

# SÍNTESIS INFORMATIVA

DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN UNIVERSITARIA  
Ciudad Universitaria, 28 de febrero de 2024.

---



## **La UAEM en la prensa:**

Más de 13 mil estudiantes del nivel medio y superior aceptará la UAEM

## **Estatal:**

Reabren puertas del Jardín Borda

## **Nacional:**

Carlos Gutiérrez, nuevo director de la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia de la UNAM

## **Internacional:**

Vivir cerca de bares y restaurantes aumenta el riesgo sufrir insuficiencia cardiaca

## La UAEM en la prensa:

### *Más de 13 mil estudiantes del nivel medio y superior aceptará la UAEM*

La Universidad Autónoma del Estado de Morelos (UAEM), estima que aproximadamente 13 mil estudiantes tendrán un espacio para el nivel medio y superior dentro de la máxima casa de estudios, informó la mañana de ayer, la directora de Servicios Escolares, Dulce María Arias Ataíde. En conferencia de prensa realizada en el auditorio Emiliano Zapata, a la que acudió la rectora de la UAEM, Viridiana Aydeé León Hernández, anunció que el 01 de marzo se abrirá la convocatoria de ingreso para el nivel superior; mientras que para el nivel medio superior la convocatoria se publicará el 4 de marzo próximo. Durante la sesión del Comité Interinstitucional de Participación Social para el seguimiento del proceso de admisión de la UAEM, Dulce Arias reiteró que la UAEM tiene capacidad para recibir a 8 mil 497 estudiantes de nivel licenciatura, aunque dejó en claro que se espera la participación de 10 mil 302 aspirantes que realizarán el curso de inducción. En cuanto al nivel medio superior, anunció que se espera sean poco más de 4 mil alumnos los que aseguren su ingreso definitivo, para lo cual la convocatoria se publicará el próximo cuatro de marzo y el 15 de junio será la fecha del examen de admisión. La rectora Viridiana Aydeé León Hernández, aseguró que el proceso de admisión para el ciclo 2024-2025, se llevará a cabo con total transparencia y legalidad, garantizando el acceso a la educación superior para todos. (...)

**El Regional del Sur**, p.4, (Gerardo Suárez),

<https://elregional.com.mx/mas-de-13-mil-estudiantes-del-nivel-medio-y-superior-aceptara-la-uaem>

**El Sol de Cuernavaca**, (Valeria Díaz),

<https://www.elsoldecuernavaca.com.mx/local/convocatoria-de-ingreso-a-la-uaem-se-emitira-el-1-de-marzo-11508847.html>

**La Unión de Morelos**, (Salvador Rivera),

<https://www.launion.com.mx/morelos/avances/noticias/245261-presentan-convocatoria-de-nuevo-ingreso-a-nivel-medio-superior-y-superior-de-la-uaem.html>

**La Jornada Morelos**, p.9, (Alfa Peñaloza).

**Zona Centro Noticias**, (Sin firma),

<https://www.zonacentronoticias.com/2024/02/en-el-campus-norte-de-la-uaem-se-presentan-las-convocatorias-de-ingreso-al-nivel-superior-y-medio-superior/>

**Diario de Morelos**, p.6, (Marcela García).

### *Rinde informe de actividades la directora de la Facultad de Ciencias Biológicas*

Michelle Monterrosas Brisson, directora de la Facultad de Ciencias Biológicas (FCB) de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos (UAEM), entregó hoy su informe de actividades a la rectora Viridiana Aydeé León Hernández, en una reunión realizada en la Sala de Juntas de la Rectoría. En el informe, correspondiente al segundo trienio de gestión del periodo diciembre 2022 a diciembre 2023, la titular de la FCB destacó la consolidación de la calidad académica de los programas educativos, la habilitación de la planta docente y la formación integral de estudiantes. La rectora expresó su reconocimiento a Michelle Monterrosas, por encabezar la dirección de esta unidad académica junto a un equipo de trabajo que ha logrado avances importantes, como el incremento de indicadores en las tareas de gestión, docencia, investigación y extensión al servicio de las comunidades, pero sobre todo, de la biodiversidad del estado de Morelos. (...)

**David Monroy Digital**, (Redacción),

<https://davidmonroydigital.com/rinde-informe-de-actividades-la-directora-de-la-facultad-de-ciencias-biologicas/>

### *Analiza rectoría petición del Sitauaem*

María Delia Adame Arcos, secretaria general de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos (UAEM), informó que este miércoles el Sindicato Independiente de Trabajadores Académicos (Sitauaem) votará para determinar si acepta la propuesta que ofreció la rectoría o estalla la huelga. Recordó que en el caso del Sindicato Administrativo el tema fue archivado, no obstante, hay disposición de dialogar con los representantes para llegar a un acuerdo que beneficie a los trabajadores administrativos. Será en los próximos días cuando se pueda concretar el acercamiento. En el caso del Sitauaem, aseguró que desde enero han estado trabajando y, prácticamente han cerrado la negociación, por lo que este miércoles tendrán una asamblea general en donde se pondrá a consideración de los trabajadores los ofrecimientos que ha realizado la universidad, como el cuatro por ciento de incremento directo al salario y algunas peticiones respecto a equipamiento, mobiliario e infraestructura. Explicó que el aumento que se ofrece es producto del monto máximo que establece el gobierno federal para las universidades públicas, por lo que no puede otorgar un aumento mayor. (...)

**Diario de Morelos**, p.p.-3, (Salvador Rosas),

<https://www.diariodemorelos.com/noticias/analiza-rector-petici-n-del-sitauaem>

**El Sol de Cuautla**, (Valeria Díaz),

<https://www.elsoldecuautla.com.mx/local/huelga-de-maestros-otro-desafio-latente-de-la-uaem-11513900.html>

**Lo de Hoy Morelos**, p.9, (Mario Barrera).  
**La Jornada Morelos**, p.9, (Alfa Peñaloza).

*Hay tres candidatos para encabezar el Stauaem*

Ayer, en asamblea general se presentaron los aspirantes a las diferentes carteras del Comité Ejecutivo del Sindicato de Trabajadores Administrativos de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos (STAUAEEM), proceso en el que destaca la participación de dos mujeres y un hombre que aspiran a ocupar la secretaría general. En total son 17 candidatos a ocupar la titularidad de nueve carteras del Comité Ejecutivo, 11 son mujeres y seis hombres. Información recabada indica que los candidatos a la secretaría general del Stauaem son Victoria Morelos Domínguez, quien labora en la Escuela de Técnicos Laboratoristas; José Guadalupe Hernández García, quien se desempeña como chaponeador, y la actual titular de la Secretaría del Trabajo del comité, María Isabel Ortiz Bárcenas, quien labora en la Facultad de Derecho y Ciencias Sociales. (...)

**La Unión de Morelos**, (Salvador Rivera),

<https://www.launion.com.mx/morelos/sociedad/noticias/245257-hay-tres-candidatos-para-encabezar-el-stauaem.html>

## Estatal:

*Reabren puertas del Jardín Borda*

Después de siete meses de permanecer cerrado para ser sometido a una rehabilitación, el Centro Cultural Jardín Borda reabrió sus puertas para recibir a cientos de visitantes, informó Julieta Goldzweig Cornejo, titular de la Secretaría de Turismo y Cultura. En punto de las 10:00 horas se abrieron las puertas del recinto, uno de los principales atractivos turísticos del estado de Morelos, iniciando una gran verbena popular en la que participaron alumnos de la Escuela de Turismo y turistas nacionales y extranjeros. El Jardín Borda estuvo cerrado desde julio de 2023, para recibir mantenimiento debido a daños estructurales que ponían en riesgo a sus visitantes y trabajadores, debido a la falta de atención que ha tenido, desde años atrás. Explicó que la intervención del Centro Cultural se logró con el apoyo del Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH) y el resultado ha sido la reapertura del recinto, el cual garantizará la seguridad de sus visitantes. (...)

**Diario de Morelos**, p.2, (Marcela García),

<https://www.diariodemorelos.com/noticias/reabren-puertas-del-jard-n-borda>

*SSM y UTEZ firman convenio de colaboración para que estudiantes realicen sus prácticas profesionales*

La rectora de la Universidad Tecnológica Emiliano Zapata (UTEZ), Sandra Lucero Robles Espinoza, y el director general de Servicios de Salud de Morelos (SSM), Héctor Barón Olivares, firmaron un convenio de colaboración para que estudiantes de Diseño, Administración, Informática y Terapia Física, puedan realizar su servicio y prácticas profesionales en las unidades sanitarias y administrativas de SSM. Sandra Lucero destacó la importancia de este acuerdo y agradeció la vinculación entre ambos sectores, pues brindará oportunidades escolares y laborales a la comunidad universitaria de esta casa de estudios. En tanto, Barón Olivares indicó que se busca fortalecer la capacitación profesional en el desarrollo de la ciencia y tecnología, así como en la divulgación del conocimiento en aquellas áreas de planeación, programación y ejecución.

**La Crónica de Morelos**, (Editor),

<https://lacronicademorelos.com/ssm-y-utez-firman-convenio-de-colaboracion-para-que-estudiantes-realicen-sus-practicas-profesionales/>

**Zona Centro Noticias**, (Sin firma),

<https://www.zonacentronoticias.com/2024/02/firman-ssm-y-utez-convenio-de-colaboracion-para-que-estudiantes-puedan-realizar-sus-practicas-profesionales/>

## Nacional:

*Carlos Gutiérrez, nuevo director de la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia de la UNAM*

Con la visión de que la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia (FMVZ) de la UNAM, sea reconocida por la excelencia académica e investigación de vanguardia que desarrolla y por tener una comunidad unida y solidaria, Carlos Guillermo Gutiérrez Aguilar tomó posesión como director de esa entidad académica para el periodo 2024-2028. En el acto, presidido por la secretaria General, Patricia Dolores Dávila Aranda, quien le dio posesión del cargo, planteó su perspectiva de trabajar con una comunidad en "donde cada miembro se sienta valorado y parte integral de nuestro proyecto educativo. Un lugar donde el respeto mutuo y el respaldo colectivo sean la norma, no la excepción". Carlos Guillermo Gutiérrez Aguilar, obtuvo el título de Médico Veterinario Zootecnista y de maestro en Producción Animal en la FMVZ de la UNAM. Realizó estudios de doctorado en la Universidad de Edimburgo, y de posdoctorado en el Instituto Roslin de Escocia.

**La Crónica**, (Redacción),

<https://www.cronica.com.mx/academia/carlos-gutierrez-nuevo-director-facultad-medicina-veterinaria-zootecnia-unam.html>

*El diálogo es la única vía: Lomelí*

El rector de la UNAM, Leonardo Lomelí Vanegas, reivindicó ayer en Morelia, Michoacán, el diálogo como la única vía para dirimir las diferencias y cohesionar a los universitarios garantizando niveles de excelencia. Es a través del diálogo y de atender los reclamos legítimos de los sectores de la comunidad como seguiremos cohesionando a los universitarios y garantizando los niveles de excelencia académica que caracterizan a esta Escuela y a la Universidad en su conjunto, dijo tras escuchar el informe de labores del director de la Escuela Nacional de Estudios Superiores (ENES) Unidad Morelia, Mario Rodríguez Martínez. Hizo un reconocimiento a la consolidación de la oferta académica de la ENES, con programas como la licenciatura en Administración de Archivos y Gestión Documental, que se brinda a distancia.

**La Jornada**, p.14, (De la Redacción),

<https://www.jornada.com.mx/2024/02/28/politica/014n4pol>

**Milenio** (Alma Paola Wong),

<https://www.milenio.com/politica/comunidad/leonardo-lomeli-dialogo-unica-via-dirimir-diferencias>

*Sigue paro en la Biblioteca Central de la UNAM*

La protesta de trabajadores administrativos de la Biblioteca Central de Ciudad Universitaria, continuó por segundo día. Los inconformes señalaron que la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) no ha respondido a nuestro pliego de demandas por diversas violaciones a nuestros derechos laborales, por lo que hasta no alcanzar un acuerdo, nos mantendremos en paro. Indicaron que por la tarde, pese a que se instaló una mesa de negociación con autoridades de la UNAM, seguimos en la misma. No están cumpliendo nada del pliego ni con las demandas más sentidas para los trabajadores, que es la remoción de quienes han agredido a nuestros compañeros. Los trabajadores exigen la renuncia del jefe de personal y el de servicios generales, a quienes acusan de ocasionar maltratos a empleados de la Biblioteca Central, que desde el 26 de febrero permanece sin servicio. Hasta el cierre de la edición se esperaba la conclusión del diálogo, a fin de que los inconformes definan si mantienen el paro de labores.

**La Jornada**, p.13, (Laura Poy),

<https://www.jornada.com.mx/2024/02/28/politica/013n3pol>

**El Heraldo de México**, (Gustavo Azem Martínez),

<https://heraldodemexico.com.mx/nacional/2024/2/27/biblioteca-central-de-la-unam-entra-en-paro-de-labores-estas-son-sus-exigencias-581520.html>

*Científico de la UNAM contribuyó a determinar la masa de un agujero negro*

Con la participación del investigador Joel Sánchez Bermúdez, del Instituto de Astronomía (IA) de la UNAM, un equipo internacional determinó que un agujero negro del universo temprano pesa 300 millones de masas solares y se sitúa en una galaxia tan solo a 2,700 millones de años, después del Big Bang. Sánchez Bermúdez explicó que con base en su peso es poco masivo en comparación con la masa de su galaxia anfitriona (de 60 mil millones de masas solares), lo cual indica que al menos en algunos sistemas podría haber un retraso entre el crecimiento de la galaxia y su agujero negro central. Con ayuda de GRAVITY-VLTI, un interferómetro infrarrojo que combina la luz proveniente de cuatro telescopios que observan un objeto en el cielo de manera simultánea, fue posible el hallazgo recientemente publicado en la revista Nature, resultado del trabajo del grupo liderado por el Instituto Max Planck de Física Extraterrestre (MPE, por sus siglas en inglés).

**Milenio**, (Milenio Digital),

<https://www.milenio.com/ciencia-y-salud/unam-cientifico-contribuyo-determinar-masa-agujero-negro>

*Conahcyt publica en DOF los lineamientos informáticos para Pronaces*

El Consejo Nacional de Humanidades, Ciencias y Tecnologías (Conahcyt) publicó en el Diario Oficial de la Federación (DOF), los lineamientos específicos para la creación y operación de los ecosistemas nacionales informáticos (ENI), a fin de regular su creación y determinar las disposiciones para su operación óptima. El documento señala la creación de 11 ENI, que corresponden a cada una de las temáticas de los Programas Nacionales Estratégicos (Pronaces) que ha impulsado el consejo durante este sexenio, y que incluyen temas de salud, agua, educación, cultura, vivienda, soberanía alimentaria y seguridad humana, entre otros. Destaca que los ENI estarán alojados en un portal digital y se podrá acceder a sus contenidos sin requerimientos de suscripción, registro o pago. El ordenamiento busca determinar aquellas disposiciones que permita a los ENI difundir, en un entorno de colaboración y acceso abierto, los resultados y demás información que derive de la investigación humanística y científica, el desarrollo tecnológico y la innovación realizados en el marco de los Pronaces o vinculados con ellos.

**La Jornada**, p.15, (Laura Poy Solano),

<https://www.jornada.com.mx/2024/02/28/politica/015n2pol>

#### *Crea Colmex cátedra para recibir a docentes de Centroamérica*

El Colegio de México (Colmex) inauguró la Cátedra Centroamérica, a fin de acoger a docentes e investigadores originarios de la región cuya condición laboral esté amenazada debido a la censura y la persecución política, así como a aquellos que se encuentren en terceros países por las mismas razones. Silvia Giorguli, presidenta de esa casa de estudios, destacó que la Cátedra Centroamérica no sólo busca ser un espacio de interlocución sobre lo que ocurre en esa región, sino también construir un espacio de libertad académica. El profesor e investigador Manuel Ángel Castillo destacó que la cátedra busca recibir a un intelectual centroamericano que enfrente condiciones de exilio, vulnerabilidad o inestabilidad laboral, debido al cierre de los espacios democráticos en sus países de origen. El segundo objetivo es la discusión de los procesos de cambio que se están dando en esa región, en particular la puesta en marcha de proyectos autoritarios de gobierno.

**La Jornada**, p.15, (Laura Poy Solano),

<https://www.jornada.com.mx/2024/02/28/politica/015n1pol>

#### *El INAOE invita a su Feria de Posgrados*

El Instituto Nacional de Astrofísica, Óptica y Electrónica (INAOE), coordinado por el Consejo Nacional de Humanidades, Ciencias y Tecnologías (Conahcyt), invita a estudiantes de los últimos semestres de las carreras de Física, Matemáticas y áreas afines a su Feria de Posgrados 2024, que se efectuará en sus instalaciones el próximo 28 de febrero. Francisco Renero Carrillo, director de Formación Académica del INAOE, informó lo anterior. Detalló que el evento es parecido a lo que se conoce como puertas abiertas. El programa incluye visitas a laboratorios, conferencias y un bazar de información personalizada para cada asistente. Agregó que las y los asistentes tendrán la oportunidad de conocer algunos laboratorios del INAOE, desde los más sofisticados como los de Innovación en MEMS, Microelectrónica y Superficies Asféricas, hasta los más convencionales donde hay interferómetros y mesas holográficas, aquellas que son controladas por aire para que no haya vibración. El también investigador de la Coordinación de Óptica, subrayó que el evento está dirigido a estudiantes de los últimos semestres de licenciatura de Física y Matemáticas, aunque los posgrados transversales también están dirigido a estudiantes de ciencias de la salud, medicina, biología y fisioterapia.

**La Crónica**, (Redacción),

<https://www.cronica.com.mx/academia/inaoe-invita-feria-posgrados.html>

#### *IEEH y UNAM firman convenio para auditar el PREP en elecciones de Hidalgo 2024*

Luego de la aprobación del Acuerdo IEEH/CG/022/2024 por parte del Consejo General, el Instituto Estatal Electoral de Hidalgo (IEEH) y la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) Campus Juriquilla, signaron un Convenio de Colaboración para que dicha institución funja como Ente Auditor del Programa de Resultados Electorales Preliminares (PREP). Lo anterior corresponde para el Proceso Electoral Local 2023-2024 en el que habrán de renovarse los 84 ayuntamientos y las 30 diputaciones locales del Congreso del estado. Su objetivo principal será evaluar la integridad, disponibilidad y seguridad en el procesamiento de la información y la generación de los resultados para su correcta operación conforme a la normativa aplicable en la materia.

**Milenio**, (Milenio Digital),

<https://www.milenio.com/politica/elecciones/ieeh-unam-firman-convenio-auditar-prep-hidalgo-2024>

#### *Si hace erupción el Popocatepetl, ¿llegaría la lava a la CDMX?*

El volcán Popocatepetl emitió 77 exhalaciones al menos desde el mediodía del domingo cuando comenzó a aumentar su actividad que fue evidenciado por las constantes fumarolas que conllevó la caída de ceniza volcánica, ante las explosiones, el Centro Nacional de Prevención de Desastres (Cenapred) y la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) vigilan a "Don Goyo". El Semáforo de Alerta Volcánica del Popocatepetl no ha mostrado modificación y se mantiene en Amarillo Fase 2. Tras el sismo de 2017 de magnitud 7.2, las fumarolas del volcán alcanzaron 700 metros de altura de manera que podría presentarse flujo, derrame o colada de piroclásticos, mezclas de gases volcánicos, agua, ceniza y otras partes sólidas. Las velocidades de estas avalanchas tienen un máximo de hasta 66 kilómetros de extensión con velocidades promedio de 250 kilómetros por hora.

**El Heraldo de México**, (Rodrigo Mendoza González),

<https://heraldodemexico.com.mx/nacional/2024/2/28/si-hace-erupcion-el-popocatepetl-llegaria-la-lava-la-cdmx-mapa-581438.html>

## Internacional:

### *Vivir cerca de bares y restaurantes aumenta el riesgo sufrir insuficiencia cardíaca*

Vivir cerca de bares y restaurantes de comida rápida aumenta el riesgo de sufrir insuficiencia cardíaca, según un estudio publicado este martes en *Circulation Heart Failure*, la revista de la Asociación Americana del Corazón. Según el estudio, el riesgo es mayor para las personas sin estudios universitarios y los que viven en zonas urbanas sin instalaciones deportivas. Es el primer estudio que analiza la relación entre establecimientos poco saludables e insuficiencia cardíaca, hasta ahora "la mayoría de las investigaciones sobre nutrición y salud se centran en la calidad de los alimentos sin tener en cuenta el impacto del entorno", dice el autor principal Lu Qi, de la Universidad Tulane de Nueva Orleans (Estados Unidos). Los investigadores hicieron el estudio con datos del Biobanco del Reino Unido, una base de datos que contiene información sobre la salud de más de 500.000 adultos del Reino Unido, disponible para la comunidad científica. El equipo midió la exposición de estas personas a pubs o bares, restaurantes o cafeterías y restaurantes de comida rápida en un radio máximo de 1 kilómetro. Los participantes tenían una media de 56 años, más de la mitad eran mujeres y el 94% eran de ascendencia blanca europea. Tras hacer un seguimiento de estas personas entre 2010 y 2021, documentaron casi 13.000 casos de insuficiencia cardíaca y demostraron que cuanto más cerca vivían de estos establecimientos, mayor era el riesgo de insuficiencia.

**La Crónica**, (EFE),

<https://www.cronica.com.mx/academia/vivir-cerca-bares-restaurantes-aumenta-riesgo-sufrir-insuficiencia-cardiaca.html>

### *Superar 2 grados centígrados de calentamiento global causaría grave deshielo en Antártida*

La plataforma de hielo Filchner-Ronne, la segunda más grande de la Tierra, es un inmenso bloque de hielo que se extiende por el sur del mar de Weddell, en la Antártida, y que, aunque cada año se derrite a mayor velocidad, aún está "relativamente estable". Pero si el calentamiento global supera los 2°C en comparación con el periodo preindustrial, las aguas profundas de la Fosa Filchner, bajo el hielo, se calentarían, lo que aceleraría el deshielo de la plataforma y provocaría "una subida sustancial del nivel global del mar". Así lo advierte un artículo publicado este martes en la revista *Communications Earth & Environment*, realizado por científicos del Instituto Alfred Wegener de Investigación Polar y Marina de Alemania. Para llegar a esta conclusión, los investigadores han modelado los efectos que tendrían sobre la temperatura del agua en el mar de Weddell, algunos de los escenarios de emisiones planteados por el IPCC (el panel mundial de expertos sobre el cambio climático) para el mundo entre 2050 y 2100. Los autores recuerdan que aún puede evitarse un calentamiento significativo del agua del mar de Weddell si se cumple el objetivo de 2°C de temperatura del Acuerdo de París, si se superase este límite causaría "el calentamiento significativo y el consiguiente deshielo de la plataforma de hielo Filchner-Ronne". La plataforma de hielo Filchner Ronne, de aproximadamente 430.000 km<sup>2</sup> (casi el tamaño de España), cubre la parte meridional del mar de Weddell.

**La Crónica**, (EFE),

<https://www.cronica.com.mx/academia/superar-2-grados-centigrados-calentamiento-global-causaria-grave-deshielo-antartida.html>

### *La imperfección da vida a los sonidos, según estudio que desafía una teoría de Pitágoras*

El tono y la afinación de los instrumentos musicales tienen el poder de manipular nuestra apreciación de la armonía, según muestra una nueva investigación que desafía siglos de teoría en la materia. Según el antiguo filósofo griego Pitágoras, la consonancia (una combinación de notas con un sonido agradable) se produce mediante relaciones especiales entre números simples como el 3 y el 4. Más recientemente, los estudiosos han tratado de encontrar explicaciones psicológicas, pero a estas proporciones enteras todavía se les atribuye el mérito de hacer que un acorde suene hermoso y se cree que una desviación en las mismas hace que la música suene disonante y desagradable. Sin embargo, investigadores de las universidades de Cambridge y de Princeton y del Instituto Max Planck de Estética Empírica descubrieron dos formas claves en las que Pitágoras se equivocó. Su estudio, publicado en *Nature Communications*, muestra que en contextos de escucha normales, en realidad no preferimos que los acordes estén perfectamente en estas proporciones matemáticas. Preferimos ligeras desviaciones. Nos gusta un poco de imperfección porque da vida a los sonidos y eso nos resulta atractivo, afirmó Peter Harrison, de la Facultad de Música de la Universidad de Cambridge, director de su Centro de Música y Ciencia y coautor del trabajo.

**La Jornada**, p.6, (Europa Press),

<https://www.jornada.com.mx/2024/02/28/ciencias/a06n2cie>

### *La mejor hora para hacer ejercicio y perder peso*

La pregunta sobre cuál es el momento óptimo para ejercitarse siempre está presente en la comunidad fit. Al respecto, hay debates y estudios que buscan esclarecer este enigma y recientes investigaciones apuntan que activar nuestro cuerpo por la mañana es mejor, pero ¿por qué es esto así? Un estudio publicado en la revista *Obesity* sostiene que ejercitarse entre las 7 y las 9 de la mañana podría ser especialmente propicias para

quienes buscan perder peso. La investigación, liderada por Tongyu Ma, de la Universidad Politécnica de Hong Kong, analizó datos de más de 5 mil 200 adultos, y concluyó que aquellos que tenían actividad física en este lapso mostraban índices de masa corporal inferiores en comparación con quienes preferían otros momentos del día. Se argumenta que realizar actividad física al inicio del día favorece la consistencia, con lo que se evita que las obligaciones diarias interfieran con nuestros planes de autocuidado. Además, desde una perspectiva fisiológica, el reloj molecular presente en nuestras células, especialmente en los músculos, activa funciones corporales relacionadas con el metabolismo de las grasas en momentos específicos, lo cual podría ser modulado por el ejercicio temprano.

**El Heraldo de México**, (Moisés Sánchez),

<https://heraldodemexico.com.mx/estilo-de-vida/2024/2/28/cual-es-la-mejor-hora-para-hacer-ejercicio-perder-peso-la-ciencia-tiene-una-respuesta-581619.html>