

Quórum

treinta y seis



Distribución de distritos
electorales en el Estado

**Junta de Gobierno
y Coordinación Política**

Éctor Jaime Ramírez Barba
Presidente

Jorge Eduardo de la Cruz Nieto
Vicepresidente

Beatriz Manrique Guevara
Vocal

Isidoro Bazaldúa Lugo
Vocal

Alejandro Trejo Ávila
Vocal

David Alejandro Landeros
Vocal

Eduardo Ramírez Granja
Vocal

Equipo Editorial

Christian Javier Cruz Villegas
Coordinador
Secretario General del Congreso
del Estado

Plinio Martínez Tafolla
Instituto de Investigaciones
Legislativas

Héctor González Aguirre
Dirección de Comunicación Social

Gustavo Torres Rosales
Unidad de Atención y Gestión Social

Patricia Díaz Sánchez
Dirección de Tecnologías
de Información

Alberto Macías Páez
Unidad del Diario de los Debates
y Archivo General

Lidya Margarita Ugalde Gauzín
Apoyo a Coordinación

Rodrigo Carrasco Ramírez
Corrección de estilo

Alberto Herrera
Damián Bernal Vega
Diseño Gráfico

María Victoria Baeza Vallejo
Alfredo Sainez Araiza
Débora Betzabé Gamiño Alfaro
Maritza Rodríguez Leyva
Apoyo Editorial

EDITORIAL

Bienvenido al primer número de la revista digital del Congreso del Estado de Guanajuato, con la indicación de las diputadas y diputados de la LXIII Legislatura de generar acciones que permitan tener un mayor acercamiento e intercambio de ideas con y para la ciudadanía, es la razón para presentarte este espacio en el que convergen la información que se genera en el quehacer legislativo, así como algunos temas que creemos son de interés para ti.

Esta revista digital toma su nombre de **Quórum** palabra que proviene del latín y significa “cuya presencia es suficiente” (RAE, 2016) y el número 36 que es la cantidad de Diputados que conforman el Pleno del Congreso del Estado de Guanajuato

¿Por qué digital? buscando que a través de las nuevas formas de comunicación e interacción podamos tener un mayor alcance, que sea de fácil consulta y así contribuimos, además de la difusión de la cultura legislativa, a preservar nuestro medio ambiente.

Nuestro objetivo es generar un producto de interés y de calidad, por ello nuestras secciones tienen la misión de ser atractivas para la ciudadanía. Incluimos secciones sobre temas legislativos, **En contexto** trata temas del avance de las iniciativas y su análisis; **Conoce a tu Diputado** introduce a nuestros representantes y su historia antes y ahora en el Congreso; **En la mesa** habla de los temas que se discuten en las comisiones. Las secciones de cultura legislativa son **Argot** que es un glosario de vocabulario parlamentario, **Acervo** donde se narrarán sucesos históricos de trascendencia para el Congreso y para el estado y **Mi visita al Congreso** plasma las imágenes de los visitantes del recinto legislativo. Secciones de cultura general **Zona Geek** da a conocer nuevas aplicaciones tecnológicas, **Post Tips** son temas de vanguardia en tips sustentables, descubrimientos científicos, lo más nuevo en cuanto a cine y libros. Finalmente, pero no menos importante las secciones dedicadas a los guanajuatenses, **Cuadro de honor** presenta y reconoce a los talentos guanajuatenses en los distintos ámbitos del conocimiento, arte, cultura o deporte; **Pluma libre** de universitarios interesados en escribir en temas del ámbito público local.

Es así, que seguimos cumpliendo con las indicaciones de las y los diputados de la LXIII legislatura de generar por medio de herramientas un mayor acercamiento con los ciudadanos y dar difusión del actuar legislativo y de la cultura legislativa.

CONTENIDO

- 04** Conoce a tu diputado
- 12** Avanza el Sistema Estatal Anticorrupción
- 13** La ley de movilidad se construye con la opinión de todos
- 14** Firma convenio el Congreso del Estado con la UNIVA y el ITES para fortalecer el trabajo parlamentario
- 15** Se acerca el Congreso del Estado a los municipios
- 16** Arranca la Cultura Legislativa
- 18** La Generación de los Millennials y el uso de la tecnología
- 20** 5 alimentos que pueden estar robando tu energía
- 22** Ing. Héctor Eduardo González Pacheco
- 24** Sonia Vázquez Montiel
- 26** Jóvenes en el espacio público
- 28** Capital social y gobierno
- 30** PostTips
- 32** 194 años de la Instalación de la Excelentísima Diputación Provincial de Guanajuato
- 34** El tema no es Uber, es la movilidad en el territorio estatal
- 38** Visitas a la Casa Legislativa Guanajuatense





Éctor Jaime Ramírez Barba

Presidente de la Junta de Gobierno y Coordinación Política

Capacidad y experiencia al servicio de los guanajuatenses

Éctor Jaime Ramírez Barba es un médico leonés que ha sabido combinar su trayectoria académica con la política. Con una maestría en finanzas, un doctorado en Ciencias de la Salud y otro más en Administración Pública, el líder blanquiazul está convencido que la cohesión social es la vía que podrá generar comunidad y establecer así una mejor calidad de vida.

Hoy como integrante del Poder Legislativo de Guanajuato, se ha guiado con el firme propósito de cumplir la demanda de la ciudadanía que lo eligió como su representante parlamentario: Luchar por la transparencia y eficiencia en el uso de los recursos públicos.

El diputado Ramírez Barba concibe a la política como el vehículo para servir a la ciudadanía y transformar entornos sólo si hay una participación social activa, y lleva a la práctica en su actuar como servidor público y político una máxima de vida: actuar bajo el milagro de lo ordinario.

Trayectoria

Su vida profesional está íntimamente ligada al servicio público, primero en la medicina y luego en la gestión gubernamental. Se desempeñó como director de la Facultad de Medicina y secretario general de la Universidad de Guanajuato, ha sido profesor investigador y miembro del Sistema Nacional de Investigadores, también fue director del Hospital Regional de ISSSTE y titular de la Unidad de Evaluación de Delegaciones del IMSS.

Asimismo integró la LX Legislatura federal en la que fue coordinador de los diputados de Guanajuato y presidente de la Comisión de Salud. Dentro del gobierno estatal ha sido secretario de Salud en dos sexenios y secretario de Desarrollo Social y Humano en el gobierno en funciones. Actualmente es consejero estatal y nacional, además de coordinador del grupo parlamentario del Partido Acción Nacional.

Jorge Eduardo de la Cruz Nieto

Vicepresidente de la Junta de Gobierno y Coordinación Política



Un Joven que quiere cambiar la política

El diputado Jorge de la Cruz es un joven comprometido con su tiempo y tiene la mira puesta en reivindicar la política, para que cada vez más ciudadanos se acerquen a ella, participen y todos juntos hagamos en Guanajuato una forma diferente de hacer política.

Su incursión en la arena pública comenzó a los 18 años, incorporándose al Partido de la Revolución Institucional para forjar un porvenir orientado a mejorar las condiciones de vida de la sociedad. Es un convencido de que la política debe servir a la sociedad y no al revés, por lo que los temas de transparencia y combate a la corrupción son un sello que aspira legar en su trabajo parlamentario.

“La política es un estilo de vida que implica sacrificios que la sociedad merece, se trata de darse a los demás”, explica el legislador, quien se dedicó a su carrera en derecho y a sus actividades políticas en lugar de atender diversiones propias

de su juventud. De hecho piensa que los jóvenes deben participar más en la política para cambiar al país con ideas renovadas.

Trayectoria

En el ámbito laboral se ha desempeñado como abogado encargado de los asuntos fiscales y administrativos en la Unidad Jurídica de la Delegación Estatal del ISSSTE en Guanajuato por el periodo 2013-2015, y como abogado auxiliar en la Notaría Pública No. 35 durante el periodo 2008-2012.

Actualmente representa el distrito XV Local (Celaya y Villagrán), es el Secretario General del Comité Directivo Municipal de la Juventud Popular Revolucionaria en Celaya por el Partido Revolucionario Institucional. Ha sido consejero político estatal, además es Coordinador Estatal del Movimiento #JuntosPodemos y ha participado en las campañas electorales del 2006 y 2009.



Beatriz Manrique Guevara

Vocal de la Junta de Gobierno y Coordinación Política

Trabajo y apertura a favor del medio ambiente

Trabajo, constancia, seriedad y estudio son palabras que definen a la diputada Beatriz Manrique Guevara. No obstante, la que considera una de sus cualidades más destacables es la apertura a escuchar, haciendo referencia a la frase “cuando uno escucha corre el riesgo de aprender”.

La diputada busca dejar a su paso por el Congreso del Estado un marco jurídico actualizado, que se adapte a las necesidades actuales que tiene el estado de Guanajuato y que permita combatir tanto el deterioro ambiental como el humano, el cual implica la pobreza y la marginación.

Trayectoria

Ha sido litigante en varios despachos jurídicos y docente de las materias de Derecho, Economía y Formación

Social en el Instituto Lux. Además es presidenta del Instituto Guanajuatense de Estudios y Ciencias Políticas.

En el ámbito político se ha desempeñado como diputada local de la LVIII Legislatura del Congreso del Estado de Guanajuato, así como diputada federal de la LX Legislatura Federal. De igual manera fungió como regidora del Ayuntamiento de León en el periodo 2012 - 2015.

Militante del PVEM desde 1998, también se ha desempeñado como Presidenta del Comité Directivo Estatal del PVEM y como Secretaria de Organización en el mismo instituto político. Participó como Candidata a Gobernadora del Estado de Guanajuato en 2006 y Candidata a Diputada Federal por el Distrito V en el 2003.



Isidoro Bazaldúa Lugo

Vocal de la Junta de Gobierno y Coordinación Política

Un diputado comprometido con el servicio a los guanajuatenses

Como una persona seria y responsable se define el diputado Isidoro Bazaldúa Lugo quien además se considera un hombre comprometido y abierto al diálogo con los representantes de los grupos parlamentarios y de la sociedad en general.

El diputado expresa que en ocasiones se ve entre la espada y la pared cuando debe decidir entre su vocación de servicio y pasar tiempo con su familia. “Quiero a los dos, pero yo creo que mi familia debe entender que al trabajar para Guanajuato, trabajo para ellos” manifiesta el diputado.

Isidoro Bazaldúa busca dejar huella en la LXIII Legislatura y quiere identificarse como un legislador que aporta al mejoramiento de las leyes ya existentes a fin de lograr la mejor convivencia entre los guanajuatenses, además de trabajar por la reconstrucción del tejido social en Guanajuato.

Trayectoria

En la iniciativa privada tuvo el cargo de jefe de oficina de Recursos Humanos de la empresa Sistema Estrella Blanca, S.a. de C.V. y como asesor y encargado de despacho de la empresa Grupo Dal. D'Mar, ambas empresas en Torreón, Coahuila. Asimismo, fue responsable ejecutor de obras de la empresa Ágil S.A. de C.V. en San José Iturbide.

Se desempeñó como contralor municipal del municipio de Doctor Mora del año 2003 al 2006.

En el ámbito político fungió como presidente del Comité Ejecutivo Municipal del PRD en Doctor Mora; fue secretario estatal de Formación Política, Estudios y Programas del Comité Ejecutivo Estatal del PRD en Guanajuato y fue electo como secretario general del mismo partido para el periodo 2014-2017. También es coordinador estatal de la Expresión Política de Foro Nuevo Sol en Guanajuato por el mismo periodo.



Alejandro Trejo Ávila

Vocal de la Junta de Gobierno y Coordinación Política

Una vida dedicada a la educación de los guanajuatenses

El diputado Alejandro Trejo Ávila es un profesional del quehacer educativo que participa en la política para impulsar acciones en favor de la escuela pública, vista como el centro donde confluyen las esperanzas de un mejor país.

Para el diputado, las causas sociales son el faro que guía su trayectoria en el Pleno del Congreso del Estado, por lo que la agenda parlamentaria que promueve se despliega en los temas de educación, salud, generación de empleos y seguridad.

“Siempre he estado comprometido con las causas sociales principalmente con la educación como factor de cambio y generador de igualdad en la sociedad”, acota el legislador, quien ve en el apoyo a la infraestructura, a las niñas, niños y maestros de las escuelas públicas la llave

del éxito para el desarrollo de Guanajuato.

Trayectoria

Se ha desempeñado como docente en diferentes escuelas secundarias y preparatorias, así como en la Escuela Normal Oficial de Irapuato. También ha sido asesor de soporte técnico en PROESBA, y administrador y asesor en el Centro Computacional de Servicio. Además ha colaborado dentro del Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación en diversas carteras, además de cubrir varias diversas comisiones sindicales.

En el ámbito político ha participado en las campañas electorales del 2006, 2009 y 2015, actualmente es el representante parlamentario de Nueva Alianza en La LXIII Legislatura Local, y es el Secretario General de la sección 45 del SNTE.



David Alejandro Landeros

Vocal de la Junta de Gobierno y Coordinación Política

Un ciudadano dedicado al servicio

David Alejandro Landeros es un ciudadano que vela por el respeto de los derechos de los guanajuatenses. El diputado leonés considera que cada quien desde su trinchera puede lograr cambios importantes para mejorar la calidad de vida de la gente.

“Soy un ciudadano más que ve por los derechos de los guanajuatenses...soy un diputado que lucha por dar mejores resultados, eso es lo más importante para mí”.

El diputado de la representación parlamentaria de MORENA cree

firmemente que conducirse con transparencia y apego a la Ley hace mejores ciudadanos. “Mi prioridad es estarle informando a los guanajuatenses lo que aquí pasa. Tenemos que luchar por la seguridad y el bienestar de la gente”.

Trayectoria

Se desempeñó como jefe de mantenimiento eléctrico y electromecánico en diversas empresas del estado como Memusa del Bajío, Curtidos Temosa y Casa Farre. Asimismo, fue contratista de alta y baja tensión en la Comisión Federal de Electricidad.



Eduardo Ramírez Granja

Vocal de la Junta de Gobierno y Coordinación Política

Responsabilidad y servicio es mi objetivo

Una ciudadanía más enterada y cercana a la política, ése es el objetivo por el que día a día el diputado Eduardo Ramírez Granja trabaja. Comulga con valores arraigados que fomentan la responsabilidad y el servicio hacia la ciudadanía.

“Siempre he tratado de ser responsable con mis obligaciones, esa ha sido una de mis metas. He querido servir y mi profesión de médico me ha ayudado a lograrlo”.

Como integrante de la actual legislatura, el diputado busca involucrar a la ciudadanía con el quehacer parlamentario, para así lograr un marco jurídico que beneficie a los guanajuatenses.

Trayectoria

En el ámbito social ha sido director médico de la Cruz Roja Mexicana, delegación León, y presidente del Club de Leones Bugambilias, en la misma ciudad.

Entre sus cargos de representación se encuentra el haber sido secretario general de la sección XV del sindicato nacional de trabajadores del IMSS. Fue regidor en el ayuntamiento de León (1995-1997) y dirigente de la CNOP en ese municipio.

Presidente y fundador del Partido Convergencia en Guanajuato, que posteriormente cambió de nombre a Movimiento Ciudadano, del que es ahora su representante parlamentario.



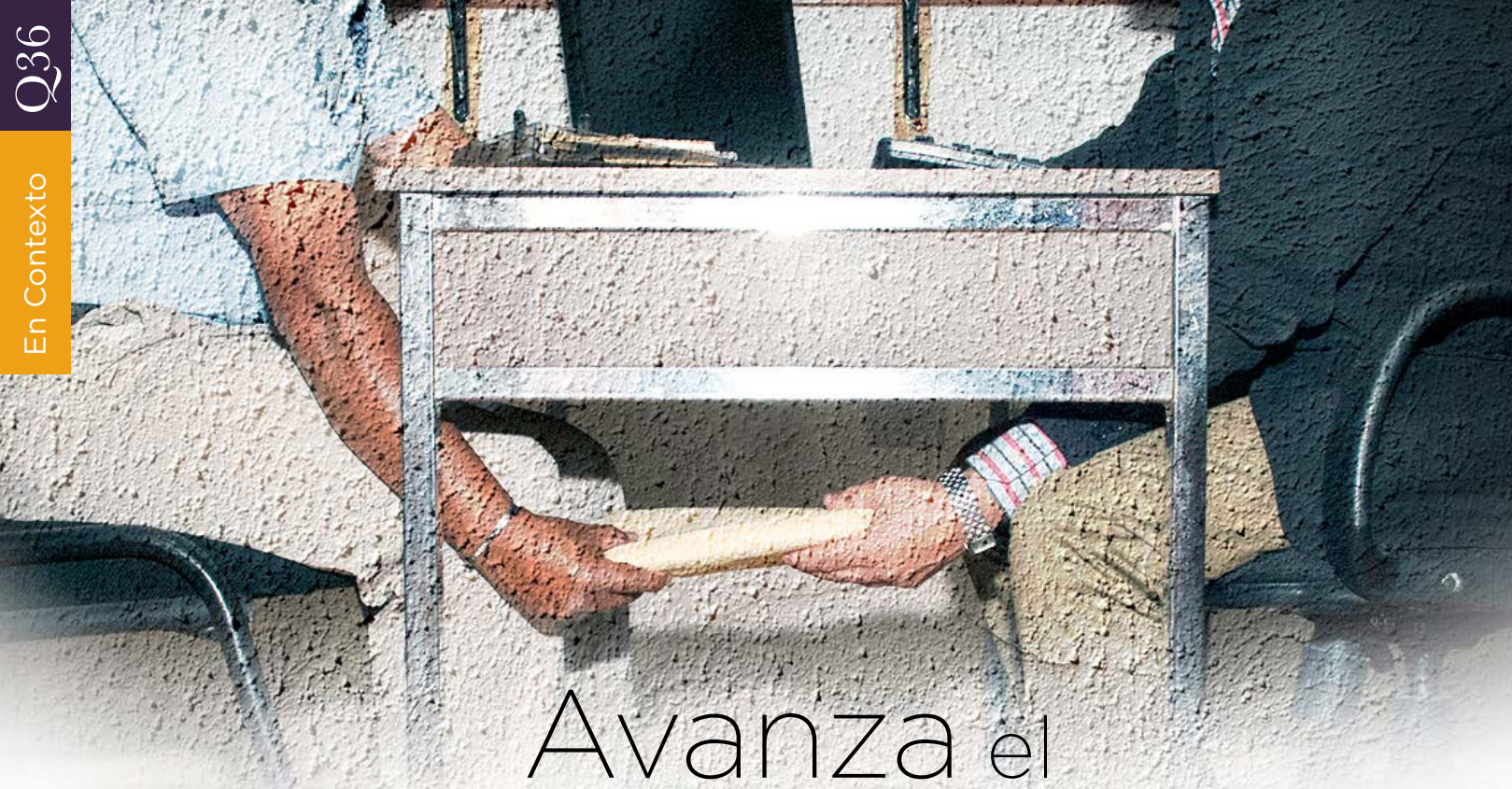
El tercer miércoles de cada mes • 18:00 horas

Plaza de la Paz no. 77
 Casa de la Cultura Legislativa



**EL CONGRESO
 ES TU CASA**

CONGRESOGTO.GOB.MX



Avanza el Sistema Estatal Anticorrupción

La Comisión de Gobernación y Puntos Constitucionales organizará 4 foros consultivos para el estudio de la iniciativa en materia de movilidad en los municipios de Celaya, Moreleón, San Luis de la Paz y León, además busca la opinión de especialistas, universidades y los ciudadanos en general para enriquecer la propuesta.

Consulta a cada diputado, al Tribunal de lo Contencioso Administrativo, al Supremo Tribunal del Estado, a los 46 Ayuntamientos, a la Procuraduría General de Justicia, a la Secretaría de la Transparencia y Rendición de Cuentas, a la Coordinación General Jurídica de Gobierno del Estado, a la Auditoría Superior del Estado, al Instituto de Investigaciones Legislativas y a las principales universidades en la entidad.



Conoce la iniciativa de reforma
<http://www.congresogto.gob.mx/ultimos/sistema-estatal-anticorrupcion>



La ley de movilidad se construye con la opinión de todos



Estas ideas forman parte de las 37 observaciones de municipios, transportistas, organizaciones políticas, civiles y empresariales, entregadas previamente a través del micrositio dispuesto en la página web oficial y que aportan de manera importante al quehacer legislativo.

De igual forma se comentó el prever sistemas eficientes y flexibles de transporte; el diseño de la vía pública basado en espacios seguros y cómodos para transitar; el uso preferencial del espacio público para los peatones; y la accesibilidad urbana intermunicipal de las zonas metropolitanas.

En el Congreso del Estado escuchamos en el Foro Estatal de Consulta de la iniciativa de Ley en Materia de Movilidad, las propuestas y observaciones de 30 ponentes entre los que se encontraban especialistas, transportistas, motociclistas, sindicatos y asociaciones civiles.

Fueron varios los temas que se manifestaron, destacando: el respeto irrestricto a los derechos humanos y de movilidad; la perspectiva de género; la seguridad de los usuarios de transporte, especialmente de las mujeres; y la inclusión de nuevas modalidades del transporte, para favorecer la innovación y satisfacer las necesidades actuales de los usuarios.





Firma convenio el Congreso del Estado con la UNIVA y el ITESS para fortalecer el trabajo parlamentario

El Congreso del Estado de Guanajuato está firmando convenios de colaboración con instituciones de educación superior en el estado, como parte del Programa de Fortalecimiento a la Cultura Legislativa, a fin de promover la importancia del trabajo parlamentario y acercar el mismo a la sociedad.

En este inicio del 2016 se consumaron las firmas con la Universidad del Valle de Atemajac y con el Instituto Tecnológico Superior de Salvatierra, a fin de que los universitarios participen en proyectos de formación y sean incorporados en los trabajos de investigación y de gestión de las áreas del Poder Legislativo.



Se acerca el Congreso del Estado a los municipios

Archivo Histórico

El Congreso del Estado, a través de la Unidad del Diario de los Debates y el Archivo General capacitó al personal del Archivo Municipal de Guanajuato y al Instituto de Acceso a la Información del municipio de León, a fin de que los ciudadanos puedan acceder a su patrimonio documental y tengan un mejor manejo de sus documentos, por lo que se les compartieron técnicas archivísticas para la elaboración de los instrumentos de consulta y control archivístico.

Unidad de Estudios de las Finanzas Públicas

Con el objetivo de diseñar mecanismos de coordinación y colaboración con los municipios, la Unidad de Estudios de las Finanzas Públicas del Congreso del Estado sostuvo reuniones regionales con los tesoreros de los municipios donde iniciaron la construcción conjunta de alternativas de fortalecimiento a la hacienda pública municipal.



Premian ideas por Guanajuato

El patio de Congreso del Estado fue sede de la ceremonia de premiación de la segunda edición del concurso “Ideas por Guanajuato”, espacio en la que los jóvenes entre 15 y 23 años pudieron desarrollar sus planteamientos en los rubros de Cortometraje, Cuento y Carta.

Los ganadores fueron:

“Cortometraje”

- Alejandro Dueñas Chávez (1er lugar)
- Diana Elizabeth Jasso Luna (2do lugar);

“Cuento”

- Leonardo Saldívar Martínez (1er lugar)
- Daniel Moreno Bermúdez (2do lugar);

“Carta”

- Marcela Guadalupe Esparza Sánchez (1er lugar)
- Leslye Gabriela Abone García (2do lugar).

Arranca la

Cultura Legislativa

Juega y aprende



Dio arranque formal la “Ruta de la Cultura Legislativa Guanajuatense” con la inauguración del Estand del Congreso del Estado en el pabellón Guanajuato de la Feria de León, en el que miles de personas interactuaron a manera de juego con los conceptos del quehacer parlamentario, la geografía electoral, y las funciones que realiza el Congreso del Estado.



El diputado presidente del congreso del Estado, Rigoberto Paredes Villagómez indicó que en este stand podrán interactuar a manera de juego con los conceptos del quehacer parlamentario.

El stand se ofrecen diversas actividades como colorear un cuento sobre las funciones de las y los diputados. De igual forma se les invita a que participen en diversos juegos, los cuales consisten en armar un rompecabezas que permite conocer los 22 distritos que conforman la entidad; encontrar el mayor número de pares de un memorama que evoca más de 20 diferentes conceptos del quehacer legislativo; así como conocer las instalaciones del Palacio Legislativo a través de un dispositivo en tercera dimensión.



La ruta llega a Salvatierra

El segundo punto que visita la “Ruta de la Cultura Legislativa Guanajuatense” fue el pueblo mágico de Salvatierra, llevando el stand de actividades del Congreso del Estado a la explanada del Carmen para que cientos de niñas, niños y adultos aprendieran jugando el quehacer parlamentario, esto en el marco del 372 aniversario de fundación de la ciudad.



El stand de la Cultura Legislativa visitó algunas comunidades de Irapuato.

La Generación de los Millennials y el uso de la tecnología

Se consideran Millennials a las personas que nacieron entre inicios de los años 80's y el año 2000. Esta generación que también se le conoce como la generación Y (Yo). Nace con la tecnología en sus manos, con redes, con internet, con celulares, con la información al alcance de su mano. Cree tener derecho a todo y exige más.

Existen varios estudios al respecto de lo interesante de esta generación, que dentro de otras características es la de estar siempre conectadas. Su teléfono móvil es su centro de correo, música, fotografías, llamadas, mensajería y redes sociales.

Ellos pagarían lo doble por comida orgánica, eligen más ir a sitios comprometidos con el medio ambiente. Pero aparentemente, la gran mayoría están descuidando el valor de la

privacidad de su información, lo que pone en gran riesgo su integridad, la de sus familias y amigos. Ellos están en Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat. La prioridad es compartir y después proteger.

De acuerdo a un artículo de la revista www.cio.com.mx, tal cual cito a continuación indica: Si realmente no se preocupan por la seguridad, parece que van a crear un panorama de amenazas ampliado que será el sueño de un hacker y la pesadilla de una empresa.

Y algunos expertos argumentan que eso es tan malo por un gran número de razones:

Andrew Avanessian, vicepresidente ejecutivo de soluciones

de consultoría y tecnología en Avecto, señala que, “los Millennials son la generación más conectada en toda la historia, y con todo esto viene una nueva mentalidad en la que todo debe ser instantáneo -información y comunicación con el clic de un botón”.

Si los protocolos de seguridad interfieren con eso, se inclinarán más hacia la rapidez y conveniencia. “El resultado más probable es que pasen por alto esos ajustes o recurren a alguna otra plataforma no segura que no tenga esas barreras percibidas”, añadió.

La combinación personal/profesional: “Los Millennials enlazan todo, desde sus cuentas financieras hasta información

sumamente personal de aplicaciones de medios sociales en todos los dispositivos”, indica Tom Bain, vicepresidente de Estrategias de Seguridad en CounterTack. “El 60% de todos los ataques móviles son capaces de robarle dinero a los Millennials”, agregó, señalando que los ataques móviles a nivel global están creciendo en un factor de diez cada trimestre.

“Así que mientras más datos estén disponibles, sobre todo en aplicaciones móviles y dispositivos, mejor será la oportunidad para que los hackers hackeen a los individuos y monten esos faldones en las redes corporativas gratuitamente”.

Para reflexionar, ¿no lo cree?



5

ALIMENTOS QUE
PUEDEN ESTAR
ROBANDO TU
ENERGÍA

¿Experimentas que durante el día no rindes lo suficiente, que pareciera que no te alcanza la energía? Es muy probable que el consumo de ciertos alimentos esté robando tu energía.

Como muchos sabemos, los alimentos son el combustible que nuestro organismo necesita para poder funcionar correctamente por lo que nos dan la energía necesaria para hacer nuestras tareas cotidianas. Pero no muchos saben que hay alimentos que en vez de darnos energía, nos la quitan, produciendo síntomas como fatiga o decaimiento, incluso cambios de humor, y muchos de estos problemas pueden tornarse crónicos con el paso del tiempo si no prestamos un debido cuidado.

La Sal

No existen muchas comidas donde la sal no haya sido adicionada. Aún así utilizarla en exce-

Alimentos Fritos

Cualquier alimento aún en el caso de los vegetales, cuando no están cocinados de la manera adecuada, producen un incremento de grasas en la sangre y más dificultad de digestión, lo que genera pesadez. Es muy recomendable evitar este método de cocción, mejor optar por cocinar al vapor, al hervor, al horno, entre otras que resultan ser más saludables. Puedes leer más información sobre Tips para cocinar verduras maximizando sus nutrientes.

so puede causar deshidratación lo que definitivamente hará que te sientas con cansancio. Es importante conocer los problemas que puede ocasionar la sal en nuestro organismo y saber que hay otros tipos de sales que reducen estos efectos negativos, como el uso de la sal marina. Puedes conocer más información sobre el uso de la sal y qué tipo de sal es la recomendada aquí.



Cafés y bebidas de cola

La cafeína en nuestro organismo actúa como un gran estimulante en el sistema nervioso. Además de producir efectos diuréticos que pueden causar deshidratación, la absorción de hierro se reduce por lo cual te estaría restando energía y favoreciendo una posible aparición de anemia sobre todo en dietas vegetarianas. El consumo debe ser moderado y recordar siempre que la

combinación de estos alimentos y bebidas puede aumentar aún más la falta de energía.

Edulcorantes Artificiales

La sacarina, aspartamo o aspartame y otros endulzantes artificiales suelen tener un efecto contrario, muchas veces se los asocia con la dieta, pero muy lejos de serlos, según estudios realizado por la Universidad de Purdue, encontraron que el consumo alto de edulcorantes artificiales cambia la capacidad de regular el apetito y alterar el metabolismo, lo que puede acarrear en un círculo vicioso entre consumir alimentos perjudiciales en exceso y disminuir la energía, para luego intentar compensarla con más alimento.

Estos edulcorante artificiales están presentes como aditivos en bebidas que consumimos diariamente tales como las gaseosas, los tés, bebidas energizantes y están presentes en prácticamente cualquier alimento que

podemos adquirir hoy en día en las tiendas, por ello regular su ingesta u optar por una dieta natural es lo más aconsejable si quieres mantener tu día lleno de energía. Leer más información sobre los efectos negativos del consumo de aspartame

Azúcares refinados

Los alimentos que contienen grandes cantidades de azúcar como en la repostería, además de no aportar nutrientes significativos, ayudan a la reducción de calcio y vitaminas del grupo B. Al producir exceso de glucosa se convierte en grasa lo cual no es para nada beneficioso para nuestras energías. El azúcar aumenta la inflamación y estimula el crecimiento excesivo de levadura en los intestinos, puedes imaginar o recordar lo que sucede cuando te sientes completamente inflamado y el cansancio o fatiga que produce este estado. Leer más información sobre los 5 venenos blancos que consumes a diario.

FUENTE: <http://www.lavidalucida.com/2014/11/los-5-alimentos-que-pueden-estar.html>

Ing. Héctor Eduardo

González Pacheco

“No sólo importa llegar a la cima, también disfrutar de la lucha”.

Edad: 30 años

Ocupación: Empresario y Corredor de Autos de Carreras, más de 6 años campeón de Vintage Grupo Industrial Cuadritos Biotek S.A. de C.V.



¿Cuándo y cómo fue que comenzaste tu carrera como piloto?

A los 18 años mi papa me llevo a un curso de manejo deportivo en la Ciudad de México, quede realmente fascinando e inicie con un auto que mi padre me había guardado y preparado desde que lo corrió en una de sus ultimas carrera Panamericanas.

¿Ha sido difícil iniciarte en este deporte?

Si bastante, porque hay muy pocas empresas a las que les interesa el anunciarse en el automovilismo, sin embargo gracias a mi padre y al Grupo Industrial Cuadritos que apoya, he logrado participar desde hace 12 años en varios seriales de competencia como Vintage, NASCAR México V6, NASCAR México V8 y recién el año pasado iniciamos en la máxima categoría de la SUPER COPA TELCEL.



¿En qué competencias has participado?

Vintage en varias categorías quedando campeón más de 6 años.
Nascar México en la categoría pre estelar llamada V6
NASCAR México en la categoría estelar V8
Super Copa Telcel apenas iniciamos el año pasado en la máxima categoría Súper V8.

¿Cómo combinas tu carrera con tu puesto en la empresa que diriges?

Trabajando duro y mi familia que siempre me acompaña desde el día viernes regresando el domingo después de cada carrera para estar trabajando el día lunes. Algún consejo para los jóvenes guanajuatenses que buscan una oportunidad para lograr sus metas.

Luchar por sus sueños y por conseguir lo que quieres porque tarde o temprano lo conseguiras.

No solo importa llegar a la cima, también disfrutar de la lucha.



Sonia Vázquez Montiel

Joven Guanajuatense, 19 años, originaria de la comunidad “El Comederito” del municipio de Irapuato, practica el fútbol desde niña, es estudiante de la licenciatura de Negocios Internacionales en la Universidad de la Salle Bajío y seleccionada nacional de la Sub 20.

¿Cómo fue que empezó a interesarte este deporte?

Crecí con la habilidad para el fútbol, también me interesé por el basquetbol y el atletismo, pero el fútbol me ha abierto puertas.

¿Cómo te iniciaste en el fútbol de manera profesional?

Entreno todos los días, llevo un plan de trabajo especial, enfocado y organizado. Fui seleccionada nacional de Mé-

xico y he tenido la capacidad de representar a mi país en torneos internacionales.

¿Cómo ha sido el apoyo que te ha brindado tu familia y amigos?

Me ha alentado para seguir adelante, mis amigos y conocidos dan seguimiento, igual que mi entrenador, agradezco a ellos y a las dependencias gubernamentales como la CODE que se han encargado de apoyarme.

¿Qué se siente representar a Guanajuato y a México?

Es una emoción muy grande, es un orgullo y una pasión inmensa dejar el nombre de mi país en alto y el de mi familia. Es una responsabilidad representar a tantas personas.

¿Cuál es la importancia del deporte en el desarrollo de los jóvenes?

El deporte te forma como una persona disciplinada, responsable, con objetivos

“Siempre hay una manera de conseguir las cosas, se necesita dedicación, esfuerzo y constancia”

“El fútbol me ha abierto puertas”



por delante, te permite estar saludable, alejado de malos hábitos, drogas o alcohol y crear grandes amistades para trabajar en equipo por un objetivo en común.

Algún consejo para los jóvenes guanajuatenses que están buscando una oportunidad para realizar sus metas.

Que siempre hay una manera de conseguir las cosas, se necesita dedicación, esfuerzo y constancia. Las oportunidades llegan a las personas que han hecho algo para merecerlas.





Jóvenes en el espacio público

María Josefina Ramírez Zúñiga
Universidad de Guanajuato

Robert Dahl (1997), refiere que las y los ciudadanos deben tener oportunidades de expresar sus preferencias y recibir por parte del gobierno igualdad de trato como condiciones para que exista democracia. Dicho argumento nos lleva a formular la pregun-

ta ¿Cómo las y los ciudadanos pueden incidir en la construcción efectiva de condiciones que contribuyan a alcanzar el ideal que plantea Dahl?

En el estado de Guanajuato, de acuerdo con último censo de población del Instituto Nacional de Estadística y

Geografía (INEGI, 2010), hay 5 486 372 habitantes de los cuales, poco más de la cuarta parte se encuentra entre los 15 y 29 años. Sector social que además de compartir un rango de edad, comparte ideas y actitudes similares en un contexto sociocultural determinado.

En este contexto, y considerando que dicha población representa el sector joven y cuya estadística los señala como una fuerza ciudadana importante en años presentes y próximos ¿Las y los jóvenes de la entidad se interesan en la vida institucional pública? ¿Deberían interesarse en el quehacer de nuestros representantes? ¿Cuál es el papel que juegan las y los jóvenes en la construcción de la democracia?

Aguilar Villanueva (2013) caracteriza la gobernanza como las decisiones por consenso, en las cuales se toma en cuenta la participación de diferentes sectores sociales y gobierno. Es el espacio público en el que las y los ciudadanos, son libres, cooperan y responden a las decisiones tomadas.

En México y específicamente en el estado de Guanajuato las y los jóvenes, al considerarse una fuerza ciudadana importante, contribuyen potencialmente a la adopción de un gobierno por políticas públicas, a

Las y los jóvenes, como una fuerza ciudadana relevante, tienen en sus manos no solo una incidencia importante en la distribución del poder sino la consolidación de un gobierno que trabaje a través de políticas públicas, en el que el contexto plural y la alta intensidad de participación ciudadana sea un referente de ciudadanos sujetos de su desarrollo y de consolidación de un verdadero contexto democrático.

través de las cuales inciden en la atención del problema social a atender, contribuyen como fuerza electoral para la distribución del poder, entre otras.

En un contexto democrático, la libertad es un valor sustantivo para su construcción y consolidación. Los ciudadanos y específicamente los jóvenes valoran la libertad como el criterio que les permite expresar sus preferencias y tomar decisiones.

¿Qué acciones efectivas llevan a cabo nuestros representantes para que las y los jóvenes participen? ¿Qué acciones públicas consolidan la construcción social? El quehacer de nuestros representantes gubernamentales juega un papel fundamental en el proceso de dicha construcción; proceso en el cual la libertad de las y los ciudadanos se debe respaldar en las acciones legislativas y ejecutivas que le permitan ser responsable y cooperativo en la vida pública, con el objetivo de alcanzar la consolidación del espacio público.

La consolidación de nuestra democracia no solo se construye a través de una serie de derechos enmarcados en la legislación estatal, nacional o internacional sino en la efectividad de impacto que dichas acciones legislativas a través de las ejecutivas tienen la construcción de oportunidades para que las y los jóvenes de nuestra entidad se interesen en los asuntos públicos, en la política y en las instituciones a través de las cuales pueden generar un cambio.

Aguilar, V. L. (2007). *El estudio de las políticas públicas*. México, D.F: Miguel Ángel Porrúa.

Aguilar, V. L. (2013). *Gobernanza y gestión pública*. México, D.F: Fondo de Cultura Económica.

Dahl, R. A. (1997). *La poliarquía: participación y oposición*. 2a edición, España: Tecnos.

Nussbaum, M. C., Sen, A. (2004). *La calidad de vida*. México D.F: Fondo de Cultura Económica.

Pleno del Congreso:

El Pleno es el órgano máximo y la autoridad superior del Poder Legislativo, se conforma mediante la reunión en asamblea de los diputados o al menos en el número suficiente para constituir el quórum, que en el caso de Guanajuato es de 19, que es la exacta mitad más uno del número total de diputados que integran la Legislatura.

Capital Social y el Gobierno

Lucio Gilberto Palafox Juárez
Licenciado en Administración Pública

Uno de los elementos que cambiarían la forma en que la administración pública se mueve es sin lugar a dudas el capital social; que según Putnam es el conjunto de características de organización social, las cuales son: la confianza, las normas y las redes¹.

Una mayor confianza y más actitudes cívicas pueden mejorar el funcionamiento gubernamental afectando el nivel y el carácter de la participación política, realzando un comportamiento público menos interesado.

El conocimiento de la política y los asuntos públicos por una gran cantidad de ciudadanos junto con una participación activa como el voto y demandas ciudadanas, pueden ser un cheque en blanco potencial para generar una sociedad transparente donde

se busque eliminar burócratas enriquecidos o en búsqueda de interés personales. Por ejemplo, los ciudadanos en sociedades más cívicas cuentan con un gobierno mejor, en parte por los esfuerzos de la misma sociedad exigente y fiscalizadora. No esperan a que los políticos actúen, sino que son los ciudadanos los que actúan para que el gobierno se mueva a su favor, sin esperar simplemente.

Donde son más fuertes la confianza y las normas de reciprocidad, los lados de oposición están más probables a convenir en los principios de una discusión con el fin de buscar una solución a los desacuerdos que se tienen y buscar la mejor opción para el ciudadano y no para sus intereses específicos.

Ahora, ¿qué variables pueden ser significativas en determinar la influencia del gobierno en

Supongamos que realmente el capital social favorece el que los ciudadanos controlen a sus representantes y que los ciudadanos se organicen para que sus demandas sean oídas por los políticos; este sería un verdadero poder ciudadano, generado a través de una representación real donde el ciudadano verdaderamente influya en el Gobierno

el uso y generación de capital social?

- a) El tamaño del Gobierno
- b) Desempeño Gubernamental
- c) Políticas Gubernamentales
- d) Diseño institucional

Si los gobiernos son capaces de influir en la confianza, entonces también influyen en los niveles de participación cívica y la confianza interpersonal, los ingredientes principales del capital social, haciendo fuertes relaciones y redes virtuosas como una posibilidad real.²

Supongamos que realmente el capital social favorece el que los ciudadanos controlen a sus representantes y que los ciudadanos se organicen para que sus demandas sean oídas

por los políticos; este sería un verdadero poder ciudadano, generado a través de una representación real donde el ciudadano verdaderamente influya en el Gobierno, valorando la confianza en el actuar de cada ente (ciudadanos y gobierno).

Una propuesta de democracia más participativa centrada en el capital social debe tener en cuenta la distribución de este recurso. Sólo mediante una distribución lo más igualitaria posible se consigue que todos los intereses, incluidos los de los grupos sociales más desfavorecidos, estén representados.

¿Será una cuestión utópica o simplemente una cuestión de voluntades?

¹ Putnam, R. (1994). *Para hacer que la democracia funcione*, Ed. Galac, Caracas.

² Wuthnow, R. (2002), *The United States: Bridging the Privileged and the Marginalized?*, en Robert D. Putnam, ed., *Democracies in Flux. The Evolution of Social Capital in Contemporary Society*, Oxford, Oxford University Press.



Pueblos Mágicos **Mineral de Pozos**

Mineral de Pozos fue uno de los pueblos mineros más importantes de México. Sin embargo, luego de la Revolución se quedó con menos de 4000 personas. Actualmente es conocido como un “pueblo fantasma”, lo que lo convierte en un destino perfecto para quienes buscan un apacible descanso en un lugar lleno de misterio y paisajes como salidos de cuentos.



Premios Oscar

Este año la academia de las artes y ciencias cinematográficas tendrá la difícil tarea de premiar a la mejor película del año. Una de las nominadas es la película

Joy: El Nombre del Éxito, la cual relata la historia de una familia a través de cuatro generaciones centradas en la niña que se convierte en una mujer, que funda una dinastía empresarial y se convierte en una matriarca por derecho propio.

El elenco está conformado por Jennifer Lawrence, Robert De Niro, Bradley Cooper, Edgar Ramirez, Isabella Rossellini, Diane Ladd, así como Virginia Madsen.

La entrega del Oscar será el próximo 28 de febrero en la ciudad de Los Ángeles, California.

Doctor Mora

¿Sabías que el municipio de Doctor Mora debe su nombre al escritor, político, sacerdote e historiador guanajuatense José María Luis Mora, quien además de ser considerado el fundador del liberalismo mexicano, pugnó por la separación Iglesia-Estado e impulsó la reforma educativa durante la presidencia de Valentín Gómez Farías?



Tecnología 360

¿Conoces la tecnología 360? Es un recurso de realidad virtual que permite a los usuarios ver videos en 360 grados, es decir que con el teléfono móvil en la mano, pueden moverlo de izquierda a derecha o de arriba hacia abajo e incluso acercar y alejar cualquier ángulo del video eligiendo qué es lo que quieren ver en cada momento de la reproducción.

Hikikomori



Las personas que presentan el efecto Hikikomori se caracterizan por sentir apatía por la sociedad, aislándose por al menos seis meses de la interacción social, al parecer en respuesta a las presiones modernas. No obstante, aún no se define si tiene un origen psicológico o social. A pesar de ser un fenómeno que se manifiesta mayormente en Japón, personas en otros países del mundo comienzan a presentarlo.

Imagen: <http://alejandrogorenstein.com.ar/2014/01/30/sindrome-de-hikikomori-los-jovenes-que-viven-aislados-del-mundo/>

Imagen 360: <http://www.roadtovr.com/wp-content/uploads/2015/02/samsung-gear-vr.jpg>



Señores
Manción
Chico
Monteideoca
Bezanilla
Vezera.

194 AÑOS

DE LA INSTALACIÓN DE LA EXCELENTÍSIMA DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE GUANAJUATO

Cuando en una institución pública se implementan métodos y prácticas destinadas a planear, dirigir y controlar la generación, circulación, organización, conservación, uso, clasificación, transferencia y destino de los documentos que son generados en el cumplimiento de sus atribuciones y funciones, se logra la eficiencia en su manejo y se contribuye al fácil acceso de los ciudadanos a la información pública. Es ahí donde radica la importancia de los Archivos Generales en cada Institución.

En el acervo del Poder Legislativo del Estado de Guanajuato, se cuenta con un documento original que desde hace 192 años plasma la importancia de los archivos; es así como el Decreto Número 17 de fecha 19 de diciembre de 1824, estableció como una necesidad pública el arreglo de los archivos en los pueblos que carecían de escribanos. De esta manera se vislumbraba la relevancia del buen manejo de los archivos.

De la misma manera, se conservan y difunden por diferentes medios todos los documentos que demuestran el actuar

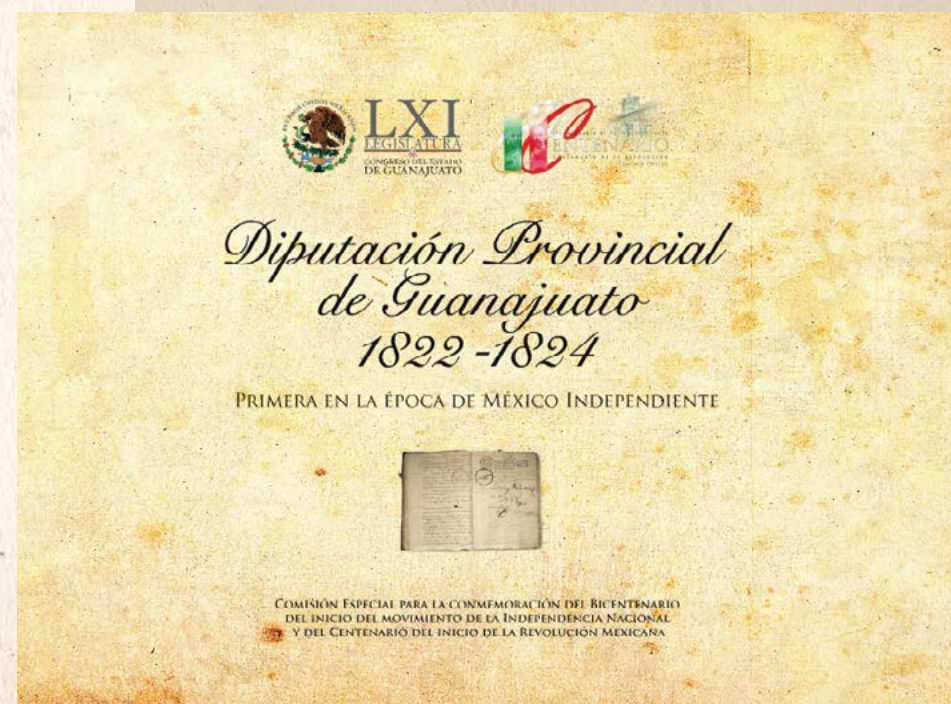
de las legislaturas que han existido en el paso del tiempo.

En esta primera entrega presentamos los documentos más antiguos que se resguardan en este Archivo Histórico y con orgullo compartimos a la ciudadanía que un día 25 de febrero pero de 1822, se instala la Excelentísima Diputación Provincial de Guanajuato, primera, posterior a la finalización de la lucha por la independencia de México; motivo por el cual te presentamos una reseña de los libros que contienen las actas originales que demuestran su actuar.

Hacia 1822, en todas las Provincias, se conformaron las llamadas Diputaciones Pro-

vinciales, de ahí, para el caso de Guanajuato, se conservan los tres tomos de aquel primer esfuerzo por dotar de certeza jurídica a la región e intercambiar experiencias con otras regiones del país. La Diputación Provincial de Guanajuato ocupó la misma sede que tuvo, en su momento, la Alcaldía Mayor de Guanajuato y la Intendencia; esto es las llamadas Casas Consistoriales, domicilio actual de la Presidencia Municipal de Guanajuato. Para evitar confusiones de las reuniones de la Diputación y las del Cabildo, pese a que varios de los miembros eran los mismos, se tenía un rigor en los horarios y protocolos distinto, incluso para asistir a los actos religiosos juntos.

VISÍTANOS



Te invitamos a que conozcas estas actas en el libro digital en la siguiente liga electrónica:

<http://provincial.webbyapp.com/>

así como los documentos que reguardamos en el acervo que está a tu disposición, para investigar y abundar más sobre este y otros temas de la historia legislativa de tu Estado.

Estamos a tus ordenes en la Casa Legislativa, ubicada en Plaza de la Paz Núm. 77, zona centro, Guanajuato capital, de 8:00 a 17:00 horas.

¡La Historia Legislativa de Guanajuato, patrimonio histórico de los guanajuatenses!

EL TEMA NO ES UBER, es la movilidad en el territorio estatal.

Lic. Plinio E. Martínez Tafolla

Coordinador del INILEG (Instituto de Investigaciones Legislativas)



La iniciativa de Ley de Movilidad del Estado de Guanajuato y sus Municipios, que se analiza y discute por las diputadas y diputados del Congreso local, tiene como tema central la movilidad de las personas bienes y mercancías en los centros de población y las vías públicas, y busca que su tránsito y transporte se realice de manera segura, eficiente y con respeto al medio ambiente.

Este escenario implica redefinir la regulación y establecer orientaciones normativas para su planeación y gestión. A partir de concebir a la movilidad, además, como un derecho.

¿Sabías que la actual Ley de Tránsito y Transporte del Estado de Guanajuato es del año 1993?

Por ello es indispensable su revisión y puesta al día.

El Estado ha cambiado en 22 años, es mayor la población, así como el número de vehículos que recorren sus caminos, calles y carreteras, y no se diga el creciente incremento del transporte de mercancías, que sigue en aumento.

El desarrollo económico y social de nuestras comunidades están vinculados a la posibilidad de movernos de manera

eficiente, para realizar actividades productivas, educativas, recreativas o simplemente para pasear y disfrutar a nuestra familia y los bellos entornos de nuestro Estado.

Lo mejor sería que contáramos con sistemas de transporte económicos, eficientes, seguros y sin descuidar que fueran amigables con el entorno.

De ahí que es necesario que se revise el esquema que regula a los taxis (servicio de transporte sin ruta fija). La iniciativa propone como opción, la regulación de un nuevo tipo de transporte que atienda las exigencias de un crecimiento

mercado derivado del crecimiento de industrias y empresas de carácter internacional: los directivos, quienes tendrían la posibilidad de emplear el servicio de “taxis ejecutivos” (servicio especial de transporte ejecutivo).

Pero es más importante, es que se potencien el uso del transporte colectivo versus el vehículo privado. Para ello es indispensable un importante esfuerzo de planeación, coordinación y cooperación entre autoridades, transportistas y sociedad.

Preguntate, por ejemplo ¿los automovilistas tienen más derechos que los peatones? por su puesto contestaras que NO, solemos afirmar que los peatones tienen preferencia; ¿pero esto es absoluto? Imaginate que una manifestación o una peregrinación desquicie una ciudad en hora pico de la salida de escuela o de los trabajos ¿seguirán teniendo preferencia? Es mejor planear y buscar que coexista la realización de actividades que que atiendes distintas necesidades, que se obstaculicen unas a otras o que se afecten lo menos posible.

Para ello necesitamos que las diputadas revisen estas problemáticas y regulen de mejor los mecanismos de planeación, cooperación y el transporte.

También que establezcan reglas estrictas y claras que aseguren la modernización, y competitividad para los transportistas (actualizando los procesos de otorgamiento de permisos y concesiones), así como seguridad para los pasajeros (prevención de accidentes y de hechos ilícitos).

Para atender la problemática, se propone la creación del Instituto de Movilidad del estado de Guanajuato, para que exista órgano público especializado y con autonomía técnica.

La propuesta también posibilita que en Guanajuato se pueda expedir placas especiales para autos antiguos, actualmente no se otorgan.

Se reitera que es delito prestar servicio público de transporte sin tener permiso o concesión de la autoridad. Y se responsabiliza a la Policía Estatal de Caminos para que vigile el tránsito y la seguridad en las carreteras estatales.

Como viste, en el tema del transporte no todo es Uber, el punto es la movilidad!

¿Los automovilistas tienen más derechos que los peatones?

Para mayor información consulta la página:

<http://www.congresogto.gob.mx/ultimos/ley-de-movilidad-del-estado-de-guanajuato>



VISITAS A LA CASA LEGISLATIVA GUANAJUATENSE



Casa Hogar para Niñas "Formación del Joven Guanajuatense".



Casa Hogar para Niñas "Formación del Joven Guanajuatense".



Colegio Universitario de
Yahualica, San Francisco
del Rincón, Gto.



Colegio Guanajuato, Plantel Purísima del Rincón.



CONALEP, Acámbaro.



CONALEP,
Valle de Santiago.



Estudiantes de la División de Derecho,
Política y Gobierno de la Universidad de Guanajuato.



Preparatoria Universidad De La Salle Bajío,
Campus Las Américas León, Gto.

Agenda tu visita:

azetter@congresogto.gob.mx
bsaldana@congresogto.gob.mx
Tel. 473 102 00 00, exts. 2018 y 6006

Te invitamos a que hagas un recorrido
virtual por la Casa Legislativa Guanajuatense
y conozcas sus espacios:

<http://www.congresogto.gob.mx/ultimos/visitas>

UDL,
Plantel León-Juárez.



Universidad Humani Mundial, Plantel León.



LAS LEYES SE CONSTRUYEN EN CASA



**CASA LEGISLATIVA
GUANAJUATENSE**

01 800 CERCANO
2 3 7 2 2 6 6