

ZONA SPORT

USFQ

MARZO/ABRIL 2014 ■ AÑO 1 ■ Nº1

REVISTA BIMESTRAL DEPORTIVA

LA TRI
SU CAMINO
RUMBO A
BRASIL



LO MEJOR DE LA
USFQ
PRESENTE EN
EL MUNDIAL
DE AVENTURA

CAMPEONA
MUNDIAL
DE LEVANTA-
MIENTO DE
PESAS ES
UNA DRAGONA



**your time
is now**



questra

adidas.com/watches

Pág.

14

¿CÓMO LLEGAMOS
ESTA VEZ AL MUNDIAL?

ESTADIOS SIN MALLAS, EL
NUEVO RETO DEL FÚTBOL
ECUATORIANO
Pág.18

Pág.

20

LA DRAGONA NATALY
ARÉVALO PISANDO FUERTE

DEPORTISTAS DESTACADOS
Pág.24

Pág.

28

LA USFQ TIENE
SUS REPRESENTANTES EN EL
MUNDIAL DE AVENTURA 2014

1er. TORNEO DE VOLLEY DE
PLAYA, COPA USFQ
Pág.32

Pág.

35

A LA
RTE

¿SON LOS NIÑOS APTOS
PARA TODOS LOS DEPORTES?
Pág.36

Pág.

40

FITNESS VIRTUAL
TECNOLOGÍA PARA ESTAR EN
FORMA

HOMENAJE
a ABRAHAM PARRA
Pág.41

NAYÓN UNA PUERTA A LA
AVENTURA y AL DEPORTE
Pág.42

Pág.

44

¡EL SUEÑO
DE HORACIO...!

5

MARZO 15
INICIÓ LA
1ª PORADA
2014

Pág.

46

COMER BIEN AL EJERCITARTE

Pág.

48

EL DEPORTE UN ALIADO
PARA PERSONAS CON
DIABETES

ZONA SPORT

Revista Deportiva USFQ

Nº1

MARZO - ABRIL 2014

ÍNDICE

EDICIÓN GENERAL:

Byron Cárdenas
zonasportusfq@gmail.com

CONSEJO EDITORIAL:

Dra. Gabriela Moreno
Deportóloga
gabymoreen@gmail.com

GONZALO CALISTO
Instructor Deportes Extremos
ecuaraid@yahoo.com

MONICA CRESPO
Personal Trainer
monicacresposport@gmail.com

MICHAEL CÁRDENAS
Director de Contenidos
mcardenas@usfq.edu.ec

DISEÑO E ILUSTRACIÓN:

CARLOS PIZA
cpiza@usfq.edu.ec

FOTO PORTADA:

FELIPE MUNCHMEYER Y
JOAQUIN LOPEZ

COMERCIALIZACIÓN:

zonasportusfq@gmail.com

IMPRESIÓN:

Imprenta Mariscal

TELÉFONO:

593 297-1700 ext. 1985

COLABORADORES:

Clase de Periodismo Especializado:

GISELLE VILLENA
gisenenita@hotmail.com

DANIEL CHAVEZ
daniel.chs@hotmail.com

DANIEL COSTA
dalejandro.costa@hotmail.com

MAURICIO NIETO
mauricionieto_94@hotmail.com

RICARDO MENESES
ricardo.meneses_27@hotmail.com

REBECCA KERSCHBAUM
rebeccakerschbaum@hotmail.com

GABRIELA COBA
gabita_coba@hotmail.com

ALEJANDRA SALAS
Alejandra_salas2005@hotmail.com

ALVARO MONTALVO
aj.monpa@gmail.com

CAROLINA SALAZAR
carolinasalazar92@gmail.com

JOSE DANIEL ALVAREZ
chossy_21@hotmail.com

CARLOS TORRES
carandres13@gmail.com

RICARDO MARTINO
ricardomartinoegas@hotmail.com

CORRECCIÓN DE ESTILO:

PAUL MENA ERAZO
Profesor de Periodismo Multimedios
pmena@usfq.edu.ec

FOTOGRAFÍA PORTADA:

ERIK TORRES
erikvalium@gmail.com
Estudio Fotográfico USFQ





BYRON CÁRDENAS

USFQ

DEPORTIVA

La Universidad San Francisco lanza su primera revista deportiva, la única enfocada al deporte universitario, infantil y de actualidad en el mercado. Debieron pasar muchos años para que esta publicación sea una realidad. En 1995 un grupo de estudiantes de la USFQ conformábamos el equipo de fútbol amateur que iniciaría el camino, que luego nos llevaría a disputar la Copa Pichincha en el año 2008 y así, ascender a la 2da. Categoría del Fútbol profesional AFNA. Este fue el inicio.

Desde aquel año el deporte de la USFQ ya daba que hablar. Deportistas de diferentes disciplinas competían dentro y fuera del país representando los colores del Dragón. Estos deportistas debían hacer un sacrificio inmedible para poder sobrellevar sus carreras universitarias y el entrenamiento diario. Hoy en día, la USFQ es la institución educativa con mayor número de deportistas becados en el país, y con mayor cantidad de logros deportivos conseguidos. En nuestras filas, contamos con una campeona mundial, dos campeonas bolivarianas y varios campeones nacionales e infantiles.

El deporte infantil tendrá presencia importante en ésta publicación, ya que son los Futuros Dragones quienes deberán seguir el ejemplo de nuestros deportistas de élite que luchan día a día para vencer sus propias adversidades. En la época de nuestra infancia, poco se conocía de aptitud deportiva. Las clases de educación física se regían a sus obsoletos programas donde el fútbol, el baloncesto y el atletismo eran las opciones predominantes. Hoy en día los padres deben conocer que hay otras disciplinas no tradicionales que tienen protagonismo en Olimpiadas y que se practican en la USFQ, tales como: esgrima, triatlón, bádminton, tenis de mesa, deportes de aventura, levantamiento de pesas, etc.

El año 1996 marcó un antes y un después en el deporte ecuatoriano cuando un desconocido Jefferson Pérez con 22 años de edad consigue la primera medalla olímpica para el Ecuador en los JJ.OO. de Atlanta. Luego vino el debut de la Selección Ecuatoriana en un Mundial en el año 2002, y a partir de esto, el deporte tricolor ha dado un giro rotundo. Nuestro objetivo es vincular y apoyar a que todos los deportistas cursen una carrera universitaria mientras compiten representando al país. Agradezco a las autoridades de la USFQ que han permitido que éste proyecto se haga realidad y espero que muchos talentos deportivos sean descubiertos por éste medio.

La nueva piel
de la
USFQ



EL CAMPEONATO

QUE UNE A LA COMUNIDAD
USFQ CADA SEMESTRE

UNOS 600 ESTUDIANTES, ENTRE HOMBRES Y MUJERES, PARTICIPAN EN EL CAMPEONATO INTERNO DE FÚTBOL DE LA USFQ. CADA SEMESTRE HAY MÁS EQUIPOS

Es la competición que muchos esperan al interior de la Universidad San Francisco de Quito (USFQ). Todos los semestres se juega una nueva edición del Campeonato Interno de Fútbol, donde los amantes de este deporte pueden participar sin restricción de edad o género.

Esta competencia fue creada en la USFQ en 1997 por Horacio Agesta y cada año se inscriben más equipos. Agesta es director técnico del equipo profesional de la universidad y quien comanda todo lo que respecta al fútbol en esta institución: desde las formativas, hasta la clase de fútbol que es

una opción dentro del Colegio General. El entrenador argentino estuvo encargado de la organización por tres años, hasta que en 2000 dejó de ser profesor momentáneamente. A partir de ese momento, fue el Gobierno Estudiantil (GOBE) quien tomó la posta hasta 2005, cuando el 'profe Horacio' regresó a trabajar en la 'San Pancho'.

El campeonato interno tiene una modalidad de juego conocida por la comunidad USFQ. Cada capitán de equipo va a la oficina del profesor, pide una hoja, anota la plantilla de un máximo de 10 jugadores y mínimo 6, y luego la entrega nuevamente. El costo de la inscripción por equipo es de \$100, es decir \$10 por cada jugador. El dinero recaudado

es usado, en su totalidad, para comprar las medallas, los trofeos y la paga de árbitros. Se juegan seis partidos diarios, tres en la cancha de césped sintético y tres en la de pasto natural. Existen tantos equipos participantes, que desde el primer campeonato se lo dividió por categorías y grupos.

Cada categoría, de la "A" a la "D", tiene dos grupos de seis equipos cada uno, aunque alguna vez en la "D" participaron hasta 18 equipos. Además se maneja con un sistema de ascensos y descensos. Para clasificar a los 'Play Off' es necesario quedar entre los 4 primeros del grupo, el 5to salva descenso y el 6to baja de categoría automáticamente. El campeón y el subcampeón, por su parte ascienden. Los goleadores de cada división son premiados también con un trofeo personal.

El campeonato también tiene categoría femenina. En ella participan entre 6 y 8 equipos cada vez.

Los partidos se desarrollan en medio de gritos de barras y jugadores, el sonido de los botines de los futbolistas golpeando las pelotas, los DTs de los equipos dando indicaciones, el silbato del árbitro... Todo forma parte de esta emocionante lucha que cada año capta más adeptos.

Según Agesta, los equipos son cíclicos. "Cada uno dura 4 o 5 años, hasta que los estudiantes se gradúan, después vienen equipos de nuevos alumnos, aunque a veces se ponen de acuerdo algunos ex alumnos y forman su equipo", explicó el entrenador. De todas maneras, hay equipos que han existido desde siempre como Vilcabamba Boys, conjunto conformado mayormente por profesores y unos pocos refuerzos. Éste es uno de los más competitivos y aunque nunca ha salido campeón, siempre hace buen papel. Al menos las últimas tres veces ha salido primero de su grupo y en su última participación, en 2013, llegó a la final. El otro equipo se llama Supay, conformado por estudiantes indígenas de la universidad, y a pesar de que no le ha ido bien deportivamente en sus últimas participaciones, junto a Vilcabamba, es el equipo que más veces ha jugado. Esta competencia no reúne solamente a los jugadores, 600 aproximadamente en todas sus categorías y divisiones, sino que reúne a aficionados que se amontonan en los



graderíos sobre todo en las instancias finales. En ciertos partidos se ha llegado a tener hasta 150 personas reunidas, alentando a sus amigos participantes o solo viendo los apasionantes encuentros.

Para los estudiantes, el Campeonato Interno de Fútbol es un momento en el que pueden descargar toda la presión que les genera los estudios. Es una ocasión de distracción y ocio, competencia y gloria. Alex Hessinger, jugador de Maretto FC, piensa que la copa ayuda al esparcimiento y fomenta el compañerismo entre estudiantes y profesores. Por su parte, David Guerra, jugador de Retar Boys, opina que ese es un momento en el que uno se puede distraer practicando el mejor de los deportes. ¿Qué sería, para los universitarios amantes del fútbol si no existiera este campeonato? Si quedan dudas de lo que significa y si se quiere responder a esa pregunta, lo mejor sería ir un día y confirmarlo.



FOTOS: RICARDO MARTINO

1.

Un deportista debe ser responsable, educado y tener mucha disciplina", eso piensa Neisi Patricia Dájomes Barrera que nació hace 15 años en la ciudad de Puyo en Pastaza. Sus primeros estudios los realizó en Fatima, un pueblo alejado de Shell (donde reside actualmente), y al momento cursa el tercer curso en el colegio a distancia "Camilo Gallegos". Para Neisi sus profesores son de gran ayuda ya que le brindan su completo apoyo en el ámbito deportivo.

Viene de una familia humilde y tiene 6 hermanos. Tres de ellos levantan pesas al igual que ella. A su madre la ve casi todos los fines de semana ya que entrena solo una vez al día. Neisi vive en casa de su entrenador junto a su hermana. Su preparación en el levantamiento de pesas empezó desde los 11 años no le molestó y yo le seguí hasta el gimnasio, y entonces mi entrenadora me dijo si yo quería entrenar y yo le dije que sí, me dijo que vaya al otro día y desde ahí empecé a entrenar", nos cuenta Neisi.

"...practiquen algún deporte en los tiempos libres, no desperdicien el tiempo, trácense una meta y traten de hacer esa meta una realidad."

NEISI

2.

El Ministerio de Deportes le dio una beca (donde implica bases de entrenamiento, vitaminas y todo lo que uno necesita para la preparación física) por ser una deportista destacada. Otro de sus apoyos principales es Walter Llerena, Presidente de la Federación deportiva de Pastaza.

3.

Su casa es una residencia de deportistas donde viven Neisi y otras chicas. Su entrenador, Modesto Sánchez, es un pilar fundamental para ella, llevan una relación de amistad y confianza estrecha, para ella es su brazo derecho ya que la apoya en todo. Es categoría 69 rápida, su entrenamiento es de lunes a viernes, en las mañanas de diez a una y media de la tarde y desde las cinco hasta la noche. Su meta es ir a los Juegos Olímpicos representando con orgullo a su provincia. Mientras que sigue preparándose para conseguir su meta a largo plazo, ser campeona olímpica.

4.

En el transcurso de su carrera ha tenido experiencias buenas y malas, para ella cada competencia es un nuevo reto y una oportunidad de hacer amigos. "... Uno debe aprender a perder incluso para que a uno le vaya mejor en la vida". Una experiencia decepcionante para Neisi fue en los juegos panamericanos al tener un dolor en la espalda y falló el último intento del envión, perdiendo la medalla de oro. Actualmente Neisi es campeona mundial en su categoría. Sus viajes son financiados por el Ministerio de Deportes, "se encarga de apoyarnos y darnos todo lo necesario para poder ir a la competencia a todos los deportistas", explica.

2016

5.

Existe un cupo para los Juegos Olímpicos de la Juventud en Nanjing, el cual Neisi lo ganó el año pasado por sus puntajes, sin embargo, comenta que "ahora quieren llevar a otra persona, una chica de una categoría más alta que la mía con mi cupo, por lo que puedo quedar fuera."

Neisi conoció de la Universidad San Francisco mediante uno de sus preparadores físicos que es hermano de Walter Llerena, el Profesor José Llerena. Tiene una relación estrecha con Álvaro Alemán, profesor de la USFQ y algunas veces ya ha visitado su campus en Cum-bayá. Al terminar sus estudios secundarios la USFQ le ha ofrecido una beca deportiva. "Bueno me han dicho que cuando termine el colegio yo puedo ir a estudiar allá que me van a dar una beca y quisiera seguir algo referente a psicología deportiva. La Universidad me daría la oportunidad de cumplir mis sueños, seguir mi carrera y terminarla", dice Dájomes. A finales del 2013, Neisi recibió la camiseta oficial de la USFQ de manos de Mike Cárdenas, Director de Deportes.

Su sueño es ser medallista olímpica, meta que quiere lograrla en el año 2016 en los juegos olímpicos de verano. Neisi concluye con un consejo para los jóvenes "...practiquen algún deporte en los tiempos libres, no desperdicien el tiempo, trácense una meta y traten de hacer esa meta una realidad."



FOTOS: NEISI DÁJOMES

DÁJOMES

UNA PROMESA OLÍMPICA

¿QUÉ HAY

DETRÁS DE LOS SUPLEMENTOS DEPORTIVOS?

Hidratación

La hidratación para un deportista amateur o de élite es de suma importancia. La deportóloga Gabriela Moreno aconseja ciertas prácticas:

- Tomar una bebida hidratante, como Gatorade o Powerade, luego de una hora de haber empezado el ejercicio.
- A los niños, es mejor hidratarlos con agua o Pedialyte.
- Para jóvenes y adultos, se recomienda beber al menos dos litros de agua al día.

En el mercado existen suplementos de rápida y de lenta absorción. Cada deportista debe analizar su cuerpo y necesidades para decidir si ingerir o no uno de estos productos.



FOTOS: RICARDO MENESES

La primera vez que entré a un gimnasio no se me cruzó por la mente qué rutina iba a hacer, sino cuánto me voy a demorar en conseguir el físico de ellos. Con “ellos” me refería a los más experimentados, que parecen tener todos los ejercicios bajo control y que se les marcan las formas de los músculos a través de la camiseta. Luego de curiosear un poco, me encontré con lo que parecía el secreto: los suplementos proteicos. Muy lejos estaba en ese entonces de comprender que estos compuestos sirven para muchos objetivos deportivos y no solo para aumentar masa muscular.

Macronutrientes

Vamos desde lo general. Los suplementos proteicos son compuestos en polvo que contienen en su mayoría macronutrientes como proteínas, carbohidratos y grasas. Los músculos están compuestos por proteínas. Al momento de hacer ejercicio las

proteínas se rompen. “La idea de un suplemento proteico es dar ese tipo de proteína específica para que se vuelva a construir el músculo”, señala Gabriela Moreno, deportóloga de la Universidad San Francisco de Quito. Pero el cuerpo no solo trabaja con proteínas. “Tú no puedes consumir mucha proteína si consumes poco carbohidrato. Porque si tú no tienes energía para gastar, no tienes un músculo que alimentar”, explica Carlos Castro, entrenador de Crossfit. Los carbohidratos y las grasas son componentes muy importantes a tener en cuenta en la alimentación diaria. Según Castro, los carbohidratos son los más fáciles de conseguir porque se encuentran en arroz, fideos, harina y vegetales. Los suplementos proteicos que venden tiendas especializadas contienen estos nutrientes, además de micronutrientes importantes como vitaminas y minerales. Existen dos tipos de fuentes para los suplementos proteicos. A la primera se la conoce popular-

mente como Whey Protein, que viene del suero de leche. “La Whey sirve sobre todo como un suplemento inmediato después del ejercicio, porque se absorbe rápido y va directamente a donde tiene que ir la proteína que es armar el músculo.”, enfatiza Moreno. La caseína es la segunda fuente más usada en estos compuestos y proviene de la leche. Es ideal para consumir en la noche o cuando el cuerpo va a descansar. “Si quiero darle un aporte constante a mi cuerpo se utiliza la caseína, que se libera lentamente y mantiene tu cuerpo siempre abasteciéndose de proteína.”, indica Moreno, quien se especializó en entrenamiento personal. Si alguien es alérgico a la lactosa se pueden encontrar también suplementos a base de vegetales, algas o lentejas.

Objetivos deportivos

En aquellos primeros días asistiendo al gimnasio, seguramente la recomendación de un nutricionista hubiese sido concentrarme

primero en mi alimentación y luego en complementarla. Sin embargo, para muchos deportistas esa etapa ya pasó y necesitan incrementar su rendimiento. El objetivo deportivo personal es lo más importante para decidir ingerir un suplemento proteico. Según Moreno, un deportista de aventura que corre grandes distancias, tiene entrenamientos largos y practica varias disciplinas, debería buscar un suplemento con un buen porcentaje de grasa y glucosa. En el caso del deporte más popular del mundo, el fútbol, no es muy común ingerir suplementos. Castro jugó en las inferiores del club Espoli y aclara: “el fútbol no es un ejercicio muy intenso, se podría decir que es más de resistencia, fortaleza y agilidad mental.” Ambos expertos concuerdan que lo primero es tener una alimentación saludable. Los suplementos solo deben ingerirse una vez que los objetivos personales deportivos apunten a un mayor rendimiento en la actividad en que se desempeñan.



ZONA ESTADISTICA

JOSÉ DANIEL ALVAREZ

Cada experiencia de la selección en un Mundial es nueva. En Corea-Japón, pase lo que pase en competición, la emoción era única por ver a nuestro representante donde nunca había estado. Para Alemania la gente soñaba con pasar la primera ronda, y se logró. Sudáfrica dejó a todos con ganas de seguir viendo a la 'Tri' compitiendo en el más alto nivel y no hubo más que acostumbrarse al pasado y alentar a un país ajeno. Cuatro años después vuelve la selección ecuatoriana de fútbol, pero ¿cómo llegamos esta vez? y ¿en qué se diferencia esta selección a las otras dos mundialistas?

Las eliminatorias son un punto de partida. Para el 2002, la selección llegó luego de realizar la mejor eliminatoria de nuestra historia: segundos solo por detrás de Argentina y con Agustín Delgado como goleador. En el 2006 no se repitió la misma hazaña pero se clasificó en la tercera plaza. A Brasil, la 'Tri' llega con su peor clasificación, en el cuarto lugar. Fue el gol diferencia el que envió a Uruguay al repechaje. Sin embargo, lo importante es llegar al Mundial. Muchas selecciones han clasificado por la puerta de atrás y se han ido por la puerta grande.

La experiencia internacional de esta selección es superior a la del 2002 y 2006. La base de esas selecciones fueron los jugadores que militaban en el fútbol local. Solo Ulises de la Cruz, Alex Aguinaga, Agustín Delgado, Carlos Tenorio, Iván Kaviedes, Iván Hurtado y Antonio Valencia llegaron a los mundiales de Corea-Japón y Alemania jugando en el extranjero. "Ya habían algunos que estaban afuera... a pesar de que era nuestro primer Mundial el del 2002, el mercado ecuatoriano seguía sin ser atractivo para el mundo", afirma Mauricio

Castillo, estadístico de radio La Red. La selección de Rueda cuenta con ocho jugadores de la nómina titular jugando en distintos países del mundo. Para Brasil, Ecuador llegará con su equipo más internacional.

La juventud también es un factor relevante en la 'Tri' que irá a Brasil. El promedio de edad del 2002 fue de 28.5 años, 0.5 más que la selección que fue a Alemania. Con 27.8, esta selección cuenta con jóvenes promesas como Jefferson Montero, Enner Valencia y el mismo Felipe Caicedo con 25 años. A pesar de su juventud, esta selección tiene mucha experiencia a nivel selección ya que el técnico ha tratado de mantener una base. Por ejemplo, Montero ha jugado 24 partidos en el proceso de Rueda, dos menos que el capitán Luis Antonio Valencia.

Línea por línea, Ecuador llega con una selección mucho más competitiva que en el 2002 y 2006. "El mejor promedio de los arqueros mundialistas lo tiene Domínguez. A Cevallos le hicieron un gol cada 95 minutos. A Christian Mora un gol cada 66 minutos y al Alexander Domínguez un gol cada 117 minutos, el mejor promedio.", señala Castillo.

Ecuador se ha caracterizado por tener dos centrales fuertes. En su tiempo la dupla Hurtado-Espinoza era inamovible y muy sólida. Por las bandas siempre estuvo el dilema. En el 2002 y 2006, la banda derecha tenía nombre y apellido: Ulises de la Cruz. Sin embargo, el problema se daba en la izquierda. Hoy, la selección ha consolidado a sus laterales -Walter Ayoví y Juan Carlos Paredes- y a un central inamovible: Fricson Erazo. "Si me das a escoger entre las tres selecciones mundiales me quedo con Hurtado, Erazo, de la Cruz y Ayoví. Nuestro dilema en defensa para el mundial (de Brasil) es quién va a acompa-



ñar a Erazo, que seguramente será Guagua", dice Mauricio.

En la media cancha Ecuador se muestra muy sólido. "Contamos con la mejor media cancha de nuestra historia. Castillo y Noboa están establecidos y fijos. Ni decir de Valencia. Si bien no juegan en la misma posición, el único que cambia es quedarme con Aguinaga del 2002", afirma Mauricio Castillo. También las variantes en la media cancha son fundamentales. La firmeza de Pedro Quiñónez, la experiencia de Edison Méndez y -si consigue continuidad- el aporte de Luis Saritama seguramente también estarán en Brasil. El problema de esta selección radica en la delantera. Desde que la escuela de técnicos colombianos impusieron el 4-4-2 en la selección, siempre hemos necesitado mínimo un 9 fuerte en el área y la preocupación es mayor por la actualidad de Caicedo. De no jugar en Rusia pasó a los Emiratos Árabes Unidos. La confianza es la mejor amiga del goleador, por lo que se espera que en estos meses previos al arranque en Brasil 'Felipao' la consiga.

Ecuador tiene un buen grupo de jugadores para Brasil con experiencia, juventud y recorrido, como dice el estadístico Castillo. "Veo una defensa consolidada, la media cancha que es lo mejor que tenemos y muchas dudas ahí arriba...hay posibilidades en el Mundial, pero va a depender mucho del primer partido". Hasta el 15 de junio, las esperanzas tricolores van a estar activas.

¿CÓMO LLEGAMOS ESTA VEZ AL MUNDIAL?

EPIKVS

Catering Boutique

H O S P I T A L I T Y
E X C E L L E N C E
P A S S I O N
C A R E
A R T



Organizamos un evento gastronómico único y personalizado.
Innovación, criterio, perfección, sinónimos de exclusividad.

Diego de Robles y Pampite, Cumbayá

Teléfono: 2971844 / 098 350 1534

Mail: catering@usfq.edu.ec



EpikusCatering

GRILL & LOUNGE 2013

Che Emilio



Las mejores parrilladas del Ecuador

Prueba nuestras bandejas 4x4 (para 4 o 5 personas)

***Bandeja Texas:** Costillas de cerdo BBQ, costillas de res, medio pollo deshuesado al grill y cuatro filetes de bife de chorizo, acompañados de ensalada de col (cole slaw) y vainitas con tocino y papas

***Bandeja Che:** Achuras, chorizo y morcilla, bife de chorizo importado, colita de lomo fino y medio pollo deshuesado al grill, acompañado de Papa Rústica y Ensalada Mixta

★ Nos arriesgamos a decir que seguramente no has probado mejores costillas de cerdo a la barbacoa que las nuestras y tampoco las de res. Se deshacen en la boca, espectaculares.

Tenemos jazz en vivo del famoso The Faculty del College of Music de la San Francisco, casi todos jueves.

Las bandas de Soft Rock de los estudiantes del College of Music casi todos los viernes, mientras te deleitas con La Colección de Sandwichs, comenzando con la mejor Hamburguesa del mundo o alitas al amareto.

Tel: 3942612

Paseo San Francisco, local C100,

planta baja, junto al IMAX

Twitter "@ChEmilioGrill"

Facebook "Che Emilio - Grill & Lounge"

Correo electrónico "reservas@chemilio.com"

Excelentes descuentos para Alumni, estudiantes y docentes de la USFQ



ESTADIOS SIN MALLAS,

EL NUEVO RETO DEL FÚTBOL ECUATORIANO



Han pasado tres meses desde que se procedió al retiro de las mallas de seguridad del Estadio Olímpico Atahualpa y las opiniones de los aficionados son divididas en torno a este hecho.

Milton Terán, hincha de Deportivo Quito, apoya la iniciativa y acota que esto demuestra que el Ecuador puede volver a los años anteriores donde el fútbol se podía vivir en paz. “Los ecuatorianos somos personas tranquilas. No debemos juzgar por

uno o dos que vienen a causar desmanes porque sí habemos personas que venimos a disfrutar del fútbol”.

Por otro lado, Sebastián Álvarez, hincha de Liga de Quito, dijo sentirse contento con el retiro pero siente el temor de que la fiesta se arruine más. “Cuando estuve en el Atahualpa, me sentí como en el fútbol europeo. Se ve mucho mejor sin mallas, con bombos y banderas. Sin embargo, siento miedo porque no sé a que momento puede haber agresiones entre hinchas y jugadores”.

Juan Pablo Viteri, antropólogo y profesor de la Universidad San Francisco de Quito, señala que “las medidas tomadas (inclusión de bombos y banderas y retiro de mallas) no serán efectivas si no se realiza (primeramente) una investigación a fondo para saber las causas de la violencia. Sabiendo esto, se podrán tomar decisiones que beneficien al fútbol y a los que asisten a los estadios”.

El objetivo del retiro era comenzar el campeonato de fútbol 2014 sin las mallas y además fomentar la idea de seguridad en los estadios. La campaña ‘Jamás

confundas pasión con violencia’ fue impulsada por el Ministerio del Deporte, Ministerio del Interior, la CDP (Concentración Deportiva de Pichincha) y la FEF (Federación Ecuatoriana de Fútbol) para empezar a tener un fútbol sin violencia. Aníbal Fuentes, titular de la CDP, señaló que con esta medida se quiere que “el estadio Atahualpa sea el pionero en promover el deporte sin violencia en el país”.

El fútbol ecuatoriano se vio marcado por el fallecimiento de cinco personas desde el 2007 hasta el 2012, dos de ellas mu-

rieron dentro de un escenario deportivo.

Michael Cedeño y Cristian Calvache fallecieron dentro del Estadio Banco Pichincha y Casa Blanca, respectivamente. Cedeño murió el 16 de septiembre del 2007 después de recibir el impacto de una bengala en un Clásico del Astillero. Calvache falleció el 4 de marzo del 2012 después de haber tenido una riña con hinchas de su propio equipo (Muerte Blanca), lo cual le provocó una caída y posteriormente la muerte. En el año 2013, se llevaron a cabo 41 encuentros en los dife-

rentes estadios del país suscitándose 21 incidentes.

Con estos antecedentes, el Ministerio del Interior, del Deporte, la CDP y la FEF decidieron tomar decisiones drásticas para intentar erradicar la violencia en los escenarios deportivos. El 24 de agosto del 2013, después del partido Deportivo Quito vs. Liga de Quito en el estadio Olímpico Atahualpa, se decidió prohibir instrumentos musicales, banderas y juegos pirotécnicos después de que un miembro de la Policía fuera lanzado a la fosa de la general sur de ese estadio

al haber tratado de controlar una riña entre las barras bravas de estos dos equipos. En el acto se detuvieron a seis personas, todas hinchas de Liga de Quito. La segunda decisión tomada meses después fue la de levantar mallas de seguridad que dividan el campo de juego y los graderíos del ‘Coloso del Batán’, para así evitar el paso de los hinchas a la cancha y poder evitar desmanes con los jugadores después de un encuentro.

Cinco meses después del desmán llevado a cabo en el Atahualpa, se tomó la decisión de quitar

las mallas del escenario deportivo. La aprobación del Código Penal en el que se pueden ver sanciones drásticas para quienes protagonicen actos violentos dentro de los escenarios deportivos, fue una de las motivaciones para que se tome esta decisión. Quienes impulsaron el retiro, abogan también porque la gente tome conciencia de este proceso por intentar erradicar la violencia en los estadios del país.

En Latinoamérica, Colombia se convirtió en el primer país en no tener mallas en sus estadios.

REPORTAJE

MAURICIO NIETO



FOTOS: MAURICIO NIETO

LA DRAGONA NATALY ARÉVALO PISANDO FUERTE

” La carrera fue extenuante y me llevó a buscar mis límites en todo momento”

Nataly Arévalo García de 26 años, es nuestra deportista destacada de la 1era edición de la revista Zona Sport. El pasado 16 de febrero conquistó el 2do lugar en el Ironman 70.3 de Panamá y se prepara para el Mundial de Canadá el próximo Septiembre.

Es sin duda, el mejor logro conseguido en su carrera desde el año 2007 cuando empezó su carrera profesional, año en que fue elegida Mejor Deportista de Pichincha en la modalidad Triatlón. ” La carrera fue extenuante y me llevó a buscar mis límites en todo momento”, declaró Nataly.

A éste logro se suman un 2do lugar en el Ironman 70.3 de Cozumel-Mexico en 2013, 1er. Lugar Cruce al Lago San Pablo en 2013, 2do. Lugar en el Ironman 70.3 de Mooseman (Bristol, NH) en 2011, 1er. Lugar en la Media Maratón de Galápagos en el 2011 y varios campeonatos provinciales, nacionales, circuitos, etc. Un innumerable listado de logros deportivos hacen de Nataly una de las mejores atletas ecuatorianas de la actualidad.



No podemos mencionar únicamente logros deportivos cuando hablamos de una *estudiante-atleta* que deja un importante legado a aquellos jóvenes que ingresan a la USFQ cada año buscando destacarse en lo académico y lo deportivo. Nataly se graduó el pasado febrero de la carrera de Arquitectura, obteniendo un GPA (promedio general) de 3.17/4, habiendo sido parte en dos ocasiones, de las Listas del Decano y del Canciller, reconocimientos que se otorgan

a un GPA mayor a 3.6 y 3.8/4 por semestre respectivamente.

Aprovechamos para entrevistar a Nataly previo a un viaje al Asia que debía realizar. Esto fue lo que nos respondió:

COMO LOGRAS MANTENER TU ESTILO DE VIDA ACADEMICO-DEPORTIVO?

Esfuerzo, es la clave de cualquier actividad que te plantees en la vida. No es una tarea fácil el

tener que trasnochar en muchas ocasiones por cumplir con responsabilidad las tareas de la universidad y levantarse temprano para entrenar. Pienso que el esfuerzo y las ganas por alcanzar tus metas son las que te ayudan a sobrellevar éste estilo de vida.

COMO ES UN DIA NORMAL DE CLASES-ENTRENAMIENTO ?

Practicar triatlón requiere de mucho sacrificio porque son tres deportes juntos: natación, ciclismo y atletismo. Me levanto a las 4h30 am para hacer mi primera sesión del día de entrenamiento que por lo general es atletismo o ciclismo; entreno 2h y 30 minutos, luego regreso a cambiarme para ir a clases (por lo general trato de organizar mi horario de clases de acuerdo a mis horas de entrenamiento). Llevo mi propia comida e hidratación hasta la tarde que salgo a las 17h00 para realizar mi 2da sesión de entrenamiento que es natación. Termino de nadar a las 20h30 pm y de inmediato hago los trabajos de la universidad tratando de terminar lo más pronto posible para tener más horas de sueño.



FOTOS: NATALY ARÉVALO



QUE TE MOTIVÓ A INCURSIONAR EN EL TRIATLÓN?

Practico deporte desde los 7 años de edad, iniciándome como nadadora. Ocasionalmente participé a mis 12 años en una parada nacional de triatlón que se realizó en Cumbayá y me gustó el hecho de ser un deporte dinámico. Poco a poco se fue convirtiendo en un reto para mí, hasta transformarlo en un estilo de vida.

QUE CONSEJO LE DAS A LA JUVENTUD DEPORTISTA?

Hacer deporte implica una serie de cambios para bien, en la vida de una persona. Dentro de esos cambios se presentan los de llevar una vida más saludable, fortaleza física y mental, fortalecimiento de los valores de responsabilidad, compañerismo y sana competencia. Yo invito a la juventud y a cualquier persona a probar éste cambio en sus vidas, que de seguro no se arrepentirán.

QUIENES HAN SIDO TU PRINCIPAL APOYO EN TU CARRERA DEPORTIVA?

Los pilares fundamentales en mi carrera deportiva han sido mis padres, ellos me impulsan en cada paso que doy y fueron los promotores para que inicie mis estudios universitarios en la USFQ. El apoyo que he tenido en la Universidad ha sido inmenso, gracias a la dirigencia del Departamento de Deportes, al entrenador del equipo de triatlón de la USFQ, Mario Valero y a las altas autoridades que creen en mí, he podido seguir con mi carrera estudiantil y deportiva.

A QUIÉN DEDICAS TUS TRIUNFOS?

Mis padres me han enseñado que uno de los valores más importantes es el de la gratitud, pienso que cada persona que ha pasado por mi vida me ha enseñado algo. Desde el primer día que nadé en una piscina o que monte en una bici, hasta el día de hoy que sigo con mis sueños de ser una gran deportista en la prueba de medio IRONMAN. Dedico mis triunfos y agradecimientos a todos aquellos que aportan con un granito de arena para mi formación como deportista, profesional y persona. Destaco

al programa de la USFQ como el único en el país que promueve la formación del ATLETA-ESTUDIANTE.

TENEMOS NATALY PARA LARGO?

Mi sueño deportivo y profesional aun continúa. Mi meta más próxima es el MUNDIAL DE MEDIO IRONMAN en Canadá, para lo cual es necesario seguir contando con el apoyo de la USFQ y seguir tocando puertas con la empresa privada. Estoy dispuesta a realizar el sacrificio que sea necesario para representar de la mejor manera al país, a la USFQ y a los sponsors.



EL VALOR DE TU SALUD

BUPA TIENE LOS PLANES DE COBERTURA MÉDICA LOCAL E INTERNACIONAL QUE SE AJUSTAN A TUS NECESIDADES.

LA MÁS COMPLETA RED DE HOSPITALES EN ECUADOR, LATINOAMÉRICA Y ESTADOS UNIDOS.

CONSULTE CON



Andrés Loaiza P.
(09)8730 8616

DESTACADOS

POR DANIEL COSTA Y DANIEL CHÁVEZ

DEPORTISTAS

DESTACADOS

2013

Atletismo, fútbol, natación, baile deportivo, tenis... la comunidad de la Universidad San Francisco de Quito (USFQ) cuenta con jóvenes promesas en una variedad de disciplinas deportivas. Muchos de ellos fueron reconocidos a fines de 2013 en una gala de premiación que resaltó a los mejores deportistas del año, realizado en el Coliseo Alexandros de la USFQ. Aquí presentamos una breve referencia de dragones destacados en el deporte, muchos de los cuales reciben apoyo de la Universidad con becas deportivas y financiamiento para algunas competiciones. En una nueva edición de la revista presentaremos otros estudiantes que también sobresalen en el deporte. Cabe recalcar que todos estos atletas son un ejemplo de coraje, entrega y compromiso, debido al alto rendimiento académico-deportivo con el que viven.

ALEX CAAMAÑO

Edad: 24 años
Carrera: Nutrición

DISCIPLINA:

Atletismo, Triatlón, medio Ironman

LOGROS:

- *Carrera de Huarasinchi 2013, donde completó 411 kilómetros.
- *Segundo lugar en el North Face Endurance Challenge de Argentina.
- * Competirá en el Mundial de Aventura Ecuador 2014

"El factor mental es fundamental para terminar una carrera"



CLAUDIA PONTÓN

Edad: 21 años
Carrera: Derecho

DISCIPLINA:

Tenis de campo

LOGROS:

- *Campeona de Pichincha y nacional en varias de las categorías que participó.
- *Victorias en abiertos de Pichincha
- *Victorias en interuniversitarios

"Espero convertirme en una profesional de las leyes, pero nunca dejar el tenis de lado, ya que es algo que me apasiona mucho".



FELIPE MUNCHMEYER

Edad: 23 años
Carrera: Ecología y Turismo

DISCIPLINA:

Aventura

LOGROS:

- *Tercer lugar en la carrera Huairasinchi, la prueba ecuatoriana que es parte del circuito mundial de carreras de aventura.
- *Octavo lugar en la ultra maratón, Patagonia Sur, de 100km en Argentina.
- *Clasificación al Mundial de Aventura, Ecuador 2014, con su equipo que se encuentra en puesto 54 del ranking mundial.

"En el futuro espero concluir mis estudios y alcanzar el top 20 en el ranking mundial de aventura con mi equipo".



DANIELA MORA

Edad: 21 años
Carrera: Psicología

DISCIPLINA:

Baloncesto

LOGROS:

- *Campeonato Bolivariano de Perú 2013
- *Mejor jugadora sudamericana en 2009
- *Segundo lugar en la Liga Nacional con el equipo Santa María-USFQ

"Mis expectativas son acabar mi carrera y alcanzar mayores éxitos en mi deporte"



OLIVIA GARZÓN



Edad: 21 años
Carrera: Cine

DISCIPLINA:
Capoeira

LOGROS:

- *Ganó 2 veces el Campeonato Universitario Nacional de Capoeira organizado por la USFQ
- * Representa a la universidad en shows de danza y deporte.

"Soy una persona super activa y soñadora, siempre tengo aspiraciones de ganar y de competir con mi grupo de Capoeira en competencias del más alto nivel"

PAMELA ALMEIDA



Edad: 20 años
Carrera: Derecho

DISCIPLINA:
Baile Deportivo

LOGROS:

- *Lleva un año representando a la universidad en Baile Deportivo
- *Alcanzó las semifinales con su pareja, Jaime Vaca, en el Campeonato Nacional Interclubes de Baile Deportivo

"Soy una persona tranquila y organizada, siempre trato de encontrar un equilibrio entre mi carrera y mi deporte".

JOSÉ MORA



Edad: 20 años
Carrera: Economía

DISCIPLINA:
Natación

LOGROS:

- *Campeonato Nacional 2013:- 1 medalla de oro en 200m pecho y 4 medallas de plata.
- *Clasificado a los Juegos ODESUR 2014

José indica que existen pocas competencias a nivel universitario. El nadador espera que existan más competencias y que la natación tenga más protagonismo.

CAMILA RUIZ



Edad: 19 años
Carrera: Arquitectura

DISCIPLINA:
Volleyball

LOGROS:

- *Selección de Pichincha (2004-2013)
- *Selección USFQ desde el 2011
- *Primeros lugares torneos intercolegiales.

El sueño de Camila es poder representar internacionalmente a la Universidad. "Con esfuerzo y dedicación todo es posible", indicó.

NÁTALY ARÉVALO



Edad: 26 años
Carrera: Arquitectura

DISCIPLINA:
Triatlón medio Ironman (1.900 m natación, 90 km ciclismo, 21 kms corriendo).

LOGROS:

- *Clasificación al mundial de Medio Ironman Canadá 2014
- * Primer lugar "Cruce Lago San Pablo 2013".
- * Primer lugar Triatlón Orlando Florida en el año 2011.

Los medios de comunicación han reconocido los logros de Nataly.

NINNA ESPINOSA



Edad: 20 años
Carrera: Procesos biotecnológicos

DISCIPLINA:
Tenis de mesa

LOGROS:

- *Campeona Universitaria. (3 últimos años consecutivos). Quito.
- *Tercer Lugar Circuito Mundial Juvenil. Valencia-Venezuela.
- *Medalla de oro. Campeonato Regional Amazónico (2 años seguidos). Napo y Zamora Chinchipe.

La constancia es la principal característica de Ninna. Ella indica que nunca se debe bajar los brazos, ni en los momentos más difíciles.

STEPHANO MEJÍA



Edad: 20 años
Carrera: Ingeniera industrial

DISCIPLINA:
Fútbol varones

LOGROS:

- * Mejor deportista de la década Colegio de Liga
- * Campeón Nacional sub 14 con Liga de Quito

Stephano tuvo momentos duros durante su carrera deportiva. En el año 2010, sufrió una rotura de menisco externo de la rodilla derecha. Stephano logró recuperarse y continuar su trayectoria.

SAMANTHA ENRÍQUEZ #4



Edad: 16 años
Carrera: Estudiante de colegio

DISCIPLINA:
Fútbol mujeres

LOGROS:

- *Seleccionada de Ecuador

Samantha tiene un carácter duro ya que es la líder y capitana del equipo. La "Back central" de tan solo 16 años se siente muy experimentada. Brinda confianza y apoyo sobretodo a sus compañeras nuevas del equipo.

"Anheló tener una beca deportiva cuando ingrese a la Universidad, y poder seguir representando a la Universidad con ánimos de ganar siempre".

LA USFQ TIENE

SUS REPRESENTANTES EN EL MUNDIAL DE AVENTURA 2014



Felipe Munchmeyer y Joaquín López son atletas auspiciados por la marca The North Face

FOTOS: ERIK TORRES

Caminar por el páramo durante horas sobre los 4000 metros de altitud, pedalear distancias interminables, remar hasta que los brazos quemen, perderse por lomas y quebradas, dormir poco, pasar hambre y frío, eso es el deporte de aventura. Desde hace varios años se viene practicando esta disciplina en el Ecuador y este año el país será sede del Campeonato Mundial de Carreras de Aventura, ARWC (Adventure Racing World Series). Felipe Munchmeyer y Joaquín López, estudiantes de la USFQ, son parte de uno de los tres equipos clasificados para esta prueba que se llevará a cabo entre el 7 y el 19 de noviembre.

Pero clasificar a este evento no ha sido tarea fácil. Felipe y Joaquín han participado en estas pruebas desde 2008, y tienen a su haber: cinco Huairasinchis (la competencia de aventura más importante del país) y varias carreras en el extranjero, logrando resultados muy positivos. Pero fue la Nonstop Explorer en 2013, la competencia que les valió el cupo para el mundial. "Logramos clasificar como el segundo mejor



equipo -actualmente hay tres clasificados", destaca Felipe, de 23 años.

El Mundial de Aventura de la ARWC se compara con el Mundial de Fútbol de la FIFA o los Juegos Olímpicos. "Este es el evento más importante de aventura que hay en el año. Son de 8 a 10 carreras clasificatorias, todas de nonstop (sin paradas obligatorias), con mínimo 4 días de duración, en las que corren países de todo el mundo y se clasifican solo los mejores dos de cada país. Esto quiere decir que de seguro habrá el mejor de los niveles en esta competencia", explica Joaquín.

A diferencia de otros deportes el deporte de aventura es una actividad que requiere de madurez tanto física como mental

A diferencia de otros deportes como el fútbol o el tenis, en el deporte de aventura la juventud no es siempre un aliado. Esta es una actividad que requiere de madurez tanto física como mental, y no es de extrañar que los equipos élite estén conformados por personas de 30 a 50 años. "Tienes que ser muy cabeza fría, tu cuerpo debe irse adaptando con los años a las horas de carrera y al estrés que sufre", comenta Felipe.

Los equipos tienen siempre cuatro integrantes, con la característica de que por lo menos uno de los miembros debe ser del sexo opuesto. Cada integrante desempeña una tarea específica que ayuda al equipo a funcionar como un reloj. "En un equipo es importante que haya roles, siempre tiene que haber un navegante, él es el que toma las decisiones, él es el que ve el mapa, él sabe a qué se enfrenta el equipo. Siempre debe haber alguien que vea que todos estén bien... él se preocupa del ánimo del equipo, de que todos estén comiendo, de que se hidraten, etc.", comenta Felipe. Uno de los roles más importantes es el que desempeña el miembro más fuerte del equipo. "Uno de los integrantes siempre debe ser un poco más fuerte que el resto, para ayudarlo a la chica y que ella pueda ir más liviana", dice Joaquín de 21 años.

Para alcanzar la meta estos deportistas deben pasar varios días sin dormir, expuestos a las inclemencias del tiempo y al cansancio físico y mental. Felipe describe a esta disciplina como "el deporte de la incomodidad". "Mucha gente piensa que el factor físico es el más importante... pero por el tema de que son



"Clasificar a este evento no ha sido tarea fácil." Felipe y Joaquín han participado desde 2008

carreras tan largas es importante que todos los corredores del equipo sean mentalmente fuertes, que no te dejes vencer, que no entres en crisis, que no te quiebres mentalmente, porque siempre va a haber algo que te va a molestar sea el hambre, el frío, el dolor, el sueño...", señala Felipe.

Felipe y Joaquín pertenecen al equipo Terraventura – Fybeca, conformado por ambos, más el montañista y ciclista ecuatoriano Karl Egloff y la colombiana Carolina Penilla.

Joaquín es estudiante de marketing y Felipe de ecología y turismo, ambos son deportistas élite

y como tal su vida se rige entre entrenamientos, el buen descanso y la correcta alimentación. Este ritmo de vida demanda muchos sacrificios, tanto en su vida personal como estudiantil. "Yo entreno y cuando tengo tiempo estudio", dice Felipe entre risas, pero a pesar de esto ambos son estudiantes becados en la USFQ. "Lo más difícil es manejar la vida social, mucha gente de nuestra edad se dedica a salir de fiesta o salir con los amigos, para nosotros es difícil dejar todo eso de lado y solo entrenar, pero ese es un distintivo que tenemos como personas y sabemos manejar las dos cosas a la vez teniendo una vida saludable", remarca Joaquín.

La meta está detrás de varios días sin dormir, expuestos a las inclemencias del tiempo y al cansancio físico y mental





Las marcas Bupa, Adidas, Pony Malta y Gatorade se hicieron presentes en el primer torneo del circuito Copa USFQ



1er. TORNEO DE VOLLEY DE PLAYA

COPA USFQ

La playa de Casablanca Esmeraldas, fue sede del 1er. Abierto de Volley de Playa que se llevó a cabo el 2 y 3 de marzo del 2014, como inicio del Circuito de Playa Copa USFQ y el lanzamiento de la Revista Deportiva Zona Sport.

56 deportistas, entre estudiantes de la USFQ, seleccionados de Pichincha y público en general, participaron de éste evento en el que el alto nivel técnico de los participantes atrajo la atención de cientos de espectadores que aplaudían su rendimiento desde las 9h00 en que iniciaban los partidos, hasta su término a las 18h00. La modalidad de juego era la reglamentaria, dos contra dos, cancha de 16 x 8 m, jueces profesionales y reglamentación de la FIVB (Federación Interna-

cional de Voleibol). Las categorías estaban divididas en dos grupos: Masculina y Femenina.

Eran las 8h00 y el sol ya se hacía presente en el primer día de competición, lo cual fue una de las adversidades que nuestras duplas debieron soportar durante todo el torneo. La temperatura subió a 38 grados centígrados a partir de las 12 del medio día, mientras se realizaban los partidos de primera fase y la deshidratación de los competidores era intensa, quienes debían refrescarse en el cálido mar entre partido y partido.

Al siguiente día, se iniciaron los cotejos por cuartos de final y el nivel de juego era cada vez más técnico. Los partidos eran más largos, aproximadamente cada juego duraba entre 45 y 50 minutos pues se jugaban

sets de 21 puntos, (2 de 3 sets). Nuevamente la temperatura complicaba el rendimiento de los jugadores quienes a partir de las 14h00 debían jugar los partidos por semifinales. El cansancio y el ritmo de juego se hacía notar en los atletas, quienes debían permanecer concentrados para su siguiente encuentro.

La música y el ambiente característico de éste deporte deleitaban al público que cada vez más se agrupaban en las carpas para disfrutar de los cotejos por venir. La primera semifinal femenina se disputó entre las duplas Parreño-Silva vs. Arguello-Robayo. El apoyo se hacía presente para las dragonas Arguello y Robayo, quienes no pudieron contra la calidad de juego que mostraban sus adversarias. La segunda semifinal femenina

la disputaron las deportistas revelación del Torneo, Lexy Chapman y María del Mar Silva quienes enfrentaron a Nataly Carrión y Ma. José Piñeiros. La fuerza en los ataques y saques de Chapman fueron decisivos, pues ganaron 2-0.

Por otra parte, en la primera semifinal masculina los atletas Leo Burri y Camilo Ortiz debieron enfrentar a Daniel Abedrabo y David Paredes, la dupla sensación del Torneo. Un Leo Burri agotado por el ritmo de los partidos y el incesante clima, no pudo parar el intenso juego de Abedrabo y Paredes, quienes vencieron en 2 sets y clasificaron a la final. La segunda semifinal la disputaron la dupla de Andrés Salazar y Brian Cárdenas, quienes esperaban con ansias enfrentar a los hermanos García. Quizá fue el





partido más técnico del torneo, puntos largos y golpes precisos eran aplaudidos por el público. La calma y experiencia de Jasmani y Joel García se hicieron notorios a pesar de haber errado múltiples saques, venciendo a Salazar y Cárdenas quienes debieron conformarse con el tercer lugar.

Eran las 17h00 y el sol empezaba a esconderse, pero el viento empezó a jugar su parte. La final femenina entre Carreño-Silva y Chapman-Silva fue emocionante, ésta última dupla debió enfrentar a una experimentada pareja que jugaba de memoria pero que jamás se esperaron los bloqueos que Chapman realizaba, deleitando al público quien cada

vez más se aglomeraba para ver el espectáculo que brindaban las chicas. Al final triunfaron Carreño y Silva por 21-11 y 21-17.

El último evento de la jornada lo protagonizaron la dupla Abedrabo-Paredes vs. los hermanos García. El primer set fue fácil para los hermanos García quienes triunfaron por 21-11 a una pareja que no lograba concentrarse. El público apoyaba incansablemente a Abedrabo y Paredes y se empezó a vivir una fiesta, cuando éstos últimos decidieron brindar un partido espectacular que llevó al éxtasis a los presentes, mientras los roces entre los jugadores empezaron a mostrarse como parte de la calentura del cotejo.

El marcador era 24-23 a favor

de Abedrabo-Paredes, pero éste último falló un saque que pudo darles la victoria y obligar a irse a un tercer set que hubiera sido de infarto. Enseguida, Joel García también erró su saque como fruto de los nervios y cansancio, poniendo el partido 24 a 24. Todo parecía que el partido iba a un tercer set pues los gemelos García empezaron a sufrir las consecuencias del ritmo intenso del torneo y tuvieron que ser atendidos por los dolores, suspendiendo estratégicamente el partido por unos minutos. Al final, la experiencia de los García triunfó y se llevaron el campeonato, después de haber brindado más de una hora de partido lleno de emoción.

Las medallas y los premios de nuestros auspiciantes fueron repartidos de la siguiente manera:

En Damas:

- 1.lugar. Carolina Parreño y Ma. José Silva
2. lugar. Lexy Chapman y María del Mar Silva
3. lugar. Nataly Carrión y María José Piñeiros.

En Varones:

1. lugar. Joel García y Jasmani García
2. lugar. Daniel Abedrabo y David Paredes
3. lugar. Andrés Salazar y Brian Cárdenas



Debemos agradecer la entrega y compromiso de los deportistas, entrenadores, árbitros y organizadores del evento que jamás se vieron derrotados por la intensidad del clima. También debemos felicitar a las Dragonas Categoría Juvenil Alegría Vásconez, Macarena Espinosa, Alegría Albán y Andrea Donoso quienes se mostraron confiadas al jugar contra la categoría Senior y haber clasificado a cuartos de final. Además un agradecimiento a nuestros Sponsors de éste evento: Bupa, Adidas, Pony Malta y Gatorade, sin los cuales hubiera sido imposible el desarrollo del mismo.

El siguiente evento del Circuito se realizará entre el 24 y 26 de abril en las instalaciones de la USFQ, donde seguramente volveremos a vibrar con las emociones de éste deporte.



FOTOS: JUAN CARLOS BRITO

¿SON LOS NIÑOS

APTOS PARA TODOS LOS DEPORTES?

ZONA INFANTIL

ALEJANDRA SÁLAS



**LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA
AYUDA A LOS NIÑOS A DECIDIRSE
POR UN DEPORTE**

Todos nacemos con una carga genética que llega a influenciar en el desempeño deportivo. No importa cuánto entrenamiento se realice, esta no cambiará. En este concepto se basa la Escuela de Futuros Dragones para proponer la orientación deportiva para niños.

“Un niño puede especializarse en un deporte específico sea o no sea apto para este deporte. Ese justamente es uno de los problemas que tiene la educación física en nuestro país. No existe un examen que evalúe las aptitudes de un niño para un deporte”, explica Byron Cárdenas, coordinador de la Escuela, la cual funciona desde julio de 2013.

Rosita Cobo, madre de dos alumnos, reconoce los beneficios del programa. “La escuela ayuda a desarrollar las aptitudes que se encontraban dormidas. Generalmente en los colegios les hacen practicar los deportes tradicionales. El primer día mi hija se dio cuenta que tenía músculos donde no pensaba que existían”, expone Cobo.

Por lo general, existe cierta generalización al momento de escoger un depor-

te para los niños. También los padres muchas veces cometen un error involuntario al solo enfocarse en el fútbol. “Lamentablemente nunca llegan a enterarse si su hijo es apto para agarrar una espada de esgrima, o para hacer un salto triple en gimnasia”, cuenta Cárdenas.

Estefania D, estudiante de la Escuela de Futuros Dragones aún no se decide por una disciplina deportiva en particular. “Me gusta hacer diferentes deportes por eso estoy aquí. Me gustan la esgrima, tenis, fútbol, básquet, volley de playa, bádminton, gimnasia y aun no me decido”, cuenta.

Para poder descubrir el deporte ideal se necesitan pruebas en donde se utiliza la antropometría y el somatotipo del cuerpo. La antropometría, ciencia que estudia las mediciones y las variables del cuerpo, se enfoca en el peso, la talla, el índice de masa corporal, porcentaje de grasa, entre otras.

Por otro lado, el somatotipo es la carga genética con la que nació el niño. Existen tres clases de somatotipo. La primera, la endomorfia, es la cantidad de grasa que tiene la persona. La mesomorfia es la musculatura, y la

Existen evaluaciones y pruebas específicas que permiten encontrar el deporte ideal para un niño. La Escuela de Futuros Dragones cuenta con el apoyo de profesionales que se encargan de descubrirlo.

ectomorfa trata sobre las longitudes de la persona. La Escuela de Futuros Dragones identifica el somatotipo del niño y lo aplica en el deporte adecuado para él.

“Lo mejor es que aquí se realizan deportes no tradicionales como la gimnasia aérea. Al principio es difícil porque no están acostumbrados a trabajar en esos deportes. Pero eso es lo bonito, porque les enseña a superarse a ellos mismos”, indica Rosita Cobo.

El siguiente paso son las divisiones menores, en donde el niño pasa a formar parte de los clubes deportivos y se prepara para llegar a clubes mayores. Una vez que hayan incurrido en los clubes mayores tienen la oportunidad de aplicar para becas deportivas.

El programa de la Escuela de Futuros Dragones tiene un precio de USD80 dólares mensuales más un costo único de USD100 dólares para realizar las evaluaciones. Dentro de este servicio el niño tiene acceso a profesionales del deporte: fisioterapia, nutrición, medicina deportiva, antropometría, preparación física y planificación deportiva.

Orientación deportiva

La orientación deportiva no es sencilla pues se necesita tiempo para considerar otro tipo de variables. Debe haber un grupo de elementos sincronizados para que pueda haber resultados. Se debe tomar en cuenta el gusto del niño por el deporte. La influencia de los padres también es importante durante este proceso.

Cada deporte tiene definido cuáles capacidades físicas son más importantes para poder realizarlo. “Por ejemplo, si va a realizar atletismo de velocidad debe predominar la fuerza y la potencia. Al mismo tiempo debe tener fibras rápidas, y eso ya es genético”, asegura Cárdenas.

La etapa de la orientación, desde el punto de vista académico-deportivo, debe ser hasta máximo los 12 años. “Para entonces nosotros ya tenemos como una radiografía deportiva del niño, el resultado de sus capacidades físicas, tests, pruebas y su gusto al deporte al que se está enfocando”, aclara el coordinador de la Escuela.

El tiempo que demora el proceso de orientación deportiva depende de la edad del niño. Se puede demorar hasta 3 años y no menos de 6 meses. Mientras más pequeño es el niño es mejor, aunque la orientación deportiva toma más tiempo.



FOTOS: ZONA SPORT

Información:

mcardenas@usfq.edu.ec
Of. Deportes PBX: 2971700 (1985)
Cel:0982998863



FITNESS VIRTUAL

TECNOLOGIA PARA ESTAR EN FORMA

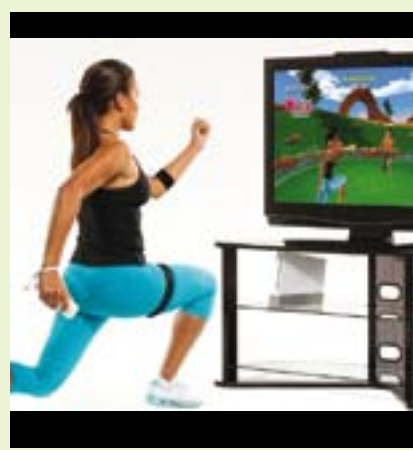
Sin duda, la tecnología se ha convertido en una aliada del deporte. Las personas pueden realizar ejercicio a través de un sinnúmero de aplicaciones y videojuegos. Esta tendencia es conocida como el Fitness Virtual.

APLICACIONES

Los celulares inteligentes cuentan con aplicaciones que tienen rutinas de ejercicios, control de calorías y planes alimenticios. No importa qué tipo de entrenamiento se quiera realizar, hay apps para todo tipo de deporte. Depende de las necesidades y gustos de cada persona. Las más empleadas para un seguimiento de actividad son Runtastic, Endomondo y Moves. Ellas ayudan a conocer la distancia recorrida, velocidad, ritmo y calorías quemadas.

Las aplicaciones con rutinas te harán sentir en el gimnasio. Esteban Saldaña es seleccionado del equipo de basquetbol de la Universidad San Francisco de Quito. Ha complementado su entrenamiento con la rutina de la app "6 Packabs". Esteban comenzó a emplearla para mejorar su estado físico. "Sí he sentido un cambio al utilizarla. Tu cuerpo se acostumbra a más ejercicio, entonces no tienes tantos dolores musculares", explica Saldaña.

Las aplicaciones nutricionales tienen dietas en base a la cantidad de calorías necesarias. Sin embargo, "estas aplicaciones no evalúan mucho y se vuelven restrictivas", comenta Gabriela Moreno, deportóloga. Antes de utilizarlas es recomendable realizar una evaluación con un especialista.



VIDEOJUEGOS

Otra alternativa para estar en forma, aunque menos empleada, son los juegos de video. Quienes los utilizan son personas con poco tiempo o escaso presupuesto. "No necesitas movilizarte, tienes todo en tu casa", explica Jenny Andrade, quien realiza fitness virtual.

Los videojuegos más demandados son Wii Fit, Move Fitness, Nike+kinect Training y Xbox Fitness. El éxito de las rutinas de los videojuegos es que son realizadas por entrenadores famosos. Además, Andrade explica que te diviertes mientras haces ejercicio.



VIRTUAL VS. REAL

El deporte tecnológico ha sido creado para incentivar la actividad física, explica la deportóloga Moreno. La clave para aprovechar el ejercicio virtual es ser disciplinado.

Se debe tomar en cuenta que realizar un deporte o ejercicio al aire libre siempre será mejor. Moreno explica que en el fitness virtual se pierde el contacto con otras personas, la naturaleza y con uno mismo. Las aplicaciones y videojuegos no deben reemplazar al deporte tradicional, sino que deben ser un complemento.

ABRAHAM PARRA

LA USFQ PIERDE A UNO DE SUS DRAGONES

Abraham Parra, estudiante de la USFQ, falleció el pasado 10 de febrero en una fatídica tarde, compitiendo en lo que era su pasión, el deporte extremo.

Estudió en el colegio Alberto Einstein, desde pequeño siempre fue alegre, "tenía la capacidad de hacer amigos y hacer reír a la gente con cualquier cosa y sin motivo... simplemente ponía la alegría en el entorno", nos cuenta Alejandro Sánchez, su mejor amigo.

Abraham, descubrió su afición por la adrenalina a los 12 años de edad, siendo su primer deporte extremo el freestyle, modalidad en la que debía conformarse con hacer piruetas complicadas en una bicicleta. Al parecer él necesitaba más acción y dos años después, inició su carrera en el karting llegando a ser múltiple campeón gracias a su dedicación. Pasó 4 años compitiendo en ésta modalidad y decidió cumplir el sueño de practicar enduro. A los 18 años de edad y de una manera intensa logró un meritorio 2do. lugar en una categoría de experimentados.

El 8 de febrero de 2014 incursionó en una carrera de cross donde las especificaciones del cuadrón eran distintas por el tipo de llanta y estilo de conducción. Aún así, él decidió competir. En la mañana de aquel sábado en la pre-clasificación consiguió los mejores sitaliaes, solo perdiendo la última carrera de la clasificación por un error que cometió con las marchas. Hasta ese momento había hecho una excelente jornada y ya daba que hablar entre los otros participantes. La final sería a las 16h00.



La competencia se desarrolló en la ciudad del Tena, en una calle cerrada en forma de circuito, donde se hizo el reconocimiento de la pista. "Antes de la señal de partida, fuimos sus amigos a deseársela suerte, subió a su cuadrón y empezó la carrera. Rápidamente intentó ponerse al frente de los competidores y se apoderó del 1er. sitio" señaló Alejandro Sánchez. En la siguiente curva Abraham perdió el control de su vehículo y chocó contra la vereda, golpeando su cabeza contra un poste, dejándolo inconsciente inmediatamente. Falleció dos días después del accidente con solo 19 años de edad.

Rendimos homenaje con ésta nota a Abraham Parra y a sus padres por haber apoyado su carrera y sus estudios. Debemos recordar a Abraham por su alegría y por haberlo dejado todo en sus años de competencia. Sus logros son el reflejo de la intensidad con la que vivía, con la misma premura con la que dejaría su morada.



FOTOS: ALEJANDRO SÁNCHEZ



NAYÓN

Atan solo 10 minutos de Quito o Cum-bayá, existe un lugar ideal para todos aquellos que busquen salir de la rutina. Se trata de el pueblo de Nayón, donde el deporte sin duda se ha intensificado.

Una excelente opción, es el parque de aventura "Nayón Xtreme Valley", ubicado en San Pedro del valle de Nayón. }

El complejo cuenta con cinco hectáreas llenas de posibilidades para realizar todo tipo de actividades deportivas. Una de estas y la más conocida es el "canopy". Este deporte consiste en deslizarse entre

las copas de los árboles sujetados con cuerdas y arneses, admirando los paisajes que el valle de Nayón nos ofrece. Sin embargo, si usted no es una persona que disfrute la adrenalina, puede realizar canopy en el circuito interno que consta de 5 cables, todos dentro de la propiedad, por lo que la altura no representa un problema. El circuito más largo y con más profundidad consta de tres cables, el más extenso de 450 metros y el más profundo de 500 metros. Este canopy sale de la propiedad y permite disfrutar de una vista panorámica de la naturaleza del sitio. La actividad es individual y se puede alcanzar desde los 25 hasta los 40 kilómetros por hora al deslizarse.

El canopy no es lo único que lo hará sudar en Nayón Xtreme Valley, ya que "El salto de Tarzán" sin duda no se queda atrás. Este salto consiste en lanzarse de una plataforma hacia el vacío sujetado por una cuerda al otro extremo y oscilar a manera de péndulo en las alturas.

"Fue súper emocionante porque fue algo que no había hecho nunca y sentí que para lanzarte al vacío necesitas coraje", afirmó Santiago Guillen luego de realizar este osado acto. Una actividad parecida es el "Columpio de Tarzán", que como su nombre lo indica consta con un columpio donde la gente se puede sentar para realizar el salto.

Otra actividad que ofrece el parque es el Rapel y el Paintball. El Rapel es el descenso por el costado del cañón sujetado con cuerdas. Se puede bajar desde 15 a 30 metros, dependiendo del tiempo e interés del cliente. El Paintball, por otra parte, es un deporte que ha tenido gran acogida en todo el mundo, y Nayón Xtreme Valley también lo ofrece. El complejo cuenta con 2 canchas: Una rápida y una lenta. En primer lugar se necesitan dos equipos de al menos dos personas. Se les entrega un overol, un chaleco, una máscara, proteccio-

nes y una cargadora o "pistola" con 100 balas de pintura. Los equipos juegan uno contra otro en canchas llenas de obstáculos como llantas, árboles, arbustos y otros.

Si bien los deportes de aventura predominan en el lugar, también se pueden realizar caminatas o cabalgatas por los senderos. "Además de servir como relajamiento para las personas, también une. Me parece a mi que une a las familias", opinó Jorge Narváez, administrador del lugar.

Parque recreacional

Si la adrenalina o los deportes de aventura no es lo suyo, el parque

Montearomo es otra alternativa. Este complejo también es ideal si su presupuesto para realizar actividades deportivas no es muy alto. La entrada para adultos cuesta tan solo dos dólares y un dólar para niños.

El parque ofrece varias opciones como la natación, ya que cuenta con una piscina cubierta, también tienen canchas de Fútbol, Básquet y Volley donde usted podrá hacer deporte rodeado de aire fresco y lejos del ruido de la ciudad. En el área de recreación usted puede realizar caminatas, cabalgatas en caballo e incluso cuenta con zonas de Picnic para comer con su familia y disfrutar de un plan diferente.

Para los niños también existen



zonas recreativas con juegos donde podrán disfrutar de la naturaleza. Incluso puede arrendar el sitio de miércoles a viernes para acudir en grupos, organizaciones o instituciones.

Teniendo en cuentas estas dos opciones, visitar el valle de Nayón con su familia o amigos podrá ser un gran experiencia de la mano del deporte.



FOTOS: REBECCA KERSCHBAUM



UNA PUERTA A LA AVENTURA Y AL DEPORTE



¡EL SUEÑO DE HORACIO...!

15 DE MARZO INICIO LA TEMPORADA 2014



Empezamos el 2014 y nuestro Club de Fútbol sigue creciendo. Empezamos en el '95 con un equipo amateur al que no le alcanzaba ni para los uniformes y hoy ya somos el equipo con más base y proyección deportiva de la categoría. Los objetivos de este año son claros: jugar y sonar a nivel nacional. Para esto la dirección del Club de Fútbol USFQ tomó decisiones radicales, y la principal estrategia fue mantener a la cabeza de todo el proyecto a la persona que desde un inicio ha entregado alma, vida y corazón por este equipo, el Profe Horacio Agesta.

Su gran responsabilidad comenzó por armar su equipo de trabajo: En el 1er equipo, Fito Barzola como Preparador Físico, Marcos Mosquera AT y Patricio Vinuesa como Preparador de arqueros; al frente de las Divisiones Menores está el Prof. Renato Granja DT quien tiene la responsabilidad de

La USFQ triunfó 2-0 en el partido inaugural de la segunda categoría profesional ante el JIT



dirigir el equipo Sub18 y el Amateur, además de hacer un constante scouting de futbolistas/estudiantes para la USFQ; debido al excelente trabajo de la temporada 2013, el cuerpo técnico se mantiene con Marcos Mosquera DT de la Sub14 y Diego Banegas DT de la Sub12, mientras que el Preparador Físico de las menores es el Prof. Carlos Córdova. Pablo Salazar y Pablo Andrade son las personas que velan por el bienestar y recuperación de nuestros deportistas, convirtiendo el departamento de Fisioterapia más que en un lugar de rehabilitación, en el lugar donde confían su salud, su rendimiento deportivo, y hasta donde nuestros deportistas se reúnen a hacer tareas.

Los entrenamientos se realizan en un horario muy exigente para el equipo profesional: 6h30 en el Complejo de la Empresa Eléctrica de Cumbayá. Nuestras divisiones menores entrenan en el mismo lugar pero desde las 16h00 de

lunes a viernes, aunque dependiendo del trabajo a realizar los entrenamientos se realizan en el Arena USFQ, junto al Paseo San Francisco o en el Coliseo Alexander cuando el trabajo es en el gimnasio. Para los partidos de competencia, nuestra casa sigue siendo el Estadio Francisco Reina, en el corazón de Cumbayá. Contamos con un gran equipo donde además de nuestros atletas/estudiantes emblema como Abad, Vasconez, Pozo, Martinez,

Novoa, entre otros, tenemos refuerzos de mucho pergamino en el balompié nacional como la Gambeta Estrada, Chichi Avilés y Darwin Sabando, quienes llegan a reforzar un grupo de amigos que ha sabido dejar el nombre en alto de los Dragones de la USFQ en toda cancha en que se han medido.

Cabe recalcar que este proyecto se mantiene gracias a que Santiago Gangotena, Carlos Montufar,

Jorge Gómez, María Elena Heredia y Diego Quiroga no dejan de creer en que un grupo de "estudiantes" son capaces de jugar al más alto nivel profesional. Si bien ascender no es una tarea fácil, el equipo humano y el apoyo incondicional de la universidad nos dan la esperanza de que este año estamos para pelear el ingreso de los juegos zonales y quien sabe... el ascenso a la primera B del Fútbol ecuatoriano... ORGULLO SAN PANCHO.



FOTOS: JUAN CARLOS BRITO

y porcentaje de grasa que tenga. Sin embargo, es importante que las personas conozcan que el tiempo entre comidas puede variar entre 3 máximo 4 horas.

“No siempre necesitas ser deportista o estar en dieta para comer sano. Me gusta comer bien porque me ayuda a sentirme bien. Claro que también tengo un día en la semana en el que privarse sino de alimentarse bien”, explica Daniela Goyes, de 20 años.

Es necesario aprender a combinar bien las porciones, “no dejar de consumir calorías”. “Hay mucha gente que cuenta las porciones pero no cuenta las toxinas. Me refiero a las colas 0 por ejemplo. Tienen cero calorías pero sustancias tóxicas tienen varias”, especifica Goyes.

La nutrióloga destaca que “comer sano no significa restringirse de alimentos. Significa controlar las porciones, controlarse es control mental”. Añade que si va a existir algún exceso calórico, éste sea de preferencia en la mañana. “Preferible consumir los alimentos con mayor carga calórica durante la mañana porque durante el día somos más activos que en la noche. Es decir, una cena copiosa no”.

Dávalos menciona la importancia de aprender a hidratarse. En promedio, la cantidad de agua que una persona debe consumir es de 2 litros. Aunque Alegría destaca que esto puede variar de acuerdo a las personas. “Puede haber gente que ya esté acostumbrada a consumir más de 2 litros diarios y que su cuerpo lo maneja bien, o pueden haber personas que necesitan restringirse un poco porque se hinchan fácilmente, tienen mala circulación, etc.”, finaliza.

Al momento de ejercitarse

Dávalos recomienda que “nunca” se debe hacer ejercicio en ayunas. Menciona que mucha gente comete el error de hacerlo. “Eso es negativo para el cuerpo, siempre tienes que comer antes de hacer ejercicio”.

Resalta que antes del ejercicio es “súper bueno” ingerir frutas. De 30 min a 1 hora antes del ejercicio es recomendable tomar una fruta acompañada de un cereal para que produzca energía al momento de hacer ejercicio. “Por ejemplo, la sandía es excelente porque al comer un pedazo de sandía te llena. Es abundante porque tiene volumen, parte de ese volumen es el agua y la puedes consumir con avena. Las frutas tienen antioxidantes y glucosa de fácil asimilación”, comenta.

Pasado los 60 minutos de ejercicio, Dávalos menciona que es importante que las personas consuman otro tipo de bebidas hidratantes deportivas.

“Cuando practicas alguna disciplina es súper importante que sepas que necesitas tener una buena nutrición. Esto sirve incluso para que tu cuerpo rinda mejor en el acondicionamiento físico”, explica David Cifuentes, entrenador de Crossfit nivel 1.

Puedes darte un gusto...

La nutrióloga resalta la importancia de no “satanizar” al chocolate ni a las golosinas. Explica que el chocolate mientras tenga más del 70% de cacao “es excelente”, ya que gracias a su aportación antioxidante, el chocolate ayuda para mejorar la calidad de las células y proteger el corazón.

En el caso que prefieras algo más frío, Alegría recomienda consumir helados de yogurt, o de paila.

Y si tienes antojo de un gusto salado, la opción de la nutrióloga se inclina a los palitos de vegetales con “cualquier salsa hecha en casa con yogurt natural, queso ricota o queso crema bajo en grasa”.

¿Cuántas calorías consumir al día?

Para calcular las calorías que vas a comer existen fórmulas. Una de las fórmulas más conocidas es la de Harris-Benedict, que es una fórmula que te va a calcular el metabolismo basal, es decir, cuántas calorías necesita tu cuerpo para funcionar un

día. La fórmula está disponible para hombres y para mujeres.

El problema de las dietas muy bajas en calorías es que son nocivas para la salud, “porque cuando es así vienen los mareos, bajones de glucosa, carencias nutricionales como anemia, carencias de proteínas y de ciertos nutrientes”.

La desintoxicación

“Tu cuerpo es lo suficientemente capaz de eliminar toxinas a través de la piel, la respiración y de todos los medios de excreción Si estás bien hidratado, tu organismo elimina fácilmente toxinas. A no ser de que tengas algún problema de salud que realmente está funcionando mal”.

Pero, por ejemplo, si vuelves de fechas festivas, la nutricionista Dávalos recomienda que las dietas de desintoxicación se podrían usar para eliminar los excesos. Sin embargo, añade que la dieta de desintoxicación puede ser un día de vegetales y frutas y máximo por un día. “Si necesitas desintoxicarte por más tiempo, eso ya es nocivo para la salud”.

Porciones mínimas (M.) recomendadas por día

Frutas
Una pieza o una taza M. 3

Vegetales
Cocidas 1 taza, crudas 2 tazas M.2

Proteínas
Para el pescado toda la palma de la mano. Otro tipo de carnes únicamente media palma de la mano (sin dedos) M. 3

Carbohidratos (prefiera integrales)
Del puño de la mano.
Al menos 3 de 6 tipo de carbohidratos deben ser integrales.

Aceites y grasas (Prefiera en ensaladas)
Una cucharada. M. ½ CUCHARADA

COMER BIEN AL EJERCITARTE

EL DEPORTE UN ALIADO PARA PERSONAS CON DIABETES

La mala alimentación y la falta de ejercicio en la actualidad han hecho que cada vez más se presenten casos de diabetes en los jóvenes.

La diabetes mellitus, también conocida como una enfermedad crónica que se da cuando el organismo pierde la capacidad de producir una hormona llamada insulina, provoca que la energía no pase a los músculos y tejidos de las personas. A su vez, existen dos tipos de diabetes. Las personas que desarrollan la diabetes tipo 1 necesitan inyectarse insulina para poder mantener un ritmo de vida estable; por otra parte, quienes presentan el tipo 2 pasan años sin saber que tienen diabetes y puede ser perjudicial.

DIABETES Y EL DEPORTE

El deporte es el principal aliado de los pacientes con diabetes porque ayuda al incremento de energía en el cuerpo y favorece a que la insulina maneje las concentraciones de azúcar en la sangre a niveles estables. Mario Galarza, diagnosticado con diabetes a los 23 años, ha salido adelante a través de deportes como el ciclismo.

“Yo creo que esto me motivó a cambiar mis hábitos alimenticios y a tener un estilo de vida más saludable, de lo cual estoy muy agradecido, porque me siento bien”, señala.

Por otra parte, el endocrinólogo - diabetólogo Byron Cifuentes insiste en que se debe hacer más deporte aeróbico para mantener el organismo saludable, evitando las comidas “rápidas”.

“La actividad física como caminar o trotar ayudará a tener un peso adecuado por ser un deporte cardiovascular. Idealmente, se lo debe hacer al menos media hora y tres veces por semana”, añade.



Para Mario Galarza el deporte le brinda un estilo de vida más saludable

FOTO: MARIO GALARZA

De allí que muchos jóvenes con diabetes se mantienen optimistas. María Ortega, explica que el padecimiento de esta enfermedad le ha enseñado a ser más responsable y a cuidarse de mejor manera. “La clave es cuidarse y aceptar esta condición, que en realidad es un modo de vida distinto. Además depende mucho de la actitud que uno tiene frente a la vida”, menciona.

Ante todo es necesario llevar una dieta balanceada, libre de grasas y azúcares para que el organismo se mantenga saludable y estable. La inclusión del deporte sin duda será de alto beneficio para personas con diabetes.



**ALCANZA
TUS
METAS**

Los deportes en que
pueden aplicar

- Atletismo
- Aventura
- Baloncesto
- Capoeira
- Esgrima
- Fútbol
- Gimnasia Olímpica
- Natación
- Tenis de campo
- Tenis de mesa
- Levantamiento de Pesas
- Tae Kwon Do
- Triatlón
- Voleibol
- Otros

Toma el
PAA hasta el
5 de abril,
2014.

**BECA
DEPORTIVA
USFQ**

La Universidad San Francisco de Quito tiene el objetivo de reclutar a los mejores deportistas del país, al mismo tiempo apoyar en el desarrollo de su nivel deportivo. Nuestros Dragones compiten a nivel nacional e internacional por lo que siempre estamos en constante búsqueda de nuevos talentos.

REQUISITOS

- Ser alumno de último año de estudio de bachillerato.
- Tomar la Prueba de Aptitud Académica (PAA) mínimo de 1800/2400
- Obtener 90/100 en el examen Manual del Estudiante
- Ingresar a la selección USFQ del deporte que practica y contar con el aval del entrenador.
- Entrevista con el Decano o coordinador de área.
- Presentar curriculum deportivo en la oficina de deportes USFQ

Informes

Mike Cárdenas
mcardenas@usfq.edu.ec

Tania Borja
tsborja@usfq.edu.ec

ZONA SPORT USFQ

LA REVISTA DEPORTIVA DE LA USFQ

Ventas e Información: zonasportusfq@gmail.com PBX: 2-971 700 Ext.: 1985 Cel.: 09-82 99 88 63



UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

Educación Empresarial



La Escuela de Empresas de la Universidad San Francisco de Quito promueve la excelencia a través de sus programas de educación empresarial. Fomenta el desarrollo integral de sus participantes mediante ambientes de aprendizaje presencial y virtual con tecnología de punta.

PROGRAMAS ABIERTOS	HORAS	MODALIDAD	INVERSIÓN	FECHA DE INICIO
Certificado en Habilidades Gerenciales	100	Presencial	\$2.150	jueves, 03 de abril de 2014
Certificado Seis Sigma: Black Belt	45	Presencial	\$1.725	martes, 22 de abril de 2014
Certificado Auditoría Médica Guayaquil	90	Presencial	\$1.390	jueves, 24 de abril de 2014
Certificado Training for Trainers	76	Presencial	\$1.260	jueves, 24 de abril de 2014
Certificado en Seguros	72	Presencial	\$1.695	jueves, 08 de mayo de 2014
Curso Finanzas para no Financieros Guayaquil	20	Presencial	\$420	martes, 20 de mayo de 2014
Certificado en Auditoría Médica	90	Presencial	\$1.390	jueves, 29 de mayo de 2014
Certificado Seis Sigma Green Belt	45	Presencial	\$1.725	jueves, 05 de junio de 2014
Curso en Ventas y Servicio	20	Presencial	\$455	martes, 17 de junio de 2014
Curso Finanzas para no Financieros	20	Presencial	\$420	martes, 01 de julio de 2014

QUIC SKILLS	HORAS	MODALIDAD	INVERSIÓN	FECHA DE INICIO
Tecnologías de la Información	24	Virtual	\$185 + IVA	jueves, 03 de abril de 2014
Motivational Organization	24	Virtual	\$185 + IVA	jueves, 08 de mayo de 2014
Enseñanza de Adultos	24	Virtual	\$185 + IVA	jueves, 05 de junio de 2014
Fundamentos de Excel	24	Virtual	\$185 + IVA	jueves, 08 de mayo de 2014
Administración en Ventas	24	Virtual	\$185 + IVA	jueves, 05 de junio de 2014
NIIF para PYMES	24	Virtual	\$185 + IVA	jueves, 08 de mayo de 2014

Pregunta por nuestros descuentos preferenciales



Escuela de Empresas - USFQ, Diego de Robles s/n y Av. Interoceánica - Cumbayá. Quito: (02) 2971707. cel.: 0998343218
escueladeempresas@usfq.edu.ec Web: www.escueladeempresas.com



/EscEmpresasUSFQ



@EscEmpresasUSFQ



Escuela de Empresas USFQ



NUNCA DEJES DE EXPLORAR

Encuentra lo que necesitas en:

*JUAN LEÓN MERA Y WILSON Sector La Mariscal / Contactos: 022-229-924
mariscal@thenorthface.com.ec*

*QUICENTRO SHOPPING Planta Alta Local P1-075 / Contáctos: 023-824-020
quicentro@thenorthface.com.ec*

*SCALA SHOPPING Planta Baja Local 186 / Contáctos: 022-928-017
scala@thenorthface.com.ec*