

Pastelería
La Ducal
Rif.: J-31354626-7
Telfs.: (0212) 763.0056
762.10.12 - fax: 763.61.13
www.pastelerialaducal.com.ve



FEBRERO 2012
CULTUR SIMA

AÑO 3 - COLECCIÓN N° 26

Pastelería
La Ducal
Rif.: J-31354626-7
Telfs.: (0212) 763.0056
762.10.12 - fax: 763.61.13
www.pastelerialaducal.com.ve



**Alejandro
Cañizales**

La voz de los cielos caraqueños.

AMBIENTE - RSE - LENGUAJE - NUTRICIÓN - ARTES - TURISMO Y MÁS...

Alejandro Cañizales

La voz de los cielos caraqueños.



Caracas, ciudad capital, que en otrora se podía transitar y disfrutar de sus calles y avenidas, hoy es un espacio colapsado por la falta de planificación, urbanismo, orden y tristemente, por el reinado de una anarquía colectiva que hace de ella, un espacio hostil y desagradable.

Sin embargo, no todo puede verse con ojos de tristeza por el desorden que impera... son muchas las personas que a través de su trabajo, tratan de transmitir el valor de un comportamiento responsable en la conducta ciudadana, justamente con el fin de rescatar esa sensibilidad urbana que nos caracterizaba junto a la actitud afable del capitalino, hoy aturdida por extenuantes colas.

Caraqueños, foráneos, extranjeros, transeúntes y demás habitantes, pedíamos a Dios y suplicantes, nos mandara un ángel para que fungiera como nuestros ojos desde el cielo y así saber, por dónde andar y meternos en las horas más complejas de la ciudad... la súplica fue escuchada: desde hace 12 años es la voz de **Alejandro Cañizales** la que nos enlaza entre el cielo y la indómita selva de concreto. Gracias a él y sus reportes de tránsito, cargados de mensajes conscientes y positivos, se nos facilita la labor de llegar a salvo y a tiempo, a nuestros destinos.

Honesto, sencillo, llano, caballero, Mariano, sensible, muy conversador y con los pies bien puestos sobre la tierra, **Cañizales** demostró cuánto le duele Caracas. Habla con entusiasmo sobre su nueva etapa de trabajo, sobre los cambios que le han surgido de forma inesperada y sin buscarlos. Optimista y claro, nos dice su posición con la labor informativa que hace, ya que quiere que los caraqueños dejen atrás la anarquía

y el odio para volver nuevamente, a la responsabilidad y conciencia cívica que se ha perdido.

Alejandro Cañizales es la voz, la que identificas a diario surcando las nubes caraqueñas. Sus vuelos ininterrumpidos le otorgan respeto y reconocimiento; ahora, como reportero oficial del tráfico a través de la "Nueva Mágica 99.1 FM" lo hemos bajado de "La Máquina, tu brújula del aire" hasta tierra, porque él es, un mensajero y servidor que nos llegó del cielo.

CALENTANDO MOTORES CON EL DESTINO.

¿Cómo empezaste en el medio radial?

Una amiga me dijo que había una vacante en FM Center, yo trabajaba en producción de espectáculos y fui inmediatamente a ver de qué se trataba. En el circuito, les faltaba un reportero que cubriera la fuente electoral y política en el noticiero "FM Center es noticia", entonces hice la prueba, y al día siguiente me dieron el micrófono y me fui al CNE a cubrir en el año 99, todo lo que era la cosa electoral, así fue que empecé en la radio.

¿Cómo llegas a "Traffic Center"?

Iba a trabajar en televisión, me estaban llamando de una televisora para que fuera a reportear; ese mismo día cuando iba a la entrevista, me llamaron también para ofrecerme un trabajo especial en FM Center, fue un jueves de septiembre. Ese lunes, que cayó 18, cambió mi vida, porque fue la primera vez que me monté en un helicóptero y comencé a reportar el tránsito en Caracas, así, de la noche a la mañana.

¿Crees en las señales de la vida?

Sí, yo creo en las señales.

¿Tuviste alguna premonición sobre tu actual trabajo?

El día en que me iban a ofrecer el trabajo en la televisión, yo iba rodando por la autopista, pasé por el aeropuerto La Carlota y vi un helicóptero, me dije: "¿cómo será montarse en un helicóptero, sobrevolar la ciudad?". Yo creo que fue porque lo sentí, ese mismo día me llamaron y me ofrecieron el trabajo. Fue premonitorio y yo creo en eso, en las premoniciones.

¿Pensaste en algún momento que narrarías desde los cielos caraqueños?

No, no me pasó por la mente... de hecho, cuando me hicieron la oferta me pareció súper atractivo montarme en un helicóptero, transmitir a través de las FM. Salté a ese trabajo con ingenuidad, porque pensé: "¡ah bueno! Caracas sobrevolarla, decir cómo están las calles, eso no debe de ser tan difícil"; y me acuerdo que la noche anterior dormí sabroso, no tenía estrés y me iba a enfrentar a mi primer vuelo transmitiendo pero, cuando me tocó hacerlo dije: "¡Epa! esto no es tan fácil, esto no es soplar y hacer botella", y allí empezó toda la historia.

Nunca pensé, ni en realizar este trabajo ni en hacerlo durante tanto tiempo, ni en que me fuese a ganar el reconocimiento de la gente; nunca pensé en la dimensión que iba a hacerse con este trabajo, tal vez porque lo hice pensando en el presente, en el día a día, en tratar de mejorarlo y de hacerlo con mucho cariño para la gente.

BITÁCORA DE VUELO SON EXPERIENCIAS Y ANÉCDOTAS.

¿Le tienes fobia a las alturas?... porque irónicamente, a veces pasa.

Sí, me da miedo las alturas... ¡es mentira! (risas). ¡No, para nada! me encanta y ya se me hace costumbre.

¿Cuál ha sido tu experiencia más fuerte durante los vuelos?

Una vez donde el mal tiempo nos hizo aterrizar en la autopista Caracas-La Guaira, porque se cerró el paso viniendo desde La Guaira a Caracas. Esa zona se llama el callejón de Tacagua, y es el paso de aviones y helicópteros desde Maiquetía a Caracas y viceversa. Ahí pasa mucha brisa, el tiempo cambia muy rápido; puede estar nublado, se despeja, se nubla. La mayoría de los accidentes aéreos que han ocurrido en la Gran Caracas pasan ahí, porque es muy sorpresivo todo... tu pestañas y se tapa, y tienes que estar bien seguro de que esté despejado para darle. Si está nublado, los pilotos cautos generalmente dicen: "váyanse por tierra, yo no me meto para allá".

Decidimos dar el reporte por la zona, y eso se cerró. Catia estaba nublada y cuando nos fuimos a devolver, se cerró hasta La Guaira y no nos quedó otra que bajar, porque es como un hueco. Es una zona de mucho cuidado. El riesgo está al lado tuyo siempre, son gajes del oficio. Lo importante es saber que la aeronáutica es un área bien segura, que la gente entienda eso, son cosas que pueden pasar como cualquier cosa pero la seguridad siempre ha sido lo primero.

¿Has sentido miedo en algún momento?

Al principio sobre todo, porque me estaba acostumbrando en los primeros años y sentí a veces, que ya no iba a volver. La anécdota de ese callejón fue muy dura, yo estaba despidiendo un operativo, me acuerdo era por Semana Santa, y la mitad de mi cerebro estaba hablando por la radio dentro de la nube, y la otra mitad decía: "bueno, esto es el final, esto es el final..."

¿Te ha pasado alguna experiencia que consideres, no es normal, durante los vuelos?

He tenido experiencias muy bonitas con la Virgen. Hubo un día especial, cercano al año 2010, donde yo vi que la Virgen María estaba sobre Caracas, y coincidió con la bajada de la Virgen del Valle en Margarita; yo sentí que había un manto que cubría la ciudad de fe, y llamé mucho a la gente a la oración, porque durante mi carrera de radio, no es que perdí la pena, pero hay muchos temas que la gente como que no toca, que no habla de amor, que no habla de oración, habla de otras cosas...

En mi programa he hablado siempre de amor, de oración, temas que son naturales porque forman parte de mí, y son cosas que nos hacen falta recordarle a la gente. La gente agradece que tú se los recuerdes, agradece que les digas en las mañanas: "abrazo a tu hijo y dile que lo quieres; a tu pareja dile que la amas". La gente siempre agradece, estresada en el tránsito, que les digas: "para orar, no necesitas ir a la iglesia para arrodillarte, puedes ir en el carro orando".

Eres un hombre de profunda fe

Soy un ferviente creyente en la Virgen María, y me identifico principalmente con la Virgen del Valle, aunque son 3 las que más me gustan: la del Valle, la Chinita y la Rosa Mística, con ellas me han pasado cosas, porque siempre las tengo cercanas. Soy muy católico, mi familia lo es también. Cuando estoy estresado, con insomnio o tengo pensamientos que quiero sacar de mi mente, rezar el Ave María me tranquiliza, eso sustituye todo lo negativo que me pase, me da tranquilidad, es algo que no sé explicarlo...

Caracas empezó como una ciudad planificada en la época de Pérez Jiménez, hoy en día es un desastre. ¿Cómo haces para saber que estás en tal calle o lugar... es que tienes ojos de águila?

No, realmente a la altura que uno va, uno visualiza Caracas. Yo tuve que estudiar mucho los mapas, hice planas, me metí en cola, todavía me meto en colas; si hay un evento especial, me meto en esa cola. Me acuerdo cuando hubo el problema del viaducto Caracas-La Guaira, tenía la opción de venirme por la carretera vieja, sin embargo me metí en la cola para ver cómo era, que sentía yo, si la gente estaba asistida o desasistida, cuánto me tardaba, etc.

Si te conformas simplemente con el estar volando, te aíslas de la realidad, estás en las nubes, por decirlo de alguna manera. Siempre uno tiene que estar en contacto con la realidad; yo me monto en metro todavía y veo realmente como es el servicio del metro, a veces llego hasta Petare, me bajo allí o en Catia. Me gusta mucho palpar la realidad de mi ciudad para poder hablar con propiedad.

¿Qué me he equivocado?, ¡pues sí! alguna vez he tenido que equivocarme, pero he aprendido en mis casi 12 años de radio que el comunicador nunca debe tener miedo a equivocarse, y nunca debe tener miedo a disculparse en público.

¿Algún hecho que te haya dado una lección?

Este mismo trabajo me dio una lección de vida, porque cuando comencé, me enfrenté a tantas dificultades que llegué a pensar, en no hacerlo más. Enzo Casella me dijo: "¡No... tú puedes hacerlo!, y él me impulso, él cree en mí.

PASADO, PRESENTE Y FUTURO.

¿Cómo fue ese paso que diste, de un helicóptero a otro?

Fue bueno, fue positivo. Yo me fui del otro programa dejando algo hecho allá. Ese programa es, porque nosotros lo hicimos en ese tiempo, y ahora, queremos hacer algo mejor, más novedoso, más cerca del público, abierto, y con

una tribuna para todos, no simplemente para el tránsito. "La Máquina" con Alejandro Cañizales, le da cabida a todas esas cosas que pasan en la ciudad, todo el mundo aquí puede tener su pedacito: un artista que quiera presentar un disco, la superintendente que quiera hablar de los impuestos o, el Jardín Botánico que abrió un kiosco de flores autóctonas.

"La Máquina" no es de un color político y no defiende ningún interés, sino, que es un helicóptero que sobrevuela la ciudad porque su trabajo es prestar un servicio informativo. Uno, le sirve a toda la ciudad, le sirve a los tres colores de la bandera: al amarillo, al azul y al rojo, y esto es lo que siempre he querido dejar claro a la gente.

¿Agradeces al pasado?

Yo agradeceré siempre la oportunidad que me dio Rodolfo Rodríguez García, y a toda la junta directiva en ese momento, por montarme en el helicóptero de "Traffic Center" y en el cual estuve 10 años de mi carrera volando sobre Caracas. Siempre estaré agradecido a todos los talentos que me acompañaban, a todo el público que me siguió a través de esas emisoras; siempre les estaré agradecido porque mucho y gran parte de lo que soy ahorita, y de lo que tengo, fue así... uno nunca debe de olvidar de dónde viene, yo creo que si uno lo olvida, te perdiste en el camino.

Le estaré también eternamente agradecido a Enzo Casella, que ahora es mi amigo y compañero, y que está en este proyecto; también a mi amigo Odon Escotet. Les estaré agradecido a todas estas personas que me apoyaron en aquella oportunidad, y a los que no me apoyaron también, porque fueron los que me hicieron demostrar que yo podía, y aquí estoy.

¿Qué representa ahora "La Máquina" para ti?

Incorporé a "La Máquina" a mi persona, porque es algo novedoso, una renovación en el tema del reporte de tránsito, es bien ligero y fresco, espontáneo, es luz, es el segundo Sol de la ciudad... es el helicóptero amarillo que ahora todo el mundo reconoce en Caracas y que sobrevuela con alegría, optimismo, cariño, eso es "La Máquina".

Es decir, "La Máquina" es tu casa y el equipo humano, una familia para ti.

¡Sí!, porque es la renovación de un equipo completo, que se dedicó durante una década, a darle un producto de calidad a la gente.

Háblanos de "La Máquina".

"La Máquina" es un concepto. "La Máquina, tu brújula del aire" es el helicóptero amarillo que sobrevuela la ciudad y, "La Máquina, tu amigo vial", es Luis Alfonso Palacios, locutor venezolano que hace los reportes de tránsito en una motocicleta.

A través de "www.lamaquinadigital.com", nuestra página de noticias de tránsito en Caracas y nacional, hablamos del tiempo, del turismo, viajes, mapas, itinerarios de líneas aéreas, de autobuses; los twitters de la "@maquinadelaire" también se ven reflejados allí, la gente nos escribe y los verá en la red... es un concepto que tenemos, esa es la idea, que todo se posicione fuertemente.

¿Cómo nace "La Ciudad Viva", este concepto?

Porque Caracas es una ciudad que permanentemente está viva, de día y de noche, nunca para; siempre es atravesada por vehículos a toda hora, pasan muchas cosas simultáneamente, y la idea nace a través de mi experiencia de volar sobre Caracas. Cuando vuelas sobre ella, se te hace pequeña, y puedes ver todo cuanto está pasando al mismo tiempo. La gente donde esté cree, que esa es la realidad solamente, y resulta que no, están ocurriendo un millón de cosas.

A Caracas la quieren pintar como una ciudad caótica... es cierto, hay problemas, hay una inseguridad desbordada, hay problemas de tránsito, no hay suficiente transporte público, no hay un ente regulador de todo lo que es el tránsito, que es una propuesta que yo siempre he hecho y que nació en "Traffic Center". Caracas da para hablar de un millón de cosas, y no deja de ser encantadora, no dejan de estar sucediendo cosas bellas, ocurren milagros todos los días.

Hay problemas que se han agravado, el asunto de las motocicletas que no los terminan de regular, yo no tengo nada en contra de los motorizados ni de sus familias pero, hay un problema de regulación, hay un desconocimiento de parte de ellos con la Ley de Tránsito, de cómo se debe de manejar pero, así como hay esas cosas, ocurren hechos en positivo, siempre está pasando algo novedoso. Caracas no es una ciudad olvidada, es cosmopolita, tiene de todo y no es tan retrasada como la quieren pintar, yo soy 100% defensor de Caracas y "La Ciudad Viva" busca concientizar y demostrar lo positivo de ella, de ayudarla.

Creador de conciencia...

¡Claro que sí! Yo no puedo desligarme de eso y es algo que va a permanecer en el resto de mi vida. Querer ayudar, tener un gesto generoso con alguien, de servicio, es mi característica como profesional. Un periodista no es un divo, es un servidor público.

¿Qué le hace falta a los caraqueños para tener conciencia ciudadana?

Sentir que ellos son la ciudad. Caracas se ha convertido en una gran ciudad latinoamericana por su gente, y la gente tiene que entender que ellos hacen la ciudad, la ciudadanía. Cada persona es Caracas, cada persona es Venezuela, y no deben mirar tanto afuera... pueden ver fuera para traer buenos ejemplos y aplicarlos a Caracas, porque hay mucho por hacer y necesita del amor de todos.



El ciudadano se hace tomando conciencia de que la ciudad es suya, pero falta mucho para esto. La gran mayoría piensa que está de paso por aquí, y que tiene todo el derecho de hacer y deshacer en Caracas pero, esta conducta es la que hay que cambiar. La ciudad la hace uno a diario, con una sonrisa, con los buenos días, etc., esto la hace más amigable; sabemos tiene problemas insufribles que a veces nos llevan al extremo pero, ahí está la capacidad de nosotros, como seres racionales, para combatir todo eso con mayor amabilidad.

¿Has sentido alguna resistencia hacia tus campañas de concientización?

Uno tiene que ser muy cuidadoso como comunicador social cuando nombras a cualquier gremio o, cuando te refieres a cultos religiosos, porque cualquier cosa puede ser interpretada, de cualquier manera. Por ejemplo, con el tema de los motorizados me han dicho: "te estás metiendo con nosotros, nos quieren sacar de la autopista" y ¡no!... no, señor, lo único que estoy diciendo es que hay que regularlos, porque parece ser que las normas no son para ustedes sino, para todos los demás, ¡y la ciudad es de todos! Hace falta saber convivir en la ciudad, y si no convivimos, nos volvemos locos, en eso he encontrado resistencia.

¿Has pensado en quedarte narrando solo los reportes de tránsito vía aérea?

Siempre he dicho que mientras yo sienta pasión por el trabajo que estoy haciendo, me sienta útil haciéndolo, lo voy a hacer. Siempre me he abierto a otros proyectos que me llenen y que tengan algo de servicio, porque me gusta mucho ser útil y prestar servicios a la gente.

¿Siempre vas a ser un hombre de radio o incursionarías en TV?

De radio, soy un hombre de radio. Sí me gustaría producir televisión pero detrás de cámaras, porque siento que en Venezuela hacen falta buenos programas.

Un mensaje para los venezolanos que te escuchan día a día desde los cielos caraqueños.

Que **Alejandro Cañizales** sigue en el aire, que va rumbo a sus 12 años y que está más contento que nunca con el trabajo de servicio público que está haciendo, que sigue trabajando con amor, que trabaja con el corazón y que espera que ellos le den a la ciudad, eso mismo, amor y corazón, porque eso es lo que necesita la ciudad.

También quiero decirles que estoy en "**La Máquina, tu brújula del aire**" de lunes a viernes, a las 8:30 a.m., a las 11:30 a.m. y a las 3:30 p.m. por las siguientes emisoras:
 Radorama 103.3 FM,
 La Cultural de Caracas 97.7 FM,
La Nueva Mágica 99.1 FM,
 Tiuna 101.9 FM. Popular 950 AM,
 Radios Rumbos 670 AM,
 Única 90.1 FM Guarenas-Guatire,
 100.3 FM Z-100 Vargas,
 Sigma 105.1 FM Valles del Tuy y
 Altos Mirandinos,
 Jazz Manía 97.3 FM Vía a Oriente.

Nos pueden contactar por nuestra website www.lamaquinadigital.com, por Twitter [@maquinadelaire](https://twitter.com/maquinadelaire) y en Facebook, **La Máquina del Aire**.





Visítanos Bienvenidos

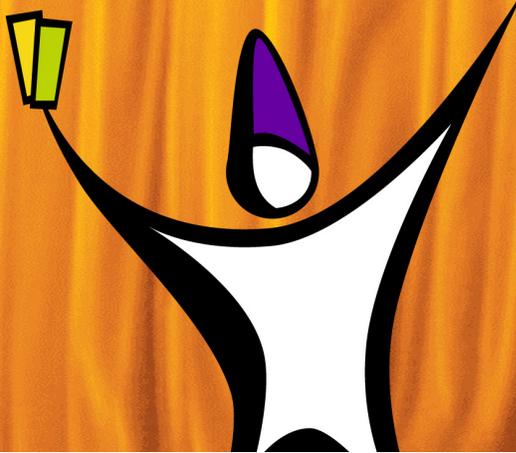
www.puertaalcieilo.com.ve

Virgen del Valle - Isla de Margarita - Venezuela

TEATREX LEVIBEX MARZO

RIF.: J-29647069-3

COMPRA TUS ENTRADAS POR TELÉFONO, INTERNET O EN LA TAQUILLA DEL TEATRO. TAMBIÉN EN LAS TIENDAS ESPERANTO (SAN IGNACIO, PASEO LAS MERCEDES Y EL RECREO) Y TIENDAS CONFETTI (SAMBIL).



<p>LA LEYENDA DE ROBIN HOOD DEL 14 DE ENERO AL 11 DE MARZO SÁBADOS Y DOMINGOS 4:00 P.M.</p>	<p>BOLICHE DEL 13 DE ENERO AL 11 DE MARZO VIERNES Y SÁBADOS 8:00 P.M. DOMINGOS 6:00 P.M.</p>	<p>LA OLA DEL 13 DE ENERO AL 17 DE MARZO VIERNES Y SÁBADOS 10:00 P.M. DOMINGOS 8:00 P.M.</p>	<p>CRÓNICAS CLAUSTRÓFICAS DEL 16 DE FEBRERO AL 08 DE MARZO JUEVES 8:00 P.M.</p>	<p>HÉRCULES DESDE EL 17 DE MARZO SÁBADOS Y DOMINGOS 4:00 P.M.</p>
<p>RA MAGIC SHOW DEL 03 DE MARZO AL 31 DE MARZO SÁBADOS 6:00 P.M.</p>	<p>MI PAÍS, TU PAÍS DESDE EL 07 DE MARZO MIÉRCOLES 9:00 P.M.</p>	<p>EL SHOW DE BOBBY COMEDIA DEL 16 DE MARZO AL 06 DE MAYO VIERNES Y SÁBADOS 8:00 P.M. DOMINGOS 6:00 P.M.</p>	<p>IMPROVISADO 14 DESDE EL 16 DE MARZO VIERNES Y SÁBADOS 10:00 P.M. DOMINGOS 8:00 P.M.</p>	<p>LOS TRIKI-TRAKIS UNA COMEDIA EXPLOSIVA DESDE EL 15 DE MARZO JUEVES 9:00 P.M.</p>

C.C. Paseo El Hatillo. (0212) 211.53.11
www.teatrex.com.ve @TEATREX TEATREX

urban Cuplé
1ra TEMPORADA TEATRAL
Del 03 de Febrero al 04 de Marzo

déjàvu espacios

PROGRAMACIÓN

FEBRERO / MARZO 2012

- CRÓNICAS DESQUICIADAS**
Con Fedra López, María González, Estefanía López, Zhandra De Abreu, José Viera, Jean Carlo Simancas, Jossue Gil, Damián Genovese y Saúl Marín.
A partir del 17 de Febrero
VIERNES Y SÁBADOS 8 pm DOMINGOS 6:30 pm
- CATA DE HOMBRES**
Con Andreina Álvarez, Alexxey Córdova, Yúnika Contreras, Majorie Flores y Carl Rosas.
A partir del 10 de Febrero
VIERNES Y SÁBADOS 10 pm
- BOLEROS Y ALGO MÁS...**
Con Mirtha Pérez.
A partir del 15 de Febrero
MIÉRCOLES 8 pm

YO NO FUÍ!
Con Reuben Morales.
A partir del 02 de Febrero
JUEVES 8 pm

CHICAS NIGHT
Un Show de Strippers.
A partir del 09 de Febrero
JUEVES 10 pm

ANABEL LA PRINCESA ENCANTADA
Con Malena González, Agustín Segnini, Astrid Carolina Herrera y Anthony Lorusso.
A partir del 04 de Febrero
SÁBADOS Y DOMINGOS 4 pm

EL QUE RÍE LOS MARTES RÍE MEJOR
Con tres comediantes por presentación.
A partir del 07 de Febrero
MARTES 8 pm

ENTRADAS DISPONIBLES EN: WWW.TICKETMUNDO.COM

CONTACTENOS: (0212) 959.11.64 | Urban Cuplé | urbancuple@gmail.com | @UrbanCuple

TEATRO ESTABLE VALENCIA

La vuelta a escena de "Son cachos de Macho", un exquisito monólogo escrito en clave de humor negro, donde un joven comparte con sus "nuevos amigos" las experiencias por las que ha pasado en su relación amorosa mientras espera, la llegada de su novia al teatro para ver, "Son cachos de Macho"... una obra que según él, es "un clásico para la reconciliación de parejas".

cutida y polémica pregunta: ¿la infidelidad sólo corresponde a los hombres?, encontrándose así, con un saco lleno de las coherencias e incoherencias que presentan las relaciones de pareja, el amor, la fidelidad, la infidelidad y el deseo o necesidad, de "aceptar" las cosas del otro por el bien de la pareja.

"SON CACHOS DE MACHO" es escrita y protagonizada por el joven talento venezolano Francisco Cardozo, bajo la dirección de Clairet Hernández y producida por TRILOGÍA ACTORAL.

Sábado 03 de Marzo, 7.00 p.m.

Así es como él va hilando la tan dis-

Son Cachos de Macho!

Sábado 03 de Marzo
Hora: 7pm Entrada 70BsF

Escrito y Protagonizado por **Francisco Cardozo**
Dirigido por **Clairet Hernández**

TRILOGÍA ACTORAL | NESTOR NAVA PHOTOGRAPHY | CULTURSIMA | TEATRO ESTABLE VALENCIA

@TrilogiaActoral | @NavaFotografia | @TeatroEV

Salud, gusto y nutrición.

CALIDAD VS. CANTIDAD.

Por: Lic. Isabel Changllo (Nutricionista).
Móvil: 0424-254.2188



Siempre se presenta la duda sobre cuáles alimentos son los más recomendados o, qué combinación de alimentos es la adecuada si se trata de perder peso. Existen tres nutrientes importantes que nuestro organismo necesita, como lo son: los carbohidratos, las proteínas y las grasas... pero los tres aportan energía a nuestro cuerpo en forma de calorías.

Al consumir 1 gramo de los alimentos que se clasifican como carbohidratos, nuestro cuerpo recibe 4 Kilocalorías; si es 1 gramo de alimentos proteicos, aportamos a nuestro cuerpo 4 Kilocalorías y, 1 gramo de cualquiera de los alimentos que pertenecen al grupo de las grasas, 9 Kilocalorías.

Las proteínas tienen la función de regenerar tejidos (piel, cabello, etc.) y participar en la síntesis de estructuras tan importantes como: glóbulos rojos, glóbulos blancos, enzimas, etc. Los carbohidratos actúan como nuestro combustible para poder funcionar adecuadamente a través del día, y poder desarrollar, nuestras actividades diarias sin sentir mareos, fatiga, temblores, dolores de cabeza pero su exceso, se transforma en grasa.

La grasa en nuestro organismo es necesaria para sintetizar algunas vitaminas como la D, hormonas y también actúa como esa energía de reserva; pero en casos de emergencia, como lo es el ayuno prolongado, sin embargo luego de cumplir sus funciones corporales, su exceso se acumula en el tejido adiposo que lo podemos ver en nuestras caderas, abdomen,

espaldas y otras partes de nuestro cuerpo.

Si queremos disfrutar de todos los grupos de alimentos, debemos combinarlos de forma inteligente y en su justa medida. El hecho de que en nuestras comidas estén presentes carbohidratos junto a grasas, ejemplo, un plato de espagueti con salsa blanca (carbonara, matriciana, etc.) es un indicativo que ésta, será una comida que se transformará en un alto porcentaje en grasa y más si la cantidad a servirse es generosa.

Mi consejo: maneje cantidades menores a lo que usted usualmente suele servirse, y no combine tan frecuentemente las grasas con cantidades exageradas de carbohidratos, así tendrá la posibilidad de mantener un peso estable, saludable pero sin sacrificar lo que le guste.



¿CÓMO SE DICE, CÓMO SE ESCRIBE?

ACENTO DIACRÍTICO.

Jacqueline González Rincones
Cuenta en Twitter: @Jacogori

Algunas palabras tienen una sola sílaba, son monosílabos, y por lo tanto, no llevan acento o tilde porque no lo requieren. No obstante, se usa el acento diacrítico para diferenciar un monosílabo de otro que se escribe igual, pero que tiene otro significado, es decir, pertenece a otra naturaleza gramatical. A continuación, explicaremos las diferencias entre uno y otro:

El y él: el (sin tilde, artículo masculino). Ej.: *El carro es azul.* Él (con tilde, pronombre personal). Ej.: *Él no ha llegado. No me importa lo que diga él.*

Tu y tú: tu (sin tilde, posesivo) Ej.: *Tu hija es muy linda. Aquí tienes tu pedido.* Tú (con tilde, pronombre personal) Ej.: *Tú, como siempre tan linda. Tú vales mucho.*

Mi y mí: mi (sin tilde, posesivo). Ej.: *Mi hermana no ha venido.* Mi (también sin tilde, sustantivo, nota musical). Ej.: *El mi no se escucha bien.* Mí (con tilde, pronombre personal). Ej.: *A mí no me apetece. ¿Me lo dices a mí?*

Te y té: te (sin tilde, pronombre con distintos valores e igualmente el nombre de la letra "t"). Ej.: *Te iré a buscar temprano. Escribe una te minúscula.* Té (con tilde, sustantivo, en este caso, una infusión). Ej.: *A las cinco en punto, tomaremos el té.* Nota: Su plural es tés.

Más y mas: mas (sin tilde, conjunción adversativa, que equivale a "pero"). Ej.: *Intentó avisarle, mas (pero) no pudo.* Más, con tilde (adverbio). Ej.: *Debes ejercitarte mucho más. Pedro vive más lejos que tú.* Más también se usa en diversas construcciones o locuciones. Igualmente, como conjunción con valor de suma. Ej.: *Tres más una, cuatro.* Como sustantivo "signo matemático". Ej.: *El símbolo de + más.*

Si y sí: si (sin tilde, conjunción de distintos valores). Ej.: *Si me da chance, pasaré a buscarte.* Sí (sin tilde también, sustantivo, en este caso, nota musical). Ej.: *Sonata en si bemol.* Sí (con tilde, adverbio de afirmación, aprobación o asentimiento). Ej.: *Me dijo que sí, para que me tranquilizara. Sí, escuché. En el referéndum triunfó el sí.* Sí (también con tilde, pronombre personal). Ej.: *Se encierra en sí misma.*

De y dé: de (sin tilde, preposición y también nombre de la letra "d"). Ej.: *La muñeca de la niña.* Dé (con tilde, del verbo "dar") Ej.: *Haz lo que te dé la gana. Dé gracias a Dios.*

Se y sé: Se (sin tilde, pronombre personal). Ej.: *Se burló de mí.* Sé (con tilde, del verbo "saber") Ej.: *No sé nada.* Sé (con tilde también, imperativo del verbo "ser"). Ej.: *Sé un poco más consciente.*

Aún y aun: Aún, con acento cuando sustituya a "todavía". Ej.: *Aún (todavía) no me entiendes.* Aun, sin tilde. Ej.: *Te daré 100 Bs. y aun (hasta) 200.* También, aun (sin acento), equivale a "incluso o siquiera" (con la negación ni). Ej.: *Ni aun así, no quiero hacerlo.*

Solo y sólo: Existía acento diacrítico para diferenciar el adverbio "sólo", con acento, del adjetivo "solo", sin tilde; que significa 'sin compañía, único en su especie', pero la Real Academia Española (RAE) eliminó la misma. En caso de ambigüedad, si la hubiere, se utilizará un sinónimo para el adverbio "sólo", pero en ningún caso, se colocará la tilde. Ejemplo: *"Voy 'solo' al cine a ver películas de terror". ¿Solo (sin compañía) o (solamente) ve películas de terror? En este caso, usar un sinónimo: solamente, únicamente, exclusivamente, u otro) voy al cine a ver películas de terror.*

O y ó. Observo la insistencia de colocar tilde a la letra "ó", como conjunción disyuntiva, es totalmente incorrecto, nunca lo lleva. Ej.: *Llego hoy o mañana. ¿Quieres fresa o piña?* Anteriormente, se tildaba solo caso de ir entre números: "4 ó 5", pero ya NO es necesario; la RAE también eliminó ese acento diacrítico, lo correcto ahora es 4 o 5. Se tildaba la conjunción 'o' entre cifras para evitar la confusión con el número 0, pero ya no tiene justificación, pues hoy en día, gracias a los computadores, la "o" se diferencia visiblemente del cero (0), en forma y tiene menor altura.

Por último, es muy importante indicar los monosílabos que nunca llevan tilde: ti, fe, fue, fui, fin, vio, vi, ve, va, di, da y dio.

Escuche por: **ROR**
750 Radio Caracas Radio
Rif.: J-00104450-7
LA BICHA
& **LA CURIMA**
Por AM de Lunes a Viernes
de 11.00 a.m. a 12:00 m.

¡MALETA EN MANO!

LOS ROQUES... OASIS VENEZOLANO.



El Archipiélago de Los Roques está ubicado 166 Km. al norte del aeropuerto de Maiquetía (un vuelo de aprox. 40 minutos). Declarado Parque Nacional en 1972 y, más recientemente, un sitio paradisíaco para proteger su ambiente marino único, tiene una superficie marina y terrestre de 225.153 hectáreas e incluye, más de 40 cayos, la isla de Gran Roque y unos 250 arrecifes coralinos.

De acuerdo a ciertos estudios arqueológicos realizados en el Archipiélago de Los Roques, la existencia de establecimientos indígenas fue de carácter probablemente, temporal. En algunos cayos del archipiélago se encontraron numerosas bajillas y restos de alfarería y se piensa que habitaron los islotes, los Caribes (de los grupos Cumanagotos del Litoral del Continente), indígenas esclavos de distintas etnias y los Guaiqueríes de las islas de Margarita, Coche, Cubagua y tierras aledañas. Todos estos pueblos al parecer, pelearon con los bucaneros y filibusteros que pirateaban el Mar Caribe y Las Antillas.

Acerca del descubrimiento de estas islas, se cree que fuera el propio Cristóbal Colón el primero en divisarlas, cuando regresaba a "La Española", luego de reconocer la "Península de Paria" en su tercer viaje. En la recopilación del diario de Colón, hecha por fray Bartolomé de Las Casas, se indica que salió el 13 de Agosto de la "Boca del Dragón" (entre la península de Paria y la isla de Trinidad) y que "...el día 14 vio una isla al norte que estaría de la Boca Veinte, a seis leguas, y la nombró La Concepción, y a otras tres isletas llamó Los Testigos, Romero y Las Guardias".

Los Roques fue asiento de pescadores temporales, y a principios del siglo XIX, además de la pesca, se desarrolló una importante actividad económica alrededor de la explotación del Guano y las Salinas que existían en el Archipiélago; es para esta fecha, 1896 aproximadamente, cuando el gobierno venezolano otorgó un contrato de explotación de guano al holandés Cornelio Boye, lo que dio cierta relevancia al archipiélago y es así, como la permanencia de pescadores y explotadores de guano, mangle y salinas provenientes de las Antillas Holandesas, Curazao, Aruba y Bonaire, quedan los nombres de raíz exótica que se encuentran en la nomenclatura del Archipiélago (Madrisky, Krasky, Fransisky y Salesky).

Mediante el decreto ejecutivo N° 1061 del 9 de Agosto de 1972, bajo el mandato del presidente Rafael Caldera, se declara **Parque Nacional al Archipiélago Los Roques**, y tal declaratoria persigue fundamentalmente, la protección integral de los recursos naturales renovables del área, demarcándose en un rectángulo.

Disfrutar de sus aguas cálidas y transparentes, de la arena blanca y fina que tiene (y que se compara con la nieve), el acariciar la brisa en sus días y tardes más, la atención que se recibe por parte de quienes tienen allí las posadas turísticas permitidas, hacen de esta isla un verdadero paraíso único en el mundo, donde actores, empresarios y personajes se dan cita de forma silente. Si conoces un poco de su historia, le darás el valor correcto a esta tierra que te pertenece y que junto a una conciencia ambientalista, la estadía en este oasis criollo, será más placentera y especial. Cuidala, **Los Roques** es parte de tu patrimonio como venezolano, único en el mundo y merece de tu protección.

Ecología y país.

AMBIENTALISTAS ALERTAN SOBRE LAS CONSECUENCIAS DEL DERRAME PETROLERO EN MONAGAS.

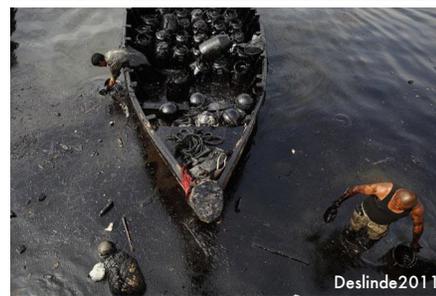
Somos **MARGARITAVERDE**
Ecología y turismo

<http://somosmargaritaverde.blogspot.com/>

Por: Daniel Delgado - @ddjournalist



Juan Fuente, El Tiempo



Deslinda2011

La Fundación Tierra Viva dijo que lo que más preocupa, es el impacto ambiental, social y económico de este derrame petrolero. Para Bioparques hay que tener en cuenta este evento, como un aprendizaje de los efectos negativos que puede causar la explotación petrolera en Venezuela.

Desde esta columna nos solidarizamos con las organizaciones ambientalistas en el tratamiento del derrame petrolero en Monagas, no con la intención de llevarlo al terreno político si hubo o no negligencia, sino con la responsabilidad que significa alertar a la población sobre las lamentables consecuencias para el medio ambiente, y por ende, para cualquier forma de vida que en él se manifiesta.

"Consideramos que muy por encima de la riqueza que obtiene el país con la evidente sobre explotación del recurso petrolero en áreas tan sensibles como las fluviales y las lacustres, donde la recuperación de los daños resulta casi imposible de lograr aún a más largos plazos, debe privar la necesidad de garantizar la preservación de esa otra riqueza de la que depende la propia vida humana, como esa que representa la biodiversidad. Pues sacrificar la calidad del agua que consumimos, del aire que respiramos todos los seres vivos y del disfrute en general, de todos los recursos que pone a nuestra disposición la naturaleza, de verdad constituye un precio demasiado caro para asumirlo sin protestar", escribió en su página el colega Gilberto Carreño, periodista ambiental de dilatada trayectoria.

Para Alejandro Luy, gerente general de la Fundación Tierra Viva, lo que más preocupa es el impacto ambiental, social y económico de este derrame petrolero. "No precisamos información técnica sobre los planes de contingencia que ha activado el gobierno pero, queremos advertir que después de la limpieza de aguas y suelos, es

necesario un plan de monitoreo del agua, la fauna y la vegetación, de mediano y largo plazo. Igualmente instamos a las distintas instituciones del Estado, Fiscalía, Defensoría y Asamblea Nacional, a hacer las investigaciones sobre lo ocurrido".

"...Por las fotos que han circulado en las redes sociales, es evidente que el derrame fue muy grande y que no sólo el agua, sino también la fauna y flora de la zona, deben haber sido gravemente afectadas. Es importante determinar cuál fue el impacto, como primer paso para mitigarlo. También para tener en cuenta este evento, como un aprendizaje de los efectos negativos que puede causar la explotación petrolera en Venezuela", comentó Viviana Salas, coordinadora de la ONG Bioparques.

Hay que investigar.

El Movimiento Ecológico de Venezuela se ha pronunciado igualmente sobre la necesidad de investigar a fondo el hecho, y advirtiendo, que en La Pica el derrame acabó con el morichal hasta la Laguna de Marchán. "Se está muriendo la fauna, allí sólo se colocó una barrera de recolección que no es suficiente para controlar las consecuencias de este tipo de incidentes que generará, una grave caída en la producción agrícola y pecuaria, además de los problemas de salud para los habitantes de la zona", dijo Manuel Díaz, secretario general de MOVEV.

El ex Ministro del Ambiente, Arnoldo Gabaldón, lanzó un alerta vía internet diciendo que "el fatal derrame de PDVSA en Monagas, es el segundo más trágico del mundo con más de 140 km. Ya llegó al Río San Juan (Caripito) y va rumbo al Océano Atlántico. Los daños al medio ambiente son una tragedia, con flora y fauna muriendo, y los cultivos afectados, por falta de sistemas de riego".

Por su parte, el presidente de la comisión ambiental de la Asamblea Nacional, Hiram Gaviña, solicitó investigar las causas del derrame de crudo en el río Guarapiche, en el estado Monagas, aunque consideró que se debió a la falta de mantenimiento de la industria petrolera.

En cifras.

- 1.000 barriles es el equivalente del vertido de petróleo al río Guarapiche.
- Entre 18 y 22 horas duró, el derrame petrolero considerado, uno de los más importantes en el mundo.
- 208 cisternas para poder distribuir 2.500.000 mil litros de agua diarios en las principales ciudades del estado.
- 10 hectáreas de vegetación cubierta totalmente de petróleo (100 mil m² de terreno).

MECÁNICAMENTE HABLANDO.**SOBRE EL ACEITE DE TU VEHÍCULO.** Por: deautos.com

Una de las cosas más importantes cuando se posee un automóvil, es su cuidado y sobre todo, la protección del motor. Lo más significativo es la lubricación del mismo, y para eso hay dos elementos claves que entran a jugar el rol más importante.

Por un lado es el aceite y por el otro, el filtro. El primero es uno de los aditivos clave que lleva el motor, que hace conservarlo aún más, limitar el desgaste de las piezas cuando el motor está en movimiento y otras funciones como la disminución de los rozamientos. Por otra parte, la función del filtro es retener las impurezas que flotan en el aceite, evitando que pasen hacia el motor y se adhieran al mismo.

Hay distintos tipos de aceites que dependen de los motores que poseen los vehículos, si son de nafta, diesel o a gas. Pero además también hay que tener en cuenta qué uso se le da al auto, el clima en el que se le utiliza, qué tipos de viaje se hacen y si se le usa más en ciudad, rutas o en el campo. Todo esto debe tenerse presente a la hora de realizar un cambio de aceite o filtro.

Por eso mismo, la elección del aceite y el cuidado de éste son relevantes para un auto. Lo ideal para saber qué nivel de aceite tiene el vehículo, es revisarlo cada 15 días o cada 1.000 kilómetros. Si lleva aceite sintético, hay que renovarlo todos los años, junto al filtro, o cada 15.000 kilómetros. Los vehículos que usan aceite semi sintético deben cambiarlo todos los años o también, cada 10.000 kilómetros. Y si los autos usan aceite mineral, hay que cambiarlos también todos los años o cada 5.000 kilómetros.

Se podrá pasar el límite de los kilómetros a la hora de realizar algún cambio, pero siempre debe tenerse presente que revisar el aceite no está demás, porque protegerá al auto de cualquier contratiempo.

Pastelería

La Ducal

Rif.: J-31354626-7

Telfs.: (0212) 763.0056
762.10.12 - fax: 763.61.13
www.pastelerialaducal.com.ve

Responsabilidad Social Empresarial.**NEGOCIOS INCLUSIVOS E INICIATIVAS INCLUSIVAS DE MERCADO.**

Por: Lic. Irene Chávez G.
@irenechavezg
@fundameta

En Latinoamérica, cada vez más se perfila la Responsabilidad Social Empresarial (RSE) o, Empresa Socialmente Responsable (ESR) con propósitos más estructurales, que van más allá del simple posicionamiento de la imagen social de la empresa que realiza por vía de acciones filantrópicas y/o, marketing social. En la medida que la empresa entiende las exigencias de estos tiempos, y que se ve a sí misma como factor de cambio, orienta sus esfuerzos y recursos en desarrollo social hacia acciones sostenibles que, beneficiando a muchos, también puede llegar a beneficiar su propio modelo de negocio. Acciones con verdaderas incidencias en la disminución de la situación de pobreza que prevalece en la región. Nos referimos, en este caso, a los "Negocios Inclusivos" como un ámbito de la RSE o ESR.

Una definición validada ciento de veces, por académicos y expertos, nos dice que los "Negocios Inclusivos" son un modelo de negocios rentables, donde las empresas incorporan en sus cadenas de valor, a comunidades de bajos ingresos, mejorando su calidad de vida. Pueden constituirse en iniciativas económicamente rentables, ambiental y socialmente responsables, que utilizan los mecanismos del mercado para incluir experiencias locales de pequeños productores o distribuidores de bienes y servicios. O en algunos casos, puede sólo comenzar como "Iniciativa Inclusiva de Mercado", que generan inicialmente, valor social con foco en el valor económico.

Experiencias: en Venezuela, donde más del 70% de la población se concentra en los estratos D y E, los "Negocios Inclusivos" representan un mercado potencial extraordinario para las empresas, a la vez que un mecanismo eficiente y sustentable para combatir la pobreza y mejorar la calidad de vida de la población. (A. Sánchez, Negociopyme).



Y si bien es cierto que en materia de "Negocios Inclusivos" aún falta en el país superar varios escollos, algunas empresas venezolanas ya han incurrido en la promoción de iniciativas productivas inclusivas, en comunidades aledañas o no, a sus instalaciones. Tales son los casos del programa de desarrollo de cadenas productivas de la **Fundación Empresas Polar** con el proyecto "**Cadena Agroproductiva Cacao Birongo**", Estado Miranda, en el cual los habitantes de esa localidad mejoran la calidad del grano de cacao, participan en actividades para su procesamiento industrial produciendo chocolate y bombonería, y comercializan una marca propia.

De igual modo, la empresa **Ron Santa Teresa** desarrolló el proyecto productivo "**Café Alcatraz**", que tiene como propósito incorporar a los jóvenes egresados del Proyecto Alcatraz, Estado Aragua, (proyecto de reinserción social de ex delincuentes) a la cadena de producción de una marca propia de café. (J. Bruni Celli, R.A. González, IESA, 2010).



En el Estado Yaracuy, la empresa **Cerámicas Caribe** viene consolidando a través de su "**Centro de Innovación Social Progresar**", una "**Red Sustentable de Artesanas del Vetiver**"; en materia de sustentabilidad ambiental, también promueve la organización de "**Mujeres que saben de Cerámica**", quienes aprovechan los residuos de su planta industrial y con creatividad, se dedican al rescate y ornamentación de espacios públicos comunitarios, en principio.