

# SPORTSWEALTH



## MARATÓN DE BERLÍN

una carrera  
de récords

## RUNNING

Fortalecimiento  
del corredor  
con balón  
terapéutico

## LA "SELE"

colocó sus esperanzas  
en un campeón mundial

## JUAN DE DIOS HENRÍQUEZ

entre oficina,  
campo y  
competencias

## AID FOR AIDS Panamá

CLEAN  
EATING  
y vino

## MARIO FONSECA

Abogado y atleta  
Muay Thai

\$2.50



Música, entrevistas, opiniones y tips de nutricionistas, entrenadores y deportistas que te ayudarán a alcanzar tus objetivos de salud y bienestar.

# SPORTS & HEALTH

training

SÁBADOS DE 7:00 A 8:00 A.M.  
POR RPC RADIO 90.9 FM.

ACTIVA TUS  
MAÑANAS

Edgar González

Iván Rodríguez



PROTEGE  
CADA PASO  
**GEL-KAYANO™ 26**



# STAFF

## DIRECCIÓN GENERAL

José Iván Rodríguez

## DIRECTORA EDITORIAL

Sonia de Rodríguez

## ADMINISTRACIÓN

Karina Román

## DISEÑO

Yira Rodríguez  
Enrique Edwards

## VENTAS

info@sportsandhealth.com.pa

## DE VENTA EN:

Farmacias Arrocha (30 sucursales)  
Farmacia Centro Médico Paitilla  
Farmacia Risol (2 sucursales)  
Felipe Motta e Hijo, S. A. (Paitilla y Costa del Este)  
Farmacia El Javillo (Paitilla)  
Geo F. Novey (7 Sucursales)  
Gran Morrison (3 Sucursales Ciudad Capital y Giftshop Hotel Sheraton Bijao Beach Resort)  
S/M Riba Smith (9 Sucursales)  
Samborns Panamá (Multiplaza)  
Super Farmacia Paitilla, S. A.  
Tocs Gifts & Souvenirs (Paitilla, Punta Pacífica, Trump Plaza)  
UETA Latinoamericana /Duty Free Punta Cana (Aeropuerto Internacional de Tocumen)  
Coronado Club Suites Resort (Coronado)  
Far Express - Clínica Hospital San Fernando (Panamá y Coronado)  
Copymatic (Colón)  
Farmacia Marquisa (Chitré)  
Farmacias Elysin (Santiago Ave. Central y Santiago Vía Interamericana)  
Farmacias Revilla (4 Sucursales)

**Dirección:** Panamá, Villa Lucre

### Teléfonos:

(507) 392-7680 • 392-7681

info@sportsandhealth.com.pa /

www.sportsandhealth.com.pa

R.U.C. 1304405-1-606492 D.V. 28



Foto: Gerardo Pesantez

**PÁGINA 28**  
**MARIO FONSECA**  
ABOGADO Y ATLETA MUAY THAI

EDICIÓN 135

Sports & Health es una publicación mensual prohibida su reproducción total o parcial, así como su traducción sin autorización escrita de su titular. Sports & Health no se hace responsable por el material gráfico ni por las opiniones emitidas que hayan sido suministradas por colaboradores y/o anunciantes.



# CLA Carnitine Collagen

- 3 suplementos en 1: CLA, Carnitina y Colágeno
- Promueve la quema de grasas
- Producción de energía
- Articulaciones y piel saludable



fruit punch, blue ice pop y sin sabor



Vía Porras • Town Center CDE • Brisas del Golf  
Multiplaza • Market Plaza • Chiriquí

 Vitamin Shoppe Panama  @vitaminshoppepanama  
info@vspty.com • www.vspty.com • 270.7003

 theVitamin Shoppe™

# SEPTIEMBRE



10

## DEPORTES

- 10 La "Sele" colocó sus esperanzas en un campeón mundial
- 12 Panamá, cuna de beisbolistas...¿cuántos llegarán a Grandes Ligas?
- 14 Maratón de Berlín, una carrera de récords
- 16 Floyd Mayweather Jr.: ¿el mejor de la historia?



18

## SALUD

- 18 Ensalada Tropical con Mango
- 20 Errores que se cometen en la nutrición deportiva
- 22 Estudio demuestra cómo a través del ejercicio es posible medir el tiempo de vida de las personas
- 24 Fortalecimiento del corredor con balón terapéutico



32

## ACTUALIDAD

- 32 Juan de Dios Hernández, entre oficinas y competencias
- 36 Lo último
- 38 Clean eating y vino
- 40 Avances de Temporada 2020



44

## SOCIALES

- 42 RSE: Aid for Aids Panamá
- 44 Sociales



**MUELLER**<sup>®</sup>  
SPORTS MEDICINE



***CONSTRUIDO EN EL DEPORTE.  
HECHO PARA LA VIDA***<sup>®</sup>

De venta en:



**FARMACIAS  
ARROCHA**

# EDITORIAL

"CUANDO PENSAMOS QUE EL DÍA DE MAÑANA NUNCA LLEGARÁ, YA SE HA CONVERTIDO EN EL AYER."  
(HENRY FORD)

*Mucho se ha escrito sobre la fragilidad de la vida, de la importancia de disfrutar el momento, de compartir en familia, de aprovechar el tiempo y de hacer el bien; sin embargo, pocos hacen realmente un esfuerzo para poner esto en práctica. Cada día vemos en las noticias cómo la violencia acaba con la vida de personas culpables e inocentes, igualmente ocurre con accidentes que pudieron ser evitados y ni que decir de los descuidos auto infringidos con nuestra salud entre otros. ¿Será que somos masoquistas o tal vez bobos? Ni lo uno, ni lo otro, simplemente perdemos la perspectiva del tiempo, el cual consideramos eterno. Luego... en un abrir y cerrar de ojos, todo acaba. Por esta razón precisamos trabajar hoy, compartir hoy, amar hoy, cuidarnos hoy, ayudar al prójimo hoy...*

*La vida es efímera, no permitas que se te vaya de las manos sin haberla vivido bien.*

*Sports & Health, ¡una forma de vida!*



Iván Rodríguez  
Director General

Foto: Gerardo Pesantez

**TOYO TIRES**



*Nueva*  
**TOYO  
350**

DURABILIDAD  
ECONOMÍA Y  
TECNOLOGÍA  
AVANZADA  
PARA SEDAN



*Nueva*  
**OPEN  
COUNTRY  
U/T**

SEGURIDAD  
Y COMFORT  
PARA SUV Y 4x4

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



**AUTO CENTRO**  
Para autos... lo más completo



El presidente de la Federación Panameña de Fútbol, Manuel Arias (der.) y Americo Gallego, nuevo entrenador de la Sele. Foto: Eric Batista

## LA "SELE" COLOCÓ SUS ESPERANZAS EN UN CAMPEÓN MUNDIAL COMO JUGADOR, "EL TOLO" GALLEGO GANÓ LA COPA DEL MUNDO EN 1978

**Por:** David Alejandro Chacón

Américo Gallego, nuevo técnico de Panamá, comenzó su andar con la selección panameña de fútbol el 5 de septiembre ante Bermudas, partido correspondiente a la Liga de Naciones de Concacaf. El oriundo de Córdoba, Argentina, no dirigía desde 2015 cuando llevó las riendas del Newell's Old Boys durante catorce encuentros.

Ésta es su primera experiencia como técnico principal de una selección. Con la Argentina de Daniel Passarella, trabajó como segundo estratega entre 1995-1999, llegando a cuartos de final del Mundial Francia 1998.

Como entrenador de clubes, ganó títulos

nacionales en Argentina con River Plate, Newell's Old Boys e Independiente y en México con Toluca.

Como jugador, fue campeón del mundo con Argentina en 1978 (titular en todos los juegos), campeón Copa Libertadores con River Plate (1985) y campeón Copa Intercontinental, también con River Plate, un año más tarde.

"A mí lo que me preocupa es su inactividad, pero mis expectativas son altas", comentó el reconocido comunicador, especialista en fútbol, Álvaro Martínez. "Estamos hablando de un técnico ganador. Sus números así lo dicen. Mis primeras impresiones es que ha llegado a trabajar callado y hay que darle un tiempo prudencial de adaptación",

agregó, quien también es conocido como "Duro al hueso".

### UN POCO TARDE, PERO...

Tras la salida de Hernán Darío Gómez, la Federación Panameña de Fútbol demoró más de un año para la designación de un técnico, tras el paso como DT interinos de Gary Stempel y Julio César Dely Valdés.

"Se tardaron demasiado. Con todas las capacidades que puede tener Américo Gallego, quien ciertamente es un técnico con buena trayectoria, viene un trabajo duro. Lo primero que tiene que hacer es ponerse en contacto con Stempel y Valdés para que le den una radiografía de lo que tenemos en nuestro país", opinó el narrador de fútbol Luis Carlos Díaz.

Díaz confía en el trabajo de Gallegos, al que el definió como un “técnico de élite”, pero que debe trabajar de la mano con los que, por ahora, conocen más el material que tiene la selección.

*“Debes estar muy pendiente, inclusive, del fútbol nacional. Está literalmente llegando y codearse con los que al menos le presenten un panorama más cercano, será determinante en todos los aspectos”,* agregó el especialista.

El también narrador y comentarista, Gabriel Castillo, destacó varias virtudes del nuevo estratega de “La Sele”.

*“Un estratega con carácter, ganador, pero siento que hay que tomar las cosas con calma. Hay parte de la prensa que ya se ha declarado ‘galleguista’, pero es bueno advertir que todos los procesos cuestan y que el panorama no está fácil”.*

Castillo es consecuente con la opinión de Díaz, advirtiendo que la FEPAFUT se tardó mucho para la designación del técnico argentino. “Conseguir una idea futbolística no es fácil, y ya los muchachos pasaron por Stempel, luego Valdés y ahora Gallego”.

## RÁNKING FIFA

Las reglas cambiaron en Concacaf con miras a la clasificación para Catar 2022.

*“La primera parte de la eliminatoria de Concacaf, que se jugará en un formato hexagonal, se disputará entre las seis Asociaciones Miembro de Concacaf mejor clasificadas según el ranking de la FIFA, publicado después de la fecha FIFA de junio de 2020. Después de partidos de ida y vuelta durante las fechas FIFA de septiembre, octubre y noviembre de 2020 y marzo y septiembre de 2021, los tres mejores equipos se clasificarán*

*directamente para la Copa Mundial de la FIFA Catar 2022”,* precisó la Concacaf en un comunicado.

La segunda parte de la eliminatoria, que se jugará en fase de grupos y en una fase de eliminación directa, involucrará a las selecciones clasificadas del lugar siete al 35, según la clasificación de la FIFA de junio de 2020.

Las 29 selecciones serán divididas en ocho grupos (cinco grupos de cuatro equipos y tres grupos de tres equipos).

El ganador de la fase de eliminación directa se medirá al cuarto clasificado del Hexagonal para establecer el representante de Concacaf en la repesca intercontinental de la FIFA.

*“Este nuevo formato le pone un poco más de presión a la Federación”,* advirtió Luis Carlos Díaz. *“Es importante el trabajo que hagan para los distintos torneos y los juegos amistosos antes de llegar la fecha de anunciar el ranking FIFA. La consigna debe ser ganar la mayor cantidad de puntos posibles para avanzar en el ranking”.*

En la última entrega del ranking FIFA (julio 2019), Panamá estaba en la séptima posición de Concacaf.

## FICHA PERSONAL

**Nombre:** Américo Rubén Gallego  
**Fecha de nacimiento:** 25-05-1955  
**Lugar de nacimiento:** Córdoba, Argentina  
**Estatura:** 1.70 metros  
**Posición como jugador:** Mediocampista  
**Retiro como jugador activo:** 1988

## EXPERIENCIA COMO ENTRENADOR

- River Plate (1994-1995)
- Selección de Argentina/ segundo entrenador (1995-1999)
- River Plate (1999-2001)
- Independiente (2003-2004)
- Newell's (2004-2005)
- Toluca (2005-2007)
- Tigres UANL (2007-2008)
- Independiente 2009-2010
- Colo Colo (2011)
- Independiente (2012-2013)
- Newell's (2015)

**FUENTE:** Transfermarkt

## EXPERIENCIA COMO JUGADOR

- Newell's Old Boys (1984-1981)
- River Plate (1981-1988)
- Selección de Argentina (1975-1982)



Selección Nacional en la Copa Oro 2019  
**Foto:** Matt Slocum

El bateador de los Milwaukee Brewers, Ben Oglivie Foto: AP

# PANAMÁ, CUNA DE BEISBOLISTAS... ¿CUÁNTOS LLEGARÁN A GRANDES LIGAS?

Años atrás se firmaban entre 11-12 peloteros panameños por año para el sistema de MLB, ahora la cifra ha subido de 15-25 por calendario

**Por:** David Alejandro Chacón

Baseball Reference, reconocido portal de estadísticas actuales e históricas de las Grandes Ligas, registra que 63 peloteros panameños han jugado en las Grandes Ligas, contando el debut en 2019 del lanzador coclesano Darío Agrazal, quien se estrenó con los Piratas de Pittsburgh.

La cifra es diminuta en comparación con República Dominicana (757), Venezuela (405), Puerto Rico (268), Cuba (212) y hasta México (129); sin embargo, hay una cifra que no deja de maravillarse.

De esos 63 panameños, dos han sido exaltados al Salón de la Fama, Rod Carew y Mariano Rivera (único en la historia de manera unánime), mientras que

Venezuela apenas cuenta con uno (Luis Aparicio) y República Dominicana tres (Juan Marichal, Pedro Martínez y Vladimir Guerrero)

En resumidas palabras, son pocos los peloteros si se compara con esas potencias mundiales de béisbol, pero excelsos jugadores. Otros buenos ejemplos serían: Carlos Lee, Carlos "Calicho" Ruiz, Ben Oglivie y Héctor López.

## REALIDAD

No obstante, en la actualidad el país carece de una figura estelar en MLB. En los últimos 10 años, solo han debutado 14 panameños en Grandes Ligas, cuatro de ellos en 2018. En 2016 no se estrenó ningún pelotero canchero.

"Ha bajado la cantidad, como la calidad", opinó el periodista Lucho Barrios. "Creo que muchos aspectos han intervenido, uno de los más influyentes ha sido la falta de cuadros en los barrios y el poco mercadeo que se le ha dado al béisbol".

No obstante, el futuro pinta mejor, o al menos así lo piensa Germán Gil, representante de PTY Prospects Academy, y gerente de Águilas Metropolitanas en Probeis.

Gil explicó que hace ocho años, se firmaban entre 11-12 peloteros panameños por año para el sistema de MLB. Ahora, la cifra ha subido de 15 a 25 por calendario.

"La creación de academias que hacen las cosas bien y con profesionalismo ha generado un impacto positivo. Hemos visto un crecimiento sostenible en la firma de nuestros peloteros", sostuvo Gil.

## DECISIONES

El especialista subrayó que de esa cantidad de peloteros, llegan a Grandes Ligas al menos 20% de ellos. *“No es fácil el camino, es muy duro. Pero el panorama está mejorando para nuestros muchachos”,* celebró.

¿Y qué hacen los que no cumplen su sueño MLB? *“La mayoría se queda trabajando en Estados Unidos o se casan allá. Otros, deciden apostar por Ligas Independientes, Europa o regresar a Panamá para el Torneo de Béisbol Mayor”.*

Carlos González, quien fue scout de los Astros de Houston en Panamá por seis años y desde noviembre 2018 pasó a los Dodgers de Los Ángeles, destacó que ahora el país está ofreciendo a los equipos de Grandes Ligas prospectos considerados *“Top Players”*.

La muestra más reciente es el campocorto Reginald Preciado, quien en 2019 firmó por un millón 300 mil dólares con los Padres de San Diego. Preciado, según MLB, es el prospecto número 22

de su ránking de mejores 30.

El bono de Preciado es el más alto (como agente libre internacional) en la historia de Panamá. Miguel Amaya había recibido anteriormente un millón de 250 mil dólares por su rúbrica con los Cachorros de Chicago.

El serpentinerero Daniel Espino, este mismo año, recibió dos millones 800 mil dólares de los Indios de Cleveland, organización que lo eligió con el pique 24 en el Draft 2019 de MLB. Espino es el primer panameño en ser elegido en la ronda número uno.

*“Pronto habrá un impacto importante de peloteros panameños en las Grandes Ligas. Tenemos tres años seguidos ofreciendo jugadores considerados de impacto y eso se va a ver reflejado en los campos de Estados Unidos”,* dijo González.

Para González, el promedio de peloteros panameños firmados cada año ha subido hasta 20-25 por calendario.

*“Muchos no llegan, eso es hasta normal. Pero los que llegan, en su mayoría, lo hacen de buena manera. Un pelotero panameño, en promedio tarda entre 6-7 años para llegar a Grandes Ligas una vez firmado. Los dominicanos y venezolanos, entre 3-4 años”,* dijo el cazatalentos, quien además explicó la razón.

*“El pelotero panameño regularmente estudia y llega con una visión diferente del juego y la vida. Los dominicanos y venezolanos, desayunan, almuerzan y cenan béisbol, pero quizás a su llegada les cuesta un poco más la adaptación”.*

González considera que los peloteros panameños que no llegan a Grandes Ligas, aproximadamente 65%, regresan al país para trabajar o hacen lo propio en Estados Unidos.

*“Otros se casan o se quedan en el béisbol, pero como trotamundos en ligas de más bajo nivel. A muchos también les pega la nostalgia y los llama la tierrita”,* cerró.



Foto: Ron Schwane



# MARATÓN DE BERLÍN, UNA CARRERA DE RÉCORDS

Eliud Kipchoge ganador de la Maratón de Berlín 2018. Eliud Kipchoge estableció un nuevo récord mundial en 2 horas, 1 minuto y 39 segundos. **Foto:** Markus Schreiber

Una competencia histórica que tiene sus inicios en 1974 y en cuya rama masculina, Eliud Kipchoge ha ganado las dos últimas versiones, mientras que Gladys Cheronó Kiprono ha hecho lo propio entre las féminas.

**Por:** David Alejandro Chacón

Este año se celebrará el domingo 29 de septiembre con un máximo de 40 mil participantes, según lo estipulado como cifra tope por el comité organizador de esta carrera, caracterizada por ser plana y muy rápida.

Lo de la velocidad no es cuento, un simple vistazo a las marcas lo comprueba. En la rama masculina, se han roto ocho récords mundiales de maratón, sumando el de 2018 impuesto por el keniano Eliud Kipchoge (2 horas, 1 minuto, 39 segundos), ganador de las dos últimas ediciones y vigente plusmarquista del maratón masculino. Entre las mujeres se han batido tres récords mundiales. Gladys Cheronó Kiprono, de Kenia, ganó las dos últimas ediciones del Maratón de Berlín.

*"En la capital alemana se suelen batir los*

*principales récords del mundo. Otra de las ventajas del circuito es que no discurre por rectas interminables, que parece que no tienen fin para el corredor. Por lo que psicológicamente es una carrera amena y los 42.195 kilómetros se vuelven toda una aventura",* opinó la articulista Patricia Malagón en Diario de una Maratón.

## Puntos a favor

Una de las ventajas del Maratón de Berlín, es la agradable temperatura que se presenta en esta ciudad alemana para septiembre, mes en el que tradicionalmente se realiza este evento deportivo.

Las temperaturas oscilan entre 12-18 grados centígrados, cifras ideales considerando que los especialistas recomiendan correr sobre los 10 grados centígrados para conseguir el rendimiento más óptimo.

Malagón agregó que esta carrera está llena de historia y los competidores, además de disfrutar factores clave como el clima, hacen un recorrido lleno de historia y mucha emotividad.

*"La línea de salida y la de meta se localizan muy cercanas, ya que ambas se encuentran en la zona más natural de la capital, en Tiergarten. Al salir, los corredores atraviesan Grosser Stern y las arterias principales de la ciudad. Uno de los momentos más impresionantes para los atletas se produce al cruzar la Puerta de Brandeburgo. Además de ello, las vistas de la ciudad que se tienen al hacer esta maratón son una maravilla para los corredores y un viaje por la historia de Berlín",* explicó.



Tiempos para participar en la carrera

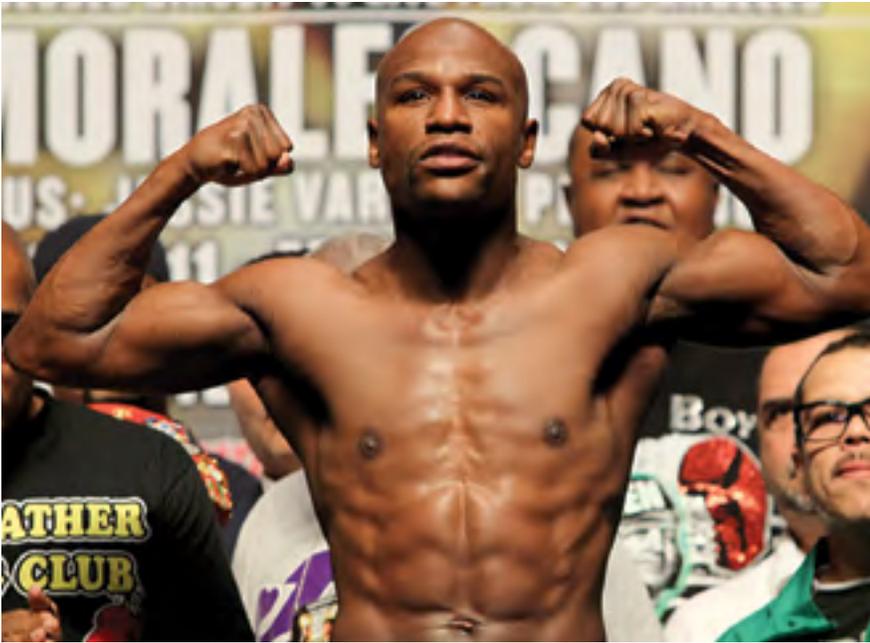
Hombres	
Edad/tiempo	
18-44	(2:45:00)
45-59	(2:55:00)
Más 60	(3:25:00)
Mujeres	
Edad/tiempo	
18-44	(3:00:00)
45-59	(3:20:00)
Más 60	(4:10:00)

Récords del mundo batidos

Año	Nombre	País	Tiempo
1998	Ronaldo da Costa	Brasil	2:06:05
2003	Paul Tergat	Kenia	2:04:55
2007	Haile Gebrselassie	Etiopía	2:04:26
2008	Haile Gebrselassie	Etiopía	2:03:59
2011	Patrick Makau Musyoki	Kenia	2:03:38
2013	Wilson Kipsang Kiprotich	Kenia	2:03:23
2014	Dennis Kipruto Kimetto	Kenia	2:02:57
2018	Eliud Kipchoge	Kenia	2:01:39

De interés

- El premio individual de los ganadores, masculino y femenino, ronda los 50 mil dólares para cada uno.
- El Maratón de Berlín tiene un impacto económico que pueda superar los 150 millones de dólares, entre hoteles, inscripciones, patrocinadores, montaje, entre otros aspectos.
- Este Maratón se puede realizar también en patines, sillas de ruedas o bicicletas.
- En la rama masculina, desde el año 1999, todos los maratones los han ganado competidores de Kenia o Etiopía.
- En la categoría femenina, ha pasado lo mismo, desde 2009.



## FLOYD MAYWEATHER JR: ¿EL MEJOR DE LA HISTORIA?

BoxRec dice que sí, y lo publicó en un ranking que ha causado gran polémica, sobre todo después que Floyd lo compartió en sus movidas redes sociales. El panameño Roberto Durán no aparece entre los diez primeros

Por: David Alejandro Chacón

Dentro y fuera del cuadrilátero, Mayweather Jr. siempre es noticia. El 13 de agosto, a través de su cuenta Instagram (@floydmayweather), con 22.8 millones de seguidores, el orgullo de Grand Rapids, Michigan, subió un post que ha generado gran polémica.

Floyd, incluso, desactivó los comentarios para esa publicación, algo que no acostumbra el ex boxeador estadounidense. Con la leyenda: "los números no mienten y BoxRec dice la verdad. Es como debe ser", posteó un

ranking que lo coloca como el mejor boxeador de todos los tiempos.

La tabla de mejores púgiles de la historia es cortesía de la acreditada marca BoxRec. La publicación ha causado diversas discusiones, sobre todo porque se basa netamente en una fórmula matemática no subjetiva, pues otorga reconocimientos a las peleas simplemente de acuerdo al resultado.

El ranking dejaría por fuera detalles como movimientos, efectividad de

golpes y, por supuesto, el estilo, y los años en los que subieron al ring cada uno de estos boxeadores, todos con grandes carreras.

### OPINIONES

Al respecto, el reconocido especialista en boxeo, Juan Carlos Tapia, destacó que ese ranking "no necesariamente refleja la objetividad que se requiere para lograr un cuadro con los mejores de todos los tiempos. Esa tabla está basada en datos computarizados y por supuesto que no estoy de acuerdo".

Tapia coincide en que el mejor boxeador de la historia es Mayweather, pero el segundo no sería Manny Pacquiao, sino Muhammad Alí, por poner un ejemplo. En el caso de su compatriota Roberto Durán, BoxRec no lo incluye en el Top 10, mientras que para el comunicador debería ser el sexto mejor de la historia. Otro especialista como Héctor Villarreal, comentó que con este ranking, BoxRec ha dejado mucho que desear, sobre todo en el tema credibilidad.

"BoxRec es un sitio de consulta que aunque no es oficial, es bastante confiable. Siempre pensé que tenían mayor conocimiento del tema que manejan, pero ese ranking ha dejado en entredicho su credibilidad", subrayó.

Villarreal consideró que es un absoluto insulto colocar al argentino Carlos Monzón por delante del panameño Roberto Durán y el mexicano Julio César Chávez.

"Es un insulto al entendimiento boxístico", sentenció. "Peor aún es ubicarlo (Monzón) más arriba de Muhammad Alí y de Sugar Ray Robinson, por ejemplo. Hay otras posiciones muy cuestionables, pero solo esa es suficiente para recomendarle a BoxRec enfocarse en ser un sitio de estadísticas y no de opinión".

Aurelio Ortiz de Mi Diario, otro especialista del área, comentó que Floyd siempre busca polémica y como se vio de primero en la lista, no dudó en subir el cuestionado ranking en sus muy activas

redes sociales.

“Estoy seguro que si hubiese figurado otro nombre de primero, jamás sube esa publicación que ha generado una gran

polémica. Por ejemplo, y no es por menospreciar al argentino Monzón, pero él jamás estará por encima de Durán ni de Chávez. Al final cada conocedor tendrá su lista de los mejores”, cerró Ortiz.



Carlos Monzón de Argentina **Foto:** Armando Trovati

## TOP 10 DE TODOS LOS TIEMPOS

SEGÚN BOXREC:	SEGÚN JUAN CARLOS TAPIA	SEGÚN AURELIO ORTIZ
1- Floyd Mayweather Jr.	1. Floyd Mayweather Jr.	1. Muhammad Ali
2- Manny Pacquiao	2. Muhammad Ali	2. Rocky Marciano
3- Carlos Monzón	3. Sugar Ray Robinson	3. Mike Tyson
4- Muhammad Ali	4. Joe Louis	4. Roberto Durán
5- Bernard Hopkins	5. Ray Leonard	5. Floyd Mayweather
6- Sugar Ray Robinson	6. Roberto Durán	6. Sugar Ray Robinson
7- Joe Louis	7. Oscar De La Hoya	7. Manny Pacquiao
8- Archie Moore	8. Julio César Chávez	8. Julio César Chávez
9- Oscar De La Hoya	9. Manny Pacquiao	9. Sugar Ray Leonard
10- Julio César Chávez	10. Marvin Hagler	10. Carlos Monzón



**Por:** Héctor García  
 Chef. Tel: 6812-6205  
 hgarciachef@outlook.com

👍 Héctor Ruiz  
 📷 Chefhectorg



Foto: cortesía de Héctor García

## ENSALADA TROPICAL CON MANGO

### INGREDIENTES

1 unidad de mango  
 150g de Lechuga Roja  
 ½ cebolla morada  
 ½ taza de quinoa  
 50g de maíz dulce  
 2 cdas de mostaza dijon en granos  
 1 cda de miel  
 ½ taza de aceite balsámico  
 ½ taza de aceite de oliva  
 1 cdta de sal

### PROCEDIMIENTO

- Lavar la lechuga roja, hoja por hoja y dejar secar. Luego, quitar la cáscara del mango. Cortar el mango y la cebolla morada en tiras largas.
- En una olla agregar la quinoa y una taza de agua, con un toque de sal, durante 14 minutos a fuego lento. Al estar listo colar y retirar.
- En un bowl añadir el aceite balsámico (batir con un tenedor) e ir incorporando poco a poco el aceite de oliva, la mostaza dijon y la miel, con un punto de sal. Debe quedar un aderezo semi espeso.
- En un plato, colocar la lechuga como base, añadir el maíz de grano dulce (lata), el mango, la quinoa y por último, la cebolla.
- Agregar el aderezo encima.

# Osteo Bi-Flex<sup>®</sup>

JOINT HEALTH\*

“ Todos estamos hechos para movernos ”.  
Puede que 7 días no parezcan demasiado, pero con Osteo Bi Flex<sup>®</sup> es todo lo que se necesita para comenzar a sentir una diferencia en las articulaciones.



**TRIPLE STRENGTH**

**ONE PER DAY**

**TRIPLE STRENGTH WITH VITAMIN D**



De venta en: Farmacias Arrocha, Rey, Metro, Farma Plus, Machtetazo, Revilla, Javillo y las mejores farmacias.

# ERRORES QUE SE COMETEN EN LA NUTRICIÓN DEPORTIVA

Por: Sara Puello

Nutricionista Dietista - Reg. 534

Nutrición Clínica y Preventiva / Bienestar Corporativo

IG: @sarapuello

sarapuello@gmail.com

Hospital Brisas del Golf, Signature Plaza, piso 2, consultorio 45.

En la actualidad, han aumentado la cantidad de personas que practican algún deporte con retos exigentes, por ejemplo: carreras, maratones, ciclismo, trail, crossfit, levantamiento olímpico, etc.

Todo atleta debe cuidar su alimentación; sin embargo, muchos no saben que están cometiendo errores que les pueden afectar en la disciplina que practican.

- Arriesgarse a probar alimentos o suplementos: Previo a cualquier competencia no se debe experimentar con nuevos alimentos o suplementos, ya que cualquier malestar gastrointestinal puede perjudicar el desempeño durante la actividad.

- Comer rápido: Gases, dolor abdominal y sensación de pesadez en los entrenamientos, son síntomas que pueden evitarse, si se toma el tiempo necesario para ingerir los alimentos.

- Hidratación deficiente: Para mí, uno de los puntos más importantes, es mantener una hidratación óptima, es fundamental



en el rendimiento atlético.

La deshidratación progresiva durante el ejercicio es frecuente, puesto que muchos deportistas no ingieren suficiente líquido para reponer la pérdida de agua. La hidratación antes, durante y después de la práctica deportiva es clave para prevenir lesiones, sobre todo musculares y articulares.

Además, se debe incluir en la recuperación de líquidos sales minerales

e hidratos de carbono para un restablecimiento inmediato de las funciones fisiológicas cardiovasculares, musculares y metabólicas del organismo. Las bebidas después del ejercicio pueden incluir sodio e hidratos de carbono, como la glucosa o sacarosa.

- Abuso en el consumo de suplementos: Una alimentación adaptada a cada tipo de entrenamiento y atleta, es suficiente para cubrir los requerimientos energéticos. El uso de suplementos deportivos se utiliza en caso de que el

deportista tenga mayor requerimiento por el tipo de actividad que practica o por su comodidad.

Se debe mejorar la alimentación, para luego considerar el consumo de suplementos. Para mejorar el rendimiento son clave: la nutrición, el descanso y el entrenamiento. Según estudios, los suplementos que garantizan eficacia son: (Carbohidratos, creatina, cafeína, beta – alanina, bicarbonato de sodio y nitratos). Este orden varía según sea el caso.

**En orden de importancia otros errores comunes son:**

- 1 Ingesta excesiva de alcohol, principalmente en deportes de equipo, como el fútbol.
- 2 Poco consumo de fuentes de fibra (frutas y vegetales, granos integrales).

3 Exceso de grasas saturadas, azúcar y carbohidratos de rápida absorción.

4 Ingesta de calorías inadecuada, por exceso (deportes de halterofilia) o por deficiencia (deportes como la gimnasia).

5 Déficit de minerales importantes para el rendimiento, recuperación muscular, ósea y adecuados niveles de energía (principalmente calcio, zinc y hierro) y minerales como el complejo B.

6 Desorganización en la ingesta de comidas según horario de entrenamiento (alimentación previa, durante y posterior al entrenamiento).

7 Consumo excesivo de proteínas, en forma suplementos de batido de proteína o en los alimentos. Es necesario, pero no en grandes cantidades.

8 Ingesta frecuente de dulces, ya que muchos atletas creen que *“lo que como lo quemo durante el entrenamiento”*. Aunque haya aumento del peso corporal, los alimentos dulces y ultra procesados pueden afectar el rendimiento y salud del deportista.

**¿Cómo evitar los errores en la nutrición deportiva?**

Las recomendaciones nutricionales en cuanto a la alimentación, hidratación y suplementación deben ser personalizadas para cada atleta, tomando en cuenta su composición corporal, deporte que practica, intensidad y frecuencia del entrenamiento, estilo de vida, objetivos y requerimientos según su gasto energético.



Tel.: 226-4656 / 226-3941  
 Fax: 226-9905  
 f CONAHU  
 @comisiondehuevos  
 conahu@anavip.org

## ESTUDIO MUESTRA COMO A TRAVÉS DEL EJERCICIO ES POSIBLE MEDIR EL TIEMPO DE VIDA DE LAS PERSONAS

El estudio señala que el 55% de los hombres y el 57% de las mujeres participantes, contaban con una edad fisiológica estimada más joven que su edad cronológica.



**Texto y fotos:** Cortesía de Stratego

Un nuevo estudio muestra cómo calcular la edad fisiológica de una persona basándose en el rendimiento de su ejercicio durante una prueba de esfuerzo, demostrando que el mismo predice con mayor exactitud el tiempo de vida de la persona en comparación con su edad real.

La investigación indica que la edad estimada basada en el rendimiento del ejercicio es mejor para predecir la supervivencia que la edad real de los pacientes - tanto en los hombres como las mujeres, siendo considerados por separado. Entre los participantes, el 55% de los hombres y el 57% de las mujeres de entre 50 y 60 años tenían su edad estimada más joven que su edad cronológica. La fórmula para estimar la edad fisiológica se desarrolló en función de las variables de ejercicio que se recopilaron en el momento de la prueba de esfuerzo del paciente.

El estudio confirmó además que todas las variables de ejercicio incluidas en la

estimación de la edad fisiológica eran predictores poderosos de supervivencia, incluida la capacidad de ejercicio, la competencia cronotrópica (respuesta de frecuencia cardíaca al ejercicio) y la recuperación de la frecuencia cardíaca.

La edad promedio de los participantes de este estudio fue de 53.5 años (59% hombres); participando 126,356 pacientes quienes fueron remitidos para una prueba de esfuerzo en Cleveland Clinic entre el 1 de enero de 1991 y el 27 de febrero de 2015, para evaluar si la edad estimada de un paciente según su rendimiento de ejercicio es un mejor predictor de mortalidad en comparación con edad cronológica.

*"La edad fisiológica basada en el rendimiento de su ejercicio en las pruebas de esfuerzo es un mejor predictor de cuánto tiempo vivirá", dijo Serge Harb, MD, cardiólogo de Cleveland Clinic y primer autor del estudio. "El mensaje clave para los pacientes es hacer más ejercicio y que los proveedores de atención médica utilicen*

*esta edad fisiológica como una forma de motivar a sus pacientes a mejorar su rendimiento en el ejercicio."*

Según los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en Inglés), la enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte entre mujeres y hombres en los Estados Unidos. La prueba de estrés es una herramienta de diagnóstico común para las enfermedades cardiovasculares.

*"Por primera vez, podemos cuantificar el impacto de su nivel de rendimiento en una prueba de cinta rodante al sumar o restar años de su edad real," concluye Harb. Es importante tener en cuenta que el estudio analizó los resultados de una gran población y que los pacientes individuales siempre deben consultar con su proveedor de atención médica antes de comenzar un programa de ejercicios.*

EN PROMEDIO REVISAMOS EL CELULAR  
ENTRE 80 Y 110 VECES AL DÍA

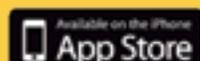
# ¿CUÁNTAS REALMENTE VALEN LA PENA?

LLEVA CONTIGO LA REVISTA DIGITAL  
Y EL CALENDARIO DE EVENTOS DEPORTIVOS  
MÁS COMPLETO DE PANAMÁ

DESCARGA  
SH EVENTOS



DISPONIBLE EN:





Por: *Fernando Revuelta*  
**Maratonista**  
**Atleta Brooks**

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

# FORTALECIMIENTO DEL CORREDOR CON BALÓN TERAPEÚTICO

El entrenamiento de un corredor, está constituido por la realización regular de diferentes sesiones y rutinas de carrera, variando la distancia y velocidad que se aplica. Pero en una modalidad deportiva como es el running, no todo es correr. Resulta fundamental para cualquier corredor, independientemente de su nivel, fortalecer determinadas partes del cuerpo que solo con los gestos propios de la carrera no se desarrollan adecuadamente.

Entre las rutinas que los corredores suelen incorporar para fortalecer su cuerpo están aquellas que se realizan con balón terapéutico, un elemento sencillo, versátil y económico, el cual podemos utilizar en un gimnasio o en el hogar.

Entrevistamos a la Licenciada Emma Jorge, fisioterapeuta, corredora y ciclista habitual, para que nos explique más sobre este elemento y sus beneficios.

## **¿Cuándo y cómo se originó el uso del balón terapéutico en el deporte?**

El balón de ejercicios, balón terapéutico o swiss ball, entre otros nombres, inició su uso en rehabilitación en la década de los años 60. Al comienzo, la fabricación de balones grandes estaba limitada al caucho, las conocidas pelotas de playa. La incorporación del vinil permitió su uso en otros campos. La fisioterapeuta Mary Quinton fue quien en 1963, empezó a utilizar técnicas con balones

en sus tratamientos para pacientes pediátricos que padecían alteraciones neurológicas y parálisis cerebral. Posteriormente, otros fisioterapeutas e instructores iniciaron su uso en pacientes pediátricos y adultos con alteraciones ortopédicas y neurológicas, pasando a ser utilizado como método de tratamiento de estabilización postural, en mujeres postparto y en el deporte.

## **¿Qué ventajas tiene este elemento sobre otros como los rodillos?**

A diferencia de los rodillos que solo permiten movimiento en dos planos, el balón es una superficie inestable y de mayor movilidad, que permite trabajar en tres planos de movimiento y combinarlos. Esto simula los movimientos cotidianos y los gestos de diversas disciplinas deportivas. Con un balón puedes asistir un movimiento, resistirlo, crear inestabilidad, hasta estirar. Tiene gran utilidad en diversas disciplinas deportivas y es para cualquiera edad. Los ejercicios con el balón son más desafiantes que con cualquier otro elemento, te provee de mayor activación neuromuscular, te exige que actives reflejos motores, la estabilidad y el control postural, el balance, el equilibrio y la propiocepción. Para mantenerte estable sobre el balón requieres de activación de los músculos posturales y del core al realizar un ejercicio, ya que el core engloba toda la región abdominal y parte baja de la espalda. De este modo tienes un mejor trabajo

de músculos excéntricos y concéntricos.

## **¿Y con relación a los ejercicios libres?**

Los ejercicios libres no logran activar los músculos multifidos, que son los responsables de la rotación de las vértebras y de la estabilidad de nuestra columna, principalmente la lumbar. La mejor forma de trabajar estos músculos es en inestabilidad sobre bases inestables. Los ejercicios sobre el balón nos permiten activar la musculatura intersegmental, y al activar esta musculatura disminuimos el riesgo de lesión. El caerse de la pelota, perder el balance y no poder mantener los movimientos simétricos sobre el balón, son un predictivo de poder sufrir lumbalgia. Así mismo, los músculos profundos del core es recomendable trabajarlos en isométrico, dinámico e inestabilidad, todo lo que te ofrece el balón. También tiene una importante función sobre cualquier articulación que esté involucrada en neutralizar o estabilizar el movimiento sobre el balón.

## **A la hora de seleccionar un balón, ¿Qué debemos tener en cuenta?**

En cuanto al tamaño, que al sentarte tus muslos queden paralelos al suelo ángulo de 90 grados, o mayor de 90 grados si tienes lesión en las rodillas. Entre más pequeño sea el balón va a generar mayor inestabilidad. La presión del balón también tiene importancia: si el balón está muy lleno te dará menos base de soporte y menor estabilidad, mientras que un balón más vacío, te dará una

amplia base de sustentación y mayor estabilidad. Cambiar los tamaños del balón te permite tener mayor variabilidad y flexibilidad, que se reflejan en tu entrenamiento y deporte específico. La idea siempre es crear desequilibrio. Si la base de soporte es muy amplia y no crea la inestabilidad suficiente para movimiento, necesitas una superficie más desafiante donde la base sea menos amplia y cree la necesidad de estabilizar. En este caso solo necesitas cambiar a una pelota más chica.

El balón terapéutico parece por lo tanto indicado para cualquier modalidad deportiva.

**Pero específicamente, ¿Cuáles son los beneficios para un corredor?**

Si quieres aumentar la distancia que corres o mejorar tus resultados, debes asegurarte de tener la forma física adecuada y añadir a tu entrenamiento el fortalecimiento del core. El fortalecer el core y la espalda en el balón te asegura una mejor postura, lo que te garantiza una mejor biomecánica al correr y disminuir la fatiga, mejora tu respiración y evitas el dolor de espalda. Un core fuerte te previene de lesiones, ya que una cadera débil por ejemplo puede ocasionarte síndrome de banda iliotibial, tendinitis de la patela, ciática y dolor de espalda, entre otras. Fortalecer los glúteos medios es súper importante para la estabilización de la cadera, ya que evita que te caigas lateralmente. Si tu core está débil no estabilizara la columna de forma adecuada, y otros músculos trataran de compensar este déficit. De esta forma se generan las lesiones.

**¿Cuál sería una rutina típica con balón terapéutico para un corredor?**

Serían siete ejercicios específicos que se deberían realizar dos veces por semana, alternándolos con la rutina de carrera habitual. Para iniciar se haría una serie de cada uno de entre 8 a 12 repeticiones, aumentando progresivamente a dos series. El descanso sería de un minuto a minuto y medio entre series. Hay que realizar la progresión del ejercicio solo

cuando se haya logrado la estabilidad de la postura básica.

**Ejercicio 1.** Bridge o el puente: acostado en el piso boca arriba, coloca las piernas extendidas sobre la pelota (foto: 1a), eleva la pelvis manteniendo la estabilidad lumbo-pélvica (foto 1b). Sincroniza tu respiración con el ejercicio, esto ayudara a proteger tus lumbares: exhala antes de elevar tu cadera e inhala al descender.

**Progresión:** Mientras mantienes la posición elevada del puente, extiende una de las piernas y otra alternadamente (foto 1c).



1A

**Lic. Emma Jorge**  
Mindful Movement  
Cel 6948-4943  
emmafisioterapia@gmail.com  
@emmajorge



1B



1C

**Ejercicio 2.** Puente con piernas flexionadas: la diferencia con el puente es que flexionas las rodillas y mantienes esa posición durante todo el ejercicio (fotos 2a y 2b).

**Este ejercicio tiene dos variaciones:** si apoyas solo los talones sobre el balón fortalece los glúteos y los isquiotibiales mientras que si apoyas el pie completo en el balón sentirás el trabajo mayormente en el cuádriceps. Te recomiendo apoyes los talones para un mayor control motor. Progresión: mientras mantienes la posición elevada del puente con rodillas flexionadas, extiende una de las piernas y otra alternadamente (foto 2c).



**Ejercicio 3.** Bridge and Curl: con la pelvis elevada (foto 3a), las rodillas se flexionan y se extienden (foto 3b). Para descansar desciende la pelvis.



**Ejercicio 4.** Push up con flexión y extensión de rodillas: coloca tus brazos en posición de plancha con piernas extendidas sobre el balón (foto 4a). Flexiona por completo tus rodillas tratando de no mover el resto del cuerpo (foto 4b). Progresión: mientras mantienes la posición con las caderas elevadas, extiende una pierna y otra alternadamente (foto 4c).



**Ejercicio 5.** Lyng hip raise: coloca la espalda sobre el balón con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el piso (foto 5a), debes levantar y descender la cadera (foto 5b).



5A



5B

**Ejercicio 6.** Abdominal curl sentado sobre el balón: desliza con la pelvis el balón hacia adelante (fotos 6a y 6b).



6A

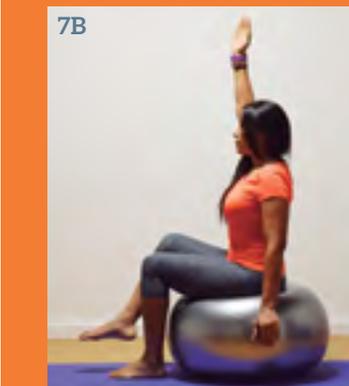


6B

**Ejercicio 7.** Sentado levantando el brazo y la pierna: partiendo de la posición sentada (foto 7a), tiene diversas variaciones: puedes levantar brazo y pierna del mismo lado (foto 7b), o brazo y pierna contrarios (foto 7c), inclusive extender una rodilla y tratar de tocar con la mano contraria el pie (foto 7d). Regresa a la posición inicio. Repite del otro lado.



7A



7B



7C



7D

Por: Redacción Sports & Health  
Foto: Gerardo Pesantez



# MARIO FONSECA

## Abogado y atleta Muay Thai

El Bicampeón y ex Calle 7 Mario Fonseca, luego de salir del programa decidió retomar la práctica de artes marciales y encontró en el Muay Thai su pasión. Pese al rechazo de su familia, siguió demostrando su interés hacia este deporte, por lo que su familia finalmente aceptó apoyarlo. Fonseca, quien ahora funge como Abogado contó a **Sports & Health** su experiencia con el Muay Thai, un poco de su vida profesional y como figura pública.

### ¿Por qué decides estudiar derecho?

El derecho formó siempre parte de mi vida, desde pequeño veía cómo mi padre desarrollaba su trabajo con pasión, y esto me llevó a tomar el mismo camino. Por el momento, me gusta lo que estoy haciendo y cada día intento buscar nuevos retos para aprender y lograr ser exitoso.

### ¿Fue difícil estudiar derecho y paralelamente estar en forma?

Al inicio fue un poco complicado, ya que requiere mucho tiempo el estudio y entregar los trabajos de la universidad, pero como todo en la vida, es cuestión de organizarse. Logré armar un horario el cual me permitía entrenar y estudiar, sin tener problema alguno.

### ¿Hay más deportistas en tu familia?

En mi familia todos han practicado algún deporte, desde mi mamá que es fanática del gimnasio, hasta mi padre y mis hermanos que han llegado a practicar múltiples deportes. Los deportes que más destacan por parte de mis hermanos son el baseball y el softball, que hoy en día es el que siguen practicando.

### ¿Qué deportes o disciplinas has practicado?

Desde pequeño he estado involucrado en los deportes así que la lista es un poco extensa, de los que más me gustaron puedo mencionar: Taekwondo, boxeo, karate, soccer, football americano y baseball.

### Háblanos de tu experiencia en Calle 7

Calle 7 fue una experiencia épica se puede decir, fue un programa que me formó como atleta y persona, son sumamente difíciles los retos que nos presentan día a día dentro en el programa, y siempre hay algo diferente. Aunque muchas personas piensan que es fácil o que requiere mucha capacidad o forma física... al final se necesita de una preparación física y mental, para superar las pruebas. El programa me ayudó a ser más extrovertido, ya que antes hablaba poco fuera de mi casa y entendí que alegrábamos las tardes de muchos niños/as los cuales nos apreciaban. Eso era algo que me gustaba mucho del programa.

### ¿Cuándo decides hacer Muay Thai y por qué?

En un principio no tenía idea de qué era el Muay Thai. Decidí retomar las artes marciales, ya que estaba en su apogeo el UFC (MMA) y me llamaba mucho la atención. Mi intención era conseguir una academia que me enseñara MMA de una vez (todas las artes en 1 sola clase) y fui investigando academias, pero no encontraba. Un amigo que entrenaba Muay Thai en esa época me llevó a la academia donde practicaba, y ahí conocí a Gianni Carriello. Él me sentó y me dijo "para entrenar MMA tienes que dominar todas las artes por parte y qué mejor manera de empezar que con el Muay Thai". Desde entonces, quedé enganchado con el deporte y me olvidé del UFC y MMA, eso fue a mediados del 2010.



Instagram: [@Marioefons](https://www.instagram.com/Marioefons)

### ¿Cómo lo tomó tu familia?

Al inicio no les gustaba ya que es un deporte de contacto que no era muy conocido en Panamá y siempre llegaba con algún ojo morado o un golpe en las piernas. Al pasar el tiempo se dieron cuenta que es algo que en verdad me apasiona y decidieron apoyarme (con dolor en el alma, pero me apoyan jajajaja). Las que más sufren esto son mi novia, madre y suegra (¡Lo siento! jajaja).

### ¿Has competido en Muay Thai?

Este año decidí competir por primera vez, tuve mi primera pelea el 19 de mayo en el evento Panama Muay Thai Nights 13, gané por decisión unánime.

### ¿Tu mayor temor en Muay Thai?

Sufrir alguna lesión que no me permita seguir practicando el deporte.

### ¿Tus tatuajes tienen relación con el deporte?

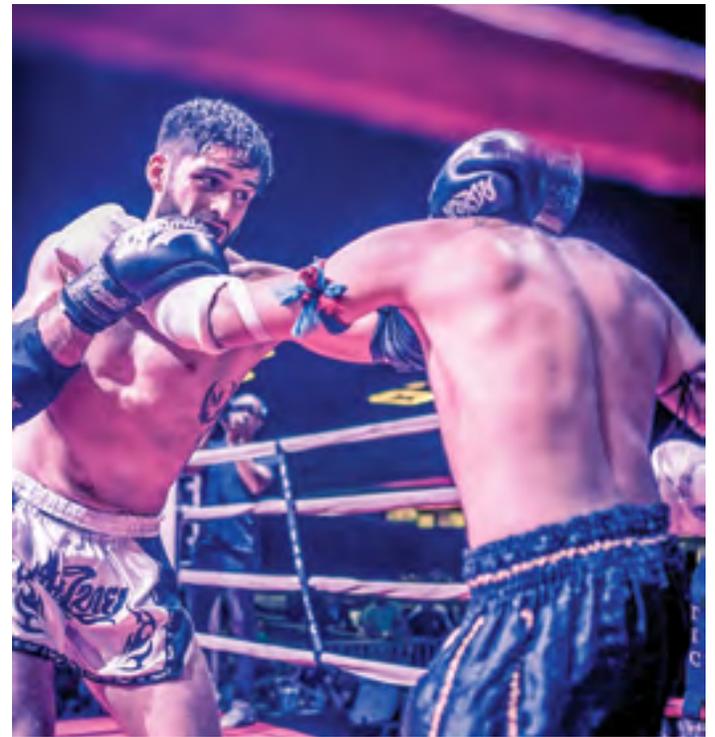
No, los tengo porque es otra cosa que me llamó la atención, y más que todo, la manera en que se expresa el arte. Me gusta mucho el old school o tradicional que es el estilo que más tengo.

### ¿Dónde haces tus prácticas, quién es tu entrenador y qué metas tienes?

Actualmente practico en Panamá Muay Thai Academy, bajo la tutela de Gianni Carriello, mis metas serían seguir participando en los diferentes eventos que surjan, para seguir ganando experiencia y poder representar a Panamá en diferentes torneos o mundiales que se organizan fuera del país.

### ¿Comida favorita?

¡¡¡TODAS!!! jajajaja puedo comer de todo, pero en cuanto tengo el chance de comer algún "cheat meal" siempre busco el mismo combo: Pizza o pasta con algún helado (preferible de brownies o café). Intento llevar control de lo que como en la semana, para incluir algunos postres o platos que más me gusten, sin que afecten mi peso. Así evito que me entren los "Cravings" o antojos que luego me afecten.



Fotos: **Ninek**



## JUAN DE DIOS HENRÍQUEZ, ENTRE OFICINA, CAMPO Y COMPETENCIAS

REPUTADO INGENIERO CIVIL, QUE FORMARÁ PARTE DEL EQUIPO DE TRABAJO DEL NUEVO GABINETE DE AGUA, APOYANDO LA GESTIÓN DEL PRESIDENTE LAURENTINO "NITO" CORTIZO, EN EL SUB SECTOR DE AGUA POTABLE Y ALCANTARILLADO SANITARIO.

**Fotos y escrito:** David Alejandro Chacón

**Fotos cortesía:** Juan de Dios Henríquez

Su oficina en el edificio Elmec, sobre la Vía Israel, está dividida. A mano derecha, múltiples medallas y trofeos deportivos; del otro lado, diplomas e importantes reconocimientos académicos y profesionales. En la actualidad, es Vicepresidente de Operaciones de la firma CSA Group Panamá, Inc y uno de los mejores deportistas amateurs del país.

Henríquez, un exitoso y reputado Ingeniero Civil con especialización en Hidráulica Sanitaria y maestría en

Ingeniería Ambiental, igualmente es un atleta que ha participado en más de 400 eventos deportivos nacionales e internacionales, entre ciclismo, carreras de fondo, duatlón y triatlón. Logrando subir al pódium en aproximadamente 130 ocasiones.

Hay premios particulares que lo llenan de orgullo. En triatlón, deporte del que se considera uno de los pioneros en el país, ya que participó en eventos organizados por Corredores del Istmo entre 1990 y 1993. Posteriormente, con la Unión de Triatlón de Panamá (UTP). Ha recibido siete premios del ránking

nacional y un tricampeonato (2011-2012-2013) en su categoría (40-49 años) y recientemente, en 2017, quedó como campeón en la categoría 50-54 años y en la temporada 2018 fue subcampeón en esa categoría.

*"En 2017 fui cuarto en el ránking general a dos puntos del que llegó tercero. Fue la primera vez que un participante de más de 50 años consiguió tal posición en la tabla definitiva".*

### Compromiso

El ingeniero y deportista de 54 años, fue uno de los tres candidatos para el cargo



de Director Ejecutivo del Instituto de Acueductos y Alcantarillados Nacionales (IDAAN), una institución que conoce bien, pues durante más de siete años prestó sus servicios, incluso fue regulador de sus servicios por ocho años en el Ente Regulador de los servicios públicos (Hoy, ASEP). Luego de la designación de Director Ejecutivo del IDAAN, se anunció oficialmente que Juan de Dios Henríquez formará parte del equipo de trabajo del presidente Laurentino "Nito" Cortizo, con el compromiso de reestructurar y transformar ésta institución, incluido en el plan de agua

del gobierno. Henríquez, nos manifestó que su interés de regresar al sector gubernamental, es por apoyar a su país en esta ocasión, con su experiencia y conocimientos del sector agua.

Su vida la define con una sola palabra: disciplina. *"Soy organizado en todo lo que hago. Siempre busco la perfección en cualquier área que me desarrolle. Me tocó así desde niño. Era la única manera de superarme y conseguir todo"*, dijo sentado en su despacho.

Henríquez, además, es instructor

certificado nivel 2 de Ciclo Indoor en Power Club y docente facilitador de la Academia Europea Sector Fitness, donde ha dictado siete certificaciones en todo el territorio nacional entre 2017 y 2019.

Cumplir con sus labores profesionales, deportivas y familiares sin descuidar detalles, es un reto para Henríquez, quien confesó que inicia muy temprano sus días. A las cinco de la mañana suena su reloj despertador.

*"Inmediatamente me tomo dos vasos con agua a temperatura ambiente para activar todo mi cuerpo. Me como una fruta, o un pan con mermelada y me voy a las clases en Power Club. Regreso a casa, desayuno bien y me alisto para llegar a la oficina para cumplir con mis asignaciones",* añadió. *"Realizo mi propio plan de entrenamiento. Los días que no dicto clase, entreno natación y running. El ciclo indoor representa el 90% de mi entrenamiento de ciclismo, buscado aprovechar mi tiempo",* culminó.

A parte de disciplina y compromiso, hay otro ingrediente clave en la consecución de importantes logros profesionales y deportivos.

*"Sin duda, pasión. Me gusta hacer las cosas bien, y siempre doy lo mejor de mí. En el deporte, por ejemplo, ser el campeón es difícil y requiere de preparación extra; sin embargo, me pongo metas y las cumplo",* celebró.

### Punto de equilibrio

Para Henríquez la calidad de tiempo en familia es primordial en su vida. Está casado con Meredith Bolaños. Tiene dos hijas mayores de edad de un primer matrimonio, Ilmaris y Maybe, y un hijo varón, Juan Diego, de seis años. Sus hijos son su inspiración para seguir adelante.

*"Independientemente de los sueños o metas personales, es importante ser un pilar para la familia. Siempre he querido ser ejemplo. Vengo de abajo y poco a poco me he ido superando"*.

La oficina, los entrenamientos y la familia. ¿De dónde sacas el tiempo? "Lo más

probable es que el tiempo que utilizo para hacer deporte, es el que otras personas lo utilizan para dormir, ver televisión o estar en un tranque”, cerró entre risas el laureado ingeniero/deportista panameño.

### Algunos logros deportivos

- Formó parte de la selección panameña de ciclismo en la Vuelta Ciclista de Panamá (1983) con apenas 18 años. Su carrera como ciclista la comenzó dos años antes, en 1980 a los 16 años y destacándose entre los mejores ciclistas juveniles del país.

- Selección de Panamá (Ciclismo) 1989 y 1990. Representó al país en la Vuelta ciclista a El Salvador en dos (2) ocasiones y en el Tour de Puerto Rico.

- En 2003, regresa al triatlón con la UTP, participando en más de ciento seis (106) eventos de las distancias sprint y olímpicos. Ha competido en trece (13) triatlones denominados 113K, (1800m de nado, 90K de ciclismo y 21 K de carrera) también conocido como Iroman 70.3 Millas.

- Recientemente participó en el Iroman 70.3 de Cartagena en 2018 y en el PTY Challenger Panamá en marzo 2019, destacándose en más de 76 premiaciones de pódium. (Entre los 3 primeros lugares)

- En 2016 se ganó el derecho de representar a Panamá en el Campeonato Mundial de triatlón de la distancia olímpica, conocido como ITU, en la categoría de 50 años.

### Gran experiencia laboral

- Casi 30 años de experiencia (14 años en el sector público y 15 en el sector privado)

- Ha participado (58) proyectos de obras de infraestructuras de Sistemas de Abastecimiento de Agua Potable y Sistemas de Alcantarillado Sanitario en Panamá, de los cuales doce (12) han sido consultorías.

- Se ha desempeñado como gerente o director en veinticinco (25) proyectos, administrando más de \$600 millones en Obras de Construcción de Infraestructuras en contratos de la firma, CSA Group.

- Otros cargos desempeñados en proyectos: gerente de diseño, director de ingeniería, ingeniero diseñador, inspector residente, consultor sanitario, especialista en simulación hidráulica y optimización de los sistemas de abastecimiento de agua.

- Fue coordinador del Comité Técnico Nacional del programa de control de pérdidas (procope) y consultor de programas de agua no contabilizada en: Bolivia, Republica Dominicana, Venezuela y Centro América.

- Vicepresidente de La Asociación Interamericana de Ingeniería Sanitaria y Ambiental. Capítulo de Panamá PANALDIS.

- Profesor de la materia Manejo de Desechos-Depto. de Biotecnología (Universidad Latina)

- Jefe del Departamento de Fiscalización y Control de la Dirección de Agua Potable y Alcantarillado Sanitario; ingeniero sanitario II en la Dirección Nacional de Agua Potable y Alcantarillado Sanitario; Asesor de la Oficina de Atención al Cliente (ASEP)

- Jefe del Departamento de Optimización Nacional; Ingeniero de Proyectos en el Departamento de Estudios y Diseños; Jefe de la Sección de Detección de Fugas Subterráneas del Departamento de Optimización Nacional; Jefe de la Sección de Obras Civiles del Departamento de Optimización Nacional (IDAAN)



# Kismet 5



- Peso: 9.4 oz
- Drop: 4.5 mm
- Soporte: Estabilidad (Pronación)
- Uso recomendado: 800 - 900 kms



ATRIO MALL 3<sup>ER</sup> PISO

Tel.: 303-0235

  @newtonrunningpa

[contacto@newtonrunningpa.com](mailto:contacto@newtonrunningpa.com)

# LO ÚLTIMO

## 1

### Bodytech, 3 productos en 1, contiene:

L-Carnitina que participa en la oxidación de ácidos grasos en las células, CLA (Ácido Linoleico Conjugado) ayuda a disminuir el porcentaje de grasa, y a reducir el hambre y péptidos de colágeno le puede ayudar a reducir las arrugas y a proteger las articulaciones.

Sabores disponibles: Fruit Punch y sin sabor, disponible en las tienda Vitamin Shoppe Panama.



## 2

### Samsung Flip

Samsung Flip llegó para resolver los principales desafíos a los que se enfrentan las organizaciones para ordenar, optimizar y sintetizar ideas que puedan surgir en una reunión de equipo. Con una resolución 4K, la versátil pantalla digital de 55" de Samsung Flip permite dibujar, intervenir y hacer anotaciones sobre ella, agregar imágenes y realizar búsquedas, todo al mismo tiempo, pero además compartir el resultado con otros miembros de la empresa o con algún cliente en cualquier lugar, en tiempo real.



# 4

## Unico Happiness

Unico Happiness, garantiza una experiencia diferente y memorable, que acompañará a todos los miembros de la familia en sus diferentes etapas de la vida. Como una marca de tradición en el país, permanece en los hogares de miles de panameños, ahora con una propuesta fresca en sus tres presentaciones (morado, verde y azul) cada uno representado con amigables monstruos de colores que estarán identificando cada presentación, en paquetes de 4 rollos con hojas dobles, donde toda la familia podrá divertirse con sus stickers coleccionables que darán vida y color a su hogar.



# 3

## A-Oxitive

La línea A-Oxitive, compuesta por un suero y una aqua crema, contiene elementos con vitamina E y un precursor directo de la vitamina C que ayudan a evitar daños en la piel como la irritación y oxidación.

# 5

## Nike Air Zoom Pegasus 36

Las Nike Air Zoom Pegasus 36 mantienen todo lo mejor del Pegasus y agrega un cierre para poder poner y quitar el calzado con facilidad. El sistema de cordones sin ataduras se ajusta fácilmente para brindar una sensación de seguridad al enfrentar los kilómetros, así como una capellada creada para permitir aún más ventilación a tus pies.



# CLEAN EATING Y VINO

¿COMER LIMPIO? ¿COMER SANO? NO, ESTOY HABLANDO DE COMIDA "LIGHT", NI "VEGANA". ¿A QUÉ ME REFIERO? POR CLEAN EATING? A OTRO ENFOQUE SALUDABLE Y ESENCIAL RESPECTO DE NUESTROS ALIMENTOS.

Por: Concha & Toro  
Wine Blog  
[www.Conchaytoro.com](http://www.Conchaytoro.com)  
Fotos: Cortesía de Concha & Toro

Mucha gente piensa que la comida limpia es cara, desabrida y difícil de preparar todos los días, especialmente cuando tenemos que alimentar a toda la familia. Los amantes del vino, por su lado, agregan que dificulta los maridajes. Hoy quiero aclararles estos mitos urbanos y presentar una verdadera guía para comer limpio y disfrutar los vinos.



## ¿QUÉ ES LA "COMIDA LIMPIA"?

Primero hay que aclarar que, no es un tipo de dieta, sino un estilo de vida. Ustedes pueden seguir algún programa específico que excluye algún grupo de productos, como las tendencias vegetariana o macrobiótica. Buscar las proteínas en las plantas o comer Paleo, es decir, omitiendo legumbres, cereales y lácteos, es una cosa muy personal. Depende de nuestras necesidades y gustos. Un denominador común de muchas dietas, desde las más posmodernas hasta las tradicionales, donde la dieta mediterránea aún encabeza la lista, se refiere a la prohibición de comer alimentos procesados. Así de simple.

La comida procesada conlleva una serie de factores: viene en lata, en polvo (comida instantánea), o congelada y contienen alto grado de sodio y/o

colorantes, saborizantes, aditivos y preservantes, alimentos GMO (organismos genéticamente modificados) y refinados. A pesar de ser densos en calorías, estos productos a menudo son nutricionalmente vacíos, incluso si han sido "fortificados" con vitaminas y minerales. Esto, simplemente, no es lo mismo que sacarlos de sus fuentes naturales.

Una de las más importantes reglas del "clean eating" es rechazar los azúcares procesados y los endulzantes artificiales. No hay como el azúcar que nos da la Madre Naturaleza: miel de abejas, jarabe de maple y fruta deshidratada como higos y dátiles.

## ¿Y EL VINO?

El gran científico Louis Pasteur dijo que el vino es la bebida más sana e higiénica

del mundo, obtenida de la fermentación del mosto o jugo de la uva. El proceso de fermentación es producido por la acción metabólica de las levaduras, que transforman los azúcares naturales y los ácidos de los frutos de la *Vitis vinífera* en alcohol.

El vino también contiene otros compuestos provenientes de la uva, como taninos, antocianinas y el misterioso resveratrol. Este último es beneficioso para nuestra salud y bienestar. Recuerden la dieta mediterránea o paradoja francesa. El consumo diario y moderado de vino es parte de una dieta sana y limpia. Como es un alimento fermentado, el vino mejora la micro flora bacteriana de nuestros intestinos.

Hay voces que dicen “vino, sí”, pero solamente natural o biodinámico por el famoso tema de los sulfitos. No estoy de acuerdo con esta idea. El vino convencional tiene los mismos valores “saludables”, pues en la mayoría de estos el contenido de sulfitos es francamente

mínimo. Si ustedes quieren hablar de sulfitos, no pierdan de vista que las pasas o los quesos tienen muchos más sulfitos que el vino para su conservación.

La clave de beber vino al almuerzo y/o cena es la moderación y una correcta hidratación. Siempre beban agua para hidratar su cuerpo. Por cada copa de vino, yo bebo un vaso de agua. Así diluyo el contenido alcohólico y prevengo dolores de cabeza. No me falla.

### ¿MARIDAJES CUANDO UNO COME LIMPIO?

No cambian mucho los maridajes entre vinos y platos sanos. Se aplican las mismas reglas. Solo para recordar, tenemos que buscar una sinergia y complemento entre dos componentes similares u opuestos. Por eso, antes de nuestra crucial elección, tenemos que considerar los aromas/sabores y el peso/estructura de la comida y el vino. Por ejemplo, una sopa de zapallo con crocante de fruta seca tostada con un rico Marques de Casa Concha Chardonnay.

No podemos olvidar que los vinos tienen distintas estructuras. Pueden ser de cuerpos livianos, medianos o firmes. Esto depende de la cantidad de alcohol y taninos. Mientras más cuerpo tiene el vino, el plato debe ser equivalente en peso y estructura. Una ensalada con arroz integral y porotos adzuki armoniza con un Casillero del Diablo Merlot, mientras una ensalada de pasta con tomates cherry, pesto y un rico queso parmesano va mejor con Marques de Casa Concha Rosé.

Es imposible aburrirnos si incorporamos sabores distintos, si utilizamos aromáticas hierbas y especias, para preparar sopas, ensaladas o guisos. La comida limpia, en realidad, no es otra cosa que ¡comida fresca y casera! Coman lo que quieran; solo cocinen ustedes mismos y, por favor, lean la letra chica de los alimentos procesados. ¡Se les pararán los pelos!



# AVANCES DE TEMPORADA 2020

Llegó septiembre en un abrir y cerrar de ojos, y vamos viendo en los escaparates lo que nos espera en el 2020. La moda se trabaja con anticipación, motivo por el cual ya vemos señales en revistas y vitrinas de lo que nos traerá el próximo año; a esto le llamamos avances de temporada.

## EL GRUNGE UNDERGROUND

La moda Grunge es una tendencia de los años 90 que apareció originalmente a finales de los 80, como un género musical. Fue tan fuerte entre los adolescentes de aquella época que desarrolló y consolidó una subcultura literaria, artística, política, ideológica y de moda.

El poco cuidado que se le da a la imagen con cabelleras largas, desaliñadas y descuidadas, podemos definirlo como una extensión del punk con ropa de invierno. Se utilizan camisetas de leñador y escosetas, gorros para esquiar, jeans rotos o gastados, prendas oversized en tonos oscuros, zapatos Dr. Martens y zapatillas Converse.

El excéntrico diseñador Marc Jacobs fue despedido en 1993 por lanzar una colección grunge muy criticada, pues su estética desaliñada no fue bien vista por el público ni por los medios de comunicación. En 2018, Jacobs lanza Redux Grunge, una nueva línea que reinventa las 26 piezas de la polémica



Todo regresa, Stone Gossard, Dave Abrunnsee, Jeff Ament y el cantante principal Eddie Vedder del grupo grunge Pearl Jam, con atuendos de la época, durante la premiación de los MTV Music Awards. La moda "Grunge Underground" fue inspirada en la banca de rock Nirvana en la época de los 90's.

Foto: Kvork Djansezian

colección con mezclas antagónicas e imposibles, estampados de cuadros, rayas o abstractos; vestidos vaporosos, transparencias, entre otros elementos fuera de lo común, que al parecer seguirán con fuerza en el 2020.

## GLAMOUR DISTÓPICO

Consiste en lucir prendas elegantemente caprichosas, delicadas y muy trabajadas. Textiles como la seda, organza y la muselina vuelven con fuerza contradiciendo al polémico Grunge. Es vestir elegante en una sociedad ficticia e indeseable, donde las tendencias actuales son extrapoladas en finales apocalípticos.

Las lentejuelas y las mallas van de la mano de la distopía, del surrealismo, de la ciencia ficción y del reciclaje. Algunos la consideran como: el cyberpunk de nuestra época.

## HIPERREALIDAD

El mundo digital de los millenials se ve plasmado en prendas con paisajes extraños, un poco alejados de la realidad, analógicas y como diría mi papá: para

estudio psicológico.

Esa alianza entre moda y tecnología de punta le da un vuelco tridimensional al fashion que hace volar los sentidos y nos pone a pensar en el futuro (sólo si tienes más de 25 años).

El 2020 nos presentará colecciones que nublarán nuestra conciencia y no nos permitirán distinguir entre realidad y fantasía, ya que afectará la manera en que percibimos nuestro entorno, gracias a la tecnología.

¿Qué te parecen estos avances de temporada?

Dejános tus comentarios en @sandrachiam

Masstige,



Por: Sandra Chiam  
Publicista  
@sandrachiam  
www.sandrachiam.com

EN **POWER**CLUB 

**ALQUILAMOS  
ESPACIOS**

LOCALES DISPONIBLES

Desde  
**\$500**



Para mayor información contáctanos al **392.8102** o escríbenos a **[info@powerclubgym.com](mailto:info@powerclubgym.com)**



## UN EXITOSO MODELO DE EMPODERAMIENTO

Trabajan en base a programas de prevención y capacitación, para la atención integral a niños, niñas y adolescentes con VIH y acceso al tratamiento.



**Por:** David Alejandro Chacón

**Fotos:** Cortesía de AID for AIDS

Asentada en Panamá desde 2006, Aid for Aids (AFA), es una oficina satélite de Aid for Aids International, lo explicó Eduardo Cáceres, coordinador del Programa de Atención Integral para niños, adolescentes y adultos con VIH de esta organización sin fines de lucro.

AFA Panamá está comprometida con el empoderamiento de las comunidades en situación de riesgo del VIH y población en general, según explica la organización en su portal web oficial [www.aidforaids.org](http://www.aidforaids.org)

Cáceres destacó que AFA cuenta con tres centros en el país, uno en el corregimiento de Ancón, Clayton, otro en el Hospital del Niño y en la Isla Achutupu, corregimiento Ailigandí, Comarca Guna Yala.

Atención para todos

Eduardo Cáceres, vocero de Aid for Aids Panamá, explicó que la organización trabaja en base a tres programas: El programa de prevención y capacitación

¿Cuánto sabes?, Programa de Atención integral a niños, niñas y adolescentes con VIH y Programa de Acceso al tratamiento.

*“El primero es un modelo innovador que combina información actualizada en prevención de salud integral, herramientas de Programación Neurolingüística (PNL) y Habilidades para la Vida, propuestas por la Organización Mundial de la Salud para generar el crecimiento personal y transformación social en las comunidades.*

*El segundo, brinda orientación, apoyo emocional, social y psicopedagógico a niños, niñas y adolescentes con VIH y a sus familiares. Se lleva a cabo desde las instalaciones del Centro de Atención Integral a niños, niñas y adolescentes con VIH, ubicado dentro del Hospital del Niño, desde el 2007.*

*Mientras que el Programa de Acceso al tratamiento, provee de medicamentos antirretrovirales sin costo a personas con VIH o sida que se atienden en el Ministerio de Salud y la Caja del Seguro Social, incluyendo medicamentos que no están disponibles en el país”, detalló Cáceres.*

## EN CIFRAS

La organización explicó, a través de un comunicado oficial, que entre 2006 y 2017, está beneficiando a 83 personas mensuales con tratamiento antirretroviral gratuito, valorado en medio millón de dólares.

*“Con nuestro Programa “¿Cuánto Sabes?” hemos formado a mil 154 líderes comunitarios, 405 jóvenes agentes multiplicadores y hemos sensibilizado a 105 mil 390 personas”, agregó Cáceres.*

En las provincias de Panamá, Chorrera, Colón, Chiriquí y la Comarca Guna Yala: 176 niños y niñas de tres años recibieron apoyo pedagógico.

*“Con nuestro programa de atención integral para niños, niñas, adolescentes y adultos con VIH, sensibilizamos a siete mil 500 adultos con VIH en adherencia y derechos humanos, 322 niños, niñas y adolescentes con VIH recibiendo apoyo psicológico, psicopedagógico y alimentación, procedentes de todas las provincias y comarcas de Panamá”, subrayó Cáceres.*

## MISIÓN

Empoderar a las comunidades en riesgo de VIH y otras situaciones de vulnerabilidad, desarrollando habilidades y capacidades de salud integral y liderazgo integral, a través del acceso a tratamiento y servicios de salud, defensoría pública, educación y capacitación para mejorar su calidad de vida, y reducir el estigma y la discriminación

## VISIÓN

Ser reconocidos internacionalmente como un modelo exitoso de empoderamiento, por la eficacia y sostenibilidad en el diseño e implementación de programas de alto impacto social, que permiten el desarrollo de liderazgo adoptando la salud integral como un estilo de vida para una mejor calidad de vida en las comunidades.

## DONACIONES

Aceptan donaciones en dinero que puede ser depositado en la cuenta corriente de Banco General No. 03-02-01-055991-7 a nombre de AID FOR AIDS Panamá.

También reciben alimentos y ropa en buen estado.

## REDES SOCIALES

[www.aidforaids.org](http://www.aidforaids.org)

[www.facebook.com/aidforaids](https://www.facebook.com/aidforaids)

[www.twitter.com/AIDFORAIDSINTL](https://www.twitter.com/AIDFORAIDSINTL)

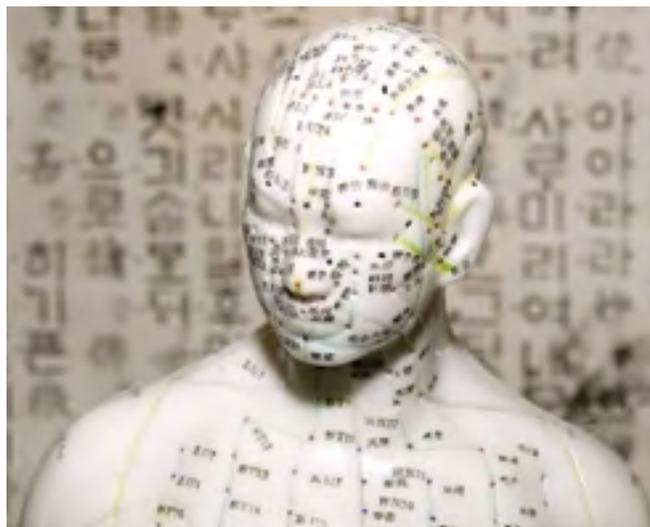
[www.youtube.com/user/AIDFORAIDSINTL](https://www.youtube.com/user/AIDFORAIDSINTL)

## ALIADOS

- Ministerio de Desarrollo Social
- Fundación Sus Buenos Vecinos
  - Alcaldía de Panamá
- Lotería Nacional de Beneficencia
  - Ministerio de Comercio e Industria
  - Johnson & Johnson
- Price Philantropies Foundation
  - Óptica Sosa y Arango
- Fundación Juan Ramón Poll
- USMA – Oficina de Servicio Social Universitario
  - Periódico San Francisco
    - Aventura 2000
    - Air Panamá
- Motores Japoneses
  - Oferta Simple
- Fundación Banco Alimentos Panamá
- Fundación Lionel y Anita Stempel
  - ARIFA
- ADN Creativo
  - Sra. Linky Motta
  - Sra. Clara Salvatierra
- Sr. Augusto Arosemena y Sra. Doris De Arosemena



**Ofrecemos terapias integrativas y holísticas con raíces orientales**



## Acupuntura

AcuRelax, la acupuntura que no duele y cura.

Basada en evidencia científica.

Para el dolor y el estrés

## Shiatsu

Masaje japonés terapéutico

## Masajes terapéuticos

Indú, reflexología, reiki

## Quiropraxia

Fisioteràpia

Manipulaciones osteoarticulares

**Paitilla 6418-8589**

**Clayton 6621-1032**

**Santa Elena 6726-2503**

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



Centro de terapias Orientales



Acupuntura Panamá

# OCÉANO A OCÉANO

Peter Sagan, el ciclista Eslovaco fue el invitado especial del Gran Fondo Océano a Océano, que se realizó el pasado 4 de agosto. Los ciclistas partieron desde el Centro de Convenciones Amador, con un recorrido de 150km retornando en Colón. El ganador de la Carrera Gran Fondo fue **Jaime Rivas con tiempo de 3:26:15.**



## INTERCOLEGIAL DE TENIS DE MESA

La segunda fecha del Intercolegial de Tenis de Mesa se realizó el pasado sábado 17 de agosto en el Auditorio del Colegio Brader. Entre los ganadores están: **Diego Rappa, Daniel Cabaleiro, Daniel Legendre y Máximo Maseo, John Chung, Airven NG y Antonio Assante, Ariel Murillo, Joshue Cerrud, Juan D. Wong, Luis Ramos y Alvaro Cárdena.** El Torneo de la Serie 3 será para el próximo 26 de octubre.



# ACUATLÓN

Con éxito se realizó el pasado 8 de agosto el Acuatlón, Ciudad de Panamá. La cita partió desde el Club de Yates de Balboa en la Calzada de Amador. El evento se desarrolló en dos modalidades, Full Acuatlón que consistía en 2000m swim y 21k run, y Medio Acuatlón 1000m Swim y 10.5k run.



# SÚPER LIGA CLARO

Luego de 5 meses de intensas jornadas, llegó a su gran final la Súper Liga Claro Internacional 2019. El desarrollo del torneo se llevó a cabo en el Centro Deportivo CAI. Los equipos ganadores: AFVRM y Fundación Ciudad representarán a Panamá en la gran final de la región centroamericana que se llevará a cabo en nuestro país del 5 al 8 de septiembre. Esta final regional reunirá alrededor de 100 niños de países como Guatemala, El Salvador, Honduras, Costa Rica y Panamá, con sus respectivos entrenadores, los cuales se enfrentarán en diversas jornadas de partidos para elegir al campeón de campeones.





# #CHAOPLÁSTICODESECHABLE

La Fundación MarViva realizó el pasado 4 de agosto la carrera #ChaoPlásticoDesechable 5k Race, con la participación de más de 200 corredores. Mathew Castillo completó la prueba en 17 minutos y 23 segundos y por la rama femenina, Valentina Peña logró el primer lugar con tiempo de 20:21.



# NTC – 500 AÑOS

En conmemoración a la celebración de los 500 años de Fundación de Panamá La Vieja, se realizó en los predios de las ruinas el entrenamiento Nike Training Club liderados por los atletas de la marca, Paola Carballada y Julio Bustelo.



**SPORTS & HEALTH**  
MAGAZINE

**KOOBKA**  
FIGHTS



**OPEN** | DÍA: DOM 29 DE SEP | HORA: 11:30AM  
**GRAND PRIX** | DÍA: SAB 28 DE SEP | HORA: 3PM  
LUGAR: ALTA PLAZA 3CER PISO - REGLAS: IBJJF

### ADULTOS

OPEN / CINTAS: BLANCA | AZUL  
PURPURA | MARRONES (M/F)

### NIÑOS / JUVENILES

OPEN / CINTAS:  
BLANCA | GRIS | AMARILLA  
NARANJA | VERDE (M/F)

## CLUB ATLÉTICO INDEPENDIENTE (CAI)

presentó en una cena de gala su plataforma social y deportiva, logros y planes futuros en compañía de directivos, patrocinadores, cuerpo técnico, jugadores, periodistas y amantes del fútbol en general. Más allá de jugar al fútbol, el CAI tiene como objetivo convertirse en un referente en el ámbito deportivo. La Academia CAI, es un ambicioso proyecto que no sólo entrena a los jóvenes para ser grandes futbolistas y profesionales del deporte, sino que les brinda las herramientas necesarias para su superación personal y académica.



## ASOCIACIÓN NACIONAL DE AVICULTORES

llevó a cabo el concurso gastronómico “El huevo panameño es bueno para todo”, en el se resaltaron los usos culinarios del huevo. Las recetas fueron elaboradas por estudiantes de las escuelas de Artes Culinarias, resultando como ganadores del primer lugar The Panama International Hotel School, la Universidad Interamericana de Panamá en segundo lugar y el tercer lugar fue para la Universidad de Panamá. Una vez más, ANAVIP resalta su compromiso con la juventud y el valor de nuestros productos nacionales.



## ALTAMODA

AltaPlaza Mall realizó en conjunto con la Universidad de Panamá, Universidad del Arte Ganexa, Universidad Santa María la Antigua, Universidad Latina de Panamá y la Universidad Interamericana de Panamá UIP, el evento clasificatorio de la cuarta edición del Young Fashion Designers Awards, concurso dirigido a estudiantes universitarios de la carrera de Diseño de Modas y Diseño Gráfico. Participaron 30 estudiantes en la categoría de diseño de moda, quienes mostraron piezas creadas e inspiradas por cada uno de ellos en los 500 años de la Ciudad de Panamá.



## NB FINALS

El domingo 18 de agosto, se llevó a cabo los NB Finals Clasificatorio Panamá 2019, donde atletas entre 14 a 18 años demostraron su velocidad en la pista del Estadio Rommel Fernández.

Este fue un evento clasificatorio para seleccionar al atleta con el mejor performance, el cual representará a Panamá junto a atletas de otros países en los NB Finals que se celebrarán en Chile durante el mes de Octubre.





# NIKE STRADA



**SPORTLINE**  
AMERICA\*\*\*