

# MunicipalidadES

REVISTA VERACRUZANA

MES DE OCTUBRE 2020

20

**REDUCCIÓN  
EN ÍNDICES DE  
INSEGURIDAD,**  
resultado de la coordinación  
con el Gobierno de México:  
Cuitláhuac García



**PUEBLO VIEJO  
VERACRUZ**  
lugar de gente  
hospitalaria y sincera

*Zangolica*  
UNA BELLEZA NATURAL



Octubre 2020 Ejemplar no. 20  
DISTRIBUCIÓN GRATUITA.  
PROHIBIDA SU VENTA

# EFEMÉRIDES *y fiestas*

## Octubre

D L M M J V S

1 2 3

4 5 6 7 8 9 10

11 12 13 14 15 16 17

18 19 20 21 22 23 24

25 26 27 28 29 30 31

**01-oct** Alvarado.-Fiesta de la Virgen del Rosario. Procesiones, eventos culturales

**04-oct** Actopan, Cardel, Choamán, Colipa, Tantima, Tenampa, Tihuatlán, Zongolica y Zontecomatán. Fiesta Patronal de San Francisco de Asís. Danzas, feria, procesiones

**4 al 9 -oct** Panueo. Fiesta de la Huasteca.-Encuentro de Huapangos

**4 al 12 -oct** Tihuatlan. Fiesta patronal y feria regional. Procesiones

**7-oct** El Higo, La Antigua. Fiesta Patronal de la Virgen del Rosario

**15-oct** Alvarado. Fiesta de Santa Teresa, fiesta religiosa y conmemoración de la batalla contra la invasión norteamericana en 1847

**18-oct** Cosoleacaque. Conmemoración de la derrota de los franceses en el arroyo de Totoapan en 1863.

**22-oct** Tampico Alto. Fiesta del Pescador en honor a San Rafael. Feria, encuentros deportivos.

**24-oct** Pueblo Viejo. Fiesta del Pescador. Bailes populares

**25-oct** Naolinco. Fiesta de San Crispín, patrono de los zapateros. Danzas, actos religiosos

**26-oct** Pueblo Viejo. Celebración de la fundación del poblado en 1554. Actividades religiosas

**28-oct** Agua Dulce. Fiesta Patronal de San Judas Tadeo

**OCTUBRE 1** - DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

**OCTUBRE 2** - POR DECRETO LA VILLA DE PEROTE, VER. OBTIENE TÍTULO DE CIUDAD (1973) . DÍA MUNDIAL DE HABITAH. LA ASAMBLEA GENERAL DE LAS NACIONES UNIDAS ESTABLECIÓ EN 1985, LA CONMEMORACIÓN EN RECUERDO DE LA CONFERENCIA SOBRE ASENTAMIENTOS HUMANOS EN VANCOUVER, CANADÁ REALIZADA EN 1974.

**OCTUBRE 3** - POR DECRETO EL PUEBLO DE SAYULA, VER. SE DENOMINA SAYULA DE ALEMÁN (1950).

**OCTUBRE 4** - ANIVERSARIO DE LA RUPTURA DEL SITIO DE COSCOMATEPEC, VER. POR NICOLÁS BRAVO (1813). DÍA MUNDIAL DE LOS ANIMALES. EN LONDRES, INGLATERRA EL 23 DE SEPTIEMBRE DE 1977 SE DECRETÓ LA DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS DE LOS ANIMALES

**OCTUBRE 5** - POR DECRETO EL DEPARTAMENTO DE VERACRUZ SE DIVIDE EN 7 DISTRITOS: VERACRUZ, XALAPA, JALACINGO, ORIZABA, CÓRDOBA, TAMPICO Y TUXPAN (1853).

**OCTUBRE 6** - POR DECRETO SE ELEVA A LA CATEGORÍA DE CONGREGACIÓN, LA RANCHERÍA DE PALMA SOLA DEL MUNICIPIO DE ALTO LUCERO, VER. (1964). NACE EN LA CIUDAD DE ORIZABA, VER. JOSÉ FRANCISCO GABILONDO SOLER "CRI-CRI" EL GRILLITO CANTOR (1907).

**OCTUBRE 7** - ES ASESINADO EN COYOACÁN EL SENADOR BELUSARIO DOMÍNGUEZ PALENCIA POR ÓRDENES DE VICTORIANO HUERTA (1913).

**OCTUBRE 8** - LEY DECLARANDO EMBLEMA DEL ESTADO DE VERACRUZ, EL DE LA HEROICA CIUDAD DE VERACRUZ (1954). EL PUERTO DE COATZACOALCOS SE CREA POR DECRETO FEDERAL (1825).

**OCTUBRE 9** - EL PUEBLO DE COSOLEACAQUE, VER. ADQUIERE LA CATEGORÍA DE VILLA (1963). DÍA MUNDIAL DEL CORREO, EN 1874 SE CREA LA UNIÓN POSTAL UNIVERSAL.

**OCTUBRE 10** - NACE EN LA CIUDAD DE XALAPA, VER. ANTONIO PÉREZ RIVERA (1860).

**OCTUBRE 11** - FUNDACIÓN DEL H. COLEGIO MILITAR EN LA FORTALEZA DE SAN CARLOS EN PEROTE, VER. (1823)

**OCTUBRE 12** - DÍA DE LA RAZA Y ANIVERSARIO DEL ARRIBO DE LOS ESPAÑOLES AL CONTINENTE AMERICANO EN 1492. - SE DECLARA A LA COLONIA MANUEL GONZÁLEZ, CABECERA DEL MUNICIPIO DE ZENTLA, VER. (1894)

**OCTUBRE 13** - POR DECRETO LA CIUDAD DE CHICONTEPEC, VER., RECIBE LA DENOMINACIÓN DE CHICONTEPEC DE TEJEDA (1960).

**OCTUBRE 14** - DÍA INTERNACIONAL PARA LA REDUCCIÓN DE LOS DESASTRES NATURALES

**OCTUBRE 15** - HEROICA DEFENSA DEL FUERTE DE SANTA TERESA CONTRA LA INVASIÓN NORTEAMERICANA EN AIVARADO, VER. (1846)

**OCTUBRE 16** - DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN - POR DECRETO SE OTORGA LA CATEGORÍA DE VILLA AL PUEBLO DE TIHUATLAN, VER. (1963)

**OCTUBRE 17**- DÍA DEL CAMINERO

**OCTUBRE 18** - LA VILLA DE COSOLEACAQUE, VER. RECIBE TÍTULO DE HEROICA Y LA CATEGORÍA DE CIUDAD (1977).

**OCTUBRE 19** - SE CREA EL MUNICIPIO DE SAN ANTONIO CHINAMPA, VER. (HOY CHINAMPA DE GOROSTIZA) (1874).

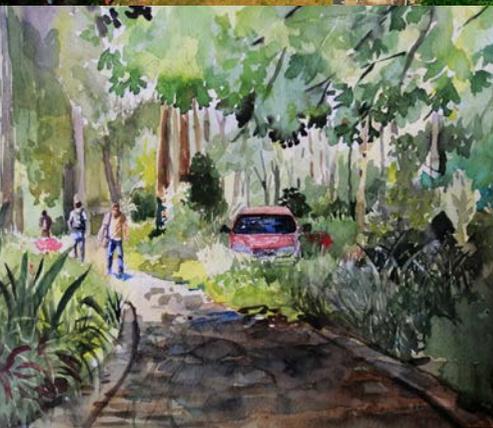
**OCTUBRE 24** - DÍA DE LAS NACIONES UNIDAS (1945). - SE CONCEDE AL PUEBLO DE COATEPEC, VER. TÍTULO DE VILLA (1848). - DÍA INTERNACIONAL DE ACCIÓN CONTRA EL CAMBIO CLIMÁTICO.

**OCTUBRE 26** - POR DECRETO LA VILLA DE SAN ANDRES TUXTLA, VER. ADQUIERE LA CATEGORÍA DE CIUDAD (1893). - POR DECRETO EL PUEBLO DE PASO DE OVEJAS, VER. ADQUIERE LA CATEGORÍA DE VILLA (1911).

**OCTUBRE 27** - SE CREA EL MUNICIPIO DE MARTÍNEZ DE LA TORRE, VER. 1882 - EL MUNICIPIO DE AMATLAN TUXPAN, VER. SE DENOMINA AMATLANPETL (1938).

**OCTUBRE 29** - POR DECRETO SE RESTITUYE EL NOMBRE DE SAN ANDRES TENEJAPAN AL MUNICIPIO DE CIRIACO VÁZQUEZ, VER. (1940).

**OCTUBRE 30** - NACE EN PARRAS DE LA FUENTE, COAHUILA EL JEFE REVOLUCIONARIO Y PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA DE 1911 A 1913, FRANCISCO I. MADERO (FRANCISCO YGNACIO MADERO GONZÁLEZ) (1873).



# ÍNDICE

## *de contenido*

- 5 **LOS CINCO PASOS DE LA AUTOEXPLORACIÓN DE MAMAS**
- 6 **ZONGOLICA UNA BELLEZA NATURAL**
- 8 **ENERGÍA SOLAR, UNA REALIDAD EN EJIDO MANUEL ALMANZA.**
- 9 **PRODUCTOS “HECHO EN VERACRUZ” PARTICIPARÁN EN EXPOSICIÓN INTERNACIONAL DE IMPORTACIÓN, EN CHINA**
- 10 **JÁLTIPAN, DONDE EN LA ARENA SE DEJA PROFUNDA HUELLA.**
- 12 **GABRIEL IVÁN HG, UN ARTISTA VISUAL**
- 13 **SUPERVISA GOBERNADOR REHABILITACIÓN DEL HOSPITAL PSIQUIÁTRICO ADAPTADO COMO CAME-C19**
- 14 **12 DE OCTUBRE DÍA DE LA RAZA**
- 15 **XALAPA ACUARELEADA DE OSKAR CONDE**
- 16 **PUEBLO VIEJO VERACRUZ LUGAR DE GENTE HOSPITALARIA Y SINCERA**
- 18 **REDUCCIÓN EN ÍNDICES DE INSEGURIDAD, RESULTADO DE LA COORDINACIÓN CON EL GOBIERNO DE MÉXICO: CUITLÁHUAC GARCÍA**
- 20 **TLACOLULAN, VERACRUZ TIERRA DE PINTORES**
- 22 **DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN 2020: CULTIVAR, NUTRIR, PRESERVAR. JUNTOS**



## JUNTA DE GOBIERNO DEL INSTITUTO VERACRUZANO DE DESARROLLO MUNICIPAL

### **Ing. Cuitláhuac García Jiménez**

Gobernador Constitucional del Estado  
de Veracruz de Ignacio de la Llave  
Presidente de la H. Junta de Gobierno

### **Ing. Eric Patrocinio Cisneros Burgos**

Secretario de Gobierno

Presidente Suplente

de la H. Junta de Gobierno

Suplente

### **Lic. Diego Castañeda Aburto**

Subsecretario Jurídico y de Asuntos  
Legislativos

### **Mtro. José Luis Lima Franco**

Secretario de Finanzas y Planeación

Miembro Titular de la H. Junta de

Gobierno Suplente

### **Mtro. Darío Fabián Hernández González**

Director General del Sistema Estatal

de Planeación

### **Lic. Rafael Alejandro Castillo Zugasti**

Director General del INVEDEM

Secretario Técnico

### **Dip. Florencia Martínez Rivera**

Presidenta de la Comisión de Desarrollo

y Fortalecimiento Municipal

de la LXV Legislatura del Congreso del

Estado

### **LCNI. Gissel de Monserrat**

**Domínguez Mendoza**

Titular del Órgano Interno de Control

de la Secretaría de Gobierno

Comisionado

**Vocales**

### **L.C.C Victoria Rasgado Pérez**

Presidenta Municipal de Moloacán, Ver.

### **Ing. Bogar Ruíz Rosas**

Presidente Municipal de Alvarado, Ver.

### **Lic. Luis Fernando Cervantes Cruz**

Presidente Municipal de Pueblo Viejo,

Ver.

### **Lic. Octavio Pérez Garay**

Presidente Municipal de San Andrés

Tuxtla, Ver.

### **Prof. Esteban Bautista Hernández**

Presidente Municipal de Tatahuicapan de

Juárez, Ver.

## Mensaje del Secretario de Gobierno

### ING. ERIC PATROCINIO CISNEROS BURGOS SECRETARIO DE GOBIERNO DEL ESTADO DE VERACRUZ

**M**e congratula saludarle de nueva cuenta, estimados lectores de la Revista Veracruzana MunicipalidadES, proyecto editorial que realiza la Secretaría de Gobierno a través del Instituto Veracruzano del Desarrollo Municipal. Tengo el honor de dirigir, ha encaminado los esfuerzos al rescate de nuestras raíces, a compartir todas las maravillas que tiene Veracruz.

Esta nueva forma de gobernar, que encabeza desde el Ejecutivo Federal el Lic. Andrés Manuel López Obrador y desde el Ejecutivo Estatal, el Ing. Cuitláhuac García Jiménez, propone poner delante del ejercicio público la historia de México, de la cual gran parte se ha gestado desde el Estado de Veracruz, quien ha sido protagonista en la conformación del Estado Mexicano. En esta CUARTA TRANSFORMACIÓN que se está emprendiendo desde los distintos órdenes del gobierno y de la sociedad civil, se contempla como fundamental recordar nuestra historia, nuestros héroes y la patria misma que nos cobija entre los colores de la bandera y el escudo nacional que nos hace cantar al unísono el himno y logra erizar nuestra piel. Por lo anteriormente mencionado, el Gobierno de Veracruz busca preservar nuestras raíces como pueblo, contribuyendo a la unión y el respeto que todos debemos promover, así como la hermandad que debe prevalecer ante las diferencias, aquel sentido de pertenencia que nos haga sentir orgullosos de ser parte de un solo Veracruz, un solo México. 🇲🇽



# LOS CINCO PASOS DE LA AUTOEXPLORACIÓN DE MAMAS

**Conocer tus senos es de vital importancia y para ello no hay nada mejor que la autoexploración mensual.**

**P**aso 1: párate frente a un espejo con los hombros rectos y los brazos junto a la cadera y mírate las mamas.

Esto es lo que debes encontrar:

- mamas de tamaño, forma y color normales
- mamas bien formadas, que no presenten deformaciones ni inflamaciones visibles

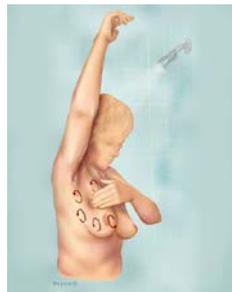
Si notas alguna de las siguientes alteraciones, informa a tu médico:

- formación de hoyuelos, arrugas o bultos en la piel
- cambio de posición de un pezón o pezón invertido (está metido hacia adentro en lugar de sobresalir)
- enrojecimiento, dolor, sarpullido o inflamación

**Paso 2:** ahora, levanta los brazos y fíjate si ves las mismas alteraciones.

**Paso 3:** cuando estés frente al espejo, fíjate si te sale líquido de uno o ambos pezones (puede ser transparente, lechoso o amarillento, o sangre).

**Paso 4:** luego, acuéstate y pálpate las mamas con las manos invertidas, es decir, la mama izquierda con la mano derecha y viceversa. Procura utilizar un tacto firme y pausado con las yemas de los dedos, manteniendo



los dedos rectos y juntos. El movimiento debe ser circular, del tamaño de una moneda aproximadamente.

Controla la mama completa de arriba a abajo y de lado a lado: desde la clavícula hasta la parte superior del abdomen, y desde la axila hasta el escote.

Sigue algún tipo de patrón para asegurarte de cubrir la mama entera. Puedes empezar con el pezón y avanzar en círculos cada vez mayores hasta llegar al borde exterior de la mama. También puedes mover los dedos verticalmente, hacia arriba y hacia abajo, como si estuvieras cortando el césped. Este movimiento ascendente y descendente suele ser el más utilizado por las mujeres. Asegúrate de palpar todo el tejido mamario, tanto en la parte delantera como en la parte trasera: para palpar la piel y el tejido superficiales, ejerce una leve presión; para llegar al tejido ubicado en la parte media de las mamas, una presión moderada, y para el tejido profundo, una presión firme. Al llegar al tejido profundo, tienes que poder sentir la caja torácica.

**Paso 5:** finalmente, pálpate las mamas estando de pie o sentada. Muchas mujeres dicen que la mejor forma de palparse las mamas es cuando la piel se encuentra mojada y resbaladiza, de modo que prefieren realizar este paso en la ducha. Controla la mama completa con los mismos movimientos que se describen en el paso 4. ¶



## ZONGOLICA UNA BELLEZA NATURAL

**Entre los espacios a visitar, que son los que más atraen turismo, se encuentra la estatua de Cristo Rey**

Zongolica es una población que se encuentra ubicado en la zona centro del Estado de Veracruz en la región llamada de las Altas Montañas, con alturas que oscilan desde los 400 metros hasta los 2000 msnm, su nombre deriva del nahuatl Tzontli, cabellera y Colihqui, retorcida. “Cabellera retorcida

### ESCUDO DE ZONGOLICA

El diseño del escudo de armas, un carcaj de 9 flechas, un arco, y un sable o machete. Confeccionada en Zongolica en 1810, portada por la caballería al mando de Guadalupe Victoria y Nicolás Bravo.

### CLIMA

Zongolica tiene un clima semicálido húmedo con lluvias todo el año (45%), cálido húmedo con abundantes lluvias en verano (30%), semicálido húmedo con abundantes lluvias en verano (20%), templado húmedo con

abundantes lluvias en verano (4%) y cálido húmedo con lluvias todo el año (1%), una temperatura oscilante entre los 14 y 26 °C, con una precipitación anual promedio entre los 2400 y 3100mm. Sorprenden los paisajes de neblina y la vegetación abundante por la lluvia constante y los bancos de neblina. Su clima es templado-húmedo-extremoso.

### GASTRONOMÍA

En la mesa Zongoliqueña podremos degustar de los famosos quelites, chile de gato, la tepaya, tepejilotes que son productos que crecen naturalmente en los árboles o el monte de la Sierra.

Otro platillo típico es la tepaya que es preparada con frijol molido y hoja de aguacate, es frito o hervido, se come con tortilla de mano y acompañado de chiles de cera, de gato, o al gusto.

Los gusanos conocidos como popotoca valorados por sus riqueza proteínica, muy superior a cualquier carne convencional, ya sea de res o pollo los cuales se empiezan a buscar en los meses de Marzo a Mayo para bajarlos con palos y juntarlos en frascos para luego lavarlos y prepararlos al gusto.



## PRINCIPAL FIESTA DE LA ENTIDAD

La fiesta principal se realiza para celebrar al Señor del Recuerdo, la cual inicia el día 30 de abril con un baile en la plaza principal del pueblo y termina el 15 de mayo con otro evento, durante las fiestas patronales se realizan diferentes actividades como peleas de gallos, carreras de caballo, encuentros culturales, peleas de box, torneos de fútbol, entre otras, y las calles principales se llenan de juegos mecánicos, puestos de comida y artesanías.

## Xochitlallis, cultura y tradición; agradecimiento a la madre

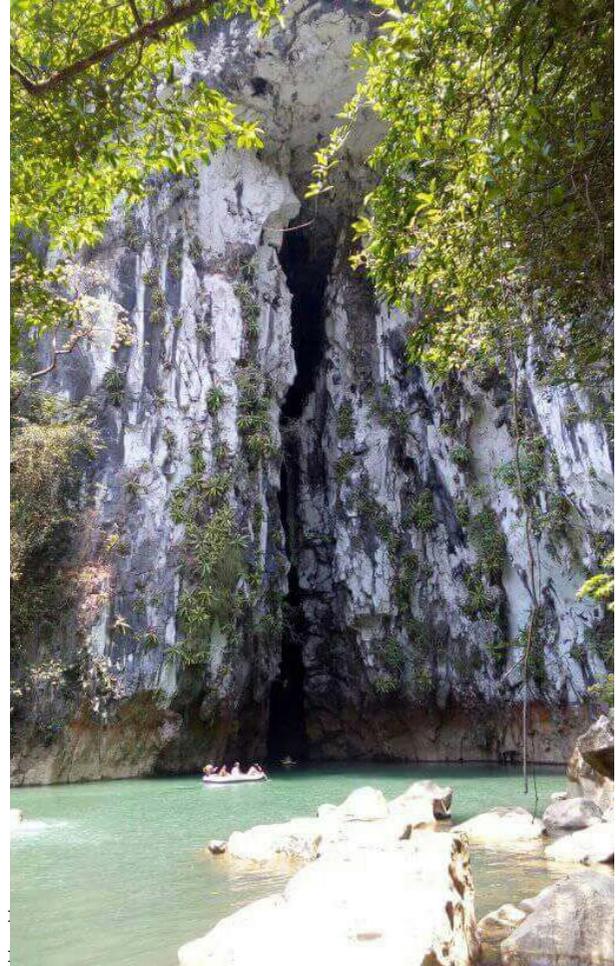
En Zongolica como es costumbre y tradición, cada año se celebra el Xochitlallis en diversos puntos de la entidad veracruzana, principalmente en zonas indígenas. Esto, como agradecimiento a la madre tierra por las bondades de las que gozamos.

Esta definición compuesta y proveniente de dos palabras náhuatl: Xóchitl-Flor y Tlalis-Altar u Ofrenda, es muy utilizada en cada inicio de siembra, de obra y distintos eventos sobresalientes al igual que el llamado Xochikoskatl (collar de flores).

## PRINCIPALES RUTAS:

### Chicomapa

En esta ruta podrás contemplar diversos paisajes, montañas que asemejan el perfil de Cristo, además de que se apreciara la transición de la vegetación de bosque



### Popocatl agua que humea

La caída de agua subterránea más sorprendente de la zona centro del estado de Veracruz. La caída tiene alrededor de 45 metros. Aquí, los espeleólogos nacionales e internacionales visitan este lugar para practicar deporte extremo

### Cueva de Totomochapa

En esta caverna se celebra el ritual prehispánico Xochitlallis que consiste en hacerle una ofrenda a la madre tierra, como agradecimiento por todas las bondades recibidas durante el año.

### Huixtla (lugar de espinas)

Grieta formada en la montaña que asemeja el nacimiento del río tonto. En esta grieta se puede introducir balsas para una mejor experiencia.

### Boqueron

Puente natural de una altura aproximada de 200 metros. Espeleólogos lo visitan cada año.

### Atlahuitzia

Cascada de más de 120 metros de altura, ubicado en los límites del municipio de Mixtla de Altamirano 🏰



## ENERGÍA SOLAR, UNA REALIDAD EN EJIDO MANUEL ALMANZA.

**Fueron tres mdp los que se invirtieron en la instalación de 45 sistemas fotovoltaico para vivienda rural.**

**N**iños, jóvenes y adultos del Ejido Manuel Almanza se manifestaron felices de contar con energía solar y de esta forma ver transformada su vida en esta población rural del municipio de Coatzacoalcos.

A lo largo de cuatro décadas, esta zona careció de uno de los servicios básicos, sin embargo tras la inversión de tres millones de pesos en el suministro e instalación de sistema fotovoltaico para vivienda rural, más de 250 habitantes se vieron beneficiados.

“Esta acción del Gobierno del Presidente Municipal, Víctor Manuel Carranza Rosaldo, nos ha cambiado la vida; ahora podemos dormir tranquilos porque tenemos luz para ver a los bichos que se meten a las casas. La

gente camina segura en las noches, estamos felices y agradecidos”, dijeron los habitantes Leonarda Millán, Julia Vargas López, Juan Carlos Millán Almeida.

### Un año de contar con alumbrado

En diciembre, se cumplirá un año de la instalación del alumbrado público (40 luminarias instaladas con una separación de 30 metros entre ellas) a lo largo de mil 200 metros lineales.

Con respecto al servicio doméstico, los pobladores mencionaron que ya pueden usar varios enseres del hogar necesarios, como planchas, licuadoras y lavadoras para que sus familiares tengan ropa limpia.

Para este proyecto, se utilizaron recursos provenientes del Ramo 033 del Fondo de Aportaciones para el Fortalecimiento de los Municipios, lo que permitió a esta población mejorar su vida cotidiana y nocturna.

Esta obra, consistió en la construcción de bases de concreto, armado de forma piramidal, suministros e instalación de poste metálico galvanizado de cuatro metros de altura, así como de luminarias solares de 30 watts con panel solar monocristalino.

“El tener energía solar nos ha facilitado la vida en muchos sentidos, ya tenemos ventiladores, licuadoras y podemos ver nuestros programas favoritos en televisores, nuestra vida y la de nuestros hijos se ha transformado, gracias señor presidente”, dijeron las mujeres del lugar.

Ahora, la luz doméstica y alumbrado público en esta comunidad, ya es una realidad y genera mejores condiciones de vida a la población que ahí habita. ▀



## PRODUCTOS “HECHO EN VERACRUZ” PARTICIPARÁN EN EXPOSICIÓN INTERNACIONAL DE IMPORTACIÓN, EN CHINA

Con apoyo del Gobierno del Estado participarán en la Expo Internacional de Importaciones de China

El gobernador Cuitláhuac García Jiménez y el titular de la Secretaría de Desarrollo Económico y Portuario (SEDECOP), Enrique Nachón García, dieron el banderazo de salida al contenedor consolidado que llevará productos de 11 marcas con la certificación “Hecho en Veracruz”, previamente seleccionadas por la empresa Modan Consulting con la finalidad de que participen en la Exposición Internacional de Importaciones de China (CIIE), del 05 al 10 de noviembre, en Shanghái.

El mandatario aseguró que Veracruz cumple los estándares de calidad que le garantizarán un sitio en el

mercado internacional. Cabe destacar que China es la segunda economía más grande del mundo y el segundo mayor importador y consumidor de bienes y servicios, por lo que esta Exposición es la oportunidad de vender en el país asiático.

“Ahora cuentan con un Gobierno que quiere promoverlos, llevarlos hasta aquellos mercados; con la calidad y certificación que ustedes tienen iniciaremos un gran futuro para nuestros productos”

El envío lo hacen micro, pequeñas y medianas empresas de Coatepec, Ixhuatlán del Café, Nanchital, Río Blanco, Veracruz, Xalapa y Xico, dedicadas a expender café tostado y molido, chocolate en polvo y crema de licor; aunque, primero, participaron en las mesas virtuales de negocios, organizadas por la Dirección General de Comercio Exterior, Gestoría y Apoyo al Desarrollo Industrial de la SEDECOP, en junio y julio pasados.

La dependencia brindó asesorías en torno a las normatividades nacionales e internacionales y la gestión de permisos de exportación; además, cada productor se ocupa no sólo de la calidad de su oferta, sino también de la contratación de la logística y transporte hasta su destino final. El contenedor salió de Coatepec rumbo a Manzanillo, Colima, y arribará al puerto de Shanghái el 21 de octubre.

Las marcas son, de café tostado y molido: Santa Rosa con 900 bolsas, Grafil 768, Cielo Abierto 900, XI mil, Kixix mil 080, Ixgar 400, Menamoro 480 y Loezacto 600; asimismo, de café soluble Moretto con 2 mil 352 frascos, chocolate en polvo Molino de Chocolate, que aporta mil 250 bolsas, y la crema de licor artesanal Aztecan con 840 botellas. ☑



## JÁLTIPAN, DONDE EN LA ARENA SE DEJA PROFUNDA HUELLA.

**Un Municipio con magia, visítanos, conoce nuestra cultura y tradiciones y disfruta el agua de los siete pozos para que puedas volver.**

**E**ncallado sobre un banco de arena a quien debe su nombre (Xallitipan, Xalli-arena, ti-de, pan-lugar) o Shastipan, este maravilloso lugar irradia la tranquilidad de un verdadero paraíso. El trinar de las aves que cantan al alba y el revoloteo de otras más que viajan durante el día y en la noche regresan a sus nidos, iluminan el cielo de colores y lo alegran con sus cantos. Una vegetación abundante donde predominan los árboles frutales además de los de ornato, es también hogar de muchas especies de fauna silvestre que conviven con las personas en un mismo espacio geográfico.

La cabecera municipal cuenta con sitios propios para los adultos que gustan de la comodidad y la cercanía. No hace falta un vehículo para trasladarse de un lugar a otro, caminando se recorren de manera tranquila

y segura, las bien trazadas calles y avenidas que con sus amplias banquetas permiten al paseante, disfrutar los escaparates de las tiendas o entablar una pequeña charla con algún conocido que se cruza en el camino en la misma dirección o en sentido opuesto, la intención es esa, intercambiar el saludo matinal o vespertino y regalar mutuamente una agradable sonrisa acompañada de un fuerte abrazo o un agradable apretón de manos.

A un costado del parque se encuentra un típico andador adoquinado con grandes jardineras que reciben a los asistentes a las grandes recepciones que se llevan a cabo en el Auditorio Municipal, un salón de eventos con un amplio escenario y grandes espacios donde se llevan a cabo las fiestas más relevantes de la sociedad jaltipaneca, así como los eventos masivos incluyendo magistrales conferencias e importantes exposiciones culturales.

Por el lado opuesto a este importante y típico escenario, se alza la Parroquia de San Francisco de Asís, que con un toque modernista ha venido suplir a una antiquísima y mística construcción única en su género que el paso del tiempo deterioro después de haberla erigido debido al derrumbe que sufrió la primera iglesia a consecuencia del macro sismo del año 59. Este año la iglesia católica celebra el primer siglo de vida de su fe en Jáltipan. Cien años de apostolado al servicio de las comunidades. Toda una gran celebración a la que el pueblo entero está invitado. También a espaldas del parque Central se encuentra el Palacio Municipal.

Atrás del Palacio Municipal se erige un ancestral montículo de tierra, vestigio de la Cultura Olmeca y que



hace homenaje latente a una de las mujeres más importantes de la historia del Jáltipan que todos queremos: El Cerro de la Malinche, mudo testigo del paso de los años y fiel vigía de nuestros actos. Típico símbolo de nuestro pueblo, permanece estático, abriendo sus brazos para acoger a los visitantes que les gusta disfrutar del contacto con la naturaleza, pues desde la cima del cerro se puede apreciar una pequeña vista panorámica del principal cuadro de la ciudad y la enorme extensión territorial llena de abundantes árboles y plantas que son el pulmón de esta pequeña, pero próspera ciudad.

Con el mismo camino llegamos a la orilla del río, la tranquilidad que te ofrece la vista del entorno na-

tural y la invitación que el río te hace para mojarte en él con la seguridad de su baja profundidad para que en familia, adultos y niños y hasta adultos mayores, sin riesgo alguno, gocen de esta maravilla de la naturaleza a unos cuantos minutos de la cabecera municipal, pero si lo que prefieres y eres de espíritu aventurero, puedes llegar a bordo de una lancha motorizada que te espera en Lomas de Tacamichapan y te hace el recorrido hasta llegar a la Playa de Galera, así tienes la oportunidad de disfrutar desde el momento que quieras, unas frescas mojarras fritas, acompañadas con una salsa de cuachile molido en molcajete y enormes tortillas hechas a mano. 🍌

## **La violencia contra las mujeres NO TIENE JUSTIFICACIÓN**



**Ni su ropa, ni la hora, ni el lugar;  
lo que tiene que cambiar es tu machismo.**



**VERACRUZ  
GOBIERNO  
DEL ESTADO**



## GABRIEL IVÁN H G, UN ARTISTA VISUAL

**G**abriel Iván H G, es originario de Coatepec, Veracruz, donde nació en noviembre de 1993. Es egresado de la Universidad Veracruzana como alumno destacado de la Facultad de Artes Plásticas. Ha participado en varias exposiciones colectivas y ha realizado dos exposiciones individuales: *Relatos* (2018) y *Metáforas etéreas* (2019). De manera autodidáctica sigue perfeccionando su técnica: dibujo, el óleo, acrílico sobre madera y tela. En el año 2018 fue seleccionado en la Cuarta Bienal de Arte de Veracruz.

### Entre lo figurativo y lo abstracto

“Mi trabajo plástico proviene de una vocación ligada a la inquietud por crear obras que, a la mirada del espectador, funcionen como una suerte de bálsamo. Oriento mi pintura al equilibrio entre los elementos conceptuales y formales: idea, forma, composición, color... Me interesa, además, complejizarlos. Identifico mi trabajo con cierta estética surrealista, con lo onírico, si bien mis influencias mayores pueden hallarse en el fauvismo y la pintura impresionista. Sí, en efecto, me importa también reflejar o evocar la condición de la fragilidad humana. Me importa establecer relaciones entre lo figurativo y lo abstracto, tanto como entre el sujeto y el objeto: la persona y su entorno. La figura humana y el color son las constantes, los vehículos para mover al espectador a la introspección; también, buscan ser una caricia: aquélla que haga sentir bien a quien contempla”. ◀

**Contacto** Correo [givanhg93@gmail.com](mailto:givanhg93@gmail.com) / Instagram [@gabriel\\_\\_hg](https://www.instagram.com/gabriel__hg)





## SUPERVISA GOBERNADOR REHABILITACIÓN DEL HOSPITAL PSIQUIÁTRICO ADAPTADO COMO CAME-C19

**Una vez pasada la emergencia,  
las instalaciones serán utilizadas  
como hospital psiquiátrico**

El gobernador Cuitláhuac García Jiménez hizo un recorrido de valoración por las instalaciones del Hospital Psiquiátrico de Orizaba, el cual llevaba más de 10 años abandonado pero que hoy está listo como Centro de Atención Médica Expandida COVID-19 (CAME-C19).

El edificio, rescatado por la actual administración, cuenta con 40 camas generales, 28 cuartos de aislamiento, tres áreas de Triage, un cuarto de estabilización y equipo de protección para las y los trabajadores de la salud, quienes atenderán a pacientes en recuperación referidos por el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), el Hospital General de Córdoba “Yanga” y el Hospital Regional de Río Blanco, que funcionan como hospitales COVID-19.



Con una inversión tripartita entre la Federación, a través del Instituto de Salud para el Bienestar (INSABI) y los gobiernos Estatal y Municipal, superior a los 30 millones de pesos, el espacio será utilizado como hospital psiquiátrico una vez que pase la emergencia sanitaria. Fue necesario contratar el servicio de energía eléctrica, una planta de emergencia, instalar el sistema de climatización, lámparas y accesorios de sanitarios; además de otras adecuaciones en áreas de circulación.

“Bien usados los recursos, vean lo que hicimos: un hospital especializado en coronavirus de más de 30 camas, con instalación de oxígeno y equipo en cada una; también contratamos a 700 doctores y enfermeras en todo el estado, 60 de ellos estarán aquí”.

Acompañado por el secretario de Salud, Roberto Ramos Alor, y el presidente municipal, Igor Fidel Rojí López, el titular del Ejecutivo presenció el simulacro de recibimiento y evaluación de un paciente, con el objetivo de supervisar los resultados de la capacitación del personal y detectar posibles fallas.

Los CAME-C19 atienden a personas en proceso de recuperarse a fin de reforzar la estrategia de cuidados a aquellas graves y brindar más apoyo a los equipos médicos de la red de hospitales COVID-19. ¶



## 12 DE OCTUBRE DÍA DE LA RAZA

**La fecha marca el nacimiento de una nueva identidad producto del encuentro y fusión de los pueblos originarios del continente americano y los colonizadores españoles.**

El 12 de octubre se celebra el llamado Día de la Raza, el cual conmemora la llegada de Cristóbal Colón a América en 1492. En realidad Colón pensó que había llegado a las Indias, pero terminó descubriendo un continente nuevo, según algunos libros de historia. A bordo de La Niña, La Pinta y la Santa María, embarcaciones conocidas como las tres carabelas, Colón partió el 3 de agosto de 1492 del Puerto de Palos, en la provincia española de Huelva, con la misión de buscar nuevas rutas comerciales.

Sin embargo, terminó llegando a la isla que fue bautizada como San Salvador, hoy Guanahani, en las Bahamas, un 12 de octubre de 1492. El nuevo continente se bautizó como América cuando se creó el primer mapamundi, en honor al explorador italiano Américo Vesputio. Después de Colón, Vesputio realizó viajes para explorar la Tierra.

Motivo por el que en varios países se celebra el 12 de octubre como el Día de la Hispanidad o Día de la Raza. Finalmente fue en 1929 cuando el Congreso de la Unión aceptó la celebración del Día de la Raza, una festividad

que también tiene el propósito de hacer sentir al mexicano orgulloso de su pasado.

Esta fecha se celebra principalmente en Hispanoamérica, España y los Estados Unidos, país donde existe una gran comunidad latina, especialmente mexicana. En España el Día de la Raza se celebra desde 1913 como una muestra de solidaridad con el pueblo mexicano.

Sin embargo, no en todo el mundo tiene el mismo nombre, en México lo llamamos Día de la Raza, pero en otros países como España se denomina el Día de la Fiesta Nacional; en Estados Unidos es Columbus Day y en algunos países de Sudamérica como Chile y Perú se bautizó con el nombre de Día del Encuentro de Dos Mundos.

Esta fecha se ha considerado como un día memorable porque a partir de entonces se inició el contacto entre Europa y América, que culminó con el llamado “encuentro de dos mundos”

### ¿Por qué en México es Día de la Raza?

Seguramente te preguntarás porque en México conocemos el 12 de octubre como ‘Día de la Raza’; dicho nombre surgió en 1928 por iniciativa del político y escritor, José Vasconcelos, uno de los pensadores mexicanos que tuvo mayores aportes en la educación en nuestro país.

En 1925, cuando José Vasconcelos se desempeñaba como Secretario de Educación de México escribió la obra ‘La Raza Cósmica’, un texto donde promovía la conmemoración del 12 de octubre, sin embargo, fue hasta casi cuatro años después cuando se tomó como una celebración oficial.

¿Cuál es esta raza de la que hablaba Vasconcelos? En sus propias palabras, “la civilización conquistada por los blancos, organizada por nuestra época, ha puesto las bases materiales y morales para la unión de todos los hombres en una quinta raza universal, fruto de las anteriores y superación de todo lo pasado”.

“La fusión de razas americanas nativas con lo español y lo europeo darían origen a esta raza cósmica en América Latina, una celebración que se pensó como una fusión donde prevalecía la idea de Vasconcelos y donde los indígenas estaban bien adaptados a la tierra donde habitaban. Se pensaba mucho en una idea de eugenesia”. ◀



## XALAPA ACUARELEADA DE OSKAR CONDE

Oscar Arturo Conde Zapata (Oskar Conde), es egresado de la licenciatura de Artes Visuales de la Universidad Veracruzana. Ha realizado tres exposiciones individuales y colectivas en las ciudades de Xalapa, Coatepec, Orizaba, Ciudad de México y Guadalajara.

Ha ilustrado cuatro libros de la colección Biblioteca del Universitario de la Editorial de la UV: las obras clásicas seleccionadas por Sergio Pitol *El alienista* y otros relatos, de Joaquim Machado de Assis, *El difunto Matías Pascal*, de Luigi Pirandello, *Vampirismo* y otros cuentos, de E.T.A. Hoffmann y *Contemporáneos*, antología.

Su obra ha sido seleccionada en bienales como la XI Bienal de pintura Joaquín Clausell 2015; Bienal de Arte Veracruz 2016, en la que obtuvo mención honorífica con su obra *La ciudad de las flores*; la Bienal JA Monroy 2018, y en la III Bienal del Paisaje de Sonora 2019.

### Acuarelista de la ciudad

“Mi necesidad por practicar y aprender dibujo y acuarela me llevó a realizar paisajes al natural, primero, en el campo, con vistas de naturaleza y montañas; y luego, en lugares urbanos, principalmente de la ciudad de Xalapa. La experiencia en las calles era diferente, ahí, frente a las miradas de los transeúntes y el movimiento de automóviles y personas el reto era mayor, le tomé gusto a estar afuera tratando de captar impresiones en los cambios de luz y la ciudad activa, mi presencia en las calles con caballete, paleta y pinceles en mano se hizo habitual, me hice parte del entorno y en algún momento la cantidad de



acuarelas de paisajes xalapeños ya era considerable, fue entonces que pensé en mostrar parte del trabajo realizado en este ejercicio de acuarelista de la ciudad. El ejercicio se volvió un proyecto y aún hay ideas por llevar a cabo. Hoy muestro algo de lo hecho hasta ahora y también como tributo a la ciudad que me sirvió de modelo para aprender un poco del ejercicio de la acuarela”. 🎨

**Contacto** Instagram @ozkzarconde



## PUEBLO VIEJO VERACRUZ LUGAR DE GENTE HOSPITALARIA Y SINCERA

POR: LIC. MARTIN PEREZ SAN MARTIN  
CRONISTA DE LA CIUDAD

Potencial turístico con crecimiento industrial y comercial. Sus atractivos son: Laguna de “Pueblo Viejo” permite la práctica del deporte acuático, paseos en lanchas, regatas y pesca deportiva. Desemboca en el río Panuco en sus márgenes se establece la venta de mariscos extraídos de sus afluentes.

Es puerta de entrada al estado de Veracruz. Población fundada el 26 de abril de 1554. Por fray Andrés de olmos. Limita al sur con Tampico Alto Ver, al norte con Tamaulipas al oriente con el golfo de México y al poniente con la sierra madre oriental. Pueblo indígena huasteco, que no ponderaban el clan sin llegar al cacicazgo los gobiernos se heredaban unos a otros. Este lugar Fue cuna de piratería y grandes episodios militares.

Su extensión territorial de 289.24 km<sup>2</sup> con espacios propios para promover el turismo ubicada en zonas estratégicas para promover la industria turística, cuenta con amplias áreas: ejidos “La Guadalupe”, el “Vergel” y el “Chachalaco”, que comunican con el canal del “Chijol”, y playa “Hermosa”. Considerados zona propicia para la

inversión proyectando para un futuro una zona hotelera, restaurantera con áreas de esparcimiento y deportes acuáticos.

Atractivos turísticos “Playa Hermosa” 50 hectáreas, de playa virgen, y con el canal de “Chijol” es zona propicia para la inversión eco turística que junto con la “Brecha Huasteca” ofrece oportunidad de desarrollo proyectado por el gobierno del estado de Veracruz. Sus zonas restaurantera incita a saborear exquisitos platillos elaborados a base de mariscos, que se ofrecen en el “Ejido Chachalaco” Cuenta con zona restaurantera sobre la desembocadura del río panuco, los habitantes de Pueblo Viejo tratan al visitante como se merece, es tierra de oportunidad y desarrollo.

### Orografía

En la parte llana de la Huasteca. regado por el río Pánuco y en sus inmediaciones se encuentra La Laguna de Pueblo Viejo, playa hermosa canal de chijol lagunas de margaritas y mata redonda con clima cálido-extremoso , temperatura promedio de 24° C; su precipitación pluvial media anual es de 163,5 mm. Los ecosistemas que coexisten en el municipio el de selva baja caducifolia con especies de tular y vegetación secundaria, Sus recursos naturales yacimientos petrolíferos



en laguna de pueblo viejo y zonas fangosas de congregación Anáhuac. Su suelo es vertisol pelico con tonalidades negras, grises y rojizas. Se utiliza en un porcentaje menor para la agricultura y la ganadería.

Atractivos culturales: Casa de cultura, biblioteca pública, auditorio municipal, predio la fuente y lugares altos que ofrecen panorámicas del lugar

## **FIESTAS, DANZAS Y TRADICIONES**

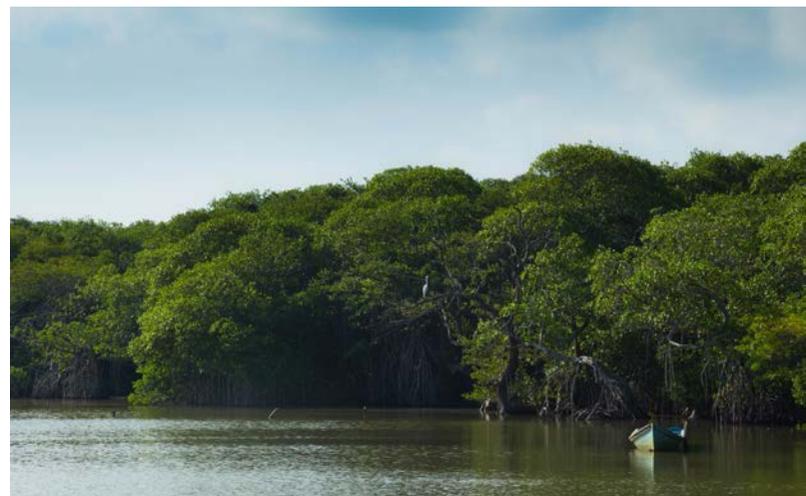
En febrero el Mitote folclórico nacional e internacional. 26 de abril la fundación de la ciudad. 24 de octubre se realiza las fiestas del pescador en honor de San Rafael, patrono de los pescadores, 1y 2 de noviembre la fiesta del día de “muertos” o “todos santos” , del 3 al 8 de diciembre la fiesta patronal en honor a la Virgen de la Inmaculada Concepción. 12 diciembre las fiestas en honor a la virgen de Guadalupe. Sin faltar las decembrinas.

Su música es muy variada El Huapango y música popular. Sus Artesanías: Elaboración de piñatas y cohetería.

Gastronomía El Huatape de camarón, jaiba, camarón y ostión al natural, el salpicón de pescado, tamales de camarón y calabaza, el pescado frito, su repostería: el pan, pemoles, y alfajores; sus bebidas: el pulque, la huapilla , la raíz de zarzaparrilla y aguas de frutos de temporada.

Veracruz es belleza y pueblo viejo con su hospitalidad, lo tiene todo, buen sabor de boca para los visitantes y locales.

La historia del municipio se siente el orgullo de su pasado. Su destino se forja gracias al férreo carácter y a la



calidez de su gente. Su historia reciente se escribe cada día: son dueños de un legado histórico y cultural que comparte con sus visitantes. 🇲🇽



## REDUCCIÓN EN ÍNDICES DE INSEGURIDAD, RESULTADO DE LA COORDINACIÓN CON EL GOBIERNO DE MÉXICO: CUITLÁHUAC GARCÍA

**En Veracruz, un millón 483 mil 499 aprendices y más de 292 mil estudiantes, entre Jóvenes Construyendo el Futuro y Becas Benito Juárez**

El presidente Andrés Manuel López Obrador, durante su visita en el Estado de Veracruz, celebró el informe de dos programas fundamentales que han sido posibles mediante 11 millones de

becas, a nivel nacional, para que los jóvenes tengan opciones de estudio y de trabajo, sin caer en manos de la delincuencia.

En este sentido, el gobernador Cuitláhuac García Jiménez expresó que existe una gran coordinación con el Gobierno de México y se ha observado que los delitos de alto impacto van a la baja; “no fue sencillo, hay mucho rezago social, pero la apuesta de ir al fondo del problema está resultando”.

Aquí destaco que el homicidio presenta una reducción del 20 por ciento; el robo de vehículo, 31; robo en sus diversas modalidades, 25; secuestro, 57; y extorsión, 13.4 por ciento, lo que ha sido también producto del trabajo en las 18 mesas regionales y la estatal de Coordinación para la Construcción de la Paz.

De acuerdo con la secretaria de Trabajo y Previsión Social, Luisa María Alcalde Luján, al 15 de septiembre hay un millón 483 mil beneficiarios de Jóvenes Construyendo el Futuro, de los cuales, 156 mil se han capacitado en Veracruz, que es el tercer estado con mayor presencia del programa y Xalapa el municipio de la entidad con más aprendices, cumpliendo así con el 65 por ciento de la meta que propuso la Federación.



Destacó que en el esquema participan desde una pequeña empresa citrícola en Martínez de la Torre hasta la emblemática Tenaris Tamsa; mientras que 72 por ciento de los centros de trabajo forman parte del sector privado, 2 por ciento de organizaciones civiles y 26 del sector público, en una estrategia que derrumba las barreras de género, ya que seis de cada 10 aprendices son mujeres.

A su vez, la coordinadora de Becas para el Bienestar Benito Juárez, Leticia Ánimas Vargas, informó que la derrama en Veracruz ha sido de mil 47 millones de pesos bimestrales, por lo que 302 mil 445 estudiantes recibieron el estímulo en educación básica, 262 mil 539 en media superior y 29 mil 911 en superior; esto último mediante Jóvenes Escribiendo el Futuro. Respectivamente, en

Xalapa las cifras son de 4 mil 104, 35 mil 227 y 4 mil 503 alumnas y alumnos.

Explicó que, ante la pandemia, fue habilitada una plataforma electrónica para la distribución del recurso y en tres meses registraron 2.9 millones de usuarios que, además, tienen una cuenta bancaria, incluidos dos millones de niños y adolescentes. Al primer semestre, son 5.9 millones de becarios y becarias de 3.5 millones de familias, en 91 mil 474 comunidades del país.

El presidente López Obrador afirmó que, de cada 10 hogares, seis reciben al menos un programa de Bienestar; al tiempo que existe un plan emergente para otorgar créditos de 25 mil pesos a pequeños empresarios, con tasas mínimas de interés (4.25% anual), a pagar en tres años; Veracruz recibió 2 mil 800 millones de pesos, en cinco meses, en favor de 111 mil microempresas.

Producto de la contingencia sanitaria, dijo que se habían perdido un millón de puestos de trabajo, siendo lo peor en abril y julio: “en agosto no se perdieron empleos y se recontrató, creándose 92 mil nuevos; hasta el 25 de este mes llevamos recuperados 97 mil 597, para cerrar septiembre arriba de 200 mil”.

Finalmente, aseguró que “tenemos en Veracruz un gobernador que nos aligera la carga, pues Cuitláhuac García es un hombre de convicciones, trabajador y honesto”. A los xalapeños, les externó que sus muestras de apoyo y solidaridad nunca serán mal correspondidas. ▮



## TLACOLULAN, VERACRUZ TIERRA DE PINTORES

**Se encuentra ubicado en la zona centro montañosa del estado de Veracruz, en la región de la capital, está conformado por 32 localidades y se caracteriza por ser un municipio semi urbano.**

El municipio de Tlacolulan lugar de pintores, escritores o secretario de Tlacuilo, quien era el escriba, encargado de dar cuenta de los actos del tlatoani o cacique; se considera que la escritura náhuatl era ideológica, por lo tanto, Tlacolulan, también puede ser traducido como “lugar de pintores de códices”. Cuenta con un clima templado y húmedo, con abundantes lluvias en verano y principios de otoño.

La arquitectura de la parroquia de la Inmaculada Concepción, corresponde al periodo neoclásico del siglo XVI. La iglesia parroquial, ubicada al norte de la plaza central y detrás del edificio del Ayuntamiento.

La estructura frontal del edificio del ayuntamiento es neoclásica de orden jónico, con columnas en el primer nivel de tipo toscano. El escudo superior que presenta al águila de frente sitúa su última etapa constructiva a principios del siglo XX, durante el Porfiriato.

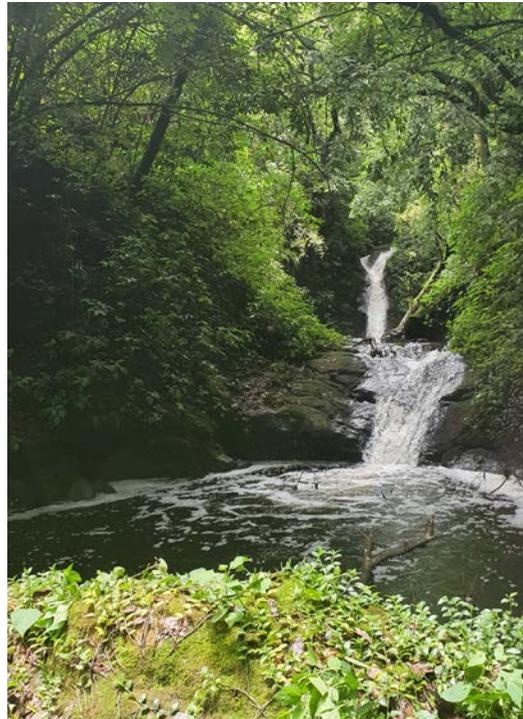
Entre las principales actividades productivas y económicas, se encuentran el cultivo de maíz, chícharo, chile de cascarilla, chile de cera, ajo, frijol, nopales, haba, calabaza, chilacayote, erizo o chayote espinudo y hortalizas diversas.

Es una zona ganadera, productora de leche y queso el cual se distribuye a otras ciudades y municipios como Puebla, Xalapa, Banderilla, La Joya, Coatepec, Perote.

Cuenta con minas de cuarzo, cal, mármol, carbón, bancos de arena, grava y piedra.

Tlacolulan cuenta con gran extensión territorial, la cual se encuentra en mayor parte en la sierra, y sus características son óptimas para practicar el turismo de aventura como senderismo, rapel, espeleología, carrera campo traviesa, ciclismo de montaña.

Las lagunas y cascadas que se pueden apreciar y disfrutar ya que son apropiadas para practicar clavados y nadar en ellas, sus aguas son cristalinas y limpias.



## Costumbres y tradiciones

En septiembre, se lleva a cabo la fiesta patronal en honor a la Natividad de María Santísima, durante la madrugada se queman juegos pirotécnicos, se cantan las mañanitas y se celebra misas durante el día. A esta fiesta le anteceden tres semanas las cuales se identifican por llevar a cabo las albas que consiste en realizar el rosario cantado en latín, a partir de las dos de la madrugada en la capilla del cerrito, elaboración y procesión con el arco floral, el cual se coloca en la entrada de la puerta de la iglesia, y otros dos que se colocan en la subida al cerrito. Se realiza una procesión por calles principales con la imagen de la virgen de la natividad de María santísima, acompañada de la danza de los santiagos, Música de viento.

Dentro de lo típico de su gastronomía se encuentra: Atole de grano de maíz, bebida de la época prehispánica, la cual forma parte importante en la gastronomía de los Tlacolulenses.

Aforrados, consiste en un tamal a base de masa, al cual se le agrega manteca de cerdo, sal, se mezcla todos los ingredientes, posterior se forman una capa de masa encima se pone una capa de frijol molido, aderezado con hojas de aguacate, se coloca en hojas de maíz (totomoxtle) y se cocinan al vapor.

Chocos: Tamal a base de masa y manteca de cerdo, se cocina envuelto en hoja de caballero, típica de esta región.



Elotamales: tamal elaborado a base de elote tierno molido, se adereza con leche, canela, manteca, y azúcar.

Pavo enflorado: es un detalle muy importante para las familias que encompadran, el recibir el pavo enflorado, el cual es un totole o guajolote sacrificado adornado con flores de vistosos colores. 🌸



## DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN 2020: CULTIVAR, NUTRIR, PRESERVAR. JUNTOS

Este año 2020 se hace un llamamiento mundial a la solidaridad para conseguir que los alimentos saludables lleguen a todos los rincones del planeta, especialmente a los lugares más desfavorecidos y que han resultado más dañados por la crisis del COVID-19.

También se quiere hacer un homenaje a los #HéroesdeLaAlimentación de todo el mundo que plantan, cultivan, pescan o transportan los alimentos. Por ello, el lema de 2020 es “Cultivar, nutrir, preservar. Juntos”.

### ¿Por qué exigir una alimentación más sana?

Según los datos de la misma FAO, se estima que en el mundo 672 millones de adultos y 124 millones de menores son obesos y 40 millones de niños menores de 5 años tienen sobrepeso.

Esto se debe principalmente a un cambio en la dieta de las personas, sobre todo de aquellas que residen en las ciudades. El estudio de la FAO demuestra que en los

últimos años la comida rápida ha desplazado en gran medida a la comida del hogar y no solo eso, también ha sustituido ingredientes importantes como frutas y verduras, por harina, azúcar, grasas y sal.

Esta realidad, sumada al sedentarismo propio de las profesiones disponibles en las grandes ciudades ha traído como consecuencia que la mala alimentación sea la principal causa de muerte y discapacidad en la actualidad.

Pero, el problema del cambio de dieta no solo afecta la salud del ser humano, también está trayendo graves consecuencias al medio ambiente. A lo largo de la historia el hombre se ha alimentado de 6000 plantas aproximadamente, pero el cambio en los hábitos alimenticios sumado a la prioridad que tienen los cereales en el mercado actual, ha reducido la biodiversidad de plantas logrando que solo 9 ya representen el 66% de la producción total de cultivos en todo el planeta.

### ¿Cómo llevar una alimentación sana?

Lo primero es apostar por las comidas hechas en casa y ayudar a los productores locales a seguir generando vegetales, frutas y verduras, realmente ricas en vitaminas y minerales.

Además debemos elegir alimentos más saludables para los niños, sustituir una torta de chocolate por galletas de avena y pasas o simplemente darles chocolate negro el cual brinda muchos beneficios al organismo.

También se debe ampliar la gama de frutas y vegetales que conocemos, para ir descubriendo otras plantas que también aportan nutrientes al organismo. Por último, es imprescindible disminuir el uso de aceite y sal en la cocina, además de tener una rutina de ejercicios diarios. 🌱

11 DE OCTUBRE

# Día Internacional de la Niña



## ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA TU HIJA

- 3 comidas y 2 colaciones al día
- Frutas y verduras
- 2 litros de agua al día
- Evita bebidas azucaradas



## ¡NO OLVIDEN!

- Lavarse las manos frecuentemente
- Cepillarse los dientes después de comer

Fuente: Secretaría de Salud



VERACRUZ  
GOBIERNO  
DEL ESTADO



SS  
Secretaría  
de Salud

SESVER  
Servicios de Salud  
de Veracruz



ME LLENA DE ORGULLO

# "MI ORIENTACIÓN NO ES UNA ENFERMEDAD"

EN 1990 LA OMS RETIRÓ LA HOMOSEXUALIDAD DE LA CLASIFICACIÓN INTERNACIONAL DE ENFERMEDADES.



[www.segobver.gob.mx/culturadepaz/](http://www.segobver.gob.mx/culturadepaz/)

**GARANTIZAR LA IGUALDAD Y NO DISCRIMINACIÓN ES TU OBLIGACIÓN**