de proyectos de inversión en el Estado.

- Disminución de los requisitos y los tiempos para la emisión de los permisos, licencias o autorizaciones que corresponde otorgar a cada dependencia.
- Emisión de factibilidades integrales por parte de las dependencias dictaminadoras a los proyectos de inversión, las cuales le permite conocer al empresario la viabilidad de su proyecto antes de solicitar los dictámenes definitivos, brindando con ello certeza jurídica a su inversión.
- La operación permanente de la Comisión Estatal de Atención Empresarial, con lo cual se redujeron los tiempos de respuesta en aproximadamente un 50% para pasar de 60-70 días



para la gestión integral de los trámites (obtención de la totalidad de los permisos, dictámenes o licencias estatales) a tiempos de hasta 20-30 días, ya que los trámites se gestionan de forma simultánea. Asimismo, esta Comisión ofrece un servicio gratuito en todas las gestiones del empresario ante el gobierno estatal, así como el cumplimiento de plazos establecidos y cobros predefinidos.

Esta herramienta le permite al gobierno tener un mayor control de las inversiones y los empleos que se generan en la entidad, así como identificar los municipios y regiones con mayor crecimiento económico.

Para ampliar este servicio, se encuentran distribuidos estratégicamente en el territorio mexiquense, 14 Centros Municipales de Atención Empresarial que atienden regionalmente a todo el Estado.

Asimismo, el próximo año se ampliará su cobertura mediante el programa "Fortalecimiento de la Red de Centros Municipales de Atención Empresarial", que tiene como fin crear siete nuevos centros, logrando con ello un total de 21 oficinas de atención.

Con el objetivo de posicionar a la entidad a la vanguardia en la materia, por primera vez el Banco Mundial colabora con la Secretaría de Desarrollo Económico en el proyecto "Mejorando el Ambiente de Negocios en el Estado de México", el cual se encuentra en su primera etapa de desarrollo, que prevé la adecuación del marco jurídico de las dependencias y organismos auxiliares de la Administración Pública del Estado de México que intervienen en la instalación, apertura, operación, ampliación y regularización de empresas, así como de los procesos de los trámites relativos a la gestión empresarial, con el objetivo de mejorar las condiciones que ofrece nuestra entidad a los empresarios para el desarrollo de sus actividades.

Esta propuesta se reflejará en 2009, cuando entre en operación la plataforma jurídica e inician los trabajos de la segunda y tercera etapas en cuyo alcance se tiene previsto el desarrollo e instrumentación de una plataforma tecnológica, para que en 2010 la gestión empresarial se lleve a cabo de manera automatizada.

Estas acciones brindan certeza jurídica y transparencia a los empresarios para la gestión de la totalidad de sus trámites, en un solo lugar, atención personalizada, asesoría de trámites federales, estatales y municipales, información y asesoría integral en el primer contacto, así como el acceso al Registro Estatal de Trámites Empresariales.

En consecuencia, con estas herramientas modernas se refuerzan los instrumentos de apoyo a la actividad empresarial, se generan las condiciones necesarias para crear un clima de negocios propicio para la inversión, que permita atraer capital productivo al Estado de México.

Fuentes:

Dirección General de Atención Empresarial
 Dirección de Inversión Extranjera
<http://www1.edomexico.gob.mx/sedeco/>





GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO



Instituto Naciona

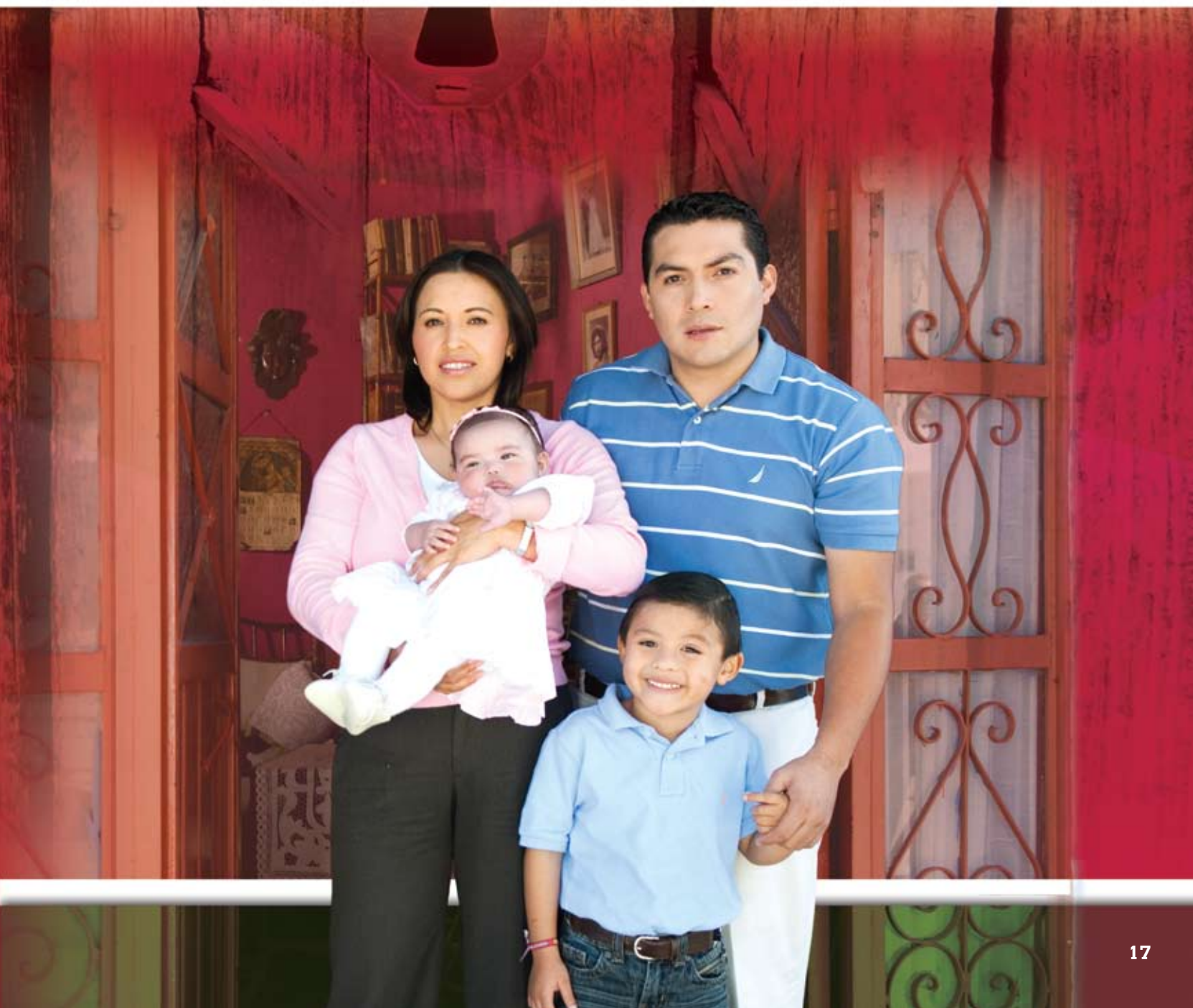
Por más que le cierres el paso a la violencia,
nada cambiará si ésta vive dentro de tu casa, entre tu familia...
abre la puerta a la igualdad y al respeto.

Hogares sin violencia

Compromiso

por una Vida con Valores

01 800 1084053
Línea sin violencia



Consejos para cuidar su economía

Moderación y prevención ante la crisis financiera

Recuerde que lo más importante no es la cantidad de dinero que gana, sino los conocimientos para saber administrarlo y hacerlo crecer

La economía mundial ha sido en los últimos meses un tema de gran relevancia en razón de la inestabilidad financiera que envuelve a diversos países, incluido México.

Las consecuencias que trae consigo este problema son distintas, por esta razón la Comisión Nacional para la Protección y Defensa del Usuario de Servicios Financieros (CONDUSEF), proporciona 10 recomendaciones para enfrentar de la mejor manera la crisis económica que se reflejará en sus finanzas personales:

PLANEE

Revise que todos los gastos estén respaldados por ingresos en el presupuesto personal y familiar, para eso es necesario que elabore un presupuesto mensual; en una columna anote sus ingresos y en otra

todos los pagos fijos, los variables y sus deudas. Revise muy bien en qué gasta y busque la forma de economizar.

AHORRE

Ahorre una proporción de su salario para imprevistos o emergencias, evite preocuparse en qué gastará su dinero y mejor ahorre.

ASEGÚRESE

Deposite los ahorros en instituciones financieras autorizadas como bancos reconocidos y desconfíe de quienes prometen altos rendimientos en empresas desconocidas tanto para ahorros como para préstamos, pues en cualquier momento pueden poner en riesgo su dinero y elevar las tasas de interés a un porcentaje muy alto, además el contrato puede ser más ventajoso a favor de la empresa.

DECÁLOGO PARA EL BUEN USO DE LA TARJETA DE CRÉDITO

- Compare entre las diversas tarjetas.
- Infórmese sobre las tasas de interés, comisiones y el Costo Anual Total (CAT).
- Lea el contrato antes de firmarlo, para esto puede consultar la página de la CONDUSEF (www.condufef.com.mx) que cuenta con los contratos que proporciona cada banco y así usted puede leerlos con calma.
- Aproveche para facilitar sus pagos dentro de su presupuesto.
- No la considere dinero extra para gastar por arriba de sus posibilidades.
- Cubra puntualmente sus pagos.
- Abone más del pago mínimo señalado en el estado de cuenta.
- Consolide sus deudas en la tarjeta que le ofrezca menor tasa de interés.
- Cancele la tarjeta que no use, pues de cualquier manera le estará cobrando una comisión.
- Revise el estado de cuenta y sus comprobantes.

COMPARE

Compare los intereses que ofrecen los bancos por el depósito de su ahorro, así como los intereses y comisiones que cobran en las tarjetas y en créditos; derivado de la inestabilidad económica las tasas de interés y comisiones podrían incrementar en razón de que los contratos estipulan que pueden ser variables.

NO ABUSE DE LA TARJETA DE CRÉDITO

Utilice la tarjeta de crédito en tal forma que pueda cubrir cada mes el total o la mayor parte de lo debido. Tener una tarjeta de crédito no es dinero extra, al hacer uso de ella se convierte en un préstamo que se tiene que pagar, por eso es recomendable que no se concrete a pagar sólo el mínimo que aparece en su estado de cuenta, de ser así tardará mucho más tiempo en liquidar su deuda.



PROTEJA SU PATRIMONIO

Cubra a tiempo las pólizas del seguro de vida, gastos médicos y del auto para mantenerlos vigentes, esto le ayudará a proteger su patrimonio.

INFÓRMESE

Calcule si puede afrontar créditos antes de contratarlos, para ello, consulte cuadros comparativos en www.condusef.gob.mx. Infórmese y lea antes de contratar un producto o servicio financiero para que tenga seguridad de la responsabilidad que está adquiriendo.

PAGUE A TIEMPO

Pague sus deudas para mantener limpio su historial crediticio; buenos antecedentes le dan acceso a créditos con mayor facilidad y a menores intereses. Si ya no puede solventar su deuda por los altos intereses que le cobra el banco, solicite una reestructuración para acordar la disminución de la tasa de interés.

CUIDE SU TRABAJO

Cuide su trabajo porque es la fuente de sus ingresos y en este momento de crisis económica es posible carecer de espacios laborales.

REFLEXIONE ANTES DE COMPRAR

Practique el consumo inteligente, es decir, valore si en realidad necesita lo que quiere comprar, compare precios y calidad.

Fuente:

Lic. Oscar Sánchez Juárez, Delegado Estatal de la Comisión Nacional para la Protección y Defensa del Usuario de Servicios Financieros.

Vialidad Toluca Metepec, número 556, segundo piso, edificio de Nacional Financiera, colonia La Purísima, Metepec, Estado de México. Tels. (01722) 2 12 88 68 y 2 12 88 78.



DECÁLOGO PARA EL BUEN USO DE LA TARJETA DE DÉBITO

- Cuidela porque es su dinero.
- Es su salario o ingreso, no es crédito.
- Realice sus compras con ella para cargar menos efectivo.
- Compare y elija qué banco le cobra menos comisiones.
- Lleve un registro de sus compras.
- Conozca cuántos retiros puede hacer sin comisión y procure usar los cajeros automáticos del banco que expidió su tarjeta.
- Memorice el Número de Identificación Personal (NIP) y no lo dé a conocer.
- En caso de robo o extravío, repórtela de inmediato a su banco.
- Revise su estado de cuenta y verifique plazos para cualquier aclaración.
- Recuerde que lo más importante no es la cantidad de dinero que gana, sino los conocimientos para saber administrarlo y hacerlo crecer. La clave para hacer rendir su economía y poder formar un patrimonio es llevar a cabo una educación financiera.

La CONDUSEF le asesora, protege y defiende en el 01 800 999 80 80 y en la página www.condusef.gob.mx.

Tips para un consumo inteligente

Ante la inestabilidad económica que se vive, la Procuraduría Federal del Consumidor recomienda llevar a cabo un manejo responsable de las finanzas personales para economizar el gasto

En primera instancia, es necesario realizar una planeación económica mediante una lista de los ingresos que se tienen, de la deuda, el ahorro y los gastos, esto permite tomar decisiones sobre el dinero de un plano emocional a uno racional, y establece las metas de ahorro sin gastar más de lo obtenido.

Asimismo, para un consumo inteligente se recomienda llevar cada gasto a un nivel consciente, cuestionando si aquello que se va a comprar tiene una razón de ser, más allá del simple impulso. A continuación, le proporcionamos algunas recomendaciones que pueden ayudar a su economía:

En el trabajo:

- Evite al máximo el comercio informal en su oficina, que trae consigo pagos o abonos pequeños y cantidades totales grandes.
- Para crear un plan financiero, revise sus deudas que tiene en su oficina por semana o quincena, anote cada elemento que compra y el monto que gasta, así se dará cuenta de la cantidad de dinero que derrocha en productos innecesarios.
- Tenga cuidado ante los caprichos diarios mientras trabaja, el consumo que hace consecutivamente en su oficina al adquirir productos como café, cigarrillos, refresco en lata, chicles, galletas, papas, entre otras, representan fugas inconscientes que pueden devorar el ingreso mensual y desequilibrar su economía. Este

gasto puede convertirse oneroso, pero si se evita o se disminuye, puede ser un gran ahorro. De usted dependen sus gustos y necesidades.

- Establezca cuánto puede destinar semanalmente en gastos de impulso sin afectar su presupuesto. Escribir qué es lo que quiere y cómo lo conseguirá, le ayudará a hacerse cargo de su propia situación financiera y a reducir un poco el estrés.
- Evite usar su automóvil para recorrer distancias cortas, así ahorra gasolina y contribuye a erradicar la contaminación.
- No olvide que la base de la planificación financiera es fijarse metas, esto exige esforzarse para pensar cómo puede lograr una vida plena.

En el hogar:

- Tenga la habilidad para hacer una buena compra de despensa, elabore una lista de víveres y dividida en lo que no se tiene y lo que se está acabando; adquiera sólo los artículos realmente necesarios que se encuentran dentro de sus posibilidades económicas y que sean de comprobada calidad al más bajo costo. No se deje impresionar por las ofertas, promociones y ventas especiales, compare y medite antes de comprar, no tome como indicativo de buen precio los carteles de gran tamaño que se exhiben promocionando un producto.





- Si la compra la realiza con tarjeta de crédito, adquiera sólo lo que puede pagar en la fecha que indica su banco, esto le evitará pagar intereses. En caso de pagar en efectivo lleve exclusivamente la cantidad de dinero necesaria para solventar el importe de su compra, así no gastará más de lo previsto.
- Compare el precio unitario de los productos (el precio de cada mililitro, kilo o litro) y no sólo el precio por empaque, esto permite hacer mejores comparaciones.
- Procure ir de compras después de comer o sin hambre, esto le evitará consumir productos por impulso. Acuda a surtir su despensa a solas,



cuando va acompañado siempre termina comprando de más.

- Elabore un presupuesto familiar lo más apegado a su realidad económica, considere el ingreso individual de los integrantes de la familia, que servirá de guía para tomar las mejores decisiones de compra, conocer la forma en la que están distribuidos los gastos y en qué rubros se gasta más, con esto se evita caer en decisiones de consumo que sólo involucran sentimientos o aspiraciones.
- Cerciórese de que las gasolineras le vendan la gasolina en litros de a litro, de no cumplir con esto, denúncielas a la PROFECO al 01800 468 8722.
- Para evitar gastos onerosos en el consumo de energía eléctrica puede economizar en gran medida, al adquirir algún aparato eléctrico que cuente con el sello FIDE que se caracteriza por ahorrar energía.
- Aproveche el calor acumulado de los aparatos al apagarlos antes de terminar de usarlos (plancha, tubos o pinzas para el cabello, parrillas, ollas eléctricas y calefactores).
- Si se ausenta prolongadamente del hogar, desconecte los aparatos, pues aun conectados en espera de ser prendidos o *stand by*, consumen energía.
- Aproveche al máximo la luz natural, mantenga abiertas las cortinas y persianas durante el día y pinte las paredes del hogar con colores claros.
- Sustituya focos incandescentes y halógenos por lámparas ahorradoras, su consumo es 75% menor con respecto a los focos comunes y por lo general, su promedio de utilidad es 10 veces mayor.
- Compare precios de detergentes y otros productos en el mercado, selecciónelos de acuerdo con el tipo de ropa y de mugre que desee remover, y considere a los detergentes que tienen buen desempeño con poca cantidad de producto.

- Es posible adquirir detergentes multiusos para el lavado de ropa, trastes, pisos, entre otros, porque son más baratos, pero tome en cuenta que no incluyen en su formulación ingredientes de activación específica.

En la escuela:

- Tome en cuenta la lista oficial de útiles escolares que proporciona la Secretaría de Educación Pública (SEP), para que calcule cuánto gastará en comprar sólo lo necesario.
- Revise los útiles escolares de sus hijos del ciclo escolar anterior para reutilizar materiales como lápices de colores, mochilas, gomas de borrar, lápices, libretas, entre otros. Con esto se ejerce un consumo sustentable al tomar conciencia del cuidado del medio ambiente, además de moderar el gasto innecesario de recursos.
- Si su hijo (a) estudiará en alguna escuela particular o pública, solicite el reglamento interno y lea cuidadosamente cuáles son las políticas de la institución, esto evitará que le hagan gastar en útiles innecesarios.
- Recuerde que antes de surtir la lista de útiles o realizar cualquier compra es mejor programar el gasto y comparar precios en al menos tres diferentes cadenas comerciales para conocer el precio más bajo y lograr un ahorro.

Fuente:

Lic. Rosalinda Estévez Portilla, Jefa del Departamento de Estudios Económicos y Organización de Consumidores de la Procuraduría Federal del Consumidor Delegación Toluca.

Santos Degollado número 103, colonia Centro, Toluca, Estado de México. Teléfonos: (01722) 2 14 76 90 y 2 15 70 71.

<http://www.profeco.gob.mx/>



Ciudades de EU ya han prohibido su uso

Efectos nocivos de las grasas trans

Los ácidos grasos trans, como las grasas saturadas, elevan el colesterol “malo”, lo que incrementa el riesgo de padecer enfermedades coronarias cardiacas

En años pasados, los expertos en nutrición recomendaban evitar los ácidos grasos saturados, que se pueden encontrar, por ejemplo, en productos de origen animal con mucha grasa como la crema, chorizo o tocino. Sin embargo, las últimas investigaciones han demostrado que también se deben evitar otros compuestos conocidos como ácidos grasos trans (AGT), pues producen diversos efectos negativos para la salud.

Las grasas y los aceites que se encuentran en los alimentos están constituidos de un 98 a 99% de triglicéridos, que a su vez están formados principalmente de ácidos grasos saturados, mono-insaturados y poli-insaturados. En los últimos años la atención se ha enfocado en un cuarto grupo: los ácidos grasos trans.

A diferencia de otras grasas, la mayoría de los ácidos grasos trans se forman cuando aceites líquidos se convierten en grasas sólidas como en la elaboración de frituras y margarina sólida. Sin embargo, hay pequeñas cantidades de ácidos

grasos trans de manera natural en algunos alimentos, especialmente de origen animal.

Esencialmente, los ácidos grasos trans aparecen cuando se agrega hidrógeno a los aceites vegetales, proceso llamado hidrogenación. La hidrogenación retarda la caducidad y mantiene estable el sabor de los alimentos que contienen estas grasas, al promover la frescura y mejorar la textura del producto.





Los ácidos grasos trans, como las grasas saturadas, elevan el colesterol LDL (colesterol "malo") que incrementa el riesgo de padecer enfermedades coronarias cardiacas.

Pese a que las grasas saturadas son el principal responsable de elevar el LDL dentro de la dieta, los ácidos grasos trans contribuyen significativamente por su cuenta. Los ácidos grasos trans se encuentran normalmente en alimentos como manteca vegetal, galletas saladas, caramels, tentempiés, alimentos fritos y horneados.

Sin embargo, la fuente más común de AGT suelen ser las margarinas que se utilizan para elaborar diversos alimentos como son galletas, botanas y dulces.

Cabe mencionar que este fenómeno también ocurre durante el proceso térmico de la elaboración de los alimentos. La hidrogenación industrial

de las grasas vegetales es el proceso más habitual por el que sus ácidos grasos se convierten en grasa trans. Sin embargo, no hace falta ser una gran industria para transformar el aceite vegetal de esta forma.

También algunos tratamientos domésticos, como la fritura, pueden acabar transformando los ácidos grasos en trans. Una fritura mal realizada acaba por oxidar y descomponer el aceite, modificando su estructura. Por eso se recomienda el uso del aceite vegetal virgen, no superar nunca los 180° C y no reutilizar el aceite más de tres o cuatro veces.

Estudios realizados en Estados Unidos sobre el efecto de estas grasas revelan, por ejemplo, que el riesgo de sufrir enfermedades coronarias es un 66% mayor entre consumidores habituales de margarina que entre quienes no la consumen.

La preocupación por su efecto crece día a día, y ya se están tomando medidas legales para incluir la presencia de las grasas trans de forma obligatoria en el etiquetado de alimentos.

La Administración de Alimentos y Drogas (FDA) de Estados Unidos ha comenzado a exigir a los fabricantes de alimentos que incluyan la declaración de los AGT en las etiquetas de Información Nutricional.

En Estados Unidos esta disposición es obligatoria desde el 1 de enero del 2006. Con ello, el consumidor podrá conocer por primera vez qué tanto de ácidos grasos saturados, ácidos grasos trans y colesterol, contienen los alimentos que seleccione.

En México, la NOM-043-SSA2-2005 señala que "se deberá informar acerca de la importancia de limitar al mínimo posible la ingestión de alimentos con alto contenido de azúcares refinados, colesterol, ácidos grasos saturados, ácidos grasos trans, sal y recomendar la utilización preferente de aceites vegetales".

Esta misma norma establece que "un alto consumo en la dieta de grasas trans puede incrementar el riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares".

Graves efectos

Los últimos estudios sobre los efectos de las grasas trans en el ser humano revelan que afectan tanto a adultos como a niños. El catedrático de Salud Pública de la Universidad de Harvard, Walter Willett, ha publicado un estudio en el *New England Journal of Medicine*, tras un seguimiento exhaustivo de las dietas de 80 mil 82 enfermeras desde 1976, así como de sus índices de ingestión de "grasas vegetales hidrogenadas". Aquellas cuya ingestión de estas sustancias fue mayor tienen el doble de probabilidades de sufrir un infarto de miocardio.

Las grasas trans se encuentran principalmente en los alimentados elaborados industrialmente

con aceites vegetales y una dosis diaria de 5 gramos se considera ya peligrosa. He aquí una lista de 10 alimentos con alto contenido de este tipo de grasas:

- Patatas fritas (150 g): 0.7 gr. de grasas trans.
- Pastel de manzana industrial (1 unidad): 6 gr. de grasas trans.
- Bollo industrial (1 unidad): 5-6 gr. de grasas trans.
- Hamburguesa (200 gr.): 3 gr. de grasas trans.
- Quesito (1 unidad): 2 gr. de grasas trans.
- Galletas (2 unidades): 1.3 gr. de grasas trans.
- Margarina (1 cucharada): 0.9 gr. de grasas trans.
- Panecillo comercial (1 unidad): 0.85 gr. de grasas trans.

California prohíbe las grasas trans

California se convierte en el primer estado de Estados Unidos que prohibirá las grasas trans. Según una ley recientemente aprobada, estos lípidos, relacionados con graves problemas cardiovasculares, estarán prohibidos en todos los restaurantes, cafeterías y panaderías de la región. La normativa entrará en vigor en 2010.

A partir de 2011, las trans tampoco podrán estar presentes en las tiendas minoristas que preparen productos horneados y las multas por violar la ley oscilarán entre los 25 y los mil dólares. Sin embargo, esta regulación no afectará a los alimentos envasados.

Hace más de cuatro años que Dinamarca desterró las grasas trans de sus productos de alimentación y, desde entonces, países como Canadá han seguido sus pasos.

En 2006, Nueva York se convirtió en la primera ciudad de Estados Unidos en luchar contra la presencia de las grasas trans en los restaurantes, una lucha secundada por localidades como Philadelphia y Seattle y refrendada por numerosos científicos y grupos de consumidores que ven en la iniciativa de California un gran paso adelante.

Gracias a la nueva normativa, los restaurantes, panaderías y cafeterías de California, el estado más poblado de EU, deberán dejar de utilizar en sus comidas cualquier tipo de grasa, aceite o margarina que contenga grasas trans.

También los proveedores de estos establecimientos deberán someterse a la nueva regulación. Según han anunciado las autoridades estadounidenses, se harán inspecciones sanitarias para vigilar que todos los locales cumplan la ley.

En México, la NOM-043-SSA2-2005 sólo señala que es importante informar a la población acerca de limitar el consumo de estas grasas, ya que “un alto consumo en la dieta de grasas trans puede incrementar el riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares”.

Por ello, aunque en nuestro país no se establece de manera obligatoria su prohibición es importante que el consumidor conozca cuál es el porcentaje de cada una de estas grasas.

Asimismo, es importante que su alimentación se base en la premisa de que no existen alimentos buenos o malos, todo gira alrededor de las cuatro leyes de la alimentación: tener una dieta balanceada, higiénica, suficiente y variada.

Fuentes:

Instituto de Salud del Estado de México
Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.
<http://www.cfsan.fda.gov> (Administración de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos de América, FDA). 29/07/08.
El País.com 26/07/2008.

Recomendaciones Saludables

A continuación ofrecemos algunos consejos que se pueden practicar todos los días para mantener baja su ingesta de grasas saturadas y ácidos grasos trans consumiendo una dieta nutricionalmente adecuada.

1. Revise la Tabla de Información Nutricional para comparar los alimentos, ya que las porciones son generalmente consistentes en tipos similares de alimentos. Elija los alimentos más bajos en grasas saturadas y ácidos grasos trans.
2. Prefiera las carnes magras, como aves, (sin piel y sin freír), res magra y cerdo (elimine la grasa visible, sin freír).
3. Incremente el consumo de fuentes de fibra soluble, ya que ésta favorece la disminución de colesterol total y LDL. Estas fuentes son principalmente: avena, pectina (frutas como la guayaba, pera, manzana, naranja) y leguminosas.
4. Evite, en la medida de lo posible, las de tipo saturadas, trans y el colesterol y prefiera las grasas mono y poliinsaturadas, debido a que el consumo de alimentos con alto contenido de grasas saturadas favorece el incremento de las concentraciones de triglicéridos y colesterol en sangre. Estas se encuentran principalmente en la grasa de las carnes y sus caldos, pollo con piel o grasa visible, mantequilla, leche y yogurt enteros, quesos maduros o añejos (amarillo, manchego, chihuahua, gouda y doble crema, entre otros), aderezos cremosos, crema, helados, y en algunos aceites vegetales como el coco y el de palma.
5. Prefiera la ingesta de grasas poliinsaturadas. Estas grasas ofrecen un beneficio a la salud cuando se consumen de forma moderada y cuando se utilizan en sustitución de alimentos con alto contenido de grasas trans. Las grasas poliinsaturadas coadyuvan a la disminución de las concentraciones de colesterol en sangre y, por consiguiente, al riesgo cardiovascular. De los ácidos grasos poliinsaturados, el linoleico (omega 6) es el más abundante en la dieta y sus fuentes principales son los aceites vegetales de cártamo, maíz y soya. El aceite de soya, la linaza, el pescado (como la trucha, salmón, macarela y atún) son buenas fuentes de ácido linoléico o n-3 (conocido como omega 3). Por tanto se debe incluir el consumo de pescado de 1 a 2 veces por semana, como arenque, cazón o sardina, ya que disminuye de 2 a 5 veces más las concentraciones de colesterol en comparación con los aceites vegetales. La utilización de suplementos de omega 3 y 6 deben ponerse bajo consideración por los profesionales de salud.
6. Prefiera las grasas monoinsaturadas. Además de ayudar a disminuir las concentraciones de colesterol en sangre, proveen de antioxidantes como la vitamina E. Estas grasas se encuentran en fuentes como el aceite de oliva, canola y girasol, las aceitunas, el aguacate y las nueces.
7. Disminuir el consumo de alimentos donde se combinen los azúcares con las grasas, por ejemplo: pan dulce, helados, chocolates, pasteles y otros productos de repostería y panadería.
8. Promover las diferentes alternativas que se tienen para preparar sus alimentos sin necesidad de utilizar grandes cantidades de aceite, teniendo en cuenta lo siguiente: hornear, asar o hervir los alimentos en vez de freírlos, capearlos o empanizarlos.
9. Preparar los frijoles y el arroz sin manteca, tocino u otros embutidos con alto contenido en grasa.
10. Usar menos queso y cremas con alto contenido de grasa para acompañar sus alimentos.
11. Usar aceite en aerosol o pequeñas cantidades de aceite vegetal o de margarina para cocinar.
12. Preparar las ensaladas con vinagre, limón o aderezos bajos en grasa.
13. Preferir el consumo de lácteos descremados, por su bajo aporte de grasa (yogurt, leche de vaca o de soya, queso panela, queso fresco, queso ricota o canasto y requesón).
14. Consumir de seis a ocho vasos de 240 ml cada uno (uno a dos litros) de agua al día. De acuerdo a factores como el clima, edad y actividad física.

Nuestros Rincones y Tradiciones

Los cuatro elementos fundamentales de la artesanía mexiquense

Almas de tierra, fuego, viento y agua

Desde hace siglos, algunas civilizaciones coincidieron en que todos los cuerpos están compuestos por cuatro constituyentes elementales: agua, aire, tierra y fuego, cuyas cualidades favorecen la sobrevivencia. De acuerdo con esta concepción, se pueden realizar diversas combinaciones elementales que explican la composición y las propiedades de las distintas sustancias que existen en el planeta. Esto ha permitido aprovechar las virtudes que ofrecen los elementos naturales que, hasta la fecha, son fundamentales para conjugar la imaginación y la destreza de las manos artesanas.



TIERRA

Alma de alfarero

En la antigüedad la ciencia y filosofía griega mantenían la creencia de que la tierra era la madre de toda la vida que en ella crecía. Con el paso del tiempo, el hombre descubrió que este peculiar componente le ofrecía, desde sus entrañas, la materia prima que le ayudaría a transformar y plasmar su sensibilidad y creatividad a través de objetos.

Este elemento se describe como duro y blando al mismo tiempo, pero su tarea primordial con el artesano es ser la expresión de una buena pasta, con la que se permita moldear las figuras que se encuentran en el pensamiento de quien la trabaja. Los alfareros dan sentido a sus vidas al experimentar las sensaciones que provoca el barro fresco, material que les regaló la tierra.

Cuando los alfareros descubrieron las amplias posibilidades de creación que obtendrían con el barro, atribuyeron a las manos la mejor herramienta para trabajarlo, que al pasar de una consistencia dura a una moldeable, permitía la fabricación de diversos tipos de objetos domésticos y artísticos.

Esta expresión artesanal se lleva a cabo en distintos municipios del Estado de México. Uno de los más representativos es Metepec, en donde se elaboran principalmente, los tradicionales "Árboles de la Vida", que para su creación, el artesano recolecta distintos tipos de barros para después apalearlos en el suelo, con el fin de obtener una mezcla homogénea.

Particularmente, la elaboración de los árboles de la vida requiere de creatividad, paciencia y sabiduría, en razón de que cada pieza se

trabaja detalladamente. Cuando se concluye, se deja secar y endurecer con el sol, para luego someterlo al horno a una temperatura de 700° C durante cuatro horas. Finalmente, el árbol se tiñe de colores detenidamente para darle el acabado perfecto.

Algunas comunidades alfareras se encuentran ubicadas en Almoloya de Juárez, tanto en la cabecera municipal y Santiago Tlalcalcali, en Atlacomulco los pueblos de Bobashi de Guadalupe y San Jerónimo de los Jarros. En el sur, destaca el municipio de Ixtapan de la Sal con sus comunidades San José del Arenal, El Arenal de las Ollas y Tecomatepec.

Asimismo, laboran alfareros en las cabeceras municipales de San Martín de las Pirámides y Valle de Bravo, así como en el pueblo de San Sebastián Xilalpan, perteneciente a Teotihuacán.

FUEGO

Las almas de la luz

Con el paso del tiempo el hombre fue descubriendo las diversas actividades que se podrían realizar a través del fuego, de esta manera se percató que este elemento era capaz de transformar las cosas.

El fuego es consecuencia del calor y la luz que se producen durante las reacciones químicas de combustión. Este reacciona con un material inflamable, como el papel y la pólvora que al estar en contacto, emite luz, calor, estruendo y llamas.

En la actualidad, pese al peligro que desencadena el uso del fuego, el hombre lo ha asignado como el elemento que da vida a la realización de sus creaciones, como la pirotecnia, artesanía que proviene de los vocablos *pyr*, fuego, y *technee*, arte, que literalmente significa "el arte del fuego".

Por esta razón, a través del fuego de la brasa de un cigarrillo o de un fósforo, los artesanos expresan su imaginación, creatividad y destreza, y ofrecen diversión a la población, con juegos llenos de luz, colores y estruendos que iluminan la noche en los escenarios y las festividades tradicionales de México.

Cada vez que finaliza un espectáculo pirotécnico, los artesanos saben que vale la pena exponerse al peligro del fuego para brindar por tan solo segundos, artificios que se expanden



por el cielo y que lo iluminan en la oscuridad, simulando las estrellas, que al final, caerán como lluvia de colores.

Esta rama artesanal cuenta con una variedad de artículos que proporcionan otra dimensión a las fiestas populares, los toritos de colores (animal de fuego que una persona carga sobre la espalda), castillos, canastillas, judas, luces de colores, rehiletes, bombas, cascadas, silbadores, coheteros, voladoras, luces, palomas y todo tipo de cohetes.

En el Estado de México han destacado los artesanos mexiquenses de Tultepec, municipio identificado y reconocido por la probada destreza para fabricar toda clase de artificios pirotécnicos, así como por ser uno de los principales abastecedores de productos de pirotecnia a gran parte de las regiones del país. Estos artefactos también se producen en Almoloya de Juárez, Axapusco, Santiago Tianguistenco, Tenango del Valle, Ozumba, Capulhuac, Coyotepec, Tecámac y Texcoco.

VIENT'O

El alma transparente

En las culturas antiguas, el aire era comúnmente visto como una fuerza universal o sustancia pura, era el alma invisible de todo ente. Después, se descubrió que coincidía con uno de los estados de la materia, el gaseoso, un aire impalpable que fecundaría todas las materias que tocara pero de una forma muy sutil.

Este pensamiento es visible en el vidrio soplado, una de las artesanías más complejas que se elaboran en el Estado de México y que hasta la fecha se fabrica de manera tradicional.

Esta artesanía posee una cualidad principal para la elaboración de las piezas, pues los artesanos que se dedican a este sector comentan que el secreto está en el aire, elemento que la naturaleza les proporciona para crear extraordinarias piezas de vidrio.

El proceso inicial para la elaboración del vidrio soplado recae en el reciclado de vidrio de deshecho que se lava para luego fundirse en un horno de gas a una temperatura de mil 200° C,

que tarda en calentarse un día. Esto permite que el vidrio se ablande para extraerse con un tubo metálico con boquilla al que nombran "caña".

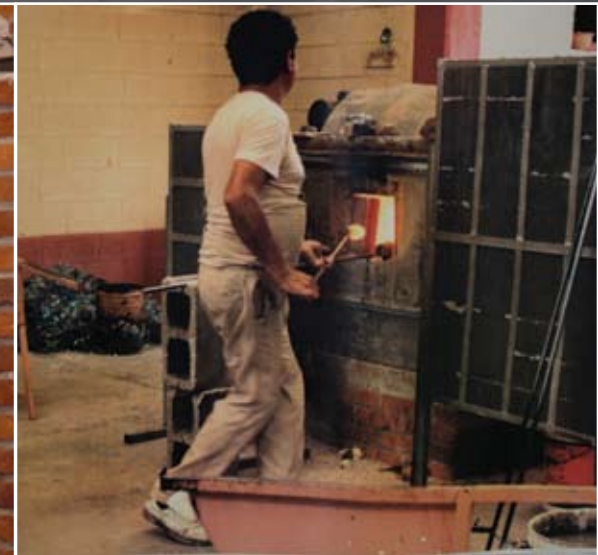
Del lado contrario a la boquilla de la caña, se coge una porción de vidrio incandescente que se encuentra dentro del horno al rojo vivo, y se observa la docilidad y plasticidad con la que sale adherido a la punta del tubo de metal.

De un sabio resoplar nace una burbuja de vidrio, a la que el artesano le da vueltas con la caña para dar la forma deseada al material, que pasó de maleable a frágil y que puede tomar el cuerpo de una copa, un vaso, jarrón o una escultura.

Los artesanos del vidrio soplado poseen cualidades peculiares para realizar sus obras con la mayor delicadeza, son creativos en el arte, poseen la fuerza necesaria para cargar las cañas de metal durante largo tiempo, dominan la técnica del cortado con sus tijeras, saben dar los giros exactos con los que van moldeándose las figuras y calculan la fuerza con la que habrán de



exhalar el aire de sus pulmones; resisten las altas temperaturas que emanan del sofocante horno y aún proceden con cuidado ante las malas sorpresas que puede dar el vidrio soplado cuando se quiebra. En la entidad estas artesanías se producen en los municipios de Nezahualcóyotl, Otumba y Texcoco.



AGUA



El alma viva

El lazo que vinculó al hombre con el agua en su entorno floreció desde que las primeras poblaciones se establecieron en las riberas, en las orillas de los lagos y en las costas o islotes. Desde entonces, este elemento se volvió parte fundamental para la supervivencia y desarrollo de las civilizaciones, que encontraban en el agua su razón de ser.

De acuerdo con su lugar de origen, este elemento posee cualidades que curan y purifican al organismo, concepción que fue descubierta por los pueblos prehispánicos a través del “temascal”, un ritual de sanación mediante el vapor que emana de la mezcla de hierbas medicinales en agua vertidas sobre piedras calientes.

Este componente nace hasta en el lugar más recóndito de cada región, a través de manantiales que brotan del suelo o las rocas, fuentes naturales de agua que al nacer dejan marcada la frescura de su tierra a través del líquido transparente.

En el Estado de México esta agua se potabiliza y se distribuye para el consumo del hombre,

y sirve como ingrediente esencial para obtener con su disolución, diversas sustancias a través del descubrimiento de métodos como la destilación.

Particularmente en el municipio de Toluca, las propiedades del agua que se consume, han sido primordiales para dar la calidad que requiere la preparación de diversos licores como los tradicionales “Moscos”, un agradable licor de naranja 100% natural que se elabora desde los años 20.

Los productores rebajan la destilación de las melazas o jugos fermentados de la cáscara de naranja, que al combinarse con miel de abeja y con el dulce sabor de la caña, reposan en barricas de roble blanco durante 12 meses.

Los fabricantes de los “Moscos” obtienen una producción de 550 litros a la semana, en sus cuatro distintas graduaciones, representadas por las letras del apellido de su creador, Adolfo Almazán, éstas son: A-19%; AL-31%; ALM-43%; y ALMA-45%, que se ofrecen a la venta en cinco presentaciones, la más grande de 940 ml, 750 ml, 375 ml, 250 ml y la miniatura de 50 ml.

Este dulce licor, conocido en Japón, Brasil, Ecuador, España y Estados Unidos, entre otros países, se disfruta por su exquisito sabor y olor a naranja dulce, en repostería o coctelería, solo o en las rocas, y se recomienda ingerirse sin excesos.

A la fecha, los “Moscos” cuentan con un respaldo tradicional para competir con bebidas nacionales e internacionales, que por su preparación artesanal que contiene ingredientes naturales libres de esencias artificiales, ofrece al mercado una bebida de excelente sabor.

En la entidad, esta artesanía se elabora en distintos municipios con ciertas peculiaridades que los caracterizan, en Tenancingo se producen licores de frutas; en Jilotzingo la crema de café; en Villa del Carbón preparan el rompopo de diversos sabores y en Mexicaltzingo el licor de higo, sólo por mencionar algunos.



Nuestro Entorno

Programa “Bosques Bicentenario”

Sembrar vida

La presente administración promueve acciones encaminadas a preservar y restablecer el equilibrio ecológico, como la reforestación de áreas verdes, para disminuir la erosión, propiciar la recarga de los mantos acuíferos y purificar el aire que respiramos.

Con el propósito de conmemorar el Bicentenario de la Independencia de nuestro país e involucrar a la sociedad civil organizada en la restauración, protección y conservación de los recursos forestales, se promueve en todo el territorio estatal la reforestación de 23 “Bosques Bicentenario” en 16 regiones de la entidad.

Desde julio de 2008 se llevan a cabo jornadas de reforestación en cada uno de los sitios seleccionados; la coordinación del Programa se realiza a través del representante del Gabinete Intersecretarial, con la asesoría de la Protectora de Bosques del Estado de México (PROBOSQUE), así como con la participación de autoridades de los municipios involucrados y la sociedad civil.

El objetivo es reforestar mil 215 hectáreas con un millón 396 mil 700 árboles para generar servicios ambientales y beneficios que mejoren la calidad de vida de los mexicanos, mediante la restauración de los ecosistemas forestales y la creación de bosques en zonas urbanas.

Conservación forestal

De acuerdo con los últimos estudios, el Estado de México cuenta con una superficie forestal de 894 mil hectáreas, de las cuales 558 mil son de bosque; 111 mil de selvas y chaparrales, y las

restantes 225 mil presentan algún grado de perturbación.

Por medio del establecimiento de los Bosques Bicentenario se realiza el acondicionamiento de suelos en terrenos degradados y se dará seguimiento a las acciones de reforestación con trabajos de mantenimiento para asegurar una sobrevivencia mínima de los árboles del 70%; asimismo, se efectuará el cercado de las áreas rurales reforestadas para su protección.

Con el Programa “Bosques Bicentenario”, el Gobierno del Estado de México, a través de la PROBOSQUE, establece estrategias silvícolas para dar rumbo y certeza a la conservación, manejo y desarrollo de los recursos forestales en el corto, mediano y largo plazos.

Con el Programa “Bosques Bicentenario”, la actual administración establece estrategias para dar rumbo y certeza a la conservación, manejo y desarrollo de los recursos forestales en el corto, mediano y largo plazos

Para ello, se instrumentan alternativas productivas sustentables que evitarán el cambio de uso de suelo en terrenos forestales para desarrollar actividades distintas a las silvícolas o de servicios ambientales y la reconversión de tierras agropecuarias marginales a plantaciones forestales comerciales.

Asimismo, con el Programa de Reforestación y Restauración Integral de Microcuencas (PRORRIM), la PROBOSQUE busca que el sector forestal incremente el bienestar de los ejidatarios, comuneros y pequeños propietarios de las regiones forestales, a través del mejoramiento y diversificación de las actividades productivas que impulsen la competitividad dentro de los márgenes de sustentabilidad de los ecosistemas.

Además, se busca que en las campañas de reforestación la gente se comprometa a cuidar el crecimiento y desarrollo de los árboles plantados, ya que el aprovechamiento de los servicios ambientales es en beneficio de todos los mexicanos.

El Gobernador del Estado de México ha señalado que dichas acciones son “el compromiso que debemos asumir como sociedad para tomar mayor conciencia de la necesidad de cuidar nuestro entorno, de cuidar nuestro medio ambiente y de emprender alguna tarea, por mínima que sea, que tenga que ver con la reforestación, que no es otra cosa sino trabajar por sembrar vida”.

Fuente:

Protectora de Bosques del Estado de México.



Bosques Bicentenario

Los municipios y ejidos o comunidades que se beneficiarán directamente de los “Bosques Bicentenario” son:

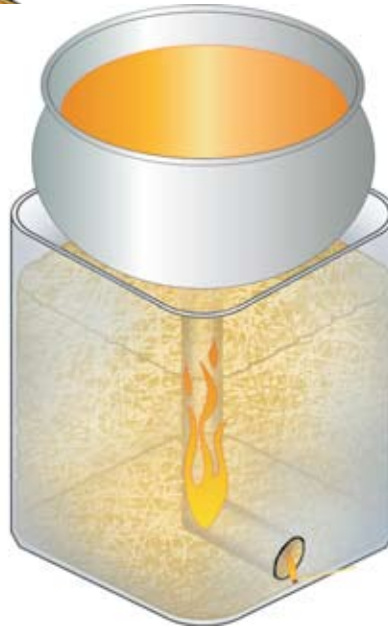
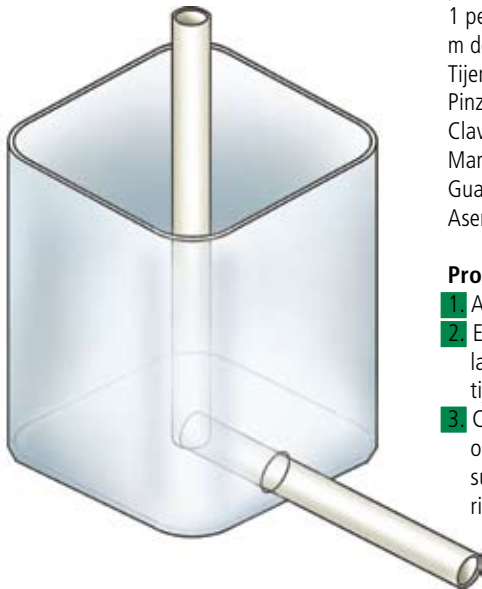
- Región I Amecameca. Amecameca, B. C. de Amecameca, con la plantación de 120 mil árboles en 100 hectáreas.
- Región II Atlacomulco. Aculco, B.C. de Santiago Oxtoc-Toxhié, con la plantación de 24 mil árboles en 20 hectáreas; San Felipe del Progreso, Ejido San Pedro El Chico, con la plantación de 60 mil árboles en 50 hectáreas; y Acambay, Ejido Tixmadeje Centro, con la plantación de 60 mil árboles en 50 hectáreas.
- Región III Chimalhuacán. Ixtapaluca, Ejido San Francisco Acuautla, con la plantación de 120 mil árboles en 100 hectáreas; Chicoloapan, Ejido San Sebastián Chimilpa, con la plantación de 145 mil 400 árboles en 146.5 hectáreas.
- Región IV Cuautitlán Izcalli. Villa del Carbón, Ejido de San Jerónimo Zacapexco, con la plantación de 55 mil árboles en 50 hectáreas.
- Región V Ecatepec. Otumba, Ejido de Otumba, con la plantación de 50 mil árboles en 50 hectáreas.
- Región VI Ixtapan de la Sal. Coatepec Harinas, Ejido Agua Bendita, con la plantación de 60 mil árboles en 50 hectáreas; Temascaltepec, B. C. de San Mateo de los Ranchos, con la plantación de 120 mil árboles en 100 hectáreas; Zacualpan, Parque Ecoturístico Picacho de Oro y Plata, con la plantación de 60 mil árboles en 50 hectáreas.
- Región VII Lerma. Lerma, Ejido San Mateo Atarasquillo, con la plantación de 84 mil árboles en 70 hectáreas.
- Región VIII Naucalpan. Nicolás Romero, Ejido Santa María Magdalena Cahuacán, con la plantación de 110 mil árboles en 100 hectáreas.
- Región IX Nezahualcóyotl. Bordo Poniente, con la plantación de 6 mil árboles en cinco hectáreas.
- Región X Tejupilco. Luvianos, B. C. de San Juan Acatitlán, con la plantación de 55 mil árboles en 50 hectáreas; y Tejupilco, Bejucos, con la plantación de 3 mil 300 árboles en tres hectáreas.
- Región XI Texcoco. Tepetlaoxtoc, Parque Estatal Sierra de Patlachique (Ejido Ocopulco), con la plantación de 24 mil árboles en 20 hectáreas.
- Región XII Tlalnepantla. Tlalnepantla, San Juan Ixhuatepec, con la plantación de 12 mil árboles en 10 hectáreas.
- Región XIII Toluca. Toluca, Parque Estatal Sierra Morelos, con la plantación de 60 mil árboles en 50 hectáreas; y Zinacantepec, Ejido San Juan de las Huertas, con la plantación de 60 mil árboles en 50 hectáreas.
- Región XIV Tultitlán. Tultitlán, Ejido San Mateo Cuauhtepic, con la plantación de 24 mil árboles en 20 hectáreas.
- Región XV Valle de Bravo. Amanalco, Ejido Amanalco de Becerra, con la plantación de 24 mil árboles en 20 hectáreas.
- Región XVI Zumpango. Zumpango, Ejido San Juan Zitlaltepec, con la plantación de 60 mil árboles en 50 hectáreas.



ECOTECNIAS

Estufa de aserrín

Es una alternativa para el ahorro de combustible ya que se utiliza únicamente aserrín seco y dura encendida aproximadamente cinco horas. Se recomienda para zonas rurales, marginadas y para días de campo.



Materiales:

Bote alcohólico de 20 litros.
2 pedazos de madera o PVC de 10 cm de diámetro por 30 cm de largo.
1 pedazo de madera de 10 cm de diámetro por 1 m de largo.
Tijeras para corte de lámina.
Pinzas.
Clavos.
Martillo.
Guantes de carnaza.
Aserrín seco.

Procedimiento:

1. Abrir el bote por la parte superior.
2. En uno de los costados, hacer un corte circular de 10 cm de diámetro ayudándonos de las tijeras.
3. Colocar dentro del bote los dos tubos de PVC o madera formando una "L" (uno por la parte superior hasta el fondo y otro por la parte inferior horizontalmente).

4. Llenar el bote con aserrín compactando constantemente.
5. Retirar los tubos de PVC o madera a fin de que quede sólo el conducto para que circule el aire y mantenga la flama.
6. Con un periódico o papel prenderle fuego al aserrín por el conducto inferior.

Entre más se compacte el aserrín será mayor la durabilidad de la flama. La estufa tiene un tiempo de duración aproximado de cinco horas por día. La vida útil del aserrín determinará la vida útil de la estufa, a menos que se recargue con aserrín nuevo. En caso de no necesitarlo, la flama puede apagarse virtiendo agua en el aserrín.



Fuente:

Dirección de Concertación y Participación Ciudadana de la Secretaría del Medio Ambiente.
Contenido e ilustraciones: Sandra Rodríguez Olvera, Mario Pichardo Mejía y Raúl Rubio Ruiz.