

SPORTS & HEALTH

SEDE DEPORTIVA AFUTPA

UNA CASA PARA EL FUTBOLISTA

**ELECCIÓN INÉDITA PARA
EL SALÓN DE LA FAMA
DEL BOXEO**

3 SEMILLAS

GRANDES PROPIEDADES
NUTRICIONALES Y BENEFICIOS
PARA LA SALUD

TEAMS DE
RUNNING

MODA
TENDENCIAS 2020

**SARIDETH AILIN
SOLÍS LÓPEZ**

Orgullo de Ustupu

\$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



**EL DEPORTE Y LA
SALUD SON UN
UNIVERSO QUE
NO CABE EN
52 PÁGINAS.**

POR ESO,

LO EXPANDIMOS.



[/sportsandhealth.pa](https://www.facebook.com/sportsandhealth.pa)



[@sportsandhealth](https://twitter.com/sportsandhealth)



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

SPORTS&HEALTH

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

SPORTS & HEALTH

SEDE DEPORTIVA AFUTPA
UNA CASA PARA TI PAITILLA

ELECCIÓN INÉDITA PARA
EL SALON DE LA FAMA
DEL BOXEO

3 SEMILLAS

EL GRAN
RUNNING

TENDENCIAS 2020

**SARIDETH AILIN
SOLÍS LÓPEZ**
Orgullo de USTUPU

Foto: Reynaldo Alfú

PÁGINA 28
**SARIDETH AILIN
SOLÍS LÓPEZ**
ORGULLO DE USTUPU

EDICIÓN 139

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.





NEWTON[®]
running



Atrio Mall - Piso 3
Tel: 303-0235
[@newtonrunningpa](#)

FEBRERO



DEPORTES

- 10 Sede Deportiva AFUTPA, una casa para el futbolista
- 12 Lluvia de estrellas en el United Center de Chicago
- 14 El Tour Colombia 2.1 se presentará con un cartel de lujo
- 16 Elección inédita para el Salón de la Fama del Boxeo



SALUD

- 18 Ensalada Marinera
- 19 Dip de atún con nueces y maíz
- 20 3 Semillas, grandes propiedades nutricionales y beneficios para la salud
- 22 Las 10 mejores innovaciones médicas para 2020, según Cleveland Clinic
- 24 Teams de Running



SOCIALES

- 32 Kenneth Zseremeta
- 34 Lo último
- 36 Cómo percibir el vino con todos los sentidos
- 38 Cabify cuenta con más de un 15% de mujeres en flota de Panamá, en línea con su política de igualdad
- 40 Tendencias 2020
- 42 RSE: Paseo a Ciegas
- 44 Festival de cometas y panderos, una tradición de 20 años en Panamá
- 46 Eventos

EAU THERMALE

Avène

El don de calmar

FLUIDO SPORT SPF 50+



Muy
resistente
al agua

Resistente
al sudor

INNOVACIÓN

COMPLEJO ANTIOXIDANTE

PRE-TOCOFERIL

+

PRO-TAURINA



Protección contra el estrés oxidativo

Inducido
por el sol

Ligado a
la actividad física

Textura DEPORTIVA EXCLUSIVA

Efecto refrescante y
permeable al aire

•
No grasa y no pegajosa

•
Sin efecto blanco

EDITORIAL

No muere quien no se olvida

La trágica muerte el mes pasado, del jugador de básquetbol profesional Kobe Bryant junto a una de sus hijas y siete personas más, ocasionó una enorme tristeza en los fanáticos del basket y además en la población en general. No podemos imaginar el dolor que atraviesan sus familias ante esta difícil prueba como es la pérdida física de un ser querido, sobretodo por la forma en que ocurrieron los hechos. Aunque muchas veces no se llega a comprenderlo, creemos firmemente que Dios tiene nuestro destino trazado y cada acción ocurre por algo y para algo. Kobe era un buen tipo, atleta sin precedentes, saludable, empresario, con estabilidad financiera, con una familia adorable, tenía todo lo que normalmente la gente busca en la vida. Qué mensaje nos dejaría su deceso? vale la pena el sacrificio del trabajo, las dietas, los workouts, etc...sí en un segundo un accidente te puede arrebatar todo? Pues no lo duden por un segundo que sí lo vale. Quien vive con amor y pasión, haciendo el bien para sí mismo y para los demás, cuando parta de esta tierra, su legado continuará. Familiares, amigos y hasta ajenos, le imitarán, seguirán su obra y continuarán construyendo un mundo mejor; un mundo que por lo que está probado, es frágil y corto, pero que sería peor sin ángeles como Kobe.

Sports & Health
¡una forma de vida!



Iván Rodríguez
Director General

Foto: Gerardo Pesantez

ACTÍVATE



Proteínas y
Aminoácidos

Omega 3

Tribulus

Magnesio

THE VITAMIN SHOPPE

Tu bienestar es nuestra prioridad



☎ 270-7003

Vía Porras - Plaza Ledakón | Costa del Este - TownCenter CDE
Multiplaza, piso 2 | Brisas del Golf - Signature Plaza
David, Chiriquí - Galería Central | Costa Verde - Market Plaza

📱 VitaminShoppePanama
www.vitaminshoppepanama.com

SEDE DEPORTIVA AFUTPA, UNA CASA PARA EL FUTBOLISTA

Se espera que esté lista, en su primera fase (sede administrativa), para el 2022. La firma panameña de arquitectos Mallol & Mallol está al frente del ambicioso proyecto

Por: David Alejandro Chacón
Fotos: David Alejandro Chacón
Fotos: Cortesía de AFUTPA

La Asociación de Futbolistas de Panamá (AFUTPA), un ente avalado por la Federación Panameña de Fútbol desde 2012 y miembro en pleno desde 2016 de la Federación Internacional de Futbolistas Profesionales (FIFPRO), comenzó a dar los primeros pasos para la construcción de una sede deportiva.

Con un ambicioso plan en mano, representantes de la AFUTPA se reunieron a principios de 2019 con directivos de la firma panameña de arquitectos Mallol & Mallol, quienes serán los encargados de la construcción de la sede.

“Les explicamos a los expertos qué es exactamente lo que nosotros queremos para esta sede deportiva”, dijo a Sports & Health Jaime Quintero, asesor legal de la AFUTPA, una asociación legalmente constituida que vela por los intereses de los futbolistas profesionales de Panamá y que a finales de 2019 contaba con más de 400 afiliados.

“Hablamos con los expertos sobre el impacto y la necesidad que teníamos con este plan. Lo que nosotros realmente queremos es crear una casa para el futbolista. Que ellos puedan tener un espacio, que sientan que tienen un lugar”, agregó Quintero.

Sobre el financiamiento de la obra, la



AFUTPA, detalló en un comunicado los pasos a seguir.

“Descrito en el principio ocho de nuestro plan estratégico, en el que buscamos diversificar las fuentes de ingreso y garantizar el financiamiento a largo plazo, ya hemos iniciado conversaciones con el Gobierno, por medio del Departamento de

Fomento de Inversión Privada y de igual forma contemplamos la inclusión de la empresa privada para dar inicio a la construcción del proyecto al 2022”

“Importante destacar que este es un proyecto que debe pasar por aprobación de la Asamblea General, compuesta por nuestros agremiados. Ya contamos con el

diseño de los primeros planos de la sede y las fases operativas para llevar a cabo un proyecto de gran relevancia para el país y el gremio”.

Manos amigas

Según lo proyectado, la primera fase de esta sede deportiva estaría lista para el 2022, adelantó Quintero. Para eso hay que trabajar desde ya.

El 2020 arrancó a toda máquina para la asociación. Comenzaron a trabajar en base a la idea que estableció la firma de arquitectos Mallol & Mallol.

“Nos encontramos en fase de revisión de terrenos y ver dónde podría ser nuestra sede deportiva. Estamos abiertos a cualquier lugar que sea óptimo para la construcción. Hemos enviado cartas a Presidencia Panamá, Alcaldía Panamá, entre otras instituciones. Sin embargo, a la fecha, no podemos adelantar una locación”, explicó Jaime Quintero.

¿La sede estaría ubicada fuera de la ciudad? “Estamos abiertos a cualquier posibilidad. Lo más importante es cumplir con los requisitos que nos han recomendado desde la firma Mallol & Mallol, entre ellos que sean de dos a tres hectáreas de terreno”, puntualizó Quintero.

Plan completo

Con la creación de su sede deportiva, la AFUTPA, ente que es dirigido por el ex futbolista Juan Ramón Solís, busca darle respuesta a la falta de estructura deportiva que hay en Panamá.

El objetivo es ofrecer unas canchas adecuadas, área de gimnasio, salones audiovisuales y áreas de esparcimiento para que los jugadores, incluso, puedan compartir con sus familiares. Además, un área

La AFUTPA cuenta con el especial asesoramiento de la Federación Internacional de Futbolistas Profesionales (FIFPRO), ente que estableció cuales son los requisitos mínimos para la construcción de una cancha natural y otra sintética que tendría la sede deportiva.

“Nos recomendaron también la división en fases del proyecto. En la primera fase se tiene previsto construir una nueva sede administrativa, espacio de atención médica, comedor y área de estudios y charlas. Más adelante, un edificio con habitaciones para brindar alquiler a equipos internacionales, entre otros espacios”, detalló Quintero.

Apoyo total

“En esta misma sede podríamos dictar cursos y ayudar académicamente a los jugadores. Hicimos un estudio y solo el 30% de los jugadores panameños han finalizado la secundaria. Ya este plan lo hemos comenzado en nuestra sede administrativa (Plaza Carolina) y vamos por mucho más”, dijo Jaime Quintero.

Todo este proyecto educativo, que apunta a un fútbol con profesionalismo desde las bases, la AFUTPA lo está manejando de la mano con universidades e institutos panameños.

“La Asociación de Futbolistas Profesionales de Panamá es una organización que nació para buscar mejores oportunidades al futbolista panameño y crear un balance del día a día que viven nuestros agremiados por la falta de estructura organizacional, infraestructuras y planificación estratégica de los estamentos que rigen nuestro deporte”, resume la AFUTPA en su página web www.afutpa.com



ESPACIO	ÁREA
ADMINISTRACIÓN	344.00 M ²
CAMERINOS	236.00 M ²
CANCHA ARTIFICIAL (90M X 100M)	8,480.00 M ²
LOCALES COMERCIALES	750.00 M ²
GINNASIO	400.00 M ²
CANCHA NATURAL (75M X 110M)	10,615.00 M ²
HOSPEDAJE + PISCINA	1,172.00 M ²
CANCHA ARTIFICIAL (25M X 45M)	1,555.00 M ²
ESTACIONAMIENTOS	7,632.00 M ²
TOTAL ÁREA CONSTRUIDA	3,023.00 M²
TOTAL ÁREA DE CANCHAS	20,650.00 M²
TOTAL DE ÁREA APROXIMADA REQUERIDA	4.4 HECTÁREAS





LLUVIA DE ESTRELLAS EN EL UNITED CENTER DE CHICAGO

NBA All-Star 2019. El equipo LeBron ganó 178-164. **Foto AP:** Bob Donnan.

LeBron James, Luka Doncic y Giannis Antetokounmpo, entre los jugadores más votados por los fanáticos.

Por: David Alejandro Chacón

“La Ciudad de los Vientos” recibirá por tercera ocasión en su historia el Juego de Estrellas de la NBA. Todas las actividades; Juego de Novatos y Estrellas, concurso de habilidades, concurso de triples y concurso de clavadas, se realizarán entre el 14-16 de febrero.

Chicago vibrará con la presencia de los mejores jugadores de la liga de baloncesto más importante del mundo. “Chicago es una ciudad ícono con un papel legendario en la historia del baloncesto”, dijo el comisionado de la NBA, Adam Silver. “Estamos emocionados y ansiosos por regresar el evento allí”, agregó Silver.

Hasta el cierre de esta edición, LeBron James, de los Lakers de Los Ángeles, era el jugador más votado por los fanáticos, que podían elegir a sus favoritos a través de la página web oficial de la NBA.

POPULARES

James, con más de tres millones trescientos mil votos, superó en la segunda presentación de resultados parciales (9 de enero) al esloveno Luka Doncic. Junto a ellos, serían titulares en la Conferencia Oeste, James Harden, Kawhi Leonard y Anthony Davis.

En la Conferencia Este, Giannis Antetokounmpo encabeza la lista. Al griego lo acompañarían en el quinteto titular, Joel Embiid, Pascal Siakam, Trae Young y Kyrie Irving.

Los titulares de cada conferencia son elegidos por votación popular, mientras que las reservas son nombradas por los

entrenadores (Director con mejor récord de cada división) en cada quinteto.

Las votaciones estuvieron abiertas hasta el 20 de enero y tres días después serían anunciados los 10 jugadores titulares, incluyendo a los dos capitanes. El 30 de enero se anunciaba la lista de suplentes.

ATRATIVOS

Aparte del Juego de Estrellas, previsto para el 16 de febrero, la competencia de clavadas es una de las actividades más esperadas. Para mediados de enero solo se tenía confirmada la presencia de Derrick Jones Jr y Dwight Howard, quien ya ganó el evento en 2008.

Ja Morant y Zach LaVine (ganador en 2015 y 2016) eran otras opciones junto al legendario Vince Carter, gran triunfador de la edición 2000, una de las más recordadas de la historia.

Para la competencia de habilidades se espera una gran sorpresa. El regreso de Derrick Rose a Chicago. El MVP de la temporada 2010-2011 con los taurinos, ahora viste el uniforme de los Pistons de Detroit.

En la competencia de triples, Luka Doncic será de las mayores atracciones junto a Trae Young. Este será uno de los duelos más esperados. Stephen Curry y Klay Thompson, dos de los mejores tiradores de la liga, fueron descartados por lesión.

TITULARES

Conferencia Oeste

Luka Doncic
Kawhi Leonard
James Harden
LeBron James
Anthony Davis

Conferencia Este

Kyrie Irving
Pascal Siakam
Trae Young
Giannis Antetokounmpo
Joel Embiid

.....
Kyle Lowry del equipo Giannis, supera al Damian Lillard del equipo LeBron, durante la primera mitad del NBA All-Star 2019 en Charlotte. **Foto AP:** Chuck Burton.



LeBron James (Equipo LeBron) y Stephen Curry (Equipo Giannis) se enfrentan durante la segunda mitad del juego de baloncesto All-Star de la NBA 2019. El equipo LeBron ganó 178-164. **Foto AP:** Chuck Burton.



EDICIONES PREVIAS

El año pasado el "All Star Weekend", como también es conocido este evento, se celebró en el Spectrum Center de Charlotte, resultando ganador del Juego de Estrellas el Team LeBron 178 vs el Team Giannis 164.

En 2018 también se llevó la victoria el Team LeBron, pero en esta oportunidad ante el Team Stephen 148-145. El partido se celebró en el Staples Center de Los Ángeles.

Construcción: 1994.

Capacidad para baloncesto: 21 mil 711 espectadores.

Eventos no deportivos: Conciertos de artistas como Shakira, Red Hot Chili Peppers, The Rolling Stones, U2, Phil Collins, Lady Gaga, entre otros.

Cifra: Ha sido visitado por más de 20 millones de personas desde su inauguración.

EL TOUR COLOMBIA 2.1 SE PRESENTARÁ CON UN CARTEL DE LUJO

El flamante ganador del Tour de Francia 2019, Egan Bernal, será la principal figura de esta competencia que contempla un recorrido total de 823.3 kilómetros.

Por: David Alejandro Chacón

Será la tercera edición de esta vuelta ciclista que en 2018 ganó Egan Bernal y Miguel Ángel López en 2019. La versión 2020 se realizará entre el 11-16 de febrero con una distancia total de 823.3 kilómetros entre Tunja y Bogotá por primera vez, detallaron los organizadores. Bernal, ganador del Tour de Francia, será una de las principales figuras. El orgullo de Zipaquirá participará por tercera vez en este tour que tiene poco que envidiarle a las grandes vueltas mundiales. López, por su parte, no defenderá su título por compromisos en competencias europeas.

"Tendremos grandes equipos del World Tour, equipos ProContinentales, equipos continentales, algunas selecciones y todo en cabeza de nuestro gran campeón del Tour de Francia, Egan Bernal", dijo Mauricio Vargas, presidente de la Federación Colombiana de Ciclismo (FCC).

FIGURAS

Uno de los grandes representantes será el Team Ineos, compuesto por Egan Bernal y nada menos que el ecuatoriano Richard Carapaz, campeón del Giro de Italia 2019, además de su compatriota Jhonatan Narváez y los colombianos, Iván Sosa (subcampeón del Tour Colombia 2019 y campeón de la Vuelta a Burgos), Sebastián Henao y Brandon Rivera.

Imagen
ilustrativa.

Foto AP:
Michel Euler.



Chris Froome, cuatro veces ganador del Tour de Francia y quien lideró el Team Ineos en Colombia 2019, no podrá ser parte del equipo por lesión, confirmaron representantes del equipo ciclista británico.

Deceuninck-QuickStep, con la presencia de una de sus más relucientes estrellas,

el francés Julian Alaphilippe, será otro que habrá que seguir de cerca. Bob Jungels también será parte del exitoso equipo belga junto al colombiano Álvaro Hodeg, un especialista en embalaje.

DARÁN LA PELEA

El UAE Team Emirates tampoco quiso quedarse atrás y armó un equipo de



primera liderado por el italiano Fabio Aru y el colombiano Fernando Gaviria.

El EF Education First, por su parte, ha confirmado la presencia de los pedalistas colombianos Daniel Martínez y Sergio Higuita.

No todo es buena noticia. A la ausencia

de Chris Froome, se suman Nairo Quintana (compromisos con su equipo Arkéa Samsic). *"Quiero decirles que no estaré en el Tour Colombia porque el equipo es francés y ya tenían compromisos en las carreras francesas. Hay que comenzar a familiarizarnos con el idioma, y ya tengo algún cronograma de carreras hasta el Tour de Francia"*, se disculpó Quintana.

Pese a que se mantenía en franca recuperación tras la fuerte caída que sufrió en la Vuelta a España y que le provocó fractura de clavícula, lesión en un pulmón y varias costillas, Rigoberto Urán ha confirmado su presencia, según una lista corroborada por la Federación Colombiana de Ciclismo.

ETAPAS

(DEL 11 AL 16 DE FEBRERO 2020)

- 1.ª etapa 11-02 Tunja - Tunja**
(Contrarreloj por equipos 16,7 kms.)
- 2.ª etapa 12-02 Paipa - Duitama**
(Etapa Llana 152,4 kms.)
- 3.ª etapa 13-02 Paipa - Sogamoso**
(Etapa Escarpada 183,3 kms.)
- 4.ª etapa 14-02 Paipa - Santa Rosa de Viterbo** (Etapa Escarpada 174.2 kms.)
- 5.ª etapa 15-02 Paipa - Zipaquirá**
(Etapa de Media Montaña 174,9 kms.)
- 6.ª etapa 16-02 Zipaquirá - Bogotá**
(Etapa de montaña 121,8 kms.)

DATOS

- >>> La carrera forma parte del UCI America Tour 2020.
- >>> El recorrido consta de seis etapas con una distancia total de 823,3 km.
- >>> La competencia otorga puntos para el UCI World Ranking para corredores de los equipos en categorías UCI WorldTeam, UCI ProTeam y Equipos Continentales.

El mexicano Juan Manuel Márquez (izq.) y el australiano Michael Katsidis combaten en el segundo asalto de su pelea por títulos de la AMB y OMB en Las Vegas. 2010. **Foto AP:** Isaac Brekken.



Bernard Hopkins.
Foto AP: Matt Rourke.

La boxeadora estadounidense Laila Ali después de defender con éxito sus títulos mundiales WBC y WIBA contra Guyanan Gwendolyn O'Neil en Johannesburgo, Sudáfrica 2007. **Foto AP:** Themba Hadebe.



ELECCIÓN INÉDITA PARA EL SALÓN DE LA FAMA DEL BOXEO

La exaltación será el 14 de junio en el museo de Canastota, Nueva York

Por: David Alejandro Chacón



Juan Manuel "Dinamita" Márquez, Bernard Hopkins y "Sugar" Shane Mosley serán inmortales del boxeo. Tres de los mejores boxeadores de todos los tiempos fueron respaldados por el comité de votantes, que también eligieron por primera vez a mujeres, en este caso Christy Martin, Lucía Rijker y Bárbara Buttrick.

Lou DiBella, Kathy Duva y Dan Goossen, promotores de este deporte, también serán reconocidos en la categoría No Participantes, mientras que los periodistas Bernard Fernández y Thomas Hauser integrarán la lista Observadores dentro del Salón de la Fama.

La ceremonia de exaltación se hará el 14 de junio en el Salón Internacional de la Fama del Boxeo en Canastota, Nueva York.

CARRERAS MEMORABLES

Márquez es considerado una leyenda mexicana. Dejó récord de 56 victorias, siete derrotas y un empate. Su última pelea fue en 2014, después de no superar una lesión de rodilla.

"Dinamita" ganó títulos mundiales en cuatro categorías (pluma, júnior ligero, peso ligero y welter junior), no obstante, sus cuatro peleas contra otro que seguramente estará en el Salón de la Fama, Manny Pacquiao, son las más recordadas por sus fanáticos. Contra el púgil filipino cayó dos veces, empate y victoria con un KO fulminante.

Hopkins, por su parte, cosechó una destacada carrera de 28 años dejando foja de 55-8-2 con 32 nocauts. Ganó título mundial de peso mediano y título mundial de peso semipesado. El oriundo de Pensilvania, Estados Unidos, posee el récord (20) de más defensas consecutivas del cetro mediano.

"Feliz de ingresar a una causa de grandes del pasado y del presente", dijo Hopkins. "Gracias al boxeo, pude ser una gran inspiración al mundo", agregó.

Mosley, mayormente reconocido por su velocidad de manos y por confesar que usó sustancias para mejorar su rendimiento, también dejó una carrera para el recuerdo con marca de 49-10-1 venciendo dos veces a nada más y nada

menos que al mexicano Óscar De La Hoya.

"Tres boxeadores inmortales. Deportistas que dejaron todo sobre un ring y fueron apoyados por miles de fanáticos. Cada uno con su estilo, pero con algo en común, sangre de campeón", opinó la periodista María De Los Ángeles Ramos, quien ha cubierto más de 10 peleas de campeonato mundial para diversos medios internacionales.

Ramos destacó la presencia de mujeres en esta inédita elección. "Son más que justos este tipo de cambios. Quien merezca entrar, debe estar allí junto a los más grandes sin importar sexo o raza", sostuvo la especialista.

El reconocido analista de boxeo, Juan Carlos Tapia, fue preciso y directo con escogencia de la clase 2020. "Me parece muy bien", respondió al ser abordado sobre los elegidos.

Sobre el ingreso histórico de las mujeres al Salón de la Fama, nuevamente fue bastante concreto. "Me parece que es bastante merecido", puntualizó.

DATOS

- >> El Salón Internacional de la Fama del Boxeo está ubicado en Canastota, Nueva York, Estados Unidos.
- >> El primer Salón de la Fama, patrocinado por The Ring, estaba ubicado en el Madison Square Garden de Nueva York.
- >> El boxeador profesional debe esperar cinco años después de su retiro para ser considerado al Salón de la Fama.



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

👍 Héctor Ruiz
 📷 Chefhectorg

INGREDIENTES

- 20g de rúcula baby
- 150g atún rojo
- 6 unidades de cebolla "perla" blanca
- 1 zanahoria

ADEREZO

- 200g mostaza a la antigua (con semilla)
- 200g miel
- 50g mostaza tradicional
- 50g crema de batir

PREPARACIÓN

1 Cortar las cebolla perla y dejar en vinagre por 24 horas. Con una pela papa, quitar la cáscara de la zanahoria, sellar el atún y cortar en medallones.

2 Mientras, agregar poco a poco los ingredientes del aderezo, excepto la miel (se debe agregar poco a poco y mezclar hasta quedar homogéneo). Su sabor debe quedar sutilmente dulce.

3 Colocar en un plato la rúcula baby, agregar la cebolla y zanahoria. Agregar por último el atún rojo sobre la ensalada y añadir el aderezo.

Nota: la cantidad de miel del aderezo puede variar, dependiendo del tipo de mayonesa.

ENSALADA MARINERA



Foto: cortesía de Héctor García

DIP DE ATÚN CON NUECES Y MAÍZ

INGREDIENTES

- 1 taza de atún en agua
- 100 gr. de cebolla
- 1 ctda. de cilantro
- 2 limones
- 50 gr. de apio
- 50 gr. de pimentones de colores
- 1 ctda. de sal
- 50 gr. de quinoa
- 50 gr. de nueces
- 50 gr. de maíz de lata

MAYONESA

- 2 huevos
- 1 taza de aceite girasol

PREPARACIÓN

1 Picar la cebolla, los pimentones, el apio en cuadros pequeños. En un bowl colocar el atún, añadir los limones y aderezar con un toque de sal.

2 En una licuadora, añadir los 2 huevos, y mezclar a velocidad máxima, añadiendo poco a poco el aceite girasol, hasta espesar. Al notar una textura cremosa tipo mayonesa, agregar el punto de sal.

3 Agregar el maíz y la quinoa previamente cocidos.

4 En el bowl con la tuna, añadir los vegetales cortados, la mayonesa casera, las nueces, el maíz y la quinoa. Probar punto de sal.

Acompaña este dip con pan o con galletas.



Foto: cortesía de Héctor García

3 SEMILLAS, GRANDES PROPIEDADES NUTRICIONALES Y BENEFICIOS PARA LA SALUD



Por: Sara Puello

Las semillas son una excelente fuente de nutrientes y un complemento para nuestra alimentación. Son de esos alimentos con múltiples beneficios para la salud: excelente fuente de fibra, grasas saludables, vitaminas, minerales, proteínas y antioxidantes; un complemento perfecto para vegetarianos y veganos.

A la vista de las muchas propiedades que aportan a la salud, es importante saber que son un alimento que debemos consumir en cantidades pequeñas, eso basta para maximizar el valor nutricional de cualquier plato.

En esta ocasión, conocerás las propiedades que las semillas de girasol,

calabaza y sésamo tienen en nuestro organismo:

SEMILLAS DE GIRASOL

A pesar de ser un poco más calóricas que el resto, tienen propiedades nutricionales interesantes. 100g aportan cerca de 80 nutrientes esenciales para distintas funciones del organismo.

Son fuente de potasio, mineral presente en todos los alimentos que regula el metabolismo del agua. Por ello, resultan beneficiosas para personas con problemas de hipertensión, trastornos circulatorios como edemas y también para deportistas.

Además, su contenido en Hierro, Fósforo, Calcio y Magnesio, vitaminas A, D, E y B, les otorgan propiedades energizantes,

diuréticas, expectorantes y antioxidantes.

SEMILLAS DE CALABAZA

Las semillas de calabaza destacan por su aporte nutricional de fibra y de antioxidantes naturales como la vitamina A y E, así como vitaminas del grupo B, que equilibran el sistema nervioso. Son ricas en Zinc, importante para el correcto funcionamiento del sistema inmunológico.

Su color verde se caracteriza por su alto contenido en clorofila y el amarillo por unos pigmentos naturales con propiedades antioxidantes llamados carotenoides y luteína, por lo que es un alimento revitalizante.

SEMILLAS DE SÉSAMO

En un estudio publicado en el 'Journal of Medical Food', se demostró que las



semillas de sésamo potencian las reservas antioxidantes del organismo y minimizan los niveles de estrés oxidativo. Son fuente de calcio y potasio, ideal para prevenir problemas óseos (como la osteoporosis) y dentales.

El sésamo es rico en lecitina, un lípido que nos ayuda en el equilibrio del colesterol HDL/LDL en el organismo.

Ojo, se debe tener cuidado con la cantidad, ya que son muy ricas en calorías (100 gramos aportan alrededor de 573 kcal).

RECOMENDACIONES

- Cada cuerpo funciona de manera distinta, por lo que las cantidades por porción deberán ser personalizadas por su nutricionista. En medida, una porción es sinónimo de 28 gramos, es decir, con una cucharada sopera rasa al día es suficiente y puede ir alternándolas.
- Consume semillas que tengan etiqueta de certificación de agricultura ecológica (libre de tóxicos).
- Adquiérelas en paquetes naturales y evita los comerciales, ya que estos pueden ser altos de sodio.

PUEDES INCORPORARLAS EN:

- Bebidas vegetales y yogures naturales.
- Ensalada de vegetales con mix de semillas.
- Batidos o smoothies de frutas naturales.
- Bowls de avena.

Se recomienda evitarlas si se sufre de problemas gastrointestinales o de alergias. Vale destacar que con excepción de las alergias, las contraindicaciones de las semillas son resultado de un consumo excesivo de éstas.

La clave para disfrutar de estas semillas es incorporarlas como un ingrediente más a la dieta habitual.



LAS 10 MEJORES INNOVACIONES MÉDICAS PARA 2020

SEGÚN CLEVELAND CLINIC

Un panel integrado por renombrados doctores e investigadores presenta los avances médicos que pueden transformar el cuidado de la salud en el 2020.

Texto y fotos: cortesía de Stratego

Entre las innovaciones de este año se encuentran, un medicamento de doble acción contra la osteoporosis, la cirugía de válvula mitral mínimamente invasiva y un nuevo tratamiento para las alergias al maní. Estos adelantos mejorarán la cura y cambiarán la atención médica en el próximo año, según un distinguido panel de médicos e investigadores.

Cleveland Clinic anunció las 10 mejores innovaciones médicas para 2020 en una presentación multimedia que culminó la Cumbre de innovación médica de 2019. Ahora en su 17° año, la Cumbre de innovación médica anual es organizada por Cleveland Clinic Innovations, la rama de desarrollo y comercialización de Cleveland Clinic.

La lista de tecnologías emergentes fue seleccionada por un panel de médicos y científicos de Cleveland Clinic, dirigido por Michael Roizen, M.D., director emérito de Bienestar en Cleveland Clinic.

"El cuidado de la salud está cambiando constantemente y anticipamos que estas innovaciones transformarán significativamente el campo médico y mejorarán la atención a los pacientes en Cleveland Clinic y en todo el mundo", dijo el doctor Roizen.

A continuación, y en orden de importancia anticipada, están las 10 mejores innovaciones médicas de 2020:

1. Medicamento de doble acción para la osteoporosis

La osteoporosis es una afección en la que los huesos se debilitan y se vuelven frágiles, lo que aumenta su riesgo de fractura. Con la osteoporosis, la pérdida de hueso ocurre de manera silenciosa y progresiva, a menudo sin síntomas hasta la primera fractura. Al proporcionar más poder para fortalecer los huesos, la reciente aprobación de la FDA de un nuevo medicamento de doble acción (romosozumab) está dando a los pacientes con osteoporosis más control para evitar posibles fracturas.

2. Uso más amplio de la cirugía de válvula mitral mínimamente invasiva

La válvula mitral permite que la sangre fluya desde la aurícula izquierda del corazón hacia el ventrículo izquierdo. Pero en aproximadamente 1 de cada 10 individuos mayores de 75 años, la válvula mitral está defectuosa y causa la acción de la regurgitación. Ampliar la aprobación de un dispositivo de reparación valvular mínimamente invasivo a una población de pacientes que no han logrado aliviar los síntomas con otras terapias proporciona una nueva e importante opción para el tratamiento.

3. Medicamento inaugural para la miocardiopatía amiloide transtiretina

La ATTR-CM, un trastorno cardiovascular desalentador, es una enfermedad progresiva, subdiagnosticada y potencialmente mortal en la que las fibrillas de proteína amiloide se depositan en las paredes del ventrículo izquierdo del corazón y las endurecen. Pero un nuevo agente para prevenir el plegamiento incorrecto de la proteína depositada muestra un riesgo de muerte considerable

menor. Después de las designaciones Fast-Track y Breakthrough otorgadas en 2017 y 2018, 2019 marcó la aprobación de tafamidis por la FDA, el primer medicamento para el tratamiento de esta afección cada vez más reconocida.

4. Terapia para mitigar las alergias al maní

Es una realidad aterradora para el 2.5% de los padres: la posibilidad de que en cualquier momento su hijo no pueda respirar debido a una reacción alérgica. Aunque la epinefrina de emergencia ha reducido la gravedad y el riesgo de exposición accidental, estas innovaciones no son suficientes para calmar la ansiedad siempre presente. Pero el desarrollo de un nuevo medicamento de inmunoterapia oral para desarrollar gradualmente la tolerancia a la exposición al maní ofrece la oportunidad de brindar protección contra el ataque.

5. Closed-Loop Spinal Cord Stimulation (Estimulación de la médula espinal en circuito cerrado)

El dolor crónico es una condición terriblemente frustrante y una gran razón para la prescripción de medicamentos opioides. La estimulación de la médula espinal es un tratamiento popular para el dolor crónico, a través del cual un dispositivo implantable proporciona un estímulo eléctrico a la médula espinal. Pero son comunes los resultados insatisfactorios debido a eventos subterapéuticos o de sobreestimulación. La estimulación en circuito cerrado permite una mejor comunicación entre el dispositivo y la médula espinal, lo que proporciona una mejor estimulación y alivio del dolor.

6. Productos biológicos en la reparación ortopédica

Después de la cirugía ortopédica, el cuerpo puede tardar de meses a años en recuperarse. Pero los productos biológicos (células, componentes sanguíneos, factores de crecimiento y otras sustancias naturales) tienen el poder de reemplazar o aprovechar el propio poder del cuerpo y promover la curación. Estos elementos están llegando a la atención ortopédica, lo que permite la posibilidad de mejores y más rápidos resultados.

7. Fundas de antibióticos para la prevención de infecciones en dispositivos cardíacos implantables

En todo el mundo, aproximadamente 1,5 millones de pacientes reciben un dispositivo electrónico cardíaco implantable cada año. En estos pacientes, la infección sigue siendo una complicación importante y potencialmente mortal. Las fundas con antibióticos ahora se hacen para encapsular estos dispositivos cardíacos, evitando de manera efectiva la infección.

8. Ácido bempedoico para la reducción del colesterol en pacientes

intolerantes a las estatinas

El colesterol alto es una preocupación importante para casi el 40% de los adultos en EE.UU. Si no se trata, la afección podría provocar problemas de salud graves, como ataque cardíaco y accidente cerebrovascular. Aunque generalmente se maneja con estatinas, algunas personas experimentan un dolor muscular inaceptable con las estatinas. El ácido bempedoico proporciona un método alternativo para reducir el colesterol LDL pero evitando estos efectos secundarios.

9. Inhibidores de PARP para la terapia de mantenimiento en el cáncer de ovario

Los inhibidores de PARP o ribosa polimerasa poli-ADP bloquean la reparación del ADN dañado en las células tumorales, lo que aumenta la muerte celular, especialmente en tumores con mecanismos de reparación deficientes. Uno de los avances importantes más recientes en el tratamiento del cáncer de ovario, los inhibidores de PARP han mejorado la supervivencia sin progresión y ahora están siendo aprobados para la terapia de mantenimiento de primera línea

con la enfermedad en estado avanzado. Se están realizando varios ensayos adicionales a gran escala con inhibidores de PARP establecidos para lograr grandes avances en la mejora de los resultados en la terapia contra el cáncer.

10. Medicamentos para la insuficiencia cardíaca con fracción de eyección conservada

La insuficiencia cardíaca con fracción de eyección preservada (HFpEF, por sus siglas en inglés), también conocida como insuficiencia cardíaca diastólica, es la afección en la que los músculos ventriculares del corazón se contraen normalmente, pero no se relajan como deberían. Con la fracción de eyección preservada, el corazón no puede llenarse adecuadamente de sangre, dejando menos espacio disponible para bombear al cuerpo. Actualmente, las recomendaciones para este tratamiento están dirigidas a afecciones acompañantes y al alivio de los síntomas. Pero los inhibidores de SGLT2, una clase de medicamentos utilizados en el tratamiento de la diabetes tipo 2, ahora se están explorando en HFpEF, aludiendo a una posible nueva opción de tratamiento.





TEAMS DE RUNNING

Por: Fernando Revuelta
Maratonista
Atleta Brooks
www.runninginpanama.com



Con mucha frecuencia recibo mensajes de personas que quieren comenzar a correr y me preguntan por algún equipo o club en el que integrarse. También es usual el caso de corredores foráneos que llegan a residir al país y me plantean cuestiones similares. Aunque la actividad de correr en sentido estricto es un ejercicio individual, muchos prefieren integrarse en un grupo para tomar ventaja de lo que otros con similar afición les pueden aportar. A través de ellas, pueden adquirir conceptos básicos de entrenamiento, nutrición, equipamiento, lesiones frecuentes y asuntos análogos. Adicional, al correr en grupo pueden llegar a conocer ubicaciones y rutas que de otro modo sería difícil que por ellos mismos descubrieran. El sentirse miembro de un equipo y compartir con el resto de integrantes entrenamientos y competencias, suele ser satisfactorio, y

es una de las razones que ha contribuido a que en los últimos años haya proliferado en Panamá, la formación de nuevos grupos de corredores.

En la actualidad son más de 50 grupos runners que tienen actividad estable en el país, cada uno con sus particularidades y objetivos específicos, unos más recreativos y otros más competitivos. Aunque todos hacen una gran labor, por limitaciones de espacio solo hemos podido destacar a 10, todos ampliamente conocidos por la comunidad runner.

ADIDAS RUNNERS @ADIDASRUNNERSPANAMA

Los AR estadísticamente son el grupo runner más numeroso del país. A modo de ejemplo, en la recién celebrada Santa's Race lograron ubicar a más de 170 corredores en meta. Abdiel Quintero es el coordinador del proyecto de AR en Panamá y nos comparte información sobre ellos: "Adidas Runners es una comunidad internacional de corredores unidos por la ambición de convertirse en mejores atletas, unidos por el deporte, la amistad y el compromiso. AR existe a nivel global en más de 56 ciudades de todo el mundo. Registrados en Panamá tenemos más de 2,000 miembros, si bien de media entrenando en nuestras actividades acuden alrededor de 300 personas. El resto entrena por su cuenta por incompatibilidad de horario. Registrarse en la comunidad AR no tiene costo, solo hay que descargar la aplicación Adidas Running by Runtastic. En cuanto a los entrenamientos, los lunes y miércoles nos reunimos en el food court del Business Park de Costa del Este a las seis de la tarde. También los lunes y miércoles en el Parque del Florista de Paitilla a las seis y media de la tarde; y los martes y jueves en la Cinta Costera a las seis y veinte teniendo como punto de encuentro Balboa Boutiques. Nuestro head coach es Ignacio Gandica, apoyado por tres coaches, Katherine Franco, Valeria Pezzini y Armando Abaunza. Al ser una comunidad global, hay viajes e interacción con grupos de otros países, donde nos reciben como si estuvieran en casa".

CUTARRA RUNNERS @CUTARRARUNNERS

"Escogimos Cutarra Runners en homenaje a una de nuestras prendas de vestir nacional que es básica y sencilla, pero cuyo proceso de elaboración requiere de dedicación y esfuerzo", comenta Juan Pablo Zelayandía, uno de los corredores más emblemáticos del team y que junto a Alvin Stewart suele dirigir los entrenamientos. "Nuestra filosofía se centra en que nos consideramos una familia, en la cual todos nos apoyamos y nos preocupamos porque nadie se quede atrás o rezagado. Siempre tendrás un Cutarra Runners que te acompañe a culminar tu recorrido brindándote apoyo y motivación", añade Zelayandía. "Corremos juntos los miércoles en la tarde en nuestro #SocialRunning. Estamos enfocados en conocer y disfrutar de nuestra ciudad a la vez que nos ejercitamos. Generalmente corremos de 6 a 8 kilómetros por la Cinta Costera, Casco Antiguo, Vía España, Cerro Ancón, Punta Pacífica o Paitilla. Los fines de semana realizamos fondos en diversas locaciones como Plaza Centennial, El Valle, Volcán, Pipeline, Parque Metropolitano, Ciudad del Saber o Costa del Este". Cutarra Runners tiene casi seis años de existencia y en la actualidad cuenta con más de 80 miembros activos, muchos de los cuales gustan de participar en carreras de montaña y ultradistancia. "La pertenencia al grupo no conlleva el pago de una membresía, solo se necesita traer buena vibra y camaradería", concluye Zelayandía.

TEAM COLON RUNNERS @COLONRUNNERS

"Este es un team que se basa en fomentar la salud, amistad y unión familiar. Tenemos integrantes de todas las edades, nacionalidades y es sin ánimo de lucro ya que no cobramos inscripción ni cuotas mensuales. Aproximadamente contamos con 80 miembros activos", destaca de TCR Celeste Cortés, una de las personas que coordina sus actividades. "Entrenamos generalmente en el Estadio Dely Valdés los lunes, miércoles y viernes. Los fines de semana usamos rutas alternas y turísticas. Entrenadores fijos no tenemos, pero nos apoyamos entre todos y recibimos asesoramiento de personas con más

experiencia en el campo. Viajamos con frecuencia a competir a la ciudad capital y a otras partes del país, y este año por primera vez hemos acudido a la Maratón de Medellín", finaliza Cortés.

NYEUPE TIMU COSTA DEL ESTE @COSTADELESTERUNNING

"Contamos con 60 miembros en total, aunque activos que vayan a la mayoría de los entrenamientos y actividades unos 35. Para pertenecer al grupo solo se necesita tener ganas de correr y que lo disfruten. Se cobra una cuota simbólica mensual que sirve para cubrir la hidratación y desayuno en los fondos que hacemos", nos comparte Fernando Blanco, el alma mater del grupo y uno de los corredores históricos de maratón más reconocidos de Panamá. "Nyeupe Timu significa -equipo blanco- en swahili, la lengua que hablan muchos de los mejores atletas kenianos. Habitualmente nos reunimos y entrenamos en horas de la tarde en el boulevard de Costa del Este, aprovechando el área verde del paseo donde tenemos marcas visibles cada cien metros para cuando entrenamos series. Los fines de semana completamos fondos y trabajos de fuerza en otras zonas como Clayton, Amador, Cerro Ancón, Parque Omar, Gamboa o Cerro Azul", señala Blanco. "Adicional a compartir entrenamientos, nos reunimos para recibir charlas de especialistas en medicina, fisioterapeutas, nutricionistas y de otros profesionales que nos puedan aportar sus conocimientos. El grupo también sirve como punto de encuentro para coordinarnos y organizar viajes conjuntos a eventos competitivos, dentro de Panamá como a otros países. El año pasado estuvimos en el Maratón de Berlín y este año Dios mediante iremos al de Nueva York. También está en nuestra filosofía realizar una actividad social al año, ayudando a comedores infantiles y otras asociaciones que apoyan a los más necesitados", apunta para finalizar la entrevista Blanco.

FIERAS RUNNING TEAM @FIERASRUNNINGTEAM

"Nuestros días de entrenamiento son lunes y miércoles en la Cinta Costera a las seis y

media de la tarde, mientras que los sábados hacemos corridas más largas en sitios como Causeway, Parque Omar o en la propia Cinta, iniciando a las seis de la mañana”.

nos informa Pia Cabassa, una de las managers del team. “La pertenencia al grupo es gratuita y contamos con entrenadores certificados que dirigen los entrenamientos, como el triatleta Bryan Guerra. Para esta temporada tenemos registrados a 75 corredores en el team, aunque por compatibilidad de horario a los entrenamientos grupales suelen ir alrededor de 35. Nuestra filosofía es Run Happy, no importa si eres rápido o lento, si estás empezando o eres corredor habitual, todos son bienvenidos. Queremos disfrutar del running, sintiendo el apoyo del grupo. Es impresionante como unos se apoyan a otros, los que corren entre sí, y los que en esa oportunidad estén de espectadores prestando asistencia y dando ánimo al resto. Nos sentimos como una gran familia”, concluye Cabassa.

EXPRESO RUNNERS @EXPRESORUNNERS01

“Acostumbramos a entrenar dos días a la semana velocidad en la pista de atletismo de la Tecnológica y los sábados en la madrugada hacemos fondo largo grupal en Clayton. El resto de los días cada integrante del team se organiza según su disponibilidad de tiempo y objetivos específicos”.

nos comparte Franklin Castillo, fundador y entrenador del grupo. “Vamos creciendo año tras año y en la actualidad ya somos unos 40 expreso runners, la mayoría de la ciudad capital, pero también tenemos miembros del interior de la República y otros que viven fuera del país. Más del cincuenta por ciento de nuestros corredores compiten activamente en pruebas internacionales de maratón y triatlón, por lo que solemos hacer numerosos viajes al extranjero. Nos consideramos un equipo bastante competitivo, entrenamos duro con el objetivo de poder mejorar y superar barreras que a priori podrían parecer inalcanzables. Si quieres ser un expreso runner la condición es que dentro de tu disponibilidad debes participar activamente de los entrenos del equipo,

para que de ese modo otros integrantes se puedan beneficiar de tu aporte. El esfuerzo de cada uno redunda en los demás. Dependiendo del nivel de entrenamiento que requieras se diseña un plan personalizado a tus objetivos. No existe una membresía fija, sino que acorde al caso concreto y al nivel de supervisión que necesites, así será el costo asociado a tu entrenamiento”, aclara Castillo.

TN 507 @TN507

“Los corredores más rápidos del grupo entrenan antes del amanecer varios días a la semana en las pistas de la Universidad de Panamá” señala Nicolás García, reconocido fondista nacional y que da nombre al grupo, puesto que TN no es otra cosa que la abreviatura de Team Nicolás. “El año pasado algunos fuimos a la Maratón de Lima en Perú, y este año también queremos viajar pero no tenemos decidido aún el destino. En el team solo se cobra una cuota mensual simbólica que en gran parte se dedica a actividades sociales. El número de miembros activo está entre 15 y 20”. Aunque desde el punto de vista organizativo son grupos diferentes, Nicolás García también dirige al Team Gladiadores, un equipo de atletismo de niños y jóvenes de bajos recursos que es el semillero de algunos de los corredores que se integran posteriormente en el TN 507. “El objetivo del team es conseguir que los miembros del grupo lleguen a un nivel atlético aceptable a sus características. A cada corredor se le hace evaluaciones periódicas, según los resultados se ajustan los planes de entrenamiento”, explica García.

TEAM MANDA DIVERSIÓN @TEAMMANDA

“El Team Manda fue creado el 29 de agosto de 2013, así que tenemos ya más de seis años”, menciona Johnny Santamaría, entrenador del grupo y una persona muy reconocida en la comunidad runner desde hace décadas. “Usualmente entrenamos los martes y jueves en los estacionamientos del Hotel Miramar en la Cinta Costera desde las cinco y media de la tarde. Los miércoles nos juntamos en el Parque Omar. Algunos viernes hacemos

velocidad en las pistas del Rommel Fernández. Los domingos son días de fondo y los hacemos en diferentes partes de la ciudad desde las seis de la mañana.

Al día de hoy somos aproximadamente 40 miembros y el ingreso es libre, no se cobra membresía”. El team tiene por costumbre realizar numerosos viajes a pruebas internacionales, habiendo estado presente en las Maratones de Nashville, Chicago, Las Vegas y Nueva York. Una de las citas a la que no falta el Team Manda es el “Dopey” en Orlando, donde se corren en cuatro días consecutivos 5, 10, 21 y 42.195 kilómetros. “La mística del team es entrenar y competir, pero lo más importante es divertirnos como una gran familia”, indica Santamaría.

CC2 CLUB CORREDORES @CLUBCORREDORES2

“Actualmente somos unos 40 corredores activos y entrenamos principalmente en la Cinta Costera saliendo desde el Parque Urracá, aunque en ocasiones nos trasladamos a Balboa, Parque Omar, Causeway u otros puntos”, nos introduce Itza Villalobos, entrenadora certificada del grupo. “Para esta temporada vamos a realizar entrenamientos conjuntos los lunes, miércoles y domingos. El único pago que se hace es una cuota de ingreso de 10 balboas con la que recibes la camiseta oficial del grupo. El team lo dirigimos mi esposo Julian Montes y yo”. CC2 realiza viajes a diferentes países, principalmente eventos en Colombia. El team inició como algo social para que las personas pudieran realizar algo de actividad física. Luego se empezaron a plantear retos personales. “Nuestra particularidad es que de nuestra hora y media de entrenamiento dedicamos gran parte a la técnica de correr y a muchos funcionales para fortalecimiento y ejercicios de pliometría. Tenemos nuestras pruebas de medición y resultados que son cada tres meses mediante la prueba de Navette”, puntualiza Villalobos.

VIKINGS TRI FORCE @VIKINGSTRIFORCE

A diferencia del resto de teams citados en esta nota que tienen larga trayectoria, Vikings Tri Force recién se creó a



comienzos del 2019. A pesar de ello en poco tiempo han logrado formar un grupo muy unido y animoso. “La buena vibra, nuestro espíritu vikingo de aventuras y la unidad del equipo son nuestros símbolos. A pesar de que cada uno tiene metas diferentes, nos apoyamos para que todos logren sus objetivos. Si gana uno, ganamos todos”, comenta Ariel Ardines, uno de los fundadores de Vikings. “Aproximadamente somos 45 miembros y realizamos entrenamientos grupales los martes y jueves desde las seis y media de la tarde en la Cinta Costera, teniendo a los estacionamientos del Miramar como punto de reunión. Los miércoles entrenamos en el Parque Omar. Un domingo al mes hacemos fondo grupal en algún lugar diferente de la

ciudad capital y alrededores. La pertenencia al team es gratuita, la persona disfruta de un mes de prueba y conoce al grupo; luego si quiere alguna meta en especial ya habla con el coach Manuel Pitty. Frecuentemente corremos muchas maratones y media maratones fuera del país en grupos o individuales”, explica Ardines.

Por: Redacción Sports & Health

Fotos: Reynaldo Alfú

De una familia trabajadora con deseos de cosechar éxitos y crecer profesionalmente nació Ailin, de ascendencia Guna, esta chica de 23 años nos cuenta cómo su familia, en especial sus padres, han sido su ejemplo a seguir; cómo nació su amor por el patinaje y sus inolvidables experiencias en este deporte.

1. ¿En qué ciudad naciste y qué estudiaste?

Nací en la ciudad de Panamá, pero soy oriunda de Ustupu (por mi mamá) y Ogobsucun (por mi papá). Soy Licenciada en Mercadeo y Publicidad.

2. Cuéntanos de tus padres y hermanos

Tengo 23 años, mi papá se mudó a los 18 años a la ciudad para poder trabajar y estudiar, siempre nos cuenta que trabajaba muy fuerte porque quería salir adelante. Mi mamá se mudó a la ciudad también, quiso mejorar su calidad de vida, mi mamá es un sol, siempre ha dado el 100% por nosotros, ellos para mí son ejemplo a seguir.

Mis hermanos: una tiene 27 años, es Coordinadora de Mercadeo en una empresa de autos usados, mi hermano de 29 trabaja en un banco como Ingeniero en Sistemas y mi hermana de 37 años es Orientadora en una escuela.

SARIDETH AILIN SOLIS LOPEZ

Orgullo de Ustupu





3. ¿Tienes hobbies?

Sí, amo caminar, escuchar música, leer e ir a la playa cuando se pueda.

4. ¿Cómo llegaste a ser deportista de patines en línea?

Desde los 5 años me gustó este deporte, probé varios deportes cuando era pequeña, pero la sensación que me daba el patinaje no lo sentía en otros deportes. A los 18 años una empresa llamada @rollercorp me regaló mis primeros patines "freeskate" de 125mm las ruedas y ahí empezó mi amor hacia el patinaje de velocidad.

5. ¿Qué fue lo más difícil al inicio?

Si se refieren a la competencia de patinaje, tuve que hacer varios sacrificios para poder ir a estas dos competencias en Europa, también me costó aprender ciertas técnicas del patinaje.

6. ¿Cómo son las practicas?

Practico los lunes, miércoles, viernes en el gimnasio PF y martes, jueves en la Cinta Costera a las 6pm, después que salgo del trabajo y domingos en la recreo vía.

7. Háblanos de tu entrenador

Tengo varios jajaja, pero la persona que me ayudó en la parte técnica del patinaje fue Gabriel Cisneros, él representó a Panamá hace varios años cuando Pandeportes y la asociación de patinaje apoyaban un poquito más este deporte y él quedó en buenas posiciones.

A Gabriel lo conocí hace varios años en una carrera de patinaje que se realizó en la Cinta Costera; es un gran amigo.

8. ¿Son patines especiales, qué costo tienen aproximadamente?

Existen patines de velocidad desde

los \$400 hasta \$4,000 dólares, el precio va subiendo por el tipo de material, botas, ruedas, balineras y marca que sean.

9. ¿En qué eventos y países nos has representado?

En Panamá he participado en 2 carreras de patinaje y en las dos he quedado en primer lugar, y en 2019 fui a Europa a representar a Panamá en la competencia Mundial de Patinaje que fue en Berlín y la carrera de 21 km en París.

10. Cuéntame de la media maratón de patinaje celebrada en septiembre de 2019 en Francia.

Este evento lo realizan desde hace 4 años, llegan alrededor de 800 personas de diferentes partes de Europa y del mundo, conocí personas de: Colombia, Argentina y México.

11. ¿Posiciones alcanzadas en estos eventos internacionales?

En la competencia de París quede en 6to lugar en mi categoría, en la maratón de Berlín en mi categoría quedé en el puesto número 61 de 1,106. La verdad estuve satisfecha con el resultado ya que hizo un clima difícil, hacía mucho frío, llovió en las dos carreras y además no tenía los patines adecuados.

12. ¿La competencia se basa en velocidad o hay otros factores?

Diría que resistencia, fuerza, mente y técnica. La técnica es muy importante para poder terminar la maratón.

13. ¿Recibes apoyo de Pandeportes o cómo sustentas entrenamientos, viajes, etc.?

Lamentablemente Pandeportes no me apoya en absolutamente nada. Tuve una reunión con Irving y los técnicos antes del viaje pero quedó en promesas, el viaje del año pasado lo sustenté con mis recursos, y luego varias empresas se enteraron y me quisieron ayudar, por ejemplo Rali (con los implementos que debía utilizar para la competencia), Roller Corp con las ruedas, Roller Pty con el abrigo de Panamá, un suplente en el corregimiento de Arraiján Arcesio Olivardía me apoyó también con el hospedaje en Berlín y Tandor la empresa donde trabajo también me apoyó con algunos gastos.

14. ¿Competencias planificadas para el 2020?

Tenía pensado ir a 3 competencias, la maratón de Madeira Portugal, la maratón de Berlín, y semi maratón de París, pero el viaje a Europa es costoso así que todo depende del factor económico. Si no se da, será para el 2021.

15. ¿Representas a Panamá y a la comunidad Guna, cómo te sientes al respecto?

Feliz, orgullosa y agradecida no me imaginé que iba a recibir tanto apoyo de la comunidad y del pueblo panameño.





KENNETH ZSEREMETA

“SOÑABA CON REGRESAR A PANAMÁ Y DIRIGIR LA SELECCIÓN”

Con Venezuela ganó dos suramericanos y participó en tres mundiales; desde noviembre 2019 asumió las riendas de “La Sele” femenina

Texto y fotos por: David Alejandro Chacón

Zseremeta es un tipo sencillo. Le gusta conversar de fútbol. El estratega panameño asumió, las riendas de la Selección de Fútbol Femenino de Panamá por primera vez en su carrera. Todavía extraña el Pabellón, plato típico de Venezuela, país donde estuvo al mando de la selección femenina por ocho años, ganando dos campeonatos suramericanos (Sub 17) y participando en tres Mundiales Sub 17.

“En Venezuela hice un postgrado futbolístico y ahora vengo a trabajar por mi

país. Soñaba con este regreso, con dirigir la selección”, dijo el técnico canelero a **Sports & Health** Panamá justo antes de comenzar un entrenamiento en el estadio Luis Ernesto “Casarita” Tapia de la Ciudad Deportiva Irving Saladino.

Cuando se presentó la oportunidad de dirigir el banquillo de “La Sele” femenina, no lo pensó dos veces, dicen que el buen hijo siempre regresa a casa. *“Allá en Venezuela tengo mi residencia y, de hecho, se lo dejé claro a la federación. No obstante, esta oportunidad no la podía desaprovechar”,* resaltó.

¡A TRABAJAR!

El contrato de Zseremeta expira en 2023. La responsabilidad es grande, pero los retos forman parte de la carrera de este director técnico, que después de su pasantía en Venezuela, dirigió las riendas de la selección femenina de República Dominicana durante un año.

“La idea de venir a Panamá es trabajar en un desarrollo completo; no es solo pararme en la línea y decirle a las jugadoras ‘corran, marquen, defendan’. El propósito es sembrar una semilla como lo hice en Venezuela y crear respeto en todo el sentido de la palabra”, explicó el entrenador.

Al momento de la entrevista, Zseremeta, quien comenzó a ver jugadoras en convocatorias libres, apenas tenía 15 días al mando de la selección.

Ya se había reunido con la dirección de selecciones y con la secretaría general de la Federación Panameña de Fútbol. Las reuniones, en resumen, fueron fructíferas.

“Les planteé mi idea futbolística, organizativa y estructural. Lo primero que hice fue darle respeto y su respectivo puesto a los ciclos anteriores. No se trata de desacreditarlos, al contrario, en mi disciplina está prohibido hablar de manera despectiva de otros entrenadores. Solo tenemos que buscar qué faltó para seguir creciendo y colocar a Panamá en los grandes eventos”.

Zseremeta ha visto un importante enfoque de las muchachas. *“Sin embargo, lo nuevo cuesta y como todo, son jóvenes, hay resistencia, actos de rebeldía, que los vamos a ir procesando poco a poco con los mejores profesionales”,* explicó.

La primera gran prueba de Kenneth Zseremeta era el torneo Preolímpico que se jugó del 28 enero al 9 de febrero de 2020 en Estados Unidos. A Panamá le tocaba enfrentar, además de las anfitrionas, a Costa Rica y a Haití.

“Trabajamos en varios módulos con miras a ese primer torneo. Hay jugadoras con mucho talento, pero hay que trabajar

bastante en distintos aspectos, sobre todo el mental”, explicó el DT capitalino, quien considera que en Panamá se debe trabajar en descentralizar el fútbol.

“Hay que resolver eso cuanto antes. Debemos ocuparnos en reconocer el talento que hay en el interior, no es solo contar con jugadoras de provincias centrales.

Aquí pareciera que el talento ya está reconocido, escrito sobre piedra y no debe ser así. Debemos seguir indagando, saber por qué esa desmotivación que existe en las jugadoras del interior”.

Panamá nunca ha clasificado a un Mundial Femenino (absoluto), sin embargo estuvieron cerca para la edición 2019 que se jugó en Francia. Cayeron en un repechaje internacional ante Argentina en 2018.

“Las expectativas son muy altas. Cuando mi contrato expire en 2023 espero que sea clasificado al Mundial. Hay que trabajar en esa dirección”, cerró Zseremeta.



LO ÚLTIMO

Nike React Infinity Run Flyknit

Se han diseñado para reducir las lesiones y mantenerte en marcha. Más espuma y detalles mejorados en la parte superior para ofrecer una mayor seguridad y amortiguación. Póntelas y siente el potencial mientras sumas más y más kilómetros.



Reebok Grow

Forever Floatride GROW es una actualización del galardonado zapato Forever Floatride Energy de Reebok. Sin embargo, a diferencia del calzado tradicional a base de petróleo, esta iteración se deriva de plantas y otros elementos agrícolas renovables. El zapato se compone de cuatro ingredientes claves: una parte superior de eucalipto, una plantilla de algas y una suela de goma natural, y el héroe de la misión plant-based, una entresuela compuesta de semillas de ricino.



Seiko 5 Sports

Se inspira en las cinco décadas de éxito y su diseño se basa en uno de los relojes deportivos más queridos de Seiko. Cuenta con cinco estilos: Sports, Suits, Specialist, Street y Sense. Todos tienen nuevos diales con marcadores de hora tridimensionales y abarca una amplia gama de correas y pulseras, desde mallas de acero hasta híbridos de silicona / cuero.

Descubre más de esta colección en Seiko Boutique, Plaza del Sol, Mall Multiplaza.



CÓMO PERCIBIR EL VINO CON TODOS LOS SENTIDOS



Por: Ania Smolec
Wine Blog
[www. Conchaytoro.com](http://www.Conchaytoro.com)

Fotos: Cortesía de Concha & Toro

Los seres humanos tenemos cinco sentidos y un sexto algo más espiritual y controvertido, que consiste en nuestra intuición. ¿Cuáles usamos para degustar el vino? Todos. Los invito a sentir el vino con cada uno de sus sentidos.

1. La visión

Podemos ver el color del vino, su brillo y transparencia. Podemos comparar el color de un vino joven con uno de una cosecha antigua - que desarrolla otros tonos-. Ver el vino significa también valorar la belleza de sus distintos matices. Ustedes pueden elegir su color favorito. Por ejemplo: rojo carmín, y utilizarlo, como yo, para acentuar ciertos rincones de su casa.

A mí me gusta jugar con los vinos, especialmente con mis más queridos como Marqués de Casa Concha Pinot

Noir de la Extraordinaria Cosecha 2018. Con una copa de mi vino favorito en la mano, cómo no, trato de emular el color del vino sobre el papel con acuarela. Esta tarea es relajante y me siento más conectada al aspecto visual del vino.

También siempre que puedo me doy el lujo de ver el viñedo. Es algo mágico e inolvidable. Si tienen la oportunidad, visiten los viñedos, fíjense en sus bayas y hojas, llenen sus ojos con sus asombrosos tonos.

2. La audición

¡Sí, podemos escuchar el vino! Cuando descorchamos una botella, cuando decantamos el vino o cuando vertemos el vino en una copa. Prueben servir tres copas con distintos niveles de vino y, cuando las hagan sonar con un objeto metálico, les aseguro que se van a oír muy diferentes. Realmente se puede hacer música con el vino.

Pero, sobre todo, podemos escuchar las parras, sobre todo el mágico murmullo

de las hojas con el viento. Les recomiendo algún día visitar un viñedo y degustar el vino sentados entre las parras, conectándose con la naturaleza. Es una sensación trascendental.

3. El olfato

Con nuestra nariz podemos percibir los aromas presentes en el vino. Eso es una de mis favoritas etapas de la degustación. Cada vez que hablamos de las diferentes cepas, describimos un perfil aromático particular para cada una de ellas.

El olfato nos permite descubrir aromas. Los invito a coleccionarlos tanto en frascos como en su memoria. Pueden guardar en cada frasco notas de cada uno de ellos, usando pétalos de flores, aceites esenciales, hierbas y especias, cáscaras de las frutas y materia orgánica como: hojas, tierra y cuero, etc.

Piensen, por ejemplo, en frutos rojos y negros, desde frutilla, guinda a higos y vean como estos aromas se expresan en

los vinos. En Casillero del Diablo Malbec de la Extraordinaria Cosecha 2018 van a encontrar jugosidad portada por la guinda negra, violeta e higo, mientras que en el Casillero del Diablo Pinot Noir 2018 podrán notar aromas de rosa blanca, frambuesa y violeta.

Este sentido es ideal para los vinos de la Extraordinaria Cosecha 2018 dada la explosión aromática que presentan producto de las excelentes condiciones que se dieron durante esta añada.

Para cuidar nuestra nariz es importante mantenerla limpia y sana, ya que esto ayuda a tener una buena respiración y, a su vez, a percibir de mejor manera los olores.

4. El gusto

El sentido del gusto está asociada la lengua, donde se encuentran las papilas gustativas responsables de los sabores: dulce, ácido, salado, amargo y umami (sabroso). Tal vez es el más importante de los sentidos.

La lengua es el órgano principal del sentido del gusto. Para cuidarla es importante mantener una buena higiene bucal. En la medicina milenaria india Ayurveda uno de los pasos de la rutina matinal es raspar la lengua. Este tratamiento elimina toxinas, bacterias y células muertas de la lengua para prevenir el mal aliento; promueve la salud oral y digestiva y, sobre todo, mejora

el sentido del gusto, tan importante para todos los amantes del vino.

5. El tacto

La piel es nuestro órgano más grande. Todos tenemos una sensibilidad táctil que nos permite percibir, sentir, tocar y conocer la textura (suave o áspero), la dureza (blando o duro) y la temperatura (frío o caliente) de las cosas.

La piel es una delgada capa que cubre y protege nuestro cuerpo. ¿Como tocar el vino? Literalmente, mojando un dedo o la palma de la mano con vino. También podemos dejar la huella del vino en una libreta. No hay recetas. La imaginación es el límite. Hay artistas que mojan pinceles con varios vinos tintos y crean preciosos cuadros de tonos rojizos.

Si pueden visitar una viña en los meses otoñales, cuando la uva está madura, aplasten con sus dedos las bayas, vean sus tonos, toquen la pulpa y experimenten su jugosidad.

6. Intuición

Sí, es cierto que el gusto nos hace elegir algunos vinos sobre otros, pero la percepción del vino es también algo instintivo, que no se puede explicar con palabras. Este aspecto espiritual del vino, divino, para algunos, hace que el vino sea tan particular, inasible, infinito.





CABIFY CUENTA CON MÁS DE UN 15% DE MUJERES EN FLOTA DE PANAMÁ, EN LÍNEA CON SU POLÍTICA DE IGUALDAD

Frontline Communications

Texto/Fotos:

La empresa de transporte bajo demanda Cabify, conocida por su app que permite solicitar un auto con conductor privado, da un paso más en su estrategia de responsabilidad social corporativa, incluyendo políticas internas de igualdad, inclusión y diversidad. Concretamente, ha apostado por la contratación de mujeres en su red de transportes de Panamá y, en la actualidad, cuenta con más de un 15% de conductoras en su flota en el país. Su objetivo es involucrarse con su entorno, acercándose a la sociedad para que sea más justa e igualitaria, dando participación en sus operaciones a igual proporción de mujeres y hombres.

UNA OPORTUNIDAD PARA LAS MUJERES

Esta iniciativa supone una nueva oportunidad de empleo para las mujeres

dentro del sistema de transporte panameño. Y es que la política de Diversidad e Igualdad de Cabify se basa en el respeto a la individualidad de las personas y en eliminar cualquier conducta excluyente y discriminatoria. Así, forman parte del Pacto Mundial de la ONU en compromiso con los Objetivos del Desarrollo Sostenible.

MEJORA CONTINUA

Esta medida forma parte de una estrategia más amplia que pone el foco, además, en la experiencia de usuario a la hora de moverse por Panamá, para que sea más inclusiva, pero también más eficiente. Se trata de humanizar el servicio y, por supuesto, de que mejore en calidad. *“En Cabify se reconoce como objetivo estratégico el desarrollo de relaciones laborales basadas en la igualdad*

de oportunidades, la no discriminación, el respeto a la diversidad, la tolerancia cero al acoso y el cumplimiento de las regulaciones locales para asegurar los derechos humanos fundamentales de nuestros empleados”, comenta el Country Manager de Cabify en Panamá, República Dominicana y Ecuador, Agustín Jiménez.

- Cabify cuenta con una política interna de igualdad, inclusión y diversidad, que entre otras cosas fomenta la contratación de mujeres en un mercado mayoritariamente masculino.
- La empresa de transporte bajo demanda se involucra, así, con su entorno, para promover una sociedad más igualitaria y justa.

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:



TENDENCIAS 2020



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

Iniciamos una nueva década con pie derecho, éste 2020 es el año para emprender, cerrar círculos y enfocarnos en nuestras metas. Como un clásico de nuestra columna, a inicios del año éste artículo presenta el color del año nuevo y las tendencias que marcarán los 12 meses del calendario.

Durante más de 2 décadas, el “Color del Año de Pantone” ha influido en el desarrollo y producción de los productos, y en las decisiones de compra de diversos sectores como: la moda, el diseño de interiores y el diseño gráfico.

Este 2020 el Pantone elegido por Pantone Color Institute es el 19-4052 AZUL CLÁSICO o CLASSIC BLUE, que es un tono azul atemporal e imperecedero que destaca por su elegancia, sobriedad y simpleza. Este tono azul en particular infunde tranquilidad, paz, sobriedad,

determinación y refuerza los lazos. Resaltan nuestro deseo de consolidarnos, de enfocar nuestra mente y nuestros pensamientos, de hechar raíces sobre las que formar nuestro futuro y de buscar estabilidad en esta nueva era. El Classic Blue es un tono que induce a la reflexión y que fomenta la resiliencia.

En esta era, en que la tecnología consume nuestros días, donde mantenemos una vida virtual perfecta y una real muy distinta; el color azul clásico nos permite nivelarnos, volver a lo básico y buscar la honestidad con nosotros mismos. Es un tono tan relajado que nos permite abrazar al universo y tocar su inmensidad.

El 2020 nos trae cambios en el panorama mundial de la moda. Entre las últimas tendencias vemos la evolución del romanticismo y de lo femenino, donde se destacan hombreras, mangas abultadas y voluminosas, así como los tonos rosa y el denim. Las perlas vuelven a ser el complemento predilecto de las chicas y las telas con print floral serán las preferidas de todas.

Adicionalmente, la moda deportiva para uso diario se mantiene gracias a la comodidad de las prendas y a la libertad que representa usarla libremente.

El vestuario para los caballeros también evoluciona, a tal punto que se agregan nuevas telas al vestuario masculino como el satin y el cuero; los pantalones cargo con múltiples bolsillos y los tonos pasteles.

Resurge la sastrería tradicional y los vestidos clásicos de raya en tonos azules que serán los favoritos entre los caballeros ejecutivos que desean un look diplomático.

Grandes cambios y novedosas opciones para todas las edades y gustos. Recuerda que la moda es un complemento de tu personalidad, con ella puedes expresarte libremente, pero eres tú quien decide qué usar y cómo usarlo. Seguir las tendencias está bien, pero seguir tu propio estilo es mucho mejor.

Ahora Más Clases

Ingresa a www.powerclubpanama.com
y entérate de nuestros horarios



PASEO A CIEGAS

UNA ASOCIACIÓN CIVIL SIN FINES DE LUCRO QUE APUESTA A LA INCLUSIÓN DESEE HACE CASI TRES AÑOS.

Por: David Alejandro Chacón

Fotos: Cortesía de Paseo a Ciegas

Desde marzo de 2017 apoyan a personas con discapacidad visual u otra discapacidad (que posibilite el uso de la bicicleta) para su inclusión social y participación activa en los espacios públicos a través de la recreación y la ejercitación física.

“Ofrecemos a las personas con discapacidad visual recorridos en bicicletas dobles (tándem) en avenidas o espacios seguros para el libre tránsito”, explicó Juventino Quiroz de Paseo a Ciegas, una asociación civil, sin fines de lucro.

Quiroz explicó que durante el recorrido participan conductores capacitados en el uso y el manejo de la bicicleta tándem. *“Son voluntarios sensibilizados con respecto a la discapacidad visual, de manera que logran una mejor empatía con los beneficiarios”,* resaltó.

SOMOS IGUALES

La palabra inclusión es clave en el desarrollo de Paseo a Ciegas. El programa pretende integrar a las personas con discapacidad visual con el resto de la sociedad.

“Se propicia la convivencia familiar y social entre personas con y sin discapacidad mediante la impartición de un taller de sensibilización. Se estimula la ejercitación física, la recreación en espacios públicos y se fomenta el uso de la bicicleta como medio de transporte sustentable”, dijo el representante de la asociación civil. Donaciones

Reciben donaciones de distintos tipos, pero en especial con voluntariado, piedra angular de esta asociación. En casi tres años han contado con 500 voluntarios para los más de mil paseos organizados.

“Necesitamos recursos como: agua y snacks. Además de recursos económicos para pagar el transporte y el mantenimiento



del equipo” Juventino Quiroz.

Empresas como Mapfre, Universidad Interamericana de Panamá, Universidad Marítima Internacional de Panamá y Sport & Health, han sido verdaderos aliados en los inicios de esta asociación que aspira convertirse en fundación.

“La ayuda que hemos recibido ha sido muy buena, pero queremos más para seguir desarrollando esta idea. El llamado es a las entidades públicas y privadas para que conozcan más sobre este proyecto de inclusión”.

Recientemente llevaron Paseo a Ciegas hasta Penonomé, gracias a la alcaldesa Paula González. Ese paseo quedó registrado como el primero fuera de Ciudad de Panamá.

MISIÓN

Ser un programa ciudadano dedicado al apoyo de personas con discapacidad visual u otra discapacidad en su inclusión





En días pasados Iván Rodríguez y un grupo de amistades de Chitré, del gimnasio, de la universidad y familiares donaron 7 bicicletas tándem al movimiento Paseo a Ciegas. En la foto de izq. a der.: Iván Rodríguez, Juventino Quiroz de Paseo a Ciegas y Reynaldo Vento. **Foto:** Sports & Health

social y su participación activa en los espacios públicos por medio de la recreación y de la actividad física, así como sensibilizar a la sociedad respecto a la discapacidad .

VISIÓN

Compartir los beneficios de nuestro programa en todas las ciudades interesadas, para que cada día sean más los beneficiados y voluntarios que se favorezcan de sus frutos.

¿CÓMO DONAR?

Banco General: 04-07-98-007800-1
cuenta a nombre de Juventino Quiroz

Nequi en la cuenta 50764005483

www.recaudar.net

Contactos

www.pacpanama.com
paseoaciegaspanama@gmail.com



Instagram y Facebook:
[@paseoaciegaspanama](https://www.instagram.com/paseoaciegaspanama)

¿Dónde están ubicados?

Dos domingos al mes se reúnen en la Cinta Costera diagonal al Hotel Hilton (estacionamientos para discapacidad) de 8:00 am a 11:00 am.



FESTIVAL DE COMETAS Y PANDEROS, UNA TRADICIÓN DE 20 AÑOS EN PANAMÁ

EL BOULEVARD DE PANAMÁ PACÍFICO, ESPERA LA PRESENCIA DE AL MENOS SIETE MIL PERSONAS, EXPLICÓ APROCHIPA, ASOCIACIÓN CREADORA DEL EVENTO

Por: David Alejandro Chacón

Fotos: Cortesía APROCHIPA

Organizado de manera ininterrumpida desde el año 2000 por la Asociación de Profesionales Chino Panameña (Aprochipa), el tradicional y colorido festival se ha convertido en uno de los eventos más esperados por toda la familia.

“El festival lo organizamos con el objetivo de compartir una tradición milenaria: elevar cometas y panderos. Pero a su vez, buscamos realzar los sueños e ilusiones de todos los presentes, ya que todos volvemos a ser niños ese día”, explicó Sandra Chiam, directora del XX Festival de Cometas y Panderos 2020 de Aprochipa.

Esta nueva edición está pautada para el domingo nueve de febrero, entre las 11:00 am y 6:00 pm en el Boulevard

Panamá Pacífico, donde se organiza desde hace cuatro años, ya que es un lugar de fácil acceso para las personas de Panamá Oeste y de Panamá Centro, sostuvo Chiam.

NUTRIDA ASISTENCIA

El año pasado recibieron un total de cuatro mil participantes y para esta nueva experiencia, esperan la presencia de unas tres mil personas más. La meta es seguir creciendo.

"Nuestro objetivo es innovar todos los años con nuevas atracciones para niños y adultos. Tenemos un renovado show en tarima, así como un gran food court o área de comida con variados platillos para deleitar a los paladares más exigentes", aseguró Chiam.

Cualquier integrante de la familia, adulto, niño y jubilado, puede ser parte de este festival que además es pet friendly. *"Es una actividad inclusiva",* subrayó la organizadora.

Chiam destacó la importancia de realizar este tipo de actividades, sobre todo en un mundo tan globalizado.

"Ahora la familia no está unida. Los hijos pasan más tiempo viendo televisión y jugando con sus consolas que haciendo deporte o jugando al aire libre. Entonces el Festival de Cometas y Panderos es una



forma de retomar una tradición milenaria y despegar a nuestros hijos por unas horas de los juegos de video para hacerlos vivir una experiencia inolvidable", explicó Sandra Chiam.

CATEGORÍAS COMETA O PANDERO TRADICIONAL

El concursante debe elaborar su producto. No se fabrica en serie y se distingue por su originalidad, construcción y acabado. Consta de dos subcategorías: la primera, de 6 a 12 años (10 cupos) y la segunda, de 13 años en adelante (10 cupos).

COMETA O PANDERO COMERCIAL

Fabricada industrialmente en serie para ser vendida en el mercado. Consta de dos subcategorías: la primera, de 6 a 12 años (10 cupos) y la segunda, de 13 años

en adelante (10 cupos).

COMETA O PANDERO ARTESANAL TEMÁTICO

Debe ser alusivo al tema " Año de la Rata de Metal "(10 cupos). No hay subcategorías.

INSCRIPCIONES

- Para inscripciones debe escribir a competenciascometas@gmail.com
- Costo: Cinco dólares

CONTACTOS

www.aprochipa.org
competenciascometas@gmail.com
aprochipa@gmail.com



@aprochipa





REGATA CINTA COSTERA

Con éxito se inició el calendario de la temporada de cayucos el pasado 7 de diciembre de 2019 en el Club de Yates y Pesca en la Cinta Costera 1. El cayuco ganador de esta primera regata de fue el equipo Chava con tiempo de 34:00 en la categoría Juvenil Masculina, seguido de Premonition (34:12) y J Rock (35:24). El equipo Radid Transit lideró la categoría femenina con tiempo de 40:33 y en la Juvenil Mixta con tiempo de 35:56, Akua.





Diego Lucero, Manuel Bringas, Samuel Aguirre, Geovanni Ibarra (atleta paralímpico) y Javier Barrios.



Samuel Aguirre y Gonzalo Gutiérrez



Manuel Bringas y Nancy Gutiérrez

En días pasados la marca Newton Running realizó la segunda entrega de indumentaria a los atletas de la Selección Nacional de Triatlón de Panamá.

Con este patrocinio Newton Running reafirma su compromiso con el deporte, con la Unión de Triatlón de Panamá y sobre todo con el atleta, para la temporada 2020. Al evento asistieron los atletas con sus familiares, representantes de la Unión de Triatlón de Panamá y representantes de la marca Newton Running.

PRESENTACIÓN

El Club de Golf de Panamá y el Korn Ferry Tour presentaron la XVII edición del Panamá Championship que se celebró del 30 de enero al 2 de febrero en la cancha del Club de Golf de Panamá.

El Panamá Championship fue la tercera parada del Korn Ferry Tour (antes Web.com) de la actual temporada contó con una bolsa de B/. 625,000.00 de los cuales B/. 112,500.00 fueron para el ganador del torneo.



RECONOCIMIENTO

Bambito Spring Water es un producto 100% panameño acreedor del máximo galardón de oro en su categoría en el Fine Waters Tasting Competition 2019 en Estocolmo. Roy Watson de Roux, CEO de la marca, comenta que en Bambito Agua de Manantial todos se sienten orgullosos de este producto que se origina en Tierras Altas, muy cerca del volcán Barú, y del galardón obtenido por su agua que reconoce su composición natural y rica en minerales como el magnesio, calcio y sulfato, entre otros.



Roy Watson de Roux - CEO del Grupo TRENCO



Kenneth Kam - Gerente Bambito Agua de Manantial



Antonio de Roux V., Ramón García de Paredes, Carlos Omlin, Guillermo de Roux V., Eduardo Navarro Ch., Roy Watson de Roux, Camilo Navarro, Juan Carlos Navarro.



Michael Mascha (Water Sommelier y Co-fundador creador y editor de FineWaters Society) y su esposa Erika Mascha



Chef Enrique Limardo - Restaurante Seven Seasons, Yoraima Caldera - Masterparts & Services y Guillermo de Roux V. - Presidente Grupo TRENCO



Leroy Watson & Analida de Roux de Watson

SANTA'S RACE 2019

En un ambiente lleno de alegría se celebró la octava edición de la carrera caminata navideña Santa's Race en Ciudad del Saber. La actividad patrocinada por MultiBank Seguros a beneficio de la Fundación Pide un Deseo, tuvo una asistencia de más de 2,500 participantes. Agradecemos a los patrocinadores y asistentes por apoyar año tras año este evento.



RUNNER



Beaverton, Oregon



Nike React Infinity Run
Designed To Help Reduce Injury And Keep You On The Run.

APPROVED.