Publicación Mensual de la Universidad San Francisco de Quito USFQ

ISSN 2600-5972

julio 2020
Año 14 Nº 121

aula MAGNA



TENDENCIAS EDUCATIVAS

Profesores se despiden de sus alumnos a través de una pantalla

Política y (des)información en tiempos de COVID-19

Christian Wiese, un Alumnus que conquista el territorio arquitectónico a nivel nacional e internacional

NUTRICIÓN

¿Existen trucos mágicos para bajar de peso?

TECNOLOGÍA

Una prueba de ADN casera podría ayudar a atrapar a un criminal

EDITORIAL

Llegamos al séptimo mes del año 2020. Con los casos de coronavirus aumentando y sin una cura o vacuna en un horizonte cercano es tiempo de asumir el cambio de realidad. Para los que aún no lo han hecho es tiempo de enfrentarse a un nuevo presente en el que es correcto cuidarnos y cuidar. Cuando esto termine y se encuentre una cura o vacuna para el coronavirus vamos a salir con una nueva perspectiva con la cual podemos apreciar y disfrutar la vida de una manera más consiente.

En este editorial aprendemos varias cosas, comenzamos con un articulo que nos enseña una manera divertida de ser ecológicos. Seguimos con un artículo sobre María Paula Romo y su opinión hacia la crisis que se vive en el Ecuador. Ya que muchos nos estresamos sobre la subida de peso durante la cuarentena te presentamos un artículo en el área de nutrición sobre los trucos para bajar de peso. En el área de tecnología te mostramos como las pruebas de ADN han ayudado a resolver crímenes. Y muchos temas más que de seguro te va a interesar.

Recuerden que pueden contactarnos en cualquier momento. ¿Tienes alguna idea o tema que te interese y quieres publicarlo?

Escríbeme: barizaga@usfq.edu.ec

El equipo editorial de la revista les desea salud para ustedes y sus familias.

Reciban un fraternal saludo,

Bárbara Arízaga

AULA MAGNA STAFF

Editora General
Bárbara Arízaga

Redacción
Gabriela Mena
Cinthya Guaña

Fotografía
María Emilia Menoscal

Coordinadora de Medios
Sara Flores

Diseño y Diagramación
Departamento de Diseño USFQ

La web
Aulamagna.usfq.edu.ec

AULA MAGNA

Aula Magna es un periódico democrático y liberal, sin fines de lucro, comprometido con la defensa de los derechos y libertades de los ciudadanos. Las opiniones vertidas en el medio no comprometen a la Universidad San Francisco de Quito como institución, ni a sus autoridades. Los puntos de vista de la página de opinión y el contenido de todos los artículos son exclusiva responsabilidad de sus autores y no representa necesariamente la posición del medio.



Sprout se lo puede comprar en línea, principalmente mediante Amazon, Mercado Libre y Ebay.

Un lápiz ecológico
que se convierte en planta.



SPROUT, UN LÁPIZ CON SEMILLA

Gabriela Mena

Eco Lápiz, es el nombre con el que se conoce al lápiz plantáble en Ecuador. Patentado por la empresa de origen danés 'SproutWorld', Eco Lápiz, más conocido alrededor del mundo como Sprout, es un lápiz que cuenta con una semilla en su interior. Un producto que ha cobrado vida alrededor del mundo.

La industria ecológica, cada año, ha ido fortaleciéndose cada vez más, siendo está una de las razones principales por las que miles de empresas han buscado arraigarse a esta temática. Misma, con la que cada año se busca incentivar y promover el cuidado ambiental. Lápiz Sprout es parte de esta idea.

Sproud, parte de incentivar a dar un buen uso a esos pequeños lápices que ya no usamos, plantándolos y convirtiéndose en planta, un aporte para el medio ambiente.

El 85% de las ventas de lápices están destinadas a grandes empresas que quieren lanzar un mensaje de sostenibilidad, como: Disney, Coca Cola o Nestlé.

Este lápiz original se puede comprar por internet.

Lápiz con semilla

La empresa de origen danés SproutWorld ha ideado un producto único y sostenible; un lápiz que se puede plantar y transformar en planta después de ser usado. Basta con plantar el lápiz y colocarle agua, como una planta normal, para que este germine. Además, Sprout es amigable con el ambiente, pues el producto, recipiente de la semilla, está realizado con elementos sostenibles y no tóxicos. Desde la cápsula de semillas biodegradables hasta el núcleo de grafito y arcilla 100% natural y la madera certificada.

Variedad

Sprout cuenta con una gran variedad de tipos de semilla, todas ellas fáciles de germinar para poder disfrutar de flores, hierbas aromáticas o vegetales frescos, como: tomate cherry, cilantro, berenjena, entre otros.

Los lápices se encuentran disponibles en paquetes de 3, 5 y 8 unidades, además, se pueden crear lápices totalmente personalizados grabando cualquier logo o mensaje.

Historia

Esta idea nace inicialmente en Estados Unidos, por seis alumnos del MIT de Massachussets. Ellos inventaron el primer lápiz con semilla. Fue entonces cuando, el danés, Michael Stausholm buscó a los creadores y tras contactarse con ellos, compro los derechos del producto para venderlo en Europa. Posteriormente compró la patente a nivel mundial.

El objetivo de este proyecto es convertir la cultura de usar y tirar en una que pueda reciclar y reutilizar la mayor parte de su consumo■



María Paula Romo tomó el cargo de ministra de Gobierno del Ecuador el 8 de septiembre de 2018. Créditos: El Comercio

Política y (des)información en tiempos de COVID-19

El foro virtual se llevó a cabo el pasado 29 de junio, en esta ocasión la invitada principal fue la ministra de Gobierno y presidenta del COE Nacional, María Paula Romo. Cabe recalcar que, este es el tercer foro del proyecto '(Des)información en tiempos de COVID-19', organizado por las Universidades San Francisco de Quito y UTE, diario El Universo y el portal digital Código Vidrio.

Gabriela Mena

Política, desinformación y confiabilidad de las cifras proporcionadas por el gobierno, fueron los temas bases con los que dio inicio el foro virtual moderado por Tania Orbe, periodista científica y docente de la USFQ. En esta ocasión la invitada fue María Paula Romo, ministra de Gobierno y presidenta del COE Nacional. Además, se contó con la presencia de Arturo Torres, periodista editor y fundador del portal digital Código Vidrio; Paúl Mena, periodista de investigación del diario El Universo y docente de la UTE.

El dialogo fue dividido en tres bloques, medidas y semaforización, desinformación y política, y la gestión del gobierno sobre la pandemia. Cabe resaltar que a lo largo del foro se abrió paso para las preguntas del público.

A lo largo del foro, la ministra de gobierno respondió distintas dudas, entre ellas, aclaró las razones por las que no se aprobaron las nuevas medidas de restricción como adelantar el toque de queda y la ley seca. La ministra respondió que "La pregunta sería la contraria, sería ¿cuál es el propósito de esas medidas? Creo que eso siempre es algo importante. Por ejemplo, la ley seca lo que pretende es prohibir el expendio de bebidas alcohólicas, creo que sería muy importante que alguien nos explique cuál es la relación entre venta de bebidas alcohólicas y la mitigación del COVID-19 en la ciudad. Creo que todavía no hemos llegado a descubrir cuál es la relación entre la ley seca y detener las medidas o detener el contagio del coronavirus (…)", explicó.

Aumento de contagios

Si bien, para nadie en Ecuador es un secreto que el sistema de salud ha colapsado, hoy cientos de ecuatorianos preguntan qué pasará a futuro y cómo se enfrentará esto, la ministra ha afirmado que mientras allá mayor movilidad va a ver más contagios, pero que las medidas de seguridad fueron creadas para ganar algo de tiempo, para tener más camas, respiradores, médicos, etc. "Estamos trasladando médicos a Quito, como en su momento lo hicimos a Guayaquil (…) hoy tenemos que hacer eso para asegurarnos que otras personas tengan atención", detalló Romo. "Cuando empezó la pandemia había solo un laboratorio que realizaba pruebas de COVID y que, hacia 300 pruebas al día, hoy si sumamos los laboratorios públicos, privados y que se han calificado en universidades, tenemos la capacidad para tomar y precisar más o menos 6 mil pruebas al día", añadió.

Cuestionamientos alarmantes

El 24 de abril durante una rueda de prensa virtual se anunció que el país tenía la capacidad para procesar 13mil pruebas. Después, el 1 de mayo, en una cadena nacional el presidente anunció que se iban a tomar y hacer un millón de pruebas en 80 días, eso equivale aproximadamente a 33mil pruebas, pero a lo largo del foro la ministra afirmó que la capacidad ahora es 6mil. Sin embargo, las 6mil pruebas diarias no se reflejan en los informes. Esto ha llevado a la ciudadanía a preguntarse ¿Por qué sucede esto? ¿Qué pasa con el procesamiento de pruebas? María Paula Romo afirma que todo parte del tipo de pruebas que se va a realizar, que no se hablado nunca de 1 millón de pruebas PCR. "El primero de los países que se convirtió en un ejemplo de testeó masivo fue Corea del Sur, se llegaron a hacer 15mil pruebas de PSR al día, entonces pensar que nosotros vamos a hacer una cantidad superior a eso, que duplique eso, con las diferencias de capacidades tecnológicas y con las diferencias de población, no es una cifra razonable. Lo que sí se está trabajando en el Ministerio de salud y con los municipios del país es con las pruebas rápidas", señala la ministra.

Las pruebas rápidas se suelen realizar en los barrios o en una zona geográfica específica, con un grupo de personas que son representativas del barrio o sector de la ciudad. Esto permite obtener resultados que pintarán un panorama real del porcentaje de personas que habitan en ese sector que estuvieron expuestas. Con las pruebas rápidas se puede obtener un porcentaje significativo del paso de la enfermedad■

¿EXISTEN TRUCOS MÁGICOS PARA BAJAR DE PESO?

Andrea Román, MSc.
Doménica Núñez, Estudiante
Carrera de Nutrición y Dietética USFQ

Adelgazar no es un tema fácil, pero con pequeños cambios en la dieta y en la actividad física se puede lograr. Lamentablemente, con frecuencia muchas personas se sienten impacientes por esperar uno o dos meses para ver resultados en su cuerpo, otros tiran la toalla a la semana o rompen la dieta al final del día. La frustración ha llevado a miles de personas a buscar "trucos fáciles para bajar de peso de una manera rápida". Pero ¿Qué tan efectivos son?

Desde hace décadas miles de investigadores han propuesto teorías que puedan llevar a la persona a perder peso. La primera y más controversial fue descrita por un aficionado quien, en el siglo XIX, aseguro que si consumías conscientemente un parásito llamado *"Taenia solium"*, esta se iba a comer el alimento que llegue a tu intestino, haciendo que a la larga no absorbas los nutrientes y adelgaces. Y es que a pesar de que muchas personas confiaron en esta teoría, los problemas que causaba este parasito fueron peores.

Años después, salió otro método peligroso para la salud de la población que se basaba en beber arsénico para adelgazar. Si bien es cierto que una pequeña pizca de este elemento podría estimularte y volverte más activo, existe una delgada línea entre este beneficio y la muerte.

Ventajosamente, con el paso de los años las teorías se hicieron más certeras o por lo menos más seguras. En la actualidad, probablemente te han contado de productos como las fajas de goma, los jabones adelgazantes o las cremas que ayudan a quemar la grasa. ¡Pero debes saber que existen más! ¿Alguna vez has escuchado la dieta de la bella durmiente? Basada en el principio de que si estás durmiendo, no estás comiendo. Esta dieta asegura que bajarás de peso después de consumir pastillas para dormir, alcohol o sedantes que no te dejen comer por más de 20 horas en las cuales le obligan al cerebro a quemar grasa. ¿Muy loco verdad?

Lo que sí es cierto es que, jugar con la mente podría ayudarte a cumplir con ese nuevo estilo de vida. Por eso, existen trucos que han favorecido mucho al momento de llevar una dieta:

Percepción al jugar con el tamaño de los alimentos: Preparar los alimentos en gran tamaño no solo va a obligarte a masticar con más esfuerzo, sino que también dedicaras más tiempo a cada comida. De igual manera, cortar los productos en pequeños trozos va a engañar a tu cerebro para que piense que tienes más cantidad de alimento.

Visión: El color azul es una tonalidad que actúa como un supresor del apetito, haciendo que comas hasta un 33% menos de lo que sueles ingerir si tu ropa, plato o mantel están de este color. Así mismo, el rojo, amarillo y tomate juegan un papel inverso y aumentan el hambre.

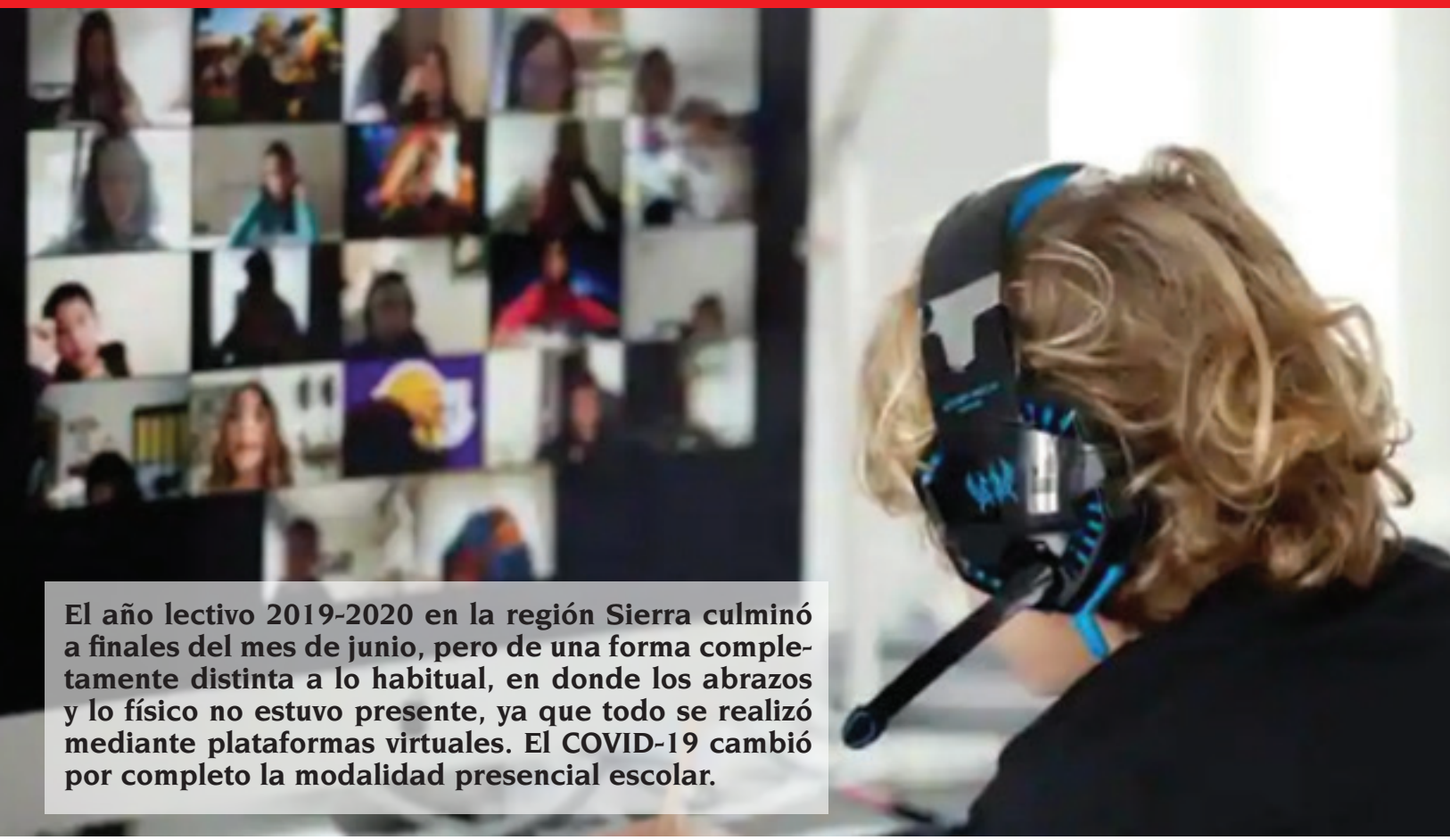
Olor: Se recomienda oler los alimentos antes de consumirlos. Incluso, un estudio dirigido por Alan R. Hirsch, demostró que quienes olieron plátano, menta o manzana antes de empezar la comida, engañaron al cerebro y sintieron menos hambre. Algo similar al mito de encender una vela con esencia de vainilla, para que su aroma actúe en el cerebro y calme las ganas de comer un postre.

En conclusión, si bien estos métodos mencionados anteriormente podrían ayudarte a disminuir tu ingesta de alimentos de una manera natural. No funcionan igual en todas las personas. Son solamente teorías que no sirven en lo absoluto si conjuntamente con ellas no escoges diariamente alimentos y preparaciones saludables, realizas actividad física y te mantienes hidratado. Hay miles de cuentos que prometen milagros, pero el único certero y que no pasará de moda nunca será una correcta alimentación guiada por un nutricionista■



Profesores se despiden de sus alumnos a través de una pantalla

Gabriela Mena



El año lectivo 2019-2020 en la región Sierra culminó a finales del mes de junio, pero de una forma completamente distinta a lo habitual, en donde los abrazos y lo físico no estuvo presente, ya que todo se realizó mediante plataformas virtuales. El COVID-19 cambió por completo la modalidad presencial escolar.

El año lectivo 2019- 2020 *culminó en línea, en medio de risas, palabras y lágrimas*. ***Créditos***: *Miami Mundo*

"Trabajar virtualmente para nosotros ha sido muy duro. En lo personal fue triste culminar el año en línea, no pude ver a mis alumnos, abrazarlos y despedirlos, en el caso de los terceros de bachillerato no podré tener la oportunidad de hacerles una graduación bonita, como se ha hecho en otros años", expresa Doris García, profesora.

Como García, cientos de maestros y maestra culminaron el año virtualmente, dejando a tras las tradicionales despedidas, siendo cambiadas por palabras en plataformas virtuales. Esto ha sido algo muy triste para los docentes quienes han enseñado por muchos años y hoy se han topado con una despedida totalmente alejada de lo habitual y en la que solo verán a sus alumnos a través de una pantalla.

"No he visto a mis compañeros, ni a mis alumnos. En realidad, el trabajar en línea ha sido duro, pero no hubo otra opción, no quedó más que adaptarnos a la realidad que estamos viviendo y seguir adelante", detalla Doris, quien aclara que a pesar de la distancia la relación entre alumno y maestro ha sido la misma, en palabras de García "continúa siendo bonita y chévere". Cabe recalcar que, por primera vez Doris García fue designada como tutora de uno de los terceros de bachillerato, por lo que estaba muy emocionada en acompañar a sus alumnos en su último año escolar.

Un vistazo a los pequeños

Cecilia Vásquez, docente de primaria por más de 25 años, asegura que el acabar el año en línea ha sido difícil y triste para ella, al igual que para sus alumnos, por lo que opto por pensar una forma bonita de despedirse de ello en línea, pero que tenga el mismo cariño y valor sentimental que en otros años de forma presencial. "Les pedía cada uno de los papitos de los niños que me envíen una foto de mis pequeños alumnos, haciendo sus deberes, cocinando, jugando, lo que ellos quisieran. Con las fotos que me enviaron los papitos logré crear un video sorpresa para mis alumnos", cuenta Vásquez. El video iba acompañado de la voz de Cecilia, quien les deseaba lo mejor y les agradecía por un gran año.

"Espero que todo lo que estamos viviendo acabe pronto. Es triste tener que despedirte de tus alumnos en un aparato, no me gusta la idea y espero que todo se solucione para que el próximo año no sea así. Me partió el ama tener que decir adiós a este año lectivo", concluyó Vásquez■

Tráfico ilegal de especies:
una problemática con múltiples artistas



El tráfico de fauna silvestre es la comercialización ilícita de especies salvajes que son desarraigados de sus ecosistemas. Esta acción constituye el cuarto negocio ilícito más grande del mundo, pues funciona a nivel nacional, transnacional y transcontinental. En algunos países, la venta de carne silvestre es legal, aunque las especies fueron compradas en el mercado negro. Los animales más apetecidos por su piel son los felinos, osos, serpientes y caimanes. Las aves vivas, reptiles y anfibios son traficados para mascotas. Los peces marinos, aletas de tiburón, pepinos de mar y huevos de tortugas son vendidos como manjares en algunos lugares de Asia del este.

Cinthya Guaña

La principal región afectada por esta problemática es Latinoamérica. Su biodiversidad, sumada a la débil gobernanza, corrupción, y sanciones leves atraen a traficantes y redes criminales, según Julia Salvador, investigadora ecuatoriana de la Wildlife Conservation Society (WCS). Además, la relación comercial entre Asia y América en la última década ha consolidado un terreno fértil para el comercio ilegal de especies. El decomiso e incauto de mercancía a personas de origen de asiático da indicio de que esas redes y mafias operan en América Latina. Se cree que las redes buscan especies homólogas a tigres, osos y pangolines, que están en peligro de extinción en Asia y venden jaguares, osos andinos y osos hormigueros.

El grupo más traficado desde Latinoamérica para comercio internacional son las aves. En Brasil, se estima que las aves representan 80% de la cantidad total de animales traficados. En Centroamérica, las poblaciones de guacamayas rojas han sido reducidas a menos de 2000 individuos. Quedan aproximadamente 300 en Guatemala y menos de 250 en Belice. Especies marinas como el caracol rosado, y la tortuga marina (carne y huevos) son exportados a los Estados Unidos. Mientras que los pepinos de mar, los tiburones, por sus aletas, y la corvina blanca, por su vejiga natatoria, son traficados al mercado asiático.

En algunos países de Latinoamérica como Ecuador, la caza por subsistencia no está penada, pero la caza para comercialización, sí. Muchas veces, quienes cazan por subsistencia venden a escondidas esa "carne de monte" y la venden en zona de frontera. La demanda por carne silvestre ha incrementado la presión de cacería, diezmando las poblaciones de varias especies de mamíferos grandes en la región. La sanción por el delito de tráfico de vida silvestre es de 5 a 10 años en Latinoamérica, excepto para Ecuador, donde la pena es de 3 años, según el Código Integral Penal (COIP).

El tráfico de especies silvestres no solo tiene consecuencias para los ambientes naturales, sino también para la salud humana. En los mercados de fauna salvaje, los animales están vivos y hacinados. Las condiciones de encierro provocan estrés en los animales, haciendo que su población de virus aflore y aumentando la posibilidad de que los contagien a otros animales. El sacrificio y las condiciones insalubres son un caldo de cultivo para la zoonosis, enfermedades transmitidas de animales a humanos. "El tráfico y consumo de fauna silvestre aumenta la probabilidad de desarrollar pandemias", enfatiza Salvador.

En Latinoamérica se han identificado dos enfermedades zoonóticas. La fiebre hemorrágica de Machupo o fiebre hemorrágica boliviana, y la fiebre hemorrágica argentina o enfermedad de O'Higgins. Ambas son transmitidas por ratones del género Calomys. Esta especie no se encuentra en Ecuador. Por otro lado, en nuestro país se han registrado casos aislados de Hanta Virus, transmitido por roedores de campo a través del contacto con su salida, heces y orina. También ha habido casos de la enfermedad de Lyme, causada por una bacteria transmitida por garrapatas.

Julia Salvador cree que es posible combatir la problemática en nuestro país incrementando controles en las fronteras para evitar el tráfico, estableciendo compromisos binacionales para combatirlo, involucrando tanto a la sociedad civil como a las autoridades competentes para combatirlo, generando leyes y destinando recursos, pero, sobre todo, generando indicadores numéricos y registros que nos permitan tener un panorama cercano del tráfico de especies en el Ecuador■





TECNOLOGÍA



ADN. *Foto de Stock. Pixabay*

UNA PRUEBA DE ADN CASERA PODRÍA AYUDAR A ATRAPAR A UN CRIMINAL

El análisis del ADN ha revolucionado la ciencia forense, ha ayudado a atrapar asesinos prolíficos y ha exonerando a personas inocentes condenadas injustamente. Pero a medida el uso del ADN se ha vuelto cada vez más sensible y se utiliza en más investigaciones.

Cinthya Guaña

En Estados Unidos, Europa y recientemente en México, la popularidad de las pruebas de ADN caseras crece rápidamente. Test caseros como MyHeritage, 24Genetics, 23andMe y GEDMatch, que poseen información de más de 1,2 millones de personas, ofrecen información sobre el árbol genealógico que te antecede, revelan el origen étnico de tus ancestros por porcentajes y hasta proporcionan un listado de enfermedades genéticas podrías contraer. Además, son tan sencillas de hacer que no necesitan la prescripción ni orientación de un médico. Sin embargo, nadie hubiese imaginado que un examen que parece tan personal e inocente en cuanto a curiosidad sobre la propia identidad, podría proporcionarle a la policía información valiosa para atrapar a criminales y asesinos.

Uno de los casos pionero en utilizar la información de una prueba casera de ADN para atrapar a un criminal fue el asesinato de Gladys Godfrey, una viuda de 87 años que mientras dormía en la sala de su bungaló, en la localidad de Mansfield, Inglaterra, fue violada y asesinada por Jason Ward, de 21 años, en septiembre de 2002. La mujer había sufrido un ataque en abril de 2001, del que pudo defenderse. Desafortunadamente, eso no sucedió en el segundo ataque. Ward golpeó a la anciana, la pisoteó, la pateó, la estranguló y le arrancó mechones de pelo. “Fue uno de los casos más horribles, si no el peor, que jamás haya investigado”, comentó Kevin Flint, quien en esa época era el principal agente investigador de la policía en Nottinghamshire a BBC.

La policía estaba decidida a atrapar al responsable, pero había pasado un año y todavía no lo habían logrado. Había muestras de ADN del asesino recogidas de la escena del crimen. Esas muestras correspondían a las tomadas en el primer ataque. Sabían que el atacante era el mismo, pero no quién era, pues el hombre no había sido arrestado antes, no tenía antecedentes criminales y, por ende, la policía no tenía su perfil genético en la Base Nacional de Datos de ADN de Inglaterra. A la par, científicos en la ciudad de Birmingham trabajaban en "la búsqueda del ADN familiar", un mecanismo para encontrar correspondencias similares en la Base Nacional de Datos de ADN de Inglaterra, en lugar de correspondencias exactas. Esta herramienta ayudó a cerrar la muestra de sospechosos de 1100 hombres de Mansfield a 20 hombres; el segundo en la lista era un pariente cercano de Jason Ward al que visitaron y cuestionaron para encontrar a Ward. La policía tomó muestras del ADN de Ward y de sus huellas digitales, que correspondían a las halladas en la vivienda de Gladys. Ward, al darse cuenta que la policía tenía pruebas suficientes, se declaró culpable de violación y asesinato y fue condenado a 22 años de cárcel en mayo de 2004.

Con este principio policial de "la búsqueda del ADN familiar", "el asesino de Golden State" fue hallado por la genealogista genética CeCe Moore, quien tardó dos días en encontrar al responsable de un promedio de 50 violaciones y 12 asesinatos, hace 22 años. Usando una base de datos de ADN de libre acceso almacenados en un sitio web, Moore encontró al asesino y dejó el caso en manos de la policía. El 25 de abril de 2018, las autoridades anunciaron el arresto del sospechoso Joseph James DeAngelo, de 72 años, ex policía, por seis cargos de asesinato en primer grado, basado en evidencia genética. El secreto duró poco y la policía finalmente reveló que la base de datos usada fue GEDMatch. Muchos cientìficos colegas de Moore estuvieron de acuerdo con el uso de la aplicación con fines judiciales. Otros se escandalizaron argumentando que es poco ético utilizar de ese modo la información de la gente. Sin embargo, el 80% de 1600 personas encuestadas apoyó el uso de sitios web para búsquedas policiales. Aún así, el gerente y creador de GEDmatch afirmó para la **BBC** que jamás hubiese pensado que su aplicación tendría fines como esos. A diferencia de Ancestry.com y 23andMe, que no permiten a la policía buscar en sus bases de datos, hasta ese momento, GEDmatch no tenía reglas bien definidas. Después de cuestionarse qué tan ético podría ser el servicio de su aplicación, GEDmatch actualizó las políticas de aceptación de uso, permitiendo que la policía pueda usar su base de datos. En todo caso, al igual que otras aplicaciones, GEDMatch tiene la opción de borrar un perfil personal si es que no concuerda con Moore en el uso de la información genética en casos como el de Glayds Goldfrey o "el asesino de Golden State".



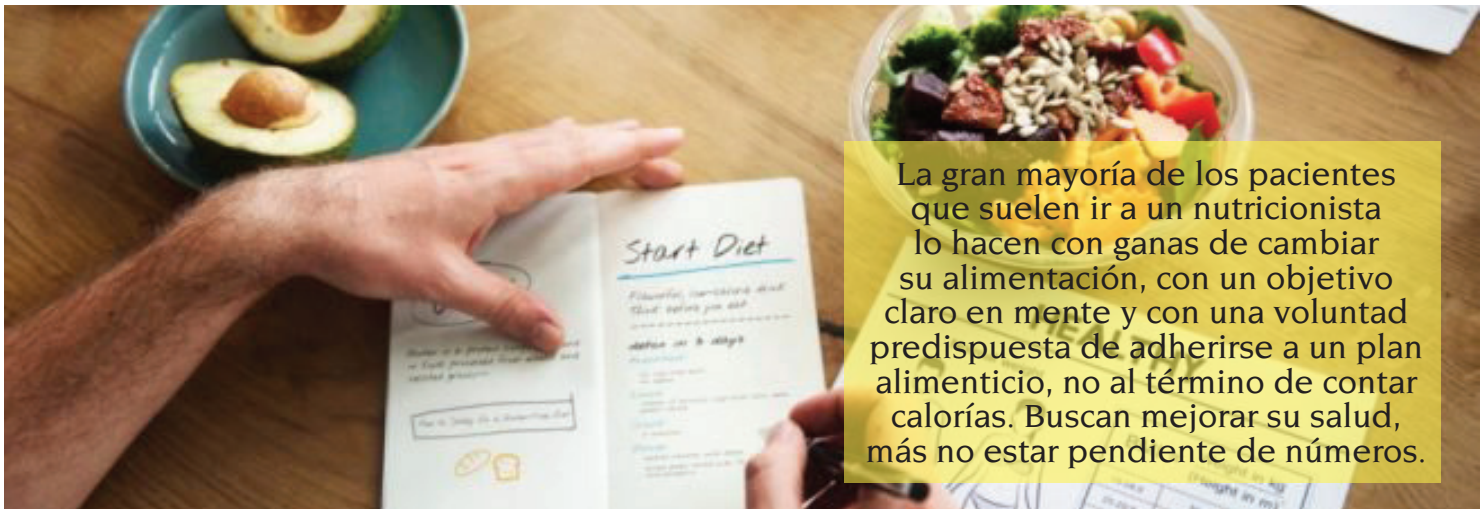
La genealogista genética Cece Moore junto a Henry Louis Gates Jr. en el plató de la serie Finding Your Roots de la PBS. MIT *Technology Review*

Entre más usadas son las pruebas de ADN caseras, menos probabilidades existen de escabullirse de las bases de datos de ADN, pues los genes no son completamente nuestros; incluso nuestros familiares lejanos comparten fragmentos de nuestro ADN. "Si usted ha cometido un crimen, le encontraré a través de un primo segundo", asegura Moore para *The Guardian*, pues si ella encuentra una coincidencia en una muestra tomada de una escena del crimen y un perfil de GEDMatch, solo debe ir al árbol genealógico de esa persona para atar cabos. Desafortunadamente, aplicaciones como estas no están disponibles en el Ecuador. A propósito de estas historias que parecen ficcionales, cabe preguntarnos, en el caso de que llegaran pronto, ¿podrían cambiar el sistema forense y judicial de nuestro país?■



*Joseph James DeAngelo. Jose Luis Villegas/*AP *para The Guardian*

CONTAR CALORÍAS, UN TÉRMINO QUE A DESAPARECIDO DEL VOCABULARIO DE LOS NUTRICIONISTAS



La gran mayoría de los pacientes que suelen ir a un nutricionista lo hacen con ganas de cambiar su alimentación, con un objetivo claro en mente y con una voluntad predispuesta de adherirse a un plan alimenticio, no al término de contar calorías. Buscan mejorar su salud, más no estar pendiente de números.

Gabriela Mena

Los planes alimenticios resaltan la importancia de las frutas, las verduras, los cereales integrales, la leche y los productos lácteos sin grasa. Créditos: Okdiario

La idea y el término 'contar calorías', con el paso de los años ha ido desapareciendo, pues hoy los nutricionistas se basan en un plan nutricional que se crea netamente para cada paciente. Cada plan posee diferentes recomendaciones, mismas que no se basan en el cálculo de calorías, pero sí en la búsqueda constante de generar buenos resultados en la salud de la persona.

Comer 5 veces al día no va a hacer milagros, es el cuerpo quien avisa cuanto debes de comer. Los especialistas recomiendan reducir alimentos inflamatorios, como aquellos que tienen gluten. "Muchos estudios muestran que el gluten llega a causar una inflamación al nivel del intestino delgado, algo que puede generar que el cuerpo no absorba bien los nutrientes, por ende, generará una mala nutrición", explica Camila Vela, nutricionista.

Todo lo que se coma en exceso el cuerpo lo guardará como grasa. El exceso de carbohidratos genera grasa, una carga netamente inflamatoria y toxica que impide que el sistema inmune este bien, deteriorando la salud de la persona.

Planes nutricionales

Para crear un plan nutricional, específico para cada persona, el nutricionista se basa en el historial médico del paciente. "Primero se debe entender las necesidades del paciente, más no basarse en una alimentación basada en calorías. Hay que analizar el tipo de nutriente que el cuerpo necesita, independientemente de las calorías", explica Vela.

Los estudios clínicos que se le hacen al paciente, previos a crear el plan alimenticio, son principalmente un análisis personal, análisis del historial clínico y registro de alteraciones hormonales. Esto permitirá entender al nutricionista que alimentos deberá suprimir o añadir en el plan alimenticio de la persona.

"Los planes alimenticios no son una dieta, lo que hay que entender es que hay que crear hábitos alimenticios, manteniéndose proactivos, buscando mejorar y equilibrar su vida", cuenta la especialista.

Una idea obsoleta

Hoy se utiliza muy poco el término de contar calorías, muy poca gente te dice "te voy a dar una dieta hipocalórica, hiper proteica, normocalórica. En lo personal, estos términos son súper antiguos", explica Vela. "El paciente llega pensando especialmente en mejorar su digestión. En mi caso, la gran mayoría de mis pacientes tienen alteraciones hormonales y una mala digestión, ellos lo que quieren es aprender a comer", añade. El especialista alimenticio busca guiar y enseñar a su paciente que alimento debe consumir para mejorar su salud y calidad de vida de una manera integrativa■



Un plan nutricional debe ser diseñado por un experto de la salud, pero no una página web. Créditos: Google Sites

Christian Wiese, un Alumnus que conquista el territorio arquitectónico a nivel nacional e internacional

Gabriela Mena



"El querer ser arquitecto era un instinto muy intuitivo y que se volvió mi vida", detalla el profesional ecuatoriano, Alumni USFQ, Christian Wiese. Desde muy joven la vocación de Christian estuvo presente en su vida, le interesaban mucho las cualidades espaciales y de organización, pues afirma haberse sentido muy cómodo viendo espacios, esculturas y geometrías.

Christian Wiese ha trabajado para Pronobis, Uribe & Schwarzkopf, Nataner, Construecuador, Prinansa, Inmoequinoccio.

Wiese es un arquitecto ecuatoriano reconocido a nivel mundial, quien asegura que esto se debe a la preparación e instrucción académica dada en la Universidad San Francisco de Quito, y de la cual se considera un firme representante, y una persona convencida de las Artes Liberales impartidas en la institución. "Dentro de la universidad yo pude tener una subespecialización en fotografía y una en inglés con literatura. Las clases de historia, la relación con el arte y la ciencia, me permitieron salir muy enriquecido. Todo lo recibí de una manera única", explica. Cabe recalcar que, la facultad de arquitectura nace tras una charla entre Carlos Montúfar y el padre de Wiese.

"Mi padre le preguntó a Carlitos Montúfar, rector de la USFQ, sobre qué facultad de arquitectura podría ser una buena opción para mis estudios. Ese fue el momento en el que Carlos Montúfar, cogió el teléfono de su oficina y llamó a Aldo Echeverria y nació la facultad de arquitectura en la USFQ", explica Wiese.

Más allá de lo aprendido académicamente, el arquitecto afirma que la USFQ le enseñó a soñar con cosas más radicales y cumplir sus sueños, algo de lo que se siente muy orgulloso de contar siempre. "Cuando viajé a un concurso en Chicago, me preguntaron de que universidad venía, a lo que yo respondí "de la mejor universidad del mundo, de la Universidad San Francisco de Quito". Cada vez que lo pienso… más certeza tengo al respecto. Fue esa formación integral la que me permitió mi autoformación posterior en muchos aspectos", señala.

A lo largo de sus estudios a Wiese lo inspiró Richard Meier, un arquitecto americano. "Me impresiona mucho como él desarrolla los parámetros de la arquitectura, me guían espiritualmente. Me guía el orden, la transparencia y la claridad, 3 parámetros racionales, que mantiene y desarrolla. Es una referencia, un punto de partida, es alguien muy importante", describe.

Reconocimientos

A lo largo de su carrera Wiese a sumado grandes logros, tanto nacionales como internacionales. Actualmente ha ganado más de 12 concursos nacionales e internacionales, como: el primer lugar en el concurso para la nueva sede de la FLACSO, el Premio Ornato de Quito 2006, mención de honor en la Biennale de Miami 2005, Medalla de Oro de la Biennale de Miami 2009, Mención de honor del Premio Ornato de Quito 2013 y primer finalista del CTBUH en el 2014.

Sin embargo, fuera de los premios, el mayor reconocimiento que un arquitecto puede tener es cuando a su edificio le ponen un apodo. "Es lo máximo. Cuando una ciudad le pone un nombre a tu edificio…trascendiste, lograste tu cometido, es parte del quehacer y es muy bonito", detalla Wiese. En Guayaquil a The Point le pusieron el tornillo. "En cada proyecto dejas un pedacito de tu corazón, de tu alma y fue maravilloso saber que la ciudad lo receptó con orgullo. El tornillo", añade.

¿El Tornillo o The Point?

The Point es el edificio más grande del país, con una altura de 137 metros. El edificio busca reflejar el quehacer del río Guayas. Un edificio, el cual fue apodado 'El tornillo'. "Hoy se toman fotos y como punto de referencia que digan el arquitecto del tornillo es especial", afirma Wiese.

El edificio se empezó haciendo de 15 pisos, y en cada semana que yo iba a presentar el desarrollo a Guayaquil, el edificio crecía 2 pisos. Y llegó un día en el que estábamos cerca de ser más altos que la previsora", cuenta Wiese.

The Point no fue generado como el edificio más alto, si no fue una oportunidad comprendida para lograr el edificio más alto.

Arquitectura post-covid

La mayor amenaza es el crecimiento horizontal de la ciudad. Se debe crecer verticalmente. En vez de incorporar nuevos suelos urbanos en Quito, ahora se debería regenerar suelos urbanos existentes. "La salida para esto es que haya varios núcleos en la ciudad, con hospitales, oficinas y supermercados, para minimizar el transporte y los desplazamientos. No hay que agrandar la ciudad horizontalmente. Hay que concentrarnos en los núcleos", explica Wiese. "La ciudad ahora debe ser un ente controlado", concluye■



La torre The Point es el edificio más alto del Ecuador, ubicado en la ciudad de Guayaquil, fue inaugurado en enero del 2013. Creditos: Plusvalia.

AMERICAN EXPRESS

DON'T *live life* WITHOUT IT℠

Tus pagos de la Universidad acumulan el doble de millas



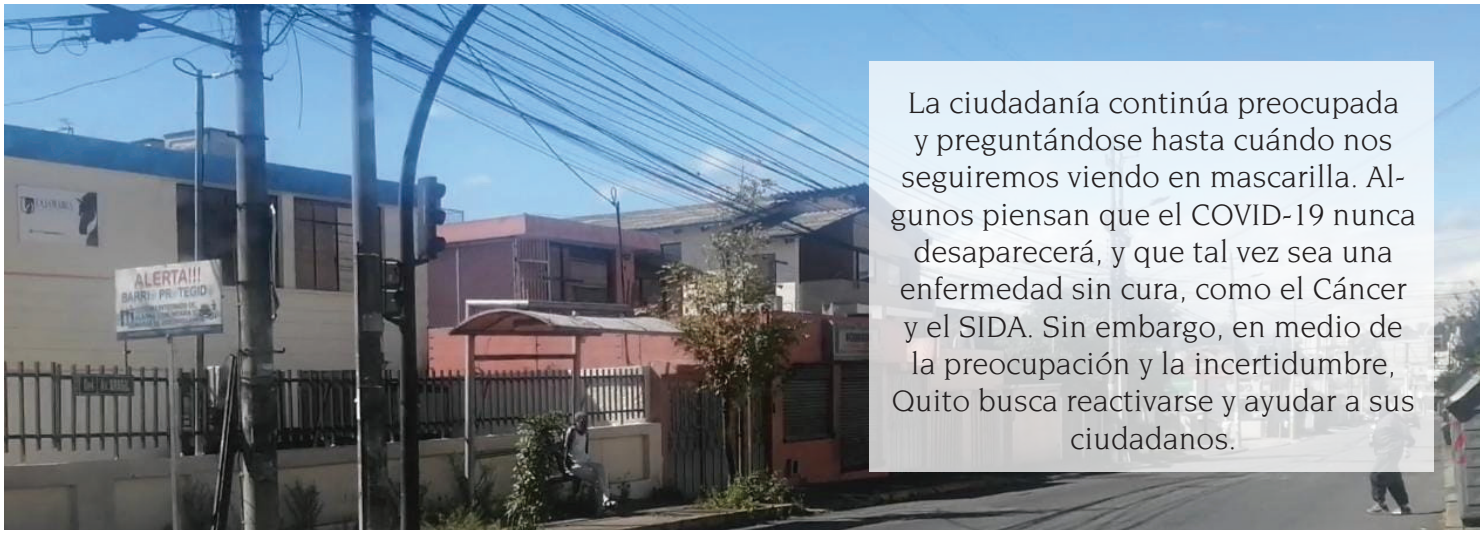
*Aplican restricciones en diferidos

Realiza tus pagos de la Universidad San Francisco de Quito con tu **Tarjeta American Express y recibe el doble de millas** en Plan de Recompensas Membership Rewards.

DIFIERE HASTA 12 MESES* SIN INTERESES

BANCO GUAYAQUIL

QUITO, UNA MEZCLA ENTRE LA PREOCUPACIÓN Y LA ESPERANZA



La ciudadanía continúa preocupada y preguntándose hasta cuándo nos seguiremos viendo en mascarilla. Algunos piensan que el COVID-19 nunca desaparecerá, y que tal vez sea una enfermedad sin cura, como el Cáncer y el SIDA. Sin embargo, en medio de la preocupación y la incertidumbre, Quito busca reactivarse y ayudar a sus ciudadanos.

Gabriela Mena

El sonido de los buses ha vuelto, y el silencio, poco a poco, está desapareciendo, pero la preocupación y el temor a contagiarse se mantiene latente en la sociedad. Los niños y jóvenes continúan recibiendo clases en línea desde sus casas, pero siguen pensando si volverán o no a su escuelita; en el caso de los más pequeños del hogar, ellos se preguntan si van a volver a ver a su maestra, a sus amiguitos y a sus juegos de la escuelita; mientras que, en el caso de los más grandes, los jóvenes, se cuestionan si volverán a ver a sus compañeros antes de graduarse.

El año lectivo en la región Sierra está próximo a culminar, como cada año. Sin embargo, padres e hijos, no están contentos con ello, más aún los jóvenes de tercero de bachillerato, quienes anhelaban su graduación y baile de fin de curso. Como muchos, ellos esperaban que su último año sea el mejor, lleno de fiestas, programas y bailes, pero esto no pasó, ni pasará, todas las celebraciones fueron canceladas y en muy pocos casos postergadas. El sueño de ponerse la toga y el birrete de graduación hoy es imposible. Cabe recalcar que este es el tema que más se ha pronunciado durante los últimos meses, pues cientos de jóvenes ecuatorianos han visto, mediante redes sociales, como en otros países los planteles educativos están haciendo graduar a los estudiantes, con sus togas, birretes y en la institución, pero respetando los cuidados para evitar contagios. Esto a llevado a los jóvenes alumnos a cuestionar a las autoridades del plantel, preguntándoles: "¿Por qué no se hace lo mismo aquí? ¿Por qué nosotros no?"

Hoy, las calles de Quito se pueden decir que han vuelto a la normalidad, pero una normalidad entre semana con apariencia de ser fin de semana todos los días. La cantidad de gente en la calle no es como antes, ni lo será por un largo tiempo. Las personas que han retomado sus labores presenciales, no lo hacen porque no les importe contagiarse, claro que le tienen miedo al virus, pero si no trabajan…no tienen de que vivir.

La economía del país ha decaído. A nivel mundial, se asume que la crisis económica será peor que la que se vivió durante la segunda guerra mundial. Se calcula que en Ecuador, aproximadamente el 65% de la ciudadanía ha perdido su empleo. Cabe recalcar que Quito es el líder en número de despidos.

El COVID-19 no se detiene y continúa acabando con Ecuador y el mundo entero, nadie sabe si esto tiene fecha final. Muchos temen pensar que el coronavirus llegó para quedarse. Hasta hace algunos meses se creía que el SIDA era la única enfermedad qué le había quitado el "protagonismo" al Cáncer, pero con lo que vivimos hoy está claro que nunca fue así, la verdadera enfermedad que obtiene la corona de todas ha sido el COVID-19■



El sector comercial se encuentra reactivándose poco a poco.