



## #Conversa

Pendientes y retos del Senado de la República  
Estrella Rojas



## Información que no caduca

AL DIÁLOGO

CLIMA PARA HOY

**23°** **3°**  
Máxima Mínima

**MARTES**

19 DE DICIEMBRE DE 2023  
Año 21 No. 7312

# ad

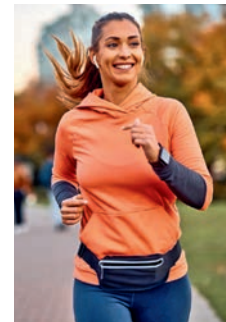
# QUERÉTARO

aldialogo.mx

ADQuerétaro

## Beneficios

Te damos una lista de beneficios que trae a tu salud, el hacer actividad física como el trote. **PÁG. 03**



Suscríbete y activa las notificaciones del canal de WhatsApp:



Escanea el código QR

Al Diálogo. Información que no caduca.

**am**  
DE QUERÉTARO

EVOLUCIONA COMO  
**AD QUERÉTARO**  
AL DIÁLOGO TU SALUD

FOTO: ARMANDO VÁZQUEZ



# 60% DE LA POBLACIÓN NO HACE EJERCICIO: INEGI

Trotar se ha convertido en una actividad popular para muchas personas; es una forma de ejercicio aeróbico que implica correr a una velocidad moderada. **PÁGS. 02 y 03**

Trotar se ha convertido en una actividad popular para muchas personas; es una forma de ejercicio aeróbico que implica correr a una velocidad moderada

**EL NO EJERCITARSE CONTRIBUYE AL SOBREPESO Y LA OBESIDAD**

# 60% de la población no hace ejercicio: Inegi

Jessica Ignot

El 58 por ciento de la población de más de 18 años en México no hace ejercicio. El motivo: la falta de tiempo.

Los hombres son quienes realizan más actividades físicas que las mujeres. La brecha fue de 13.9 puntos porcentuales; 49.5 por ciento correspondió a hombres y 35.6 por ciento.

El tiempo promedio semanal de práctica físico-deportiva, tanto para hombres como para mujeres, fue superior a cinco horas.

Rutinas sencillas como caminar, trotar, hacer bicicleta o nadar, de acuerdo con las posibilidades de cada persona, pueden marcar la diferencia.

Hacer ejercicio tres o cuatro veces a la semana, por espacio de 30 minutos, ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares.

Puede ser una rutina tan sencilla como caminar durante 20 o 30 minutos al día, con ropa y calzado cómodos, o una combinación de ejercicios como trote.

Entre las diferentes opciones de ejercicio, el trotar se ha convertido en una actividad popular para muchas personas.

Trotar es una forma de ejercicio aeróbico que implica correr a una velocidad moderada. Es un ejercicio de bajo impacto que puede ser realizado por personas de todas las edades y niveles de condición física.

El objetivo principal de trotar es mejorar la salud cardiovascular y respiratoria, así como quemar calorías y mejorar la condición física en general.

Los riesgos por falta de ejercicio incluyen lesiones músculo-esqueléticas, por hacerlo de manera intempestiva. Al no ejercitarse, contribuimos al sobrepeso y obesidad, que conllevan hipertensión arterial y diabetes mellitus.

Desde mejorar la salud cardiovascular hasta reducir el estrés y la ansiedad, el trotar es una actividad física que todos deberíamos considerar añadir a nuestra rutina diaria.

## Cómo trotar correctamente

Para trotar correctamente, es importante mantener una postura correcta y una técnica de carrera adecuada.

Al trotar, se debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

- ☞ Mantener una postura erguida con los hombros relajados y los brazos doblados en un ángulo de 90 grados.
- ☞ Las manos deben estar sueltas y los codos pegados al cuerpo.
- ☞ Al correr, los pies deben aterrizar en la parte media del pie y luego rodar hacia el talón.
- ☞ Es importante no dar zancadas largas y mantener un ritmo constante y cómodo.

## Consultamos:

- 1 IMSS
- 2 Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico 2022
- 3 Fundación UNAM
- 4 Boletín UNAM



FOTO: ARMANDO VÁZQUEZ

## Los beneficios de trotar

- ☞ **Mejora la salud cardiovascular:** Ayuda a fortalecer el corazón y los vasos sanguíneos, lo cual mejora la circulación sanguínea y reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- ☞ **Fortalece los músculos:** Es una actividad de bajo impacto que trabaja los músculos de las piernas, los glúteos, el abdomen y la espalda, lo cual incrementa la fuerza y la resistencia muscular.
- ☞ **Ayuda a perder peso:** Es una actividad física que quema calorías y reduce la grasa corporal, lo cual contribuye a perder peso y a mantener un peso saludable.
- ☞ **Mejora la salud ósea:** Es una actividad de carga de peso que puede ayudar a fortalecer los huesos y reducir el riesgo de osteoporosis.
- ☞ **Reduce el estrés:** Libera endorfinas en el cerebro, lo cual puede reducir los niveles de estrés y mejorar el estado de ánimo.
- ☞ **Mejora la calidad del sueño:** Reduce la fatiga y aumenta los niveles de energía.
- ☞ **Fortalece el sistema inmunológico:** Mejora la función del sistema inmunológico, lo cual reduce el riesgo de enfermedades y mejora la salud en general.
- ☞ **Aumenta la resistencia:** Mejora la resistencia y la capacidad pulmonar, lo cual puede mejorar el rendimiento en otras actividades físicas.
- ☞ **Baja el riesgo de depresión:** Reduce los síntomas de depresión y mejora el estado de ánimo en general.

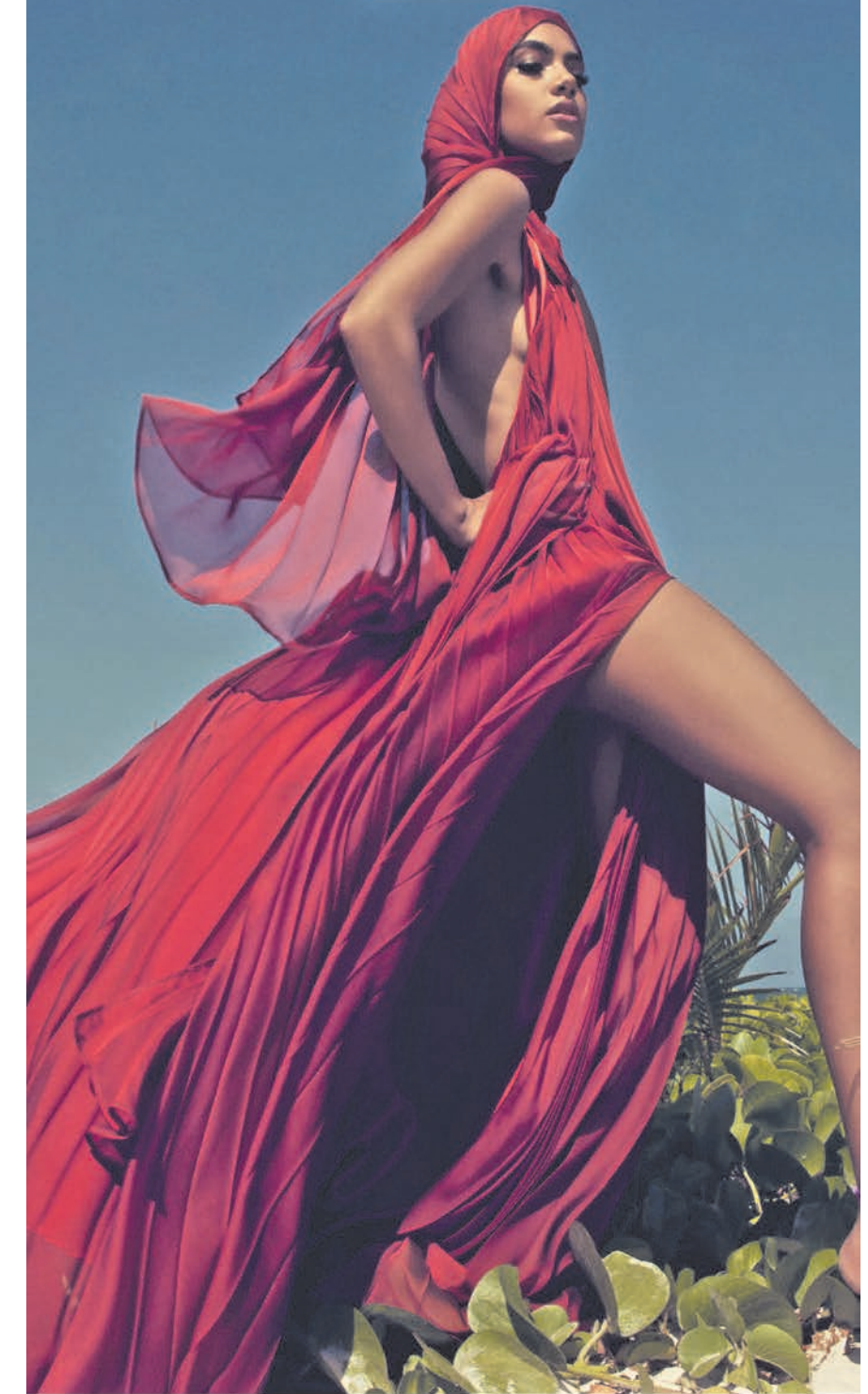
## ¿Trotar ayuda a tonificar?

- ☞ Trotar puede ayudar a tonificar los músculos de las piernas, los glúteos y el abdomen.
- ☞ Al correr, se utilizan estos músculos de manera constante, lo que puede ayudar a mejorar su fuerza y tono muscular.
- ☞ Sin embargo, para lograr una tonificación óptima, es importante combinar el trotar con ejercicios específicos de fortalecimiento muscular y una alimentación saludable.

weekend  
 BY vsd!



SÍGUENOS  
 ESCANEA



CONTÁCTANOS PARA DESARROLLAR UN PLAN PERSONALIZADO DE MARKETING (442) 4791489

publicidad@adcomunicaciones.mx



Pendientes y retos del  
Senado de la República

ESTRELLA ROJAS

**E**l pasado 14 de diciembre, concluimos el primer periodo ordinario de sesiones del tercer año legislativo de la LXV legislatura en el Senado de la República.

Si bien se trató de un periodo sumamente productivo donde pudimos aprobar más de 150 dictámenes y ratificar diversos nombramientos de cónsules, embajadores y más de 400 ascensos militares, también quedaron pendientes más de 130 nombramientos, desde magistrados electorales, de justicia administrativa y del tribunal agrario, así como de la Comisión Nacional de Hidrocarburos y el Instituto Nacional de Transparencia, Acceso a la Información y Protección de Datos Personales.

Por ello, este periodo tristemente será recordado no por su productividad, sino por la falta de voluntad de Morena y sus aliados para realizar importantes designaciones, además de que por primera vez en la historia el presidente de la República designó de manera directa a una ministra, quien llega a la Suprema Corte de Justicia de la Nación con serios cuestionamientos respecto a su autonomía e independencia, pues pertenece al movimiento político del presidente en turno.

Sin lugar a dudas, este último periodo ordinario tendrá enormes retos para los legisladores de oposición. Buscaremos que se realice la totalidad de los nombramientos pendientes, pero sobre todo que estos espacios puedan ser ocupados por personas con capacidad, apartidistas, autónomas e independientes.

Por si esto último fuera poco, en Acción Nacional haremos frente a la reciente amenaza del Ejecutivo federal de enviar una iniciativa para desaparecer los organismos autónomos como el INAI, la COFECE, el IFT y la CRE. Al presidente le resultan incómodos, pues son parte de un sistema de pesos y contrapesos que no dependen del él ni le reportan.

Las funciones de estos organismos no pueden ni deben ser sustituidas por alguna dependencia pública y su existencia no debe estar condicionada a intereses políticos o cambios de Administración, pues su desaparición, en algunos casos (como el del INAI), iría en detrimento de los derechos humanos de los mexicanos.

Por ello, cuenten con los votos de Acción Nacional para realizar los nombramientos pendientes, a favor de los mejores perfiles, y aprobar las mejores leyes en favor de los mexicanos, no menos.

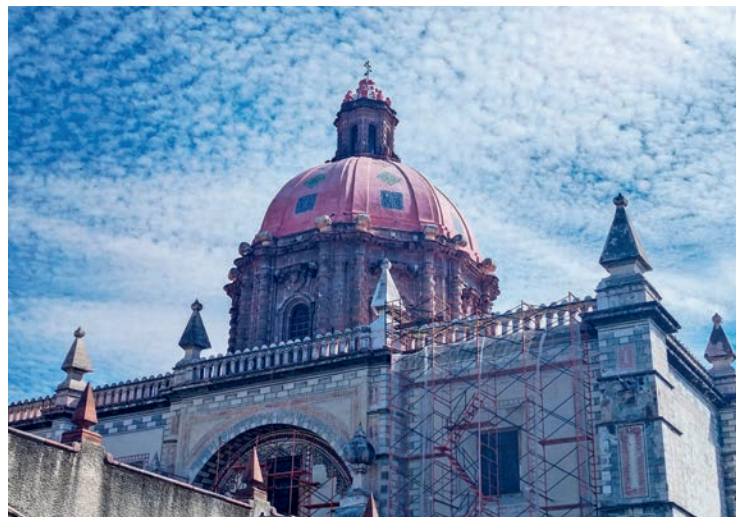


## Deseos de navidad

## El cartón



Sam Caricaturista



**Santa Rosa de Viterbo**  
@jekaignot  
Querétaro

Envíanos tu foto a [jignot@adcomunicaciones.mx](mailto:jignot@adcomunicaciones.mx)



Editado por la empresa  
AD Comunicaciones S de RL de CV

**DIRECTOR GENERAL EDITORIAL**  
Miguel Ángel Flores García  
[mflores@adcomunicaciones.mx](mailto:mflores@adcomunicaciones.mx)

**DIRECTOR COMERCIAL**  
Antonio Collado Prieto  
[acollado@adcomunicaciones.mx](mailto:acollado@adcomunicaciones.mx)

**JEFATURA DE INFORMACIÓN**  
Maritza Navarro

**JEFATURA DE REPORTEROS**  
Salvador Castillo

**DISEÑO**  
Marco A. Rodríguez

AD QUERÉTARO, periódico de lunes a viernes, 19 de diciembre de 2023. Editor responsable: Fernando Sánchez López. Reserva de Derechos al Uso Exclusivo número 04-2022-080513290700-101 y Certificado de Licitud de Título y Contenido número 17516, de los cuales es titular AD COMUNICACIONES, S. DE R. L. DE C. V. Domicilio de la publicación: Avenida Constituyentes N.º 109, Interior 11, Colonia Carretas, C.P. 76050, Santiago de Querétaro, Querétaro. Imprenta: El Universal Compañía Periodística Nacional, S.A. de C.V., Bucareli Número 8, Colonia Centro, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México, C.P. 06040. Distribuidor: AD COMUNICACIONES, S. DE R. L. DE C. V., Avenida Constituyentes N.º 109, Interior 11, Colonia Carretas, C.P. 76050, Santiago de Querétaro, Querétaro.

Prohibida la reproducción total o parcial del contenido de esta edición.

Oficinas y ventas: [publicidad@aldialogo.mx](mailto:publicidad@aldialogo.mx)

Móvil: (442) 479 14 89 | Oficina: (442) 291 99 00

Reporte ciudadano: ☎ 442 479 1513