



# ex alumnos UNAM

el orgullo de serlo



Órgano Informativo del Programa de Vinculación con los Exalumnos de la UNAM

Año 6 Núm. 31, Noviembre/Diciembre 2013



# ENCUENTRO

# de la UNAM 2013

Fotos: J.C. Patiño y F. Figueroa

**D**urante los días 8 y 9 de noviembre tuvo lugar, en diferentes escenarios de la Ciudad Universitaria, el "Encuentro de Exalumnos de la UNAM 2013", que reunió a miles de egresados de nuestra Casa de Estudios.

### Diversas actividades

El Encuentro propició diversos contactos entre exalumnos, de los que destacan: La Reunión de evaluación y perspectivas de las Asociaciones de Exalumnos, La Muestra artística, cultural y científica de la UNAM, a cargo de grupos de teatro, música, y de observación astronómica, conferencias, visitas guiadas, Feria de libro, el Magno Desayuno para Exalumnos y diversas exposiciones en museos universitarios, a los que se tuvo acceso gratuito con la acreditación del Encuentro.



CONTINÚA EN LAS PÁGINAS 7, 8, 9 y 10



**FES ARAGÓN DERECHO**  
30 años de egresados

PAG. 2



**Rinden Homenaje** a  
Ezequiel A. Chávez

PAG. 3



**Visita al AGN** generación  
56-57 de Prepa 1

PAG. 3



**AMEXIMEST** Quinto  
Foro de Investigación

PAG. 4





## DE NUESTROS EXALUMNOS

# FES ARAGÓN DERECHO

## Generación 1980-1983

### 30 años de egresados

Lic. Salvador Fariás Higareda

En punto de las 15 horas del pasado día 26 de octubre de 2013, la Generación de Abogados, egresados de la entonces ENEP ARAGÓN 80-83, celebraron treinta años de haber egresado de la Institución.

En la colonia San Juan de Aragón, en un salón rentado para ese efecto, se reunieron exalumnos de los turnos matutino y vespertino, para recordar bellos momentos de compañerismo y estudio. Un alto número se hicieron acompañar de sus parejas e hijos.

El recuerdo de los motes, las aventuras y los recordados profesores y maestros no se hicieron esperar. Entre canto y baile se corrieron los alimentos y los abrazos afectivos. Las cámaras fotográficas se veían aparecer

para conservar el recuerdo imborrable de esos momentos.

El canto del himno deportivo universitario y el puño en alto fueron secundados por un estridente "Goya" que sacudió a todos los presentes y convocó a las lágrimas de emoción.

En la reunión estuvo presente el Magistrado del Poder Judicial Federal Rafael Zamudio Arias, quien se le ha reconocido como Presidente de la Asociación de Exalumnos de derecho de la FES "Aragón" 1980-1983, ante el Programa de Vinculación con los Exalumnos de la máxima Casa de Estudios.

Patricia Trejo, Graciela León, Susana Fierro, Sofía



Jiménez, Alfredo Oropeza, Marisela Vergara, Martha Ibarra, Eduardo Medina, Efraín Medina, Gustavo Morales, Modesto Espinoza, Elpidio Romero, Jorge Galván, Javier, Polo, Noé, Efraín... y muchos, muchos de singular importancia, que más se dieron cita en esa interminable cita con el destino, convocando a todos los presentes a reunirse y apoyar las actividades de nuestra "Alma Mater".

**BBVA Bancomer**

**¿Sangre azul y piel dorada? Esto es para ti**

Conoce las ventajas que la TDC Afinidad UNAM BBVA Bancomer tiene para ti. Solicita tu tarjeta al instante y comienza a gozar de sus beneficios.

**El 1.5% de todas las compras realizadas será donado al fondo de becas de titulación de la UNAM sin costo para ti.**

- Obtienes el 20% en acumulación de Puntos BBVA Bancomer
- Tarjetas adicionales sin costo
- Participa en el programa de beneficios GOLD Family de MasterCard
- Participa en el programa Paga Bien Paga Menos.

**ADEMÁS...**

- Como trabajador UNAM goza de una tasa de interés preferencial si:
  - ✓ eres cliente Bancomer 40 + TIIE
  - ✓ eres cliente BBVA Bancomer con una línea de crédito pre aprobada 38%
  - ✓ tienes tu nómina con BBVA Bancomer de 32%

• Si tienes una TDC Bancomer BBVA y deseas cambiar a una TDC UNAM llama a Línea Bancomer al 5226 2663 en el Distrito Federal y 01800 2262663 desde el interior de la República y consulta los mejores beneficios

**¡Acude a tu sucursal Bancomer ahora!**



**Dr. José Narro Robles**  
Rector

**Dr. Eduardo Bárzana García**  
Secretario General

**Dr. Francisco José Trigo Tavera**  
Secretario de Desarrollo Institucional

**Lic. Luis Raúl González Pérez**  
Abogado General

**Ing. Leopoldo Silva Gutiérrez**  
Secretario Administrativo

**Lic. Enrique Balp Díaz**  
Secretario de Servicios a la Comunidad



**exalumnos  
UNAM**

Órgano Informativo del Programa de Vinculación con los Exalumnos

**Dr. Daniel Barrera**  
Director del Programa de Vinculación  
con los Exalumnos

**Lic. Francisco Figueroa**  
Subdirector de Comunicación



# Exalumnos de Aguascalientes rinden homenaje a Ezequiel A. Chávez

Con la develación de un Busto del universitario Ezequiel A. Chávez, a partir de una iniciativa de la Asociación de Exalumnos de la UNAM en Aguascalientes, presidida por el Lic. Salvador Farías Higareda, se rindió merecido homenaje a quien fuera por dos ocasiones Rector de la UNAM y uno de sus más entusiastas forjadores.

La obra, instalada en la intersección de varias avenidas de la ciudad de Aguascalientes, en las que una de ellas lleva el nombre del ex-rector de la UNAM, en pleno Barrio de la Purísima, fue develada el pasado 16 de octubre.

Con la presencia de autoridades municipales, Regidoras, Secretarios y destacados miembros del Ayuntamiento, acompañados por exalumnos universitarios, se develó la figura de Ezequiel A. Chávez, oriundo de esta ciudad e inolvidable catedrático universitario.

Al inicio de la ceremonia, Salvador Farías señaló que el momento no podía ser



más oportuno al celebrar el centenario del primer periodo como rector de Ezequiel Chávez e instalar el monumento en un lugar emblemático de la ciudad, para que todos conozcan el valor y la trascendencia del universitario. Agradeció la participación de quienes apoyaron la iniciativa, en especial de Alejandro Paredes Sánchez.

En su momento, el Jefe de la Oficina Ejecutiva de la Alcaldía, el Lic. Rogelio Ramírez Soto, felicitó el empeño y empuje de los exalumnos de la UNAM, quienes solicitaron al cabildo la instalación del Busto, para dejar un legado a las futuras generaciones de la vida y obra del ex-rector Ezequiel Chávez.

Destacó que para la Ciudad de Aguascalientes, es muy importante el acontecimiento, pues distingue, además de la persona, a una institución modelo, forjadora de mexicanos que durante años han aportado su esfuerzo y profesionalismo al desarrollo de la sociedad.

Con la representación universitaria institucional, el Lic. Francisco Figueroa, a nombre del Dr. Daniel Barrera, titular del Programa de Vinculación con los Exalumnos, reconoció la labor de los egresados residentes en Aguascalientes y de la asociación respectiva, por lo oportuno de la iniciativa y el trabajo desarrollado recientemente; destacó que este sencillo y muy significativo homenaje resalta los valores universitarios de solidaridad, empeño, ejemplo y trabajo cotidiano y reafirma el perfil de los egresados de nuestra Casa de Estudios. Asimismo, hizo votos porque la presencia y la labor de los exalumnos universitarios, tanto en Aguascalientes como en todas las entidades nacionales e internacionales donde se encuentren, sigan trabajando en favor de la sociedad.

Finalmente, agradeció la presencia y el entusiasmo de los presentes en la colocación de esta obra que reafirma el carácter nacional de nuestra Institución.

## Visita de la Generación 56-57 de Prepa 1 al Archivo General de la Nación

C.P. Rosa María Guerra, Presidenta de la Generación 56-57 de Prepa 1

El pasado mes de octubre, integrantes de la Generación 56-57 del Plantel No. 1 de la Escuela Nacional Preparatoria, dentro de su programa sociocultural, visitaron el edificio que alberga actualmente al Archivo General de la Nación.

El tristemente célebre "Palacio Negro", debido a que albergó al Reclusorio de Lecumberri a principios

del Archivo de la Nación, recibió a la comitiva universitaria y ofreció una extensa y documentada exposición de la historia del lugar, que contribuyó a apreciar mejor la belleza arquitectónica y estructural del edificio, que en su momento fue ejemplo de la más alta tecnología en centros de reclusión y readaptación para quienes atentaron contra la sociedad.



del siglo pasado, fue inaugurado por el presidente Porfirio Díaz y está cumpliendo más de cien años de existencia.

El Lic. Diego Martín, Jefe del Departamento de Servicios Educativos

El lugar también es recordado porque fue escenario de trágicos acontecimientos como el asesinato del Presidente Francisco I. Madero y el Vicepresidente José Ma. Pino Suárez, en los turbulen-

tos momentos revolucionarios.

No podía ser más adecuado el uso actual del imponente edificio, que resguarda los documentos más relevantes y

emblemáticos del país, y que otorgó al grupo universitario una incursión directa a la historia y un motivo más de reflexión y orgullo.

**Por que 27 no es suficiente, te damos 35...**

**Creemos los estudios más completos pensando en tu salud**

**Súper Check Up Básico**

- Química Sanguínea de 35 Elementos
- Biometría Hemática
- Examen General de Orina

**\$665\***

Código: 98836

**Descuento para ti y tus familiares directos, aplica a la comunidad UNAM presentando tu credencial de Ex alumno en nuestras sucursales.**

**35%\*** en Estudios de Laboratorio

**25%\*** en Estudios de Gabinete

**10%\*** en Estudios Especiales

**3%\*** adicional en cualquier promoción vigente en sucursal

\*\* Análitos incluidos en la Química Sanguínea de 35 Elementos: VDL Colesterol, Hierro, Fósforo, Magnesio, Inmunoglobulinas y Proteína C Reactiva de alta sensibilidad.

\*Precios sujetos a cambio sin previo aviso. Aplican restricciones. No aplica con otras promociones ni descuentos.

1946 0606 [chopo.com.mx](http://chopo.com.mx)





## DONATIVO EN ESPECIE PARA LA FES ZARAGOZA

A partir de la celebración del XI Congreso Internacional de la AMO-COAC, así como el VI congreso Internacional del Colegio Mexicano de Estomatología Institucional y el II Congreso Latinoamericano de Asociaciones y Colegios, llevados a cabo en el mes de octubre en el auditorio "Alfonso Caso" de Ciudad Universitaria, la Asociación Mexicana de Ortopedia Craneofacial y Ortodoncia realizó un donativo en especie para la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza consistente en dos equipos de cómputo que serán destinados a los programas docentes de la Facultad.

Asimismo, derivados de las actividades académicas mencionadas, se destinaron recursos para otorgar dos becas al Fondo de Becas para la Titulación, instaurado por el Programa de Vinculación con los Exalumnos.

## AMEXIMEST llevó a cabo su Quinto Foro de investigación

A mediados del mes de noviembre, en el auditorio "Marcos Moshinsky" del Instituto de Ciencias Nucleares, la Asociación Mexicana de Médicos Estomatólogos (AMEXIMEST), llevó a cabo su Quinto Foro de Investigación, con una nutrida asistencia de profesionales de la salud.

El Dr. Gilberto Pérez Romero impartió la magna ponencia "Cirugía Prepotésica", con la que inauguró el evento, en el que fueron analizados temas de actualidad y diversas tendencias de investigación.

Paralelo a las actividades, tuvo lugar el Primer Concurso de Carteles, donde participaron todos los miembros de la asociación con carteles científicos y exposiciones orales y donde las doctoras María Eugenia Ruvalcaba, Hebe Gualito, Gabriela Meza y el doctor Abel Valencia, obtuvieron los tres primeros lugares respectivamente, destacando la claridad, profundidad y calidad informativa de los trabajos presentados.



**Farmacias ESPECIALIZADAS®**  
...para tu bienestar, salud y vida

En Farmacias Especializadas deseamos que goces de una  
**¡Feliz Navidad y Próspero Año Nuevo!**

ORGULLOSAMENTE EXALUMNOS UNAM

Si eres Exalumno de la UNAM, tenemos un número especial para ti.  
**01 - 800 - 715 - UNAM** lada sin costo y **5278 - 4539** D.F. y área Metropolitana.

**35 años de experiencia nos respaldan.**

Sólo Farmacias Especializadas te ofrece el más amplio surtido en **medicamentos generales, crónicos y de alta especialidad.**

**LOCALIZACIÓN** de medicamentos de difícil disponibilidad.

**COBERTURA** nacional.

[www.farmaciaespecializada.com](http://www.farmaciaespecializada.com)

**ATENDEMOS** todo tipo de pacientes, incluyendo bancos y aseguradoras.

**PROGRAMAS** que benefician tu salud y economía.

CONSULTA A TU MÉDICO.



A través del C.D. Juan Antonio Robledo Rodríguez, presidente de AMEXIMEST, se rindió un merecido homenaje en memoria del Dr. Gerardo López, miembro de la asociación y desaparecido recientemente, por su brillante trayectoria como Cirujano Dentista, con la asistencia de su esposa, la Lic. Irma García y su hija, Carolina López.

La reunión académica rindió los frutos esperados de un encuentro que se ha vuelto una tradición, al celebrar exitosamente su quinta edición.



**10 años**  
**sportium.**

ORGULLOSAMENTE EXALUMNOS UNAM

Beneficio exclusivo para exalumnos y comunidad UNAM

Los buenos propósitos **empiezan hoy**

por ello **te regalamos** los meses de **Diciembre, Enero y Febrero** en el pago de tu anualidad

**+ un locker** totalmente gratis por un año\*

\*Paga a 6 y 12 meses sin intereses con tarjetas participantes. Inscripción sin costo. Sujeto a disponibilidad. Aplican restricciones.

Vigencia al 31 de diciembre de 2013

Contacto: Margarita Franco  
[mfranco@sportium.com.mx](mailto:mfranco@sportium.com.mx)

[sportium.com.mx](http://sportium.com.mx)

COYOACÁN | SAN ÁNGEL | DESIERTO | SANTA FE GYM | IGRAN PREVENTA SANTA FE CLUB  
ARBOLEDAS | LOMAS VERDES | CUAUTILÁN | SATELITE



# PROTECCIÓN DEL AMBIENTE FAMILIAR (Resiliencia)

Dr. Cipriano Borges Cordero  
Presidente de la Asociación de Egresados de la Facultad de Medicina

Las estadísticas de depresión y ansiedad entre la población adolescente de nuestro país están relacionadas con las altas tasas de suicidio, razón por lo que es importante investigar sobre factores protectores y de riesgo como la resiliencia y la situación de pobreza.

La resiliencia puede ser un factor de protección para los adolescentes en situación de pobreza; mediante este proceso se puede disminuir la ansiedad y la depresión.

Una de las estrategias para hacer frente a las demandas que la sociedad impone al individuo, es la resiliencia. Grotberg, la define como la capacidad que tiene cada ser humano para hacer frente a la adversidad, superarla y lograr salir fortalecido o transformado.

Se trata de un proceso activo de resistencia, autocorrección y crecimiento como respuesta a las crisis y desafíos de la vida. La resiliencia, como muchas otras estrategias de enfrentamiento, es transmitida por el primer círculo social del individuo: La familia.

La familia siempre sufre cambios paralelos a la sociedad, sus funciones sirven a dos objetivos; uno interno que es la protección psicosocial de sus miembros y el externo a la adaptación de una cultura y su transmisión.

Ninguna familia se ve exenta de crisis o dificultades que pueden impedir su desarrollo a lo largo de su ciclo vital, pero al mismo tiempo cuenta con recursos que pueden ayudarlo a superar las adversidades, por lo tanto se puede afirmar que existe también una "resiliencia familiar".

Crisis familiares como la ruptura de la familia, divorcio, desempleo, muerte, etcetera; la pobreza entre otros

## Depresión y ansiedad en adolescentes en situación de pobreza

factores, sin duda, repercuten en el comportamiento, nivel académico y emociones de los adolescentes.

En las áreas pobres de alta criminalidad, la relación positiva entre apoyo social y crianza

materna se debilita, mientras que en los mejores vecindarios el apoyo social es más efectivo.

En los adolescentes mexicanos, los varones expresan mayor resiliencia con rasgos de ser independientes y las mujeres logran ser resilientes cuando existe un apoyo externo significativo o de dependencia.

### "FACTORES PROTECTORES PARA EVITAR LA CONDUCTA SUICIDA"

En México, fuentes oficiales como el INEGI, muestran un panorama epidemiológico de la problemática suicida. Con algunas diferencias, estas fuentes coinciden en señalar que la población de adolescentes y adultos jóvenes es la de mayor prevalencia con relación al suicidio consumado así como a su tentativa. Los varones se suicidan más y en las mujeres es más alta la tasa de intentos.

Ante estos datos sobre suicidio en nuestro país, es importante realizar investigaciones sobre los posibles factores que puedan proteger a los adolescentes de la depresión y ansiedad. Los factores protectores son entendidos como las condiciones o los entornos capaces de favorecer el desarrollo de los individuos y en muchos casos reducir los efectos de circunstancias desfavorables.

Considerando lo anterior, se puede suponer que la



resiliencia es un factor protector contra la depresión y ansiedad. Por el contrario, la pobreza puede significar un factor de riesgo para su desarrollo, por este motivo se formuló la siguiente pregunta ¿Se relaciona la resiliencia familiar del adolescente de nivel socioeconómico bajo con la depresión y ansiedad?...ello es solo un factor de riesgo y no un factor determinante para ciertas patologías mentales, es decir su condición de pobreza los hace ser más vulnerables de presentar dificultades en comparación con aquellos adolescentes que tienen una situación económica resuelta.

La familia es el ámbito donde a los niños y adolescentes se les protege, alimenta, se les enseña a conducirse de acuerdo con las normas del grupo y se les transmiten los conocimientos culturales básicos para la sobrevivencia. Se debe tener presente que la situación socioeconómica desfavorable de muchos adolescentes; no es justificante para un futuro exitoso.

#### REFERENCIA

Ramírez-Osorio P. et al. Resiliencia familiar 65 66 Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc 2012; 20 (2).

[cipriano.borges@gmail.com](mailto:cipriano.borges@gmail.com)



LA VIDA ES UN ESPECTÁCULO.  
NO DEJES DE VERLA.

DEVLYN

Ven y aprovecha

**20%**  
de descuento

en lentes oftálmicos  
para ex-alumnos  
y Comunidad UNAM.







# Confirman incidencia humana en el clima

## Investigación de la UNAM y de las universidades de Boston y Ámsterdam

Guadalupe Lugo

La aparente contradicción entre el aumento sostenido en las concentraciones atmosféricas de bióxido de carbono y una disminución en la tasa de aumento en la temperatura global registrada desde finales de los años 90 del siglo pasado, han sido los principales argumentos de los escépticos para cuestionar el efecto de la actividad humana sobre el clima del planeta. Sin embargo, de acuerdo con una nueva investigación publicada recientemente en la revista Nature Geoscience se

muestra que, por el contrario, gran parte de esta disminución en el ritmo de calentamiento se debe a la intervención humana con el sistema clima.

### Colaboración

La indagación es producto de la colaboración entre académicos del Centro de Ciencias de la Atmósfera de la UNAM, la Universidad de Boston y la Universidad Libre de Ámsterdam.

“A diferencia de gran parte de los estudios centrados en evaluar la contribución humana al calentamiento global, el ya referido no utiliza modelos físicos de clima, sino datos observados de temperatura y forzamiento radiativo”, indicó Benjamín Martínez López, del Centro de Ciencias de la Atmósfera.

### Reforzamiento de la información

Francisco Estrada Porrúa, investigador de doctorado en el Departamento de Economía Ambiental del Instituto de Estudios Ambientales, en la Universidad de Ámsterdam y académico del Centro de Ciencias de la Atmósfera, apuntó que el texto “refuerza lo señalado por el Panel Intergubernamental sobre Cambio Climático en su último reporte, es decir, que la mayor parte del cambio climático global observado durante el siglo XX es de origen antropogénico”.

“Los resultados muestran que las temperaturas global y hemisféricas comparten una misma tendencia de largo plazo con el forzamiento radiativo de origen antropogénico y es este factor el que ha determinado en gran medida la evolución de las temperaturas en el siglo XX”. La investigación revela que el calentamiento global sostenido inició alrededor de 1960, impulsado por el rápido e interrumpido crecimiento en las emisiones de gases de efecto invernadero resultante del boom económico posterior a la Segunda Guerra Mundial.

“Nuestro análisis indica que en gran medida la disminución de la tasa de calentamiento ha sido causada por acciones humanas... En 2010 la temperatura global fue alrededor de 0.1°C menor de la que se hubiera registrado sin ellas.”

Francisco Estrada



### Periodos de interés

Dos periodos de interés en las temperaturas global y hemisféricas que han sido discutidos ampliamente por climatólogos y físicos de la atmósfera, son el enfriamiento ocurrido a mediados del siglo XX y la disminución en la tasa de calentamiento de las últimas dos décadas.

El enfriamiento ocurrido durante la etapa 1940-1970 ha sido comúnmente explicado como el resultado de variabilidad natural del clima y el efecto de los aerosoles atmosféricos antropogénicos resultantes de la recuperación de la actividad industrial en Europa después de la Segunda Guerra Mundial.

“Sin duda estos factores son muy importantes para explicar el comportamiento de las temperaturas durante dicho lapso”, añadió Martínez López. Sin embargo, el estudio muestra que los efectos de las dos Guerras Mundiales y la Gran Depresión de los años 30 sobre el Producto Interno Bruto de Estados Unidos y Europa, llevaron a reducciones sin paralelo en las emisiones de bióxido de carbono y a una pausa en el forzamiento radiativo de gases de efecto invernadero. Los investigadores comentaron que “sin estas reducciones en las emisiones de bióxido de carbono, el efecto de los aerosoles atmosféricos hubiera sido compensado por el forzamiento radiativo de los gases de efecto invernadero y probablemente el periodo de enfriamiento hubiera sido difícilmente detectable.”

Desafortunadamente la reducción en la tasa de calentamiento podría ser breve. “Mientras no se tenga un acuerdo internacional que limite las emisiones de bióxido de carbono, el planeta continuará calentándose y metas tales como limitar el incremento en la temperatura global a menos de 2°C serán sólo buenos deseos”.

(Gaceta UNAM, 14 de noviembre de 2013)

## Tu Seguro de Auto con Garantía del Mejor Precio

### ¡hasta 40% más barato!

Contáctanos al (55) 3098.7211



EXUNAM.SeguroInteligente.mx  
Lada sin costo: 01.800.249.1111



### ¡Cotiza y compara sin compromiso!



Contrata tu póliza hasta los 74 años y renuévala **SIN LÍMITE** de edad.

Tel. 9178 2689 y 01800 2 773836  
www.prevemseguros.mx



### Reunión de evaluación y perspectivas de las asociaciones de egresados

El día 8 de noviembre, en la Unidad se Seminarios "Dr. Ignacio Chávez", se reunieron más de un centenar de presidentes y líderes de las asociaciones de exalumnos de la Universidad, diseminados en toda la República Mexicana y algunas ciudades del extranjero.

Durante el encuentro se intercambiaron experiencias, proyectos y las diferentes formas de vinculación que han establecido las agrupaciones con su "Alma Mater".

En la reunión se anunció el inicio formal de actividades de once asociaciones nuevas, entre las que destaca la formada por egresados estudiantes de posgrado en Holanda, y con las cuáles el número de asociaciones supera ya las 150.

Durante varias horas, los representantes de las agrupaciones de exalumnos tuvieron la oportunidad de exponer sus propias experiencias, particularmente en lo que se refiere a la búsqueda, afiliación y participación de los egresados, especialmente de aquellos de los que no se dispone información puntual, en algunos estados de la República.

Se aprovechó la presencia de asociaciones metropolitanas, estatales e incluso, de exalumnos que se encuentran estudiando posgrados en el extranjero, como es el caso de quienes estudian en Holanda.

La reunión se mantuvo en un gran ambiente de colaboración, solidaridad y espíritu de apoyo y se procedió a la foto oficial, acompañada de un sonoro "Goya" desde la zona del Jardín Botánico de Ciudad Universitaria.



### Visita Guiada

La reunión de presidentes de asociaciones concluyó con una visita guiada a la propia Ciudad Universitaria, que ofreció la oportunidad, para la mayoría de los asistentes, de regresar a las instalaciones universitarias y sorprenderse con un panorama renovado y actualizado de una Universidad que se prepara día a día en todos sus aspectos, para enfrentar correctamente los retos actuales. La visita ofreció a los espectadores una Ciudad Universitaria declarada Patrimonio de la Humanidad y una gran infraestructura adaptada a las necesidades actuales.

# GRAN VENTA

→ **AZUL Y ORO**

## POR LA TITULACIÓN

Exalumno y Comunidad UNAM

Ven a **Martí** y **obtén 20% de descuento** en Ropa Deportiva y Calzado aún sobre lo ya rebajado.

Con tus compras se donará el 5.17% del total de la venta para Becas de apoyo a la Titulación del Programa de Vinculación con los Exalumnos de la UNAM.

Solicita tu descuento en la tienda Martí o Martí Outlet más cercana a tu localidad o comunícate con:  
**Daniel Aguirre Espinosa**  
 daquirre@marti.com.mx

Vigencia del 20 de Noviembre al 10 de diciembre de 2013.  
 Aplican restricciones.  
 No aplica con otras promociones.





El sábado 9 de noviembre, desde muy temprano, se congregaron alrededor de dosmil exalumnos de prácticamente todas las escuelas, facultades y carreras universitarias y de muy diversas generaciones, para compartir el orgullo y la distinción de pertenecer a la comunidad universitaria.

Al dar la bienvenida a los presentes, el Dr. Daniel Barrera, a nombre de los exalumnos, recordó que la simple reunión de dos o más universitarios puede convertir cualquier recinto en un gran salón de clases, donde conviven representantes de todas las carreras y generaciones.

Destacó el grado de vinculación con la sociedad que ha distinguido a nuestra institución, además de la calidad de su educación, gratuita y laica, que ha hecho impensable el desarrollo moderno de nuestro país sin su Universidad Nacional.

En el momento culminante, el Rector de la UNAM, el Dr. José Narro Robles, dirigió a la concurrencia una serie de reflexiones sobre la importancia de formar parte de la UNAM y de ser, los egresados, la medida más exacta de la eficiencia y el cambio positivo social de nuestra institución.

Exaltó y comprobó la presencia de generaciones universitarias con más de medio siglo de diferencia, pero con la misma intensidad y alegría de formar parte de la reunión, e hizo votos por la per-

# Magno Desayuno De Exalumnos

manencia y el fortalecimiento de la unidad y el entusiasmo demostrado en esa reunión, que ejemplifica, sin lugar a dudas, la fortaleza de la propia Universidad.

Al término de su mensaje, los exalumnos estallaron en "Goyas" para la Universidad y en las diversas porras de las escuelas, facultades y planteles preparatorianos presentes.

La reunión se prolongó, además de la oportunidad para el reencuentro y la anécdota, en largas filas para tomarse la indispensable foto con el Rector.

## Agrupaciones participantes en la Reunión de Análisis y Perspectivas

ASOCIACIÓN DE EXALUMNOS DE LA ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA, PLANTEL 2 "ERASMO CASTELLANOS QUINTO" UNAM, GENERACIÓN 64-69, A.C.  
GENERACIÓN 1963 - 1968 DIURNA DE LA ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA PLANTEL NO. 2 "ERASMO CASTELLANOS QUINTO" DE LA UNAM  
SOCIEDAD DE EGRESADOS DE LA E.N.P. # 2, A.C.  
SOCIEDAD DE EGRESADOS DE LA E.N.P. NO. 2 GENERACIÓN 52-56  
ASOCIACIÓN DE EGRESADOS DE LA E.N.P. # 3, A.C.  
ASOCIACIÓN DE EXALUMNOS DE LA E.N.P. # 4, A.C.  
ASOCIACIÓN DE EXALUMNOS DE LA ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA PLANTEL NO. 5 "JOSÉ VASCONCELOS", DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
ASOCIACIÓN DE EGRESADOS DE LA E.N.P. # 7, A.C.  
ASOCIACIÓN DE EXALUMNOS DEL C.C.H. SUR, A.C.  
ASOCIACIÓN DE PROFESIONISTAS EGRESADOS DE LA ESCUELA NACIONAL DE TRABAJO SOCIAL  
ASOCIACIÓN DE EGRESADOS DEL COLEGIO DE SAN ILDEFONSO, A.C.  
ASOCIACIÓN DE EXALUMNOS DE LA ESCUELA NACIONAL DE ARTES PLÁSTICAS, A.C.

GRUPO GENERACIÓN 58-62 DE LA ENAP, "UNA GENERACIÓN DE SAN CARLOS"  
ASOCIACIÓN DE EGRESADOS DE LA ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA, A.C.  
SOCIEDAD DE EXALUMNOS DEL CENTRO UNIVERSITARIO DE ESTUDIOS CINEMATOGRAFICOS, A.C.  
ASOCIACIÓN MEXICANA DE ARQUITECTAS Y URBANISTAS, A.C.  
FACULTAD DE ARQUITECTURA SOCIEDAD DE EXALUMNOS, A.C.  
GENERACIÓN DE LICENCIADOS EN ADMINISTRACIÓN 71-74, "RICARDO FLORES MAGÓN", A.C.  
FUNDACIÓN PRO-GENERACIÓN 58-62 DE LA FACULTAD DE CONTADURÍA Y ADMINISTRACIÓN, A.C.  
SOCIEDAD DE EGRESADOS DE LA FACULTAD DE CONTADURÍA Y ADMINISTRACIÓN, A.C.  
ASOCIACIÓN DE EGRESADOS, FACULTAD DE DERECHO (DUAYED), UNAM, A.C.  
COLEGIO DE DERECHO DISCIPLINARIO, CONTROL GUBERNAMENTAL Y GESTIÓN PÚBLICA, A.C.  
EGRESADOS DE LA FACULTAD DE DERECHO DE LA UNAM GENERACIÓN 78- 82 A.C.  
GENERACIÓN 1958 DE ABOGADOS, A.C.  
ASAMBLEA DE GENERACIONES DE LA FACULTAD DE INGENIERÍA, A.C.  
ASOCIACIÓN MEXICANA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA A.C.  
GENERACIÓN 1951 DE LA ESCUELA NACIONAL DE INGENIEROS, A.C.

SOCIEDAD DE EXALUMNOS DE LA FACULTAD DE INGENIERÍA, A.C.  
ASOCIACIÓN DE EGRESADOS DE LA FACULTAD DE MEDICINA, A.C.  
ASAMBLEA DE EGRESADOS DE LAS FACULTADES DE ODONTOLOGÍA, A.C.  
ASOCIACIÓN MEXICANA DE MÉDICOS ESTOMATÓLOGOS, A.C. (AMEXIMEST)  
ASOCIACIÓN MEXICANA DE ODONTÓLOGAS, A.C.  
ASOCIACIÓN MEXICANA DE ORTOPEDIA CRANEOFACIAL Y ORTODONCIA, A.C.  
SOCIEDAD DE EXALUMNOS DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA, A.C.  
ASOCIACIÓN DE EGRESADOS DE LA FACULTAD DE QUÍMICA, A.C.  
ASOCIACIÓN DE ABOGADOS ENEP ACATLÁN UNAM, GENERACIÓN 74 - 77, A.C.  
ASOCIACIÓN DE LICENCIADOS EN DERECHO EGRESADOS DE LA ENEP ACATLÁN, A.C.  
ASOCIACIÓN DE EGRESADOS DE PEDAGOGÍA DE LA UNAM, CAMPUS ARAGÓN, A.C.  
ASOCIACIÓN NACIONAL DE EGRESADOS EN PLANIFICACIÓN PARA EL DESARROLLO AGROPECUARIO, A.C. (ENEP ARAGÓN)  
ASOCIACIÓN NACIONAL MULTIDISCIPLINARIA DE EGRESADOS DE LA UNAM PARA EL DESARROLLO RURAL, A.C.

## de las Asociaciones de Exalumnos de la UNAM 2013

INSTITUTO DE CIENCIAS JURÍDICAS DE EGRESADOS DE LA U.N.A.M., F.E.S. ARAGÓN, A.C.  
SOCIEDAD DE EGRESADOS DE INGENIERÍA DE LA ENP ARAGÓN, A.C.  
ASOCIACIÓN NACIONAL DE EGRESADOS DE INVZ DE LAS FES CHAUUTLITLÁN, A.C.  
ASOCIACIÓN DE EGRESADOS DE ENFERMERÍA DEL CAMPUS IZTACALA, A.C.  
MÉDICOS EGRESADOS DE LA FES IZTACALA DE LA UNAM, A.C.  
SOCIEDAD DE EGRESADOS DE ENFERMERÍA DE LA FES ZARAGOZA, A.C.  
ASOCIACIÓN CIVIL UNIVERSITARIA DE DEPORTISTAS EGRESADOS DE LA UNAM, A.C. (ACUDE)  
FEDERACIÓN MEXICANA DE UNIVERSITARIOS, A.C.  
PATRONATO DE LA FRATERNIDAD DE BASQUETBOLISTAS UNIVERSITARIOS, A.C.  
COLEGIO DE BIÓLOGOS DE MÉXICO, A.C.  
ASOCIACIÓN DE EXALUMNOS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO EN AGUASCALIENTES, A.C.  
ASOCIACIÓN DE EXALUMNOS DE LA UNAM EN BAJA CALIFORNIA SUR, A.C.  
ASOCIACIÓN DE EXALUMNOS DE LA UNAM EN LA REGIÓN LAGUNERA, A.C.

ASOCIACIÓN DE EXALUMNOS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO EN EL ESTADO DE GUANAJUATO, A.C.  
ASOCIACIÓN LEÓN-EXUNAM, A.C.  
ASOCIACIÓN MICHOACANA DE EXALUMNOS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, A.C.  
ASOCIACIÓN POBLANA DE EXALUMNOS DE LA UNAM, A.C.  
ASOCIACIÓN DE EXALUMNOS DE LA UNAM DE QUINTANA ROO, A.C.  
ASOCIACIÓN DE EXALUMNOS DE LA UNAM EN EL ESTADO DE TABASCO, A.C., DELEGACIÓN CÁRDENAS  
ASOCIACIÓN DE EXALUMNOS DE LA UNAM EN EL ESTADO DE VERACRUZ, A.C., DELEGACIÓN XALAPA  
ASOCIACIÓN DE EGRESADOS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO EN EL ESTADO DE YUCATÁN, A.C.  
ASOCIACIÓN DE EGRESADOS UNIVERSITARIOS PUMITAS DEL SURESTE  
ASOCIACIÓN ESTATAL DE EGRESADOS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA

DE MÉXICO EN ZACATECAS, A.C.  
ASOCIACIONES QUE INICIAN FORMALMENTE SU PARTICIPACIÓN  
ASOCIACIÓN DE EXALUMNOS DE LA ENP #6, GENERACIÓN 68-70  
COLEGIO DE URBANISTAS DE MÉXICO, A.C.  
ASOCIACIÓN NACIONAL DE ARQUITECTURA ECONOMISTAS UNAM 73-77 A.C.  
LA HOLLAND ALUMNI NETWORK MEXICO (HANM).  
COLEGIO MEXICANO DE ESTOMATOLOGÍA INSTITUCIONAL A.C.  
ASOCIACIÓN NACIONAL DE MÉDICAS MEXICANAS A.C.  
GENERACIÓN 96-2000 FACULTAD DE ECONOMÍA  
EGRESADOS 67-71 DE LA FACULTAD DE MEDICINA  
ASOCIACIÓN UNAM DE CIRUJANOS DENTISTAS, GRUPO 40, GENERACIÓN 76-79  
"RAMÓN GARCÍA LUNA"  
ASOCIACIÓN DE EXALUMNOS DE LA FACULTAD DE DERECHO, GENERACIÓN 1969-1973  
"CONSTITUCIÓN DE 1917"



## Concierto de la Banda Sinfónica de la Ciudad de México

En "Las Islas" de Ciudad Universitaria, frente al edificio de Rectoría, tuvieron lugar diversas actividades entre las que destacó el concierto ofrecido por la Banda Sinfónica de la Ciudad de México, gracias a la solidaridad y generosidad del Gobierno de la Ciudad de México y de su Secretaría de Cultura.

El concierto, que dio inicio pasadas las 13 horas del 9 de noviembre, tuvo una gran acogida entre los asistentes que colmaron los diversos escenarios y la feria del libro, celebrado en esas mismas instalaciones.



## Programa artístico y Feria del Libro

Durante los dos días del Encuentro se presentaron diversos grupos que atendieron la convocatoria respectiva emitida por la Dirección General de Atención a la Comunidad Universitaria.

Así, el viernes 8, en "Las Islas", se presentaron los grupos "Jugo concentrado", "Mico" e "Hilo Negro", con música de rock y fusión latina, además de la presentación del libro "El abogado y su profesión alterna", y del cantautor Sergio Alfredo.



El día 9 se presentaron los grupos "Chévere Suave", "Infuzyon Jazz Project" y "Tregua", con música de jazz y fusión latina, además de los artistas Moisés Olvera y Ana Marín; los grupos "Ritmo vagabundo" y "Viva la Chamonile", de rock y hip-hop respectivamente; el grupo "Shakespeare en movimiento", de comedia y "Georgina y Ernesto", interpretando tangos.

Durante los dos días permaneció la Feria del libro, que tuvo una gran acogida con un grupo de librerías que puso a disposición del público obras de todos los géneros y para todo el público, destacando, durante las mañanas, atención especial al público infantil,

## "La noche de las estrellas"

Durante el fin de semana fueron impartidas más de treinta charlas sobre Astronomía que culminaron con la conferencia Magistral del Dr. Luis Felipe Rodríguez, que fue el marco perfecto para la "Noche de las Estrellas", evento organizado por el Instituto de Astronomía, la Dirección

## Concierto de la Banda Sinfónica de la Ciudad de México en "Las Islas" de Ciudad Universitaria

Durante el "Encuentro de Exalumnos 2013", tuvo lugar, en el espacio comprendido entre la Torre de Rectoría y la Torre de Humanidades de Ciudad Universitaria, conocido como "Las Islas", el concierto ofrecido por la Banda Sinfónica de la Ciudad de México, gracias a la participación de la Secretaría de Cultura del Gobierno capitalino.

Con un programa variado y atractivo, donde destacaron obras de Wagner, como "el Holandés errante" y la "Rapsodia Húngara", de Franz Liszt; el infaltable "Huapango" de José Pablo Moncayo y la más aplaudida por el público, "Danzón No.2 de Arturo Márquez, la Banda deleitó al público asistente, quienes, a pesar del inclemente sol del momento, pidieron y obtuvieron un "encore", con la obra de J. Elizondo "Jalisco".

Un público variado, entre los que estaban exalumnos, alumnos y familias completas, se fue acercando al escenario para disfrutar de las interpretaciones de la agrupación que se sintió muy a gusto en "territorio universitario" y desarrolló su programa con profesionalismo, destreza y alegría.

El Mtro. Ricardo Fuentes, director del Centro Cultural Ollin Yoliztli y orgulloso exalumno universitario, y la maestra Gloria Valdéz, responsable de agrupaciones musicales del área de Programación Cultural de la Secretaría de Cultura, acompañaron a la Orquesta y expresaron su beneplácito por volver a la Universidad y contribuir al desarrollo del Encuentro, así como aceptar la invitación y regresar en breve al campus universitario.

El escenario, como se dice entre artistas "quedo calentito" para la actuación nocturna de Susana Harp, que resultó todo un éxito, en el marco de la impresionante "Noche de estrellas", que se llevó a cabo en Ciudad Universitaria y en escenarios de toda la República.



General de Divulgación de la Ciencia y diversos organismos que propiciaron una observación en telescopios de forma simultánea en diversas sedes, pues además de los miles de participantes convocados en Ciudad Universitaria, esta observación se realizó en varias sedes académicas metropolitanas, como el Instituto Politécnico Nacional y en diversos estados de la República. En la Observación Astronómica participaron personas de todas las edades, lo que propició la participación de familias completas en el evento.

## Concierto de Susana Harp

A partir de las 19 horas del propio sábado 9, se presentó la artista Susana Harp con su nuevo disco "Aguadiosa", ante un auditorio que colmó literalmente "las Islas". El concierto fue todo un éxito y la gente disfrutó todas y cada una de las interpretaciones de la artista, conocida popularmente por la difusión de la música vernácula, especialmente del estado de Oaxaca.

La Banda Municipal de Tamazulapan del Espíritu Santo, fue la responsable de cerrar el programa con una ovacionada actuación que culminó alrededor de las 23 horas.

El "Encuentro de Exalumnos 2013", así como todas las actividades realizadas por el Programa de Vinculación con los Exalumnos, la Dirección de Atención a la Comunidad Universitaria, la Dirección General de Divulgación de la Ciencia, el Instituto de Astronomía y un buen número de instituciones más, permitieron que durante dos días convivieran miles de personas, alumnos, exalumnos y los diversos miembros de la comunidad universitaria, acompañados de sus familias, para hacer de Ciudad Universitaria un lugar de encuentro, diversión y aprendizaje, al amparo de nuestra Universidad Nacional.





# Los HONGOS, apoyo sustancial en el agro

La utilización de las especies de hongos en México en el ámbito de la agronomía ofrece enormes posibilidades para el aprovechamiento y la optimización de los cultivos, por su utilidad como insecticidas naturales y recicladores de residuos alimenticios.

## Utilización

Un uso que puede darse a algunos de ellos y que ya se aplica de manera experimental en centros productivos de Sonora y Chihuahua, es para controlar a los insectos, que repercute en la calidad y cantidad de producción, explicó Ali Asaff Torres, del Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo de Sonora.

“La producción de enzimas para la degradación de la celulosa es una área que trabajamos, y también de bioetanol para generar energía. El otro campo es el uso de hongos entomopatógenos, como control de plagas”, dijo.

## Productos

Abundó que algunos de los productos que se obtienen de la fermentación de ciertos hongos microscópicos son excelentes insecticidas naturales contra la mosquita blanca, y ácaros como la araña roja, depredadores de algunas cosechas.

Otro ejemplo del empleo tecnológico que ha demostrado su efectividad, manifestó, es la degradación de residuos líquidos de nixtamal, de los que se han extraído propiedades similares al bioetanol.

En la conferencia “Hongos y Biotecnología”, recordó casos exitosos de biorregeneración, tanto en campos de cultivo como en la limpieza de derrames de petróleo en aguas marinas, a partir de la utilización de compuestos degradantes de hidrocarburos.

Al participar en la XV Exposición Nacional de Hongos, Asaff Torres llamó a los estudiantes de esta área de investigación a orientar los resultados de sus trabajos y que éstos repercutan en áreas más allá de las académicas y generen resultados económicos en el sector productivo. (Gaceta UNAM, 31 de octubre de 2013)



Se aplican en la degradación de los residuos líquidos de nixtamal.



Excelentes insecticidas naturales contra la mosquita blanca y la araña roja.

Un miembro de Comunidad UNAM MERECE EL MEJOR RESPALDO.

**J. GARCÍA LÓPEZ**  
Casas funerarias

**Nuestros planes INCLUYEN:**

- A Asesoría y atención personalizada
- B Traslados en carroza dentro del D.F. y área metropolitana
- C Honorarios por gestoría y trámites
- D Arreglo estético
- E Ataúd a elegir, según el plan contratado
- F Sala a elegir, según el plan contratado

**15% DE DESCUENTO**

*En Planes de Necesidad Inmediata: en cualquier forma de pago sobre precio de lista.*

*En Planes a Futuro a 24 meses sin intereses.*

**A ELEGIR:**

- 1 Inhumación (en fosa propiedad del familiar responsable del servicio)
- 2 Cremación en las instalaciones de J. García López (excepto Coyoacán)

Pregunta por nuestros planes.

Línea de Asistencia Inmediata: 5705.6000  
Ventas a Futuro: 5546.7858  
Lada nacional sin costo: 01800.703.6600  
jgarcialopez.com.mx

[f /funerariasjgarcialopez](#)  
[t @funerariasjgl](#)

Casa Pedregal · Casa Prim · Boutique Prim · Iztapalapa · Coyoacán · Satélite · Perisur · Pericentro

**EL ASADO ARGENTINO del Sur**

**ORGULLOSAMENTE EXALUMNOS UNAM**

**10% de descuento en efectivo y 5% con tarjeta de crédito (aplicable de lunes a viernes)**  
PROMOCIÓN VÁLIDA PARA EXALUMNOS Y COMUNIDAD UNAM CON CREDENCIAL VIGENTE.

**El Vegetariano es un mundo limitado, Los que comen carne, comen de todo.**  
Menú sugerido:  
Asado a la leña, ensalada de cogollos tiernos, vino malbec ¡Lo mejor de dos mundos!

**El Asado Argentino del Sur. 56061916 - 56 061820**  
Insurgentes Sur #3874 Col. Tlalpan Centro  
[www.elasadoargentino.com.mx](http://www.elasadoargentino.com.mx)

[f](#) [t](#) [You Tube](#)



# Disminuye LACTANCIA MATERNA EN MÉXICO

Fernando Guzmán

La lactancia materna ha disminuido en México, principalmente por cuestiones laborales. La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 revela que en el país sólo 14.4 por ciento de las progenitoras amamantan.

“Ni siquiera alimentan 45 días a sus hijos. Suspenden 20 días antes de regresar a sus ocupaciones, pues les preocupa lo difícil que es desapegar al bebé del seno”, señaló Maritza Guerra Hernández, enfermera egresada de la Facultad de Estudios Superiores (FES) Iztacala.

Otro factor que influye es que tanto instituciones públicas como privadas sólo otorgan 45 días después del parto, como establece el artículo 170 de la Ley Federal del Trabajo, norma que interfiere con una lactancia materna eficaz.

Tampoco, como determina esa norma, tienen el derecho mínimo a dos descansos de 30 minutos para la extracción de leche en un lugar higiénico y adecuado, ya que pocas empresas poseen cuartos especiales para ello, e incluso en las instituciones de salud apenas se ha comenzado a pugnar por espacios con estas características.

Las cesáreas —que se han incrementado—, limitan la lactancia materna, pues la anestesia empleada “pone trabas al apego inmediato, ya que es preciso amamantar en los primeros 30 minutos para fomentar el vínculo”, dijo Guerra Hernández, especialista en Enfermería Perinatal por la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia.

Desnutrición de las progenitoras, características fisiológicas del seno materno (pezón invertido o plano) e incluso cuestiones sociales, también se cuentan entre las dificultades.

## PREOCUPACIÓN POR LA ESTÉTICA

Muchas mujeres no les dan pecho a sus bebés porque les preocupa la estética.

En una encuesta aplicada a madres de 12 a 44 años de edad con vástagos de 10 meses o menos, mencionaron tres razones:

- Se deforman los senos
- La glándula mamaria se torna flácida
- Miedo a no gustar a su pareja

Además, muchas jóvenes no lo hacen “porque les preocupa la estética”. En una encuesta aplicada a madres de 12 a 44 años de edad con vástagos de 10 meses o menos, apuntaron tres razones recurrentes para suspender la lactancia: se deforman los senos, la glándula mamaria se torna flácida y el miedo a no gustar a su pareja.

Sin embargo, más que perjuicios, la lactancia brinda beneficios. Al referirse al informe académico elaborado en coautoría con Xóchitl Hernández Morales, Maritza Guerra comentó que “el apego madre-hijo es el principal aspecto positivo, pues reduce las hemorragias —primera causa de mortalidad materna— y en los 30 primeros minutos después del parto, ayuda a que el útero involucre más rápido al reducir el sangrado”.

En las madres, su práctica previene el cáncer cervicouterino y el de mama, ayuda a bajar el peso ganado en el embarazo y evita enfermedades crónico-degenerativas,



Esta práctica ayuda a bajar el peso ganado en el embarazo.

como hipertensión y diabetes. A los bebés les permite establecer un patrón de succión-deglución-respiración, previene la obesidad, diabetes mellitus tipo 2, males gastrointestinales y respiratorios, y fortalece el sistema inmunológico, pues las mejores defensas las provee la leche materna.

Además, diversos estudios indican que los infantes que se alimentan del seno tienen mejor nivel mental y son más seguros. (Gaceta UNAM, 11 de noviembre de 2013)

## El mejor regalo para tu coche es que lo asegures.

Aprovecha los beneficios que GNP te ofrece por ser Ex Alumno UNAM.

- 12 Meses sin intereses con tarjetas participantes\*
- Precio personalizado.
- Asistencia vial las 24 horas.
- Auto Sustituto.
- Marraje de piezas gratis y reducción de deducible de 5%.
- Si viajas a Estados Unidos tienes cobertura por daños a terceros.

Contrata tu seguro GNP en el portal de Exalumnos UNAM o llama a

**Línea GNP** 01 800 400 9000  
5227 9000  
(opción 2 - opción 2)  
gnp.com.mx

Además con nuestra aplicación para dispositivos móviles, estarás en contacto con nosotros al pulsar un botón.

**Conect@ móvil**

Disponible en App Store / Google play.



Vivir es increíble\*



Aplican las disposiciones legales y condiciones del producto.  
\*Banamex, American Express, Santander, Bancomer, Banorte y HSBC.





# Primordial, mejorar hábitos alimenticios

Cristóbal López

Cerca de las ocho de la mañana o al filo de las tres de la tarde, la escena es recurrente en las calles de la Ciudad de México: puestos de comida que lucen repletos de comensales, ávidos de la socorrida vitamina t: tamales, tacos y tortas que no nutren y son muy ricos..., pero en almidones y carbohidratos, además de difíciles de procesar y susceptibles de acumularse en distintas partes del cuerpo.

México ocupa en el mundo los primeros sitios en sobrepeso y obesidad, factores de riesgo relevantes para el desarrollo de diabetes, considerada la epidemia del siglo XXI y una de las principales causas de muerte en el país.

## Costos de atención

En México, se estima que los costos de atención por paciente se ubican en un rango de entre 700 y tres mil 200 dólares anuales, equivalentes a entre cinco y 14 por ciento del gasto en salud, destinado al cuidado de esta enfermedad y sus complicaciones.

Para prevenirla, y con el diagnóstico oportuno, tenemos a la mano opciones culinarias sanas y económicas que debemos complementar con la práctica de actividad física, señaló María Eugenia Ramírez, de la Facultad de Estudios Superiores (FES) Cuautitlán.

Niños, adolescentes y adultos deben evitar el consumo de comida frita, bebidas azucaradas y golosinas. No se trata de satanizar los productos procesados, sino de adquirir buenos hábitos, planteó en ocasión del Día Mundial de la Alimentación, que se conmemora el 16 de octubre.



## Malas costumbres

La coordinadora de la carrera de Ingeniería en Alimentos de la FES Cuautitlán, subrayó que las costumbres saludables se fomentan en el hogar. El principal es no saltarse el desayuno, la comida más importante del día, al constituir el aporte fundamental de nutrientes para realizar nuestras actividades, explicó.

Debe ser equilibrada. Mucha gente desayuna atole y tamales, mezcla de almidones con grasa que el cuerpo no metaboliza rápidamente y se acumula con facilidad en el abdomen. Como alternativa, puede prepararse productos con proteína, por ejemplo ensaladas de atún o sardinas, sugirió.

## Los niños

Respecto a los niños, mencionó que para nutrirse adecuadamente requieren refrigerios que incluyan frutas con cáscara, barras de amaranto, emparedados con ensalada de atún, huevo, quesos frescos, aguacate, frijoles, porciones de verduras cocinadas y agua de sabor sin azúcar. "Tenemos que dedicar tiempo para preparar colaciones balanceadas para los pequeños".

Sobre los adultos, destacó que llevar alimentos desde casa representa la mejor decisión para cuidar la salud y el bolsillo. Sólo es cuestión de organizarse para preparar menús saludables y no comer en la calle.

A los menores se les debe habituar en el consumo de

## México ocupa en el mundo los primeros sitios en sobrepeso y obesidad

nopales, zanahorias, pepinos, jícamas, acelgas, espinacas, calabacitas, jitomate, amaranto, semillas, nueces, almendras y fruta seca, opciones más sanas y económicas que una pizza, galletas altas en azúcar o sopas instantáneas. "En casa aprendemos a comer", recalzó.

Además, en la escuela o los lugares de trabajo permanecemos sentados. Para evitar el sedentarismo, debemos levantarnos, por lo menos cada hora, subir escaleras y caminar. Necesitamos movernos, activar nuestro metabolismo, enfatizó.

Al respecto, la académica aludió a la necesidad de preservar la variedad de los productos: maíz, frijol, calabacitas, flor de calabaza, chiles, quelites, tomates, quintoniles y verdolagas, alimentos ricos en nutrientes y en sabor.

Son más económicos y al consumirlos, ayudamos a las comunidades de pequeños agricultores y a los mercados locales, donde se vende lo que producen. Debemos ofrecer a los niños platillos preparados con la riqueza culinaria de la nación para que los incorporen en su vida diaria.

(Gaceta UNAM, 14 de octubre de 2013)

### ¿DOLOR Y PROBLEMA CON LAS RODILLAS?

**¿Sabías que más del 60% de las personas mayores de 50 años padecen una enfermedad llamada Gonartrosis?**

Esto significa desgaste de los cartilagos de las rodillas, lo cual provoca molestias, dolor e incapacidad para desplazarse requiriendo ayuda; con el uso de bastones, muletas, andadera y hasta silla de ruedas.

**Actualmente contamos con un tratamiento que promueve la regeneración de los cartilagos, eliminando paulatinamente el dolor, con resultados permanentes a largo plazo y sin efectos secundarios. Así como el tratamiento para problemas artríticos.**

**Descuentos del 50% en consulta y valoración**  
**Descuentos exclusivos del 20% en tratamiento para exalumnos y comunidad UNAM**

Si las rodillas te duelen, pon tu mano sobre ellas y haz columpio con el pie de adelante hacia atrás, si notas que crujen, truenan, brincan o se atorán, puedes tener **Gonartrosis**.

TEST

Si no quieres que te operen **2615 3844**  
o si buscas una alternativa, **5645 8002**  
infórmate al **01 800 821 6533**

SeguLlantas

Protección para Llantas y Rines

Te cubrimos los rines y llantas en **Pérdida Total** por **Daños Materiales**

\*Aplican condiciones

Si eres **exalumno UNAM** y no cuentas con **seguro de auto**, adquiérela con **precios preferenciales** a **pagos mensuales**.

Llámanos

5141.2107 • 5141.2102

ANASegurosMexico  
@ANASeguros  
www.anaseguros.com.mx/blog

EMPRESA SOCIALMENTE RESPONSABLE

Con ANA Seguros estás en buenas manos

www.ana-exalumnosunam.com.mx





# “PARA TODO HAY REMEDIOS, HASTA PARA LA MUERTE”

Omar Páramo

Hablar de una mesa sobre la que flotan decenas de frutos que dibujan órbitas alrededor de una vela, cual planetas en torno al Sol, parecería la descripción de un sueño, pero es la imagen contenida en el último cuadro concluido por Remedios Varo, uno que lleva el paradójico nombre de “Naturaleza muerta resucitando” y expresa algunas de las convicciones más firmes de la artista: la existencia es cambio y el fin de la vida implica dar un paso hacia otras realidades.

Este óleo de 1963, pintado días antes de su fallecimiento, se anticipó a lo que pasaría 50 años después en el campus de CU, donde, a manera de homenaje, los universitarios recrearon en instalaciones efímeras la obra

de esta artista, como parte de una Megaofrenda que demuestra, como hizo Varo con su producción plástica, que los paisajes oníricos pueden surgir de lo cotidiano y que un trazo es capaz de revelar lo imposible.

Sólo esto explica que –al menos por unos días– frente a la Biblioteca Central se abra el mar, un surcado por gigantescos barcos de papel que hacen que Las Islas del campus dejen de ser los montículos de tierra, por todos conocidos, para adquirir características casi oceánicas, especialmente al verse envueltas por la bruma emanada del humo del copal.

Para conmemorar el Día de Muertos se montaron 120 ofrendas en el espacio que va del Auditorio Alfonso Caso



Espantos plásticos en Las Islas.

Fotos: Juan Antonio López y Marco Mijares.



a la Rectoría, cada una a cargo de distintas entidades de la UNAM y su Sistema Incorporado. Ninguna es igual a la otra, pero todas resultan complementarias, al grado que, aun dispersas cual piezas de un rompecabezas en el suelo, terminan por formar una imagen: la de una explanada central convertida en un espacio surrealista en el que gatos de cartón se encaraman en las ramas de las jacarandas, los peces nadan en tierra y las estrellas brillan desde el interior de una farola.

## Ciencia y artes plásticas

“Para todo hay Remedios, hasta para la muerte”, dijo Flor Vianey Valdés Gómez, estudiante de la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia (ENEO) encargada de diseñar y montar la instalación de la entidad, inspirada en la escultura De Homo Rodans, creada con huesos de aves.

La alumna de primer semestre señaló que su aseveración no es un mero juego de palabras, “pues es tanto lo que dice la obra de esta artista que difícilmente alguien podría quedar impasible ante sus significados, que quizá difieran de una persona a otra, pero están ahí. A mí por ejemplo como alguien que se prepara para el cuidado de la salud, ¿cómo no podría atraerme una figura ósea que parece una columna vertebral que se prolonga indefinidamente?”.

“Para quienes estudian en la Facultad de Psicología es común tener un cuadro de Varo en los consultorios, como forro en los cuadernos e incluso en las portadas de los libros y revistas que consultamos”, observó Larissa Guzmán en alusión a una obra muy conocida para alguien de su carrera: Mujer saliendo del psicoanalista, de 1960.

El cuadro –que alude a tres pilares de la profesión: Freud, Jung y Adler– se repite por todo el campus con características ligeramente diferentes, aquí la mujer que sostiene en la mano izquierda la cabeza de su padre tiene el rostro de una calavera de azúcar, allá está perdida en un laberinto de ventanas y una tercera sostiene en la diestra un hilo de Ariadna para no perderse.

“Nos llevó dos semanas tener listo el montaje”, contó Aldo Pulido, de la Facultad de Ingeniería, quien para conceptualizar y traducir en figuras de alambre y papel maché este cuadro, incluso tuvo que leer libros que explican los símbolos usados por la artista.

Las 24 obras de Varo recreadas en la Mega-ofrenda representan un recorrido de 10 años, que inicia en 1953 con “Premonición”, y concluye en 1963 con “Naturaleza muerta resucitando”.

(Gaceta UNAM, 31 de octubre de 2013)

## SEGUROS DE AUTOS CON FACILIDADES DE PAGO

- 35% de descuento
- Grabado de autopartes de la unidad sin costo, cuando la suma asegurada del vehículo sea igual o mayor a 80,000, el beneficio que se obtiene es la **reducción de 5 puntos porcentuales en el deducible contratado** de la cobertura de Robo Total. Es importante mencionar que en los vehículos con una suma asegurada menor a la indicada, se pueden grabar con cargo al asegurado y también contarán con el mismo beneficio.
- Formas de pago: Contado, semestral, trimestral y mensual.
- Pago con cargo a **tarjetas de crédito o débito de todos los bancos**, incluyendo American Express.
- **6\*\* y 12\*\*\* Meses Sin Intereses** con Bancos Participantes (aplica únicamente en forma de pago de contado)
- Beneficios **extensivos a familiares**

\*\* Bancos participantes HSBC, Santander, Bancomer, Banamex y American Express.  
\*\*\* Únicamente pago con American Express



Tenemos  
beneficios exclusivos para  
Ex-alumnos de la UNAM  
y comunidad universitaria



Llámanos al Centro de Contacto Qualitas al 01 800 062 10 02  
O consulta <http://oplinea.qualitas.com.mx/index.php?EXAUNAM>  
donde puedes cotizar y emitir tu poliza en línea.



¿Entiende una cosa por otra?

¿Tiene zumbido en los oídos?

¿Escucha pero no entiende lo que le dicen?

¿Tiene que subir el volumen a la televisión para escucharla?

¿Siente que tiene exceso de cerumen o tapones

de cerilla en los oídos?

Contamos con los mejores **auxiliares auditivos**  
alemanes y suizos, para **Exalumnos** y comunidad **UNAM**  
(o familiares directos) con descuentos del  
**15% y 20%** según el modelo.

¡Es momento de realizarse una  
valoración auditiva!

[www.centrodeserviciosauditivos.mx](http://www.centrodeserviciosauditivos.mx)  
[centrodeserviciosauditivos@yahoo.com](mailto:centrodeserviciosauditivos@yahoo.com)



Centro de Servicios  
Auditivos  
Reintegrando gente  
al mundo del sonido

Haga su cita a los teléfonos:  
2615.3844 (con diez líneas)  
5645.8002 / 01 800 821 6533

Pregunte por la sucursal más cercana

Descuentos del **50%** en consulta y valoración



# PUMAS, doble campeón nacional

Al terminar PUMAS CU como campeón nacional de Liga Mayor de la Conferencia de los "Ocho Grandes", y PUMAS ACATLÁN, campeón de la Conferencia Nacional, los equipos de la Universidad Nacional Autónoma de México lograron un histórico doble triunfo en el fútbol americano estudiantil.



## PUMAS CU Campeón nacional

En un hecho inédito, al romper 47 años sin ganar en Monterrey a su acérrimo rival deportivo de los Auténticos Tigres de la Universidad Autónoma de Nuevo León, el equipo de PUMAS CU se coronó campeón de la temporada 2013 de Liga Mayor de la Conferencia de los Ocho Grandes de la ONEFA, al derrotar 28-16 a los Auténticos Tigres de la Autónoma de Nuevo León, En el Estadio Universitario de la Ciudad de Monterrey y con la asistencias de los rectores de ambas instituciones, los doctores José Narro Robles y Jesús Ancer Rodríguez.

La "Jettatura" de 47 años, finalmente se rompió con una victoria contundente de los Pumas en el propio "volcán", puesto que éstos no ganaba en Monterrey desde 1966.



Una combinación perfecta entre defensiva y ofensiva llevó a los auriazules (esta vez de blanco, azul y oro) a una merecida victoria que culminó una gran campaña de los pupilos del coach Raúl Rivera.

## PUMAS ACATLÁN sexto título de la Conferencia Nacional

Al superar 45-38 a los lobos de la Universidad Autónoma de Coahuila, Pumas Acatlán se coronó por sexta ocasión en la Conferencia Nacional, ante un público universitario que desbordó las instalaciones de los Pumas y fue el digno marco para celebrar 35 años de existencia.

Treinta años tuvieron que pasar para que la UNAM conquistara por segunda vez los títulos de ambas conferencias de Categoría Mayor de Organización Nacional Estudiantil de Fútbol Americano

Enrique Zapata del Valle, entrenador en Jefe de los Pumas, se declaró muy orgulloso de todos los miembros del equipo, que lograron una temporada perfecta al quedar invictos y recordó que el trabajo de grupo hizo posible este resultado.

Cabe destacar que en ambos encuentros nuestros equipos representativos contaron con el apoyo total de la Asociación Yarda 50, quienes siempre hacen patente sentido de identidad y orgullo universitarios, creando el ambiente festivo, familiar y respetuoso ante el rival, que siempre les ha caracterizado.

**“Y pensar que hay tanto trabajo y este dolor no se va.”**

**Los padecimientos de columna pueden cambiar tu vida.**

**¡Atiéndela!**

**Especialistas en hernia discal sin cirugía**  
• Ozonoterapia • Medicina física y rehabilitación •

50% En su consulta de valoración  
25% En TODO el tratamiento

CENTRO DE LA COLUMNA VERTEBRAL  
FISIOLOGÍA Y REHABILITACIÓN

MIXCOAC-SATÉLITE-GDL

PERMISO COFEPRIS 123300201A0318 MÉDICO RESPONSABLE DAVID GUSTAVO RODRIGUEZ CISNEROS DGP 1032762 UNAM

MIXCOAC	SATÉLITE	GUADALAJARA
<b>5339-6430</b>	<b>5344-1000</b>	<b>3616-4329</b>
herniasdedisco.com.mx		

ACEPTAMOS TARJETAS BANCARIAS - CONTAMOS CON PLANES DE FINANCIAMIENTO - LA MAYORÍA DE LAS ASEGURADORAS CUBREN ESTE TRATAMIENTO

**DAS**

SERVICIOS EN SALUD

## Y tú... ¿te DAS una caricia de vida?

**La autoexploración de mama aumenta la probabilidad de detectar algunas anomalías y facilita la atención temprana. Esta acción debe ser complementada con otras como estudios de gabinete:**

A partir de los 20 años de edad se debe instruir a la mujer para su autoexploración, además de familiarizarse con el aspecto normal de sus senos, tanto visualmente como al tacto.

Para las mujeres de 25 años o más, es importante acudir a una revisión ginecológica al menos una vez al año.

En mujeres menores de 40 años que detecten una "bolita", lo indicado es acudir al ginecólogo para que le explore la mama y le realice un ultrasonido, ya que en ellas la mastografía es de poca utilidad. Para las mayores de 40 años se recomienda una mastografía por lo menos una vez al año. Los equipos que existen actualmente son de mínima exposición a la radiación, lo que da seguridad a su uso.

Si hay antecedentes de cáncer de mama en la familia, se recomienda una mastografía, a partir de los 35 años.

**Precios comunidad Exalumnos UNAM y Comunidad UNAM**

Membresía individual: \$300 anuales.  
Membresía familiar que incluye titular y 4 afiliados adicionales: \$650 anuales.  
Precios más I.V.A.

Si ya cuentas con tu membresía, aprovecha sus beneficios.

Si aún no la tienes, llámanos...

DAS Contigo

SOPORTE 24 horas

Ciudad de México 9149 0727  
Int. de la República 01 800 022 29 80

www.dascontigo.com.mx

Visita nuestro Magazine Médico en [www.dascontigo.com.mx/magazine](http://www.dascontigo.com.mx/magazine) y envíanos tus comentarios a [info@dascontigo.com.mx](mailto:info@dascontigo.com.mx)

o en nuestra Página Web <http://www.dascontigo.com.mx/membresias/> utilizando el código: EXUNAM11



¡Conoce los beneficios que te brinda tu credencial de exalumno UNAM, extensivos a toda la comunidad universitaria!

Tramítala en las oficinas del Programa de Vinculación con los Exalumnos de la UNAM.  
Zona Cultural de Ciudad Universitaria, Edificio "D", planta baja Tel: 5622-6057, 5622-6181 y 5622-6186



Parque infantil



Restaurante



Tarjeta AFINIDAD UNAM



Muebles



MAGNOS  
Eventos Artísticos



Hotel



Seguros para automóviles



Museo



FIESTA INN  
Hotel



Servicios Osteo Dentales



Restaurante



Holiday Inn  
Hotel



Cursos, diplomados y uso de biblioteca



Restaurante



Funerarias



Hotel



Cursos y servicios

Restaurante



Actividades académicas



Actividades culturales



Hotel Resort & Contry Club



Seguros para automóviles



Club infantil



Hotel



Restaurante



Servicios auditivos



Hotel Resort



Artículos deportivos



Hotel



Servicios de enfermería



Especialista en columna vertebral



Análisis clínicos



Servicios auditivos



Centro de Diagnóstico de Alta Especialidad



Hotel Resort



Problemas de rodillas



Club deportivo



Club deportivo



Cursos y servicios



Seguros para automóviles



Red de servicios médicos



Seguros para automóviles



Óptica



Hotel



Hotel



Cursos



Hospital veterinario



Cursos y servicios del plantel



Hotel Resort



Hotel



Hotel



Hotel



Material bibliográfico



Cursos y servicios



Seguros médicos



Centro Agropecuario



Hotel



Cursos y diplomados de diseño



Cursos



www.pve.unam.mx



Hotel



Farmacia



Actividades académicas