

BOLETÍN

EGRESADOS

PUCMM

Edición | 20
Mar | 23



BOLETÍN

EGRESADOS

PUCMM

Revisión:

Ayleen **Frías**

Diseño y
diagramación:

María **Nova**

Foto de Portada:

Manuel Iván **Reyes**

Fotografía:

Manuel Iván **Reyes**

Janirys **Santos**

Miembros de la Junta Directiva

de la Fundación Madre y Maestra



Presidente

Dra. Mercedes Carmen Capellán de Lama



Vicepresidente

Dr. José Vitiénes Colubi



Secretario

Lic. César Dargam



Tesorero

Ing. Fernando Rosario



Miembro

Dr. Julio De Castro



Miembro

Lic. Patricia León



Miembro

Dra. Rosa Eliana Diná



Asesor Legal

Lic. José Darío Suárez



Asesor Financiero

Lic. Joel González



Director Ejecutivo

Ing. Edwin Hernández

Comités de la Fundación Madre y Maestra



Comité de Tecnología de Información



José A. Tavárez

Líder



Ariel González

Miembro



María W. Álvarez

Miembro



Simón Genao

Miembro



Comité Empresarial



Lina García de Blasco

Líder



Carlos Iglesias

Miembro



Lía Bonetti

Miembro



Guillermo León H.

Miembro



Paola Rainieri

Miembro



Edwin De los Santos

Miembro



Comité Académico



Eduardo Reynoso

Líder



Pascal Peña Pérez

Miembro



Luis Gerosén

Miembro



Angye Rincón Castillos

Miembro



Comité de Egresados



Edwin Hernández

Líder



Fernando Puig

Miembro



Jaime Castillo

Miembro



Jorge Aguayo

Miembro



Paola Santana

Miembro

Junta Directiva de la Asociación de Egresados



Edwin Hernández

Presidente



José Luis Rojas

Tesorero



Navi Lantigua

Miembro



Juliana Ramia Capellán

Miembro



Rubén Abreu

Vicepresidente Pleno



Juan Carlos Ortíz

Asesor Permanente



Lidia López

Miembro



César Santos

Miembro



Elpidio Ynfante

Vicepresidente Ejecutivo



Julio Gonell

Miembro



Reinaldo Peguero

Miembro





Contenido

Carta editorial.....	7
Objetivo y significado de la Cuaresma y la Semana Santa, por el padre William Arias.....	9
Historia detrás de Irenellys Almonte	11
¡Haz tus comidas inteligentes para lograr tus objetivos y vivir saludable! Por la lic. Virfa Fernández	13
Entrevista a Mónica Rodríguez Córdoba	16
Nutrición balanceada y ejercicio físico: Pilares de una buena salud, por la lic. Heidi Reyes Sabater, MSc.	18
Fundación Madre y Maestra realiza carrera “PUCMM CORRE”	20
Recomendaciones a los corredores para evitar lesiones, por la Escuela de Ciencias Aplicadas a la Salud.....	26
Entrevista a Natasha Méndez Bonelly.....	27
Sánchez, patriota y político, por el lic. Robert Enmanuel Espinal Luna.....	29
Receta saludable: Quinoa mango bowl, por la lic. Jeniffer Reinoso.....	31
Voluntariado Fundación Madre y Maestra	32



Carta editorial

PUCMM CORRE fue un evento realizado con mucho entusiasmo y amor, con la esperanza de crear un espacio propicio para el reencuentro de la familia de egresados de nuestra querida alma mater, con el fin de que juntos podamos tomar conciencia de que, participando en estas actividades de vinculación e integración, además de divertirnos, ejercitarnos con nuestros amigos y familias, estamos colaborando para recaudar fondos para el Programa de Becas de la Fundación Madre y Maestra. Para nuestro equipo fue de mucha importancia el hacer sentir a cada participante como parte de PUCMM CORRE. Poner en evidencia el cómo su pasión y entusiasmo con un corazón fuerte los hace capaces de retar y vencer a su mente y su cuerpo. En este sentido, demostraron que caminando o corriendo esos 5K y 10K son capaces de conseguir lo que se han propuesto con todas sus energías.

Fuimos testigos de cómo, por encima del agotamiento físico y las ganas de detenerse, todos cruzaron la línea de meta con la satisfacción plasmada en sus rostros por haber completado el recorrido. Y aun muchos, luego de haber terminado, motivaban y ayudaban a otros a llegar, fortaleciendo de esta manera el vínculo de la familia PUCMM. Nuestro deseo estaba enfocado en que, al cruzar la meta, cada persona pensara en que lo había hecho para ayudar a los más necesi-

tados y sintiera lo mismo que siente un estudiante cuando es galardonado por el Programa de Becas de la Fundación Madre y Maestra, al cual cada uno aportó participando en PUCMM CORRE.

Nuestros becarios luchan por tener acceso a una educación de calidad, superan obstáculos y recorren un largo camino para poderse formar profesionalmente y poner al servicio de nuestra sociedad los conocimientos adquiridos en esta, nuestra alma mater. Cada paso dado en PUCMM CORRE es un granito de arena que ciertamente hace el futuro más firme para todos los becados de la Fundación Madre y Maestra.

Una de las cosas más positivas de las personas es su capacidad para la bondad y la compasión, su deseo innato de ayudar a los demás y tener un impacto positivo en el mundo, que se manifiesta de varias maneras, pero simplemente siempre están allí para quien los necesite. Estas personas pueden motivarnos con el ejemplo y llevarnos a nuestras metas mostrándonos lo que es posible a través de sus acciones; es una inspiración que viene desde adentro y no necesita ningún tipo de validación externa.

No puedes ser inspirado por alguien que no se preocupa por los demás. Nosotros en la Fundación Madre y Maestra contamos con el apoyo de un grupo grande de egresados y amigos





Boletín Egresados PUCMM marzo 2023

que desinteresadamente nos inspiraron al logro de esta meta tan colectiva. Son personas inspiradoras que disfrutaron ayudándose mutuamente a alcanzar las metas, son entusiastas, exitosas, que tienen pasión e impulso.

Personas que son capaces de poner en marcha un plan y seguirlo hasta el final. Son quienes se ganan tu confianza, tienen el apoyo de los demás y trabajan duro para mantenerlo; ante cualquier situación solo dicen cosas positivas, se dan cuenta de que la negatividad no ayuda en ningún momento y que las palabras positivas pueden tener un gran impacto; personas que construyen, que se mantienen firmes, que persisten en sus convicciones sin importar las circunstancias.

Estas personas inspiradoras no tienen miedo ni fueron renuentes a pedir ayuda, cumplen con sus

promesas y con lo que la gente espera de ellos. No te defraudan, y eso es un rasgo muy admirable. Durante esos momentos en los que solo necesitamos un poco de inspiración para volver a encarrilarnos y darnos ese impulso tan necesario en la dirección correcta, pudieron motivarnos y alentarnos a perseguir nuestra meta. Estas palabras son de agradecimiento a esas personas que han sabido inspirarnos con su vida, que nos desafían a dar lo mejor de nosotros, nos hacen pensar las cosas de manera diferente y nos mueven a hacer más de lo que pensábamos que podíamos y a dar lo mejor de nosotros. A todos ustedes, ¡Gracias!

[Edwin Hernández Lantigua](#)

Director Ejecutivo, FMM





Objetivo y significado de la

Cuaresma y la Semana Santa

por el padre William Arias

En el año litúrgico el tiempo de la Cuaresma y la Semana Santa son los que fuertemente marcan la vida del creyente, aparece una mayor sensibilidad hacia la fe y su vivencia, sobre todo en la dimensión sacrificial de la vida religiosa del cristiano. Hay una especie de vuelta más directa hacia Dios y al misterio pascual, un deseo de volver a la casa del padre para quien se haya retirado un poco o mucho, unas ansias de encontrar espacio para compartir a solas con nuestro Dios y Señor, un deseo grande de eternidad y de redención.

Sobre la Cuaresma la Iglesia siempre nos recuerda que no es un tiempo en sí mismo, sino que tiene un objetivo y es que apunta hacia la Pascua, hacia la resurrección, nos preparamos en Cuaresma para celebrar dicho acontecimiento central en la vida del creyente, pues ya lo decía Pablo: “Si Cristo no resucitó vana es nuestra fe” (1Cor. 15,17). Buscamos en la Cuaresma encontrarnos con nosotros mismos, con Dios y con nuestros hermanos, pues nuestro camino no está lleno de rosas, sino también de agudas espinas que nos punzan, hacen daños a los demás y nos distancian de Dios, y hay que volver a la senda propia que es andar con madurez, en fraternidad y en unidad con el Señor.

Mediante las diversas actividades que programamos para este tiempo cuaresmal se destacan muchas propias de la religiosidad popular unidas a los ejercicios de piedad ya tradicionales, como los Vía Crucis, caminatas, sacrificios particulares, ayunos, jornadas de retiros y de oración, actos penitenciales, y otros, pero también en los últimos tiempos ha surgido una gran creatividad pastoral para ayudar a las personas a lograr adentrarse de nuevo al camino de



la fe y volver a la comunidad eclesial, para desde allí vivir la celebración del misterio pascual. Pero permanentemente hay que ir más allá de lo convencional y de siempre, para no hacer de las prácticas cuaresmales algo folclórico, hay que llegar a lo que la Iglesia en sí quiere de cada uno de nosotros en este tiempo especial, y es que lleguemos a la Pascua verdaderamente convertidos, por eso hay un énfasis grande en la conversión como proceso continuo y constante en la vida del cristiano.

En cuanto a la Semana Santa, cada año vemos cómo una celebración cristiana nuestra es utilizada como marco para darse en medio del pueblo, sobre todo en las playas y balnearios locales, unas vivencias equiparables a las bacanales narradas por Eurípides en la antigüedad, un tiempo que se ha de suponer que debe ser de reflexión, silencio, encuentro desde la fe y en la fe, para recordar el día que murió Jesucristo y también su posterior resurrección, pero en la gran mayoría de nuestro pueblo nada de eso cuenta, solo diversión, bebidas, fiesta y francachelas, e incluso se dan unas tragedias en carreteras y lugares, donde muchos incluso pierden su vida, y se ve esto como si fueran simples daños colaterales de dicha celebración, y así no. Es cierto que la sociedad dominicana ha cambiado, es más pluralista, hay diversas formas de pensar y vivir; tal vez en tiempos pasados, el pensamiento era más homogéneo y la religión tenía un peso capital y de decisión en todo lo que se hacía en la sociedad, sobre todo nuestra religión católica, pero esto no lo justifica.

Hay que buscar formas y maneras para mantener el carácter santo y el objetivo por el cual se ha constituido esta semana. Un sacerdote escribió una vez, buscando el lado amable a esta cuestión, que está bien que la gente no creyente se vaya a la playa o por ahí, para que nos dejen las ciudades y los pueblos libres y tranquilos a los que creemos y así celebremos y demos el verdadero sentido de estos días. Los cristianos estamos llamados a mantener, y debemos de hacerlo, el carácter santo y sagrado de estos días, concientizar para que el pueblo se recoja en torno a la muerte y resurrección de Cristo, ayudar más a las iglesias cristianas, sobre toda la nuestra, en el auspicio de programas y activi-

dades que ayuden a la finalidad espiritual de estos días, y demás cosas por el bien de la población y del sentido propio que deben tener estos días de Semana Santa.

Cuaresma y Semana Santa son oasis en medio del mundo que muchas veces se nos convierten en desiertos, y entonces es necesario volver a Dios, a la fuente de nuestra fe y a nuestros hermanos, es renovarnos y seguir en nuestra marcha hacia la presencia de nuestros Dios y Señor con nuevo espíritu, a la espera de ese Cristo resucitado que un día ha de volver por nosotros.



P. William Arias:

Egresado de Filosofía (1988) y del Postgrado en Gerencia de Recursos Humanos (2001) de la Pontificia Universidad Católica Madre y Maestra. Asimismo, es egresado de Estudios Bíblicos de la Universidad Pontificia de Salamanca. Actualmente es director de la Escuela de Teología de PUCMM CSTI, vicario de la Pastoral por la Arquidiócesis de Santiago y secretario de la Comisión Nacional de Biblia de la Conferencia Episcopal Dominicana.



Historia detrás de **Irenellys Almonte**

Esta beca para mí se resume en lo siguiente: “una oportunidad y una bendición”.

Soy Irenellys Almonte, tengo 19 años y estoy cursando Terapia Física, una de las carreras más lindas que he podido conocer. A finales de julio del 2022 se cumplió uno de mis mayores deseos gracias a la beca ofrecida por la Fundación Madre y Maestra. A continuación, les contaré mi historia, donde viví una montaña rusa de emociones.

Debo ser honesta, al momento de llegar a mi último grado de secundaria estaba muy confundida sobre lo que quería estudiar. Lo único que tenía claro era que quería ayudar a personas y animales en su vida, que pudieran sentir que tenían una nueva oportunidad. Luego de estar varios meses como ayudante en una veterinaria compartiendo con los animales y veterinarios, lo tuve claro, quería estudiar algo que me relacionara con personas y animales de manera cercana, compartir sus risas y darles una nueva visión y esperanza de que se pueden lograr muchas cosas. En aquel lugar conocí la Terapia Física Veterinaria, me enamoré viendo sus procedimientos, cómo trataban a los animalitos. Pero aún tenía dudas de si la Terapia Física era la carrera para mí, hasta que en marzo del 2022 asistí a la Open House ofrecida por PUCMM, donde en el tour por la Universidad conocí a la ADETF y algunos profesores de la carrera. Después de esto me decidí totalmente en elegir Terapia Física, pues el ambiente se sintió como si ya lo conociera, como si perteneciera allí.



Irenellys Almonte en la firma del Acuerdo de Condiciones para mantener la beca de la Fundación Madre y Maestra (FMM)

A pesar de mi reciente cariño hacia la carrera al momento de conocerla, me vi en la dificultad de que el costo de la misma era algo elevado en contraste con la posibilidad económica de mis padres, y la verdad



es que no sabía si había chances o no de entrar a la carrera. No obstante, tanto ellos (mis padres), como familiares y amigos cercanos me animaron a luchar por lo que anhelaba, y justo ahí fue donde me enteré de la Fundación Madre y Maestra.

Esta beca para mí se resume en lo siguiente: “una oportunidad y una bendición”. Al momento de aplicar para la beca no estaba segura de si calificaría para poder obtenerla. Recuerdo claramente lo nerviosa que me encontraba cuando hice la entrevista y aun más durante el periodo de tiempo en espera de la respuesta de si había conseguido mi propósito o no. Aun recuerdo cuando leí aquel correo a finales de julio del 2022 donde mencionaba “su beca ha sido aprobada”, salté de la alegría, fui donde mis padres y les conté casi a gritos de tanta euforia y emoción que sentía en ese momento, le escribí a casi todos mis amigos cercanos que nos encontraríamos en el campus de la PUCMM, y nuevamente tendríamos la oportunidad de estudiar juntos. Lograr conseguir esta beca para mí ha sido una de las grandes dichas

que más orgullosa me tiene como persona, estudiante y futura licenciada en Terapia Física.

Acorde con los motivos por los que entré a la carrera me gustaría especializarme en Terapia Física Veterinaria y Neurofisioterapia, además de esto, en mis planes de vida está poder abrir un pequeño espacio donde animales y personas puedan compartir y hacer rehabilitación juntos si así lo desean.

Tras bajarme de esta montaña de emociones y experiencias, han pasado alrededor de 6-7 meses. Ahora estoy en pre-médica, en los inicios de mi carrera, y aunque no ha sido un camino fácil, estoy más que agradecida por haber recibido la beca de la Fundación Madre y Maestra, ya que esta trajo consigo la oportunidad de estar en esta Universidad, cursando una carrera por la que siento una pasión inmensa, y de conocer a mis futuros colegas. Esta beca ha sido la oportunidad que necesitaba para no desfallecer en mis sueños y metas.



CLUB DE FANS CIBAO FC

MEMBRESÍA BÁSICA

- CARNET DE SOCIOS CON ACCESO A TODO LOS PARTIDOS OFICIALES DE LA TEMPORADA EN CASA.

RD\$ 3,500.00

MEMBRESÍA PREMIUM

- CARNET DE SOCIOS CON ACCESO A TODOS LOS PARTIDOS DE LA TEMPORADA EN CASA.
- CAMISETA OFICIAL PUMA.
- 10% DE DESCUENTO EN TODA LA TIENDA CIBAO FC.

RD\$ 4,600.00

MEMBRESÍA PLATINUM

- CARNET DE SOCIOS CON ACCESO PARA DOS PERSONAS A TODOS LOS PARTIDOS DE LA TEMPORADA EN CASA.
- CAMISETA OFICIAL PUMA.
- 15% DE DESCUENTO EN TODA LA TIENDA CIBAO FC.
- TAZA CFC.
- CUADERNO.
- LAPICERO.
- PIN.

RD\$ 5,200.00

3x2

POR LA COMPRA DE 2 MEMBRESÍAS PLATINUM TE LLEVAS 1 BÁSICA

GRATIS

Si vas a renovar tu membresía tienes un 10% de descuento al adquirir cualquiera de los paquetes de la temporada 2023.



¡Haz tus comidas inteligentes

para lograr tus objetivos y vivir saludable!

Por la lic. Virfa **Fernández**

Hacer dieta pasa a la historia cuando comprendes que todo radica en crear balance y proporcionarte lo que tu cuerpo demanda acorde a lo que estás necesitando para lograr un equilibrio en todos los niveles: físico, mental y emocional. Distribuir los distintos grupos de alimentos durante el día, según sea tu demanda nutricional y energética, hace que tengas una vida más sana, puesto que le aportas a tu cuerpo los recursos necesarios para que funcione adecuadamente y así seas más funcional por toda tu vida.

El punto está en transformar tus comidas en experiencias alimenticias y crear un aprendizaje de vida con cada una de ellas. Cuando inicias el camino a un estilo de vida más saludable, que te brinde una mayor calidad de vida y aumente tu expectativa de vida, vas haciendo un ejercicio con cada comida que haces. **Esto lo pones en práctica diariamente (sin excepción) hasta volverlo una costumbre y crees un hábito.** Al implantarlo como hábito, comer saludable y consciente, se te da en

automático. Esto es a lo que le llamo una **reprogramación alimenticia**. Estudios en neurociencia han concluido en cómo cualquier nueva práctica que se realice con mucha frecuencia resulta en nuevas conexiones neuronales que conducen a modificar el comportamiento del organismo, por ende, manifiestas cambios en lo físico y en lo que atraes o te ves atraído. ¿Te gustaba tanto comer algo antes que ahora ya no? O, por el contrario, ¿no te gustaba un alimento antes que ahora lo disfrutas? ¡A mí, un montón de cosas! El pan blanco, los jugos azucarados y las carnes fritas, son algunos ejemplos de los que ya no; mientras que los molondrones, los rábanos y la sardina, son de los que ahora disfruto.

En primera instancia, **es importante que reconozcas tu estado actual de salud, tus deficiencias nutricionales y tus capacidades tanto físicas como económicas para definir el mejor plan alimenticio para ti**, ya que, si tú quieres tener resultados sostenibles y continuos necesitas sí o sí ajustarte a lo que tu cuerpo demanda para propor-



cionárselo. Solo de esta manera podrás equilibrar tu organismo para que funcione adecuadamente y te dé los resultados que persigues.

Luego, identifica los alimentos que te hacen sentir mejor, aquellos que tu organismo digiera con mayor facilidad y te proporcionen energía, y pon en práctica estas preguntas cada que vayas a comer:

¿Cuál es tu meta? Tenla bien definida para saber qué te vas a permitir en porciones y frecuencias. ¡Hazlo SMART! Específico (Specific), medible (Measurable), alcanzable (Attainable), relevante (Relevant) y con tiempo definido (Timed).

¿Por qué quieres lograrlo? La respuesta es la que te mantendrá todo el tiempo motivado, con la disciplina, el enfoque y la determinación necesaria con tal de cumplirte y no sabotear tu proceso.

¿Cómo quieres componerte? Va con las preguntas anteriores y traduce el porcentaje de cada macronutriente en tus comidas: agua, proteínas, grasas y carbohidratos.

¿Cuál es la calidad de estos alimentos? Es el tipo de combustible que le vas a dar a tu vehículo, es decir, tu cuerpo. ¿Se comportaría igual el motor de tu vehículo con gasolina regular que si le das gasolina premium? Lógicamente, con la regular, el motor tiende a esforzarse más, en consecuencia, lo deteriora en menor tiempo; lo mismo pasa con tu cuerpo. Aquí identificas si esos macronutrientes son de alto valor biológico y ricos en micronutrientes (vitaminas, minerales, fitonutrientes) o si son alimentos tóxicos o inflamatorios que tienen un aporte nutricional muy bajo o nulo.

Lo importante es **dejar la comida más cargada para el momento del día que sientes que tu cuerpo te pide más**, siendo las demás más ligeras en calorías o en sus macronutrientes. Siempre serán los carbohidratos complejos (arroz, legumbres, pastas, tubérculos), las proteínas de absorción lenta (carnes rojas, pescados azules) y la cantidad total de grasa presente (aceites, fruta, nueces, semillas) los que determinen que una comida sea más cargada o ligera. Ejemplo:

Comida cargada: filete de res / salmón con arroz integral y vegetales al vapor con aceite de oliva.



Comida ligera: filete de pollo / pescado blanco y vegetales salteados en aceite de oliva.



Y, aunque surjan momentos en los cuales cuentas con poco tiempo en preparar una comida más elaborada, **ten una opción fácil, rápida y saludable que solo tengas que mezclar** para que evites sabotearte. La forma más inteligente de lograrlo es:

Ten alimentos pre-preparados refrigerados almacenados herméticamente.

Disponiendo en tu despensa proteína enlatada como salmón, sardinas y/o atún.



Aquí te dejo una comida con estas características y el ejercicio que tienes que hacer siempre que vayas a comer.



La clave es hacerte consciente de cada decisión que vayas a tomar a fin de que conserves la tranquilidad de que tus acciones te están conduciendo hacia tus metas. De esta forma, te empoderas y observas más allá de todo lo que se te pueda presentar de frente, donde concluyas con una acción que te da mayor satisfacción como el triunfo de haber superado una prueba más, **previniendo con esto un posterior “dolor de cabeza”**.



Lic. Virfa Fernández

Egresada de Administración Hotelera Conc. Alimentos y Bebidas (PUCMM, 2011). Actualmente es coach, nutricionista, chef, ponente, emprendedora, atleta, escritora y fundadora del Centro de Fitness / Bienestar y de Formación [V-ALL®](#)



Somos un centro médico privado de tercer nivel de atención, de especialidades quirúrgicas de alta especialización orientado a un público de pacientes que buscan calidad de atención.

(809) 746-5300
@HEMA.HOSPITAL
GESTIONHUMANA@HEMA.HOSPITAL
Autopista Duarte Km 8 1/2, Santiago, Rep. Dom.





Entrevista a Mónica Rodríguez Córdoba



Cuéntanos, ¿quién es Mónica Rodríguez Córdoba?

Es una persona que ama y disfruta lo que hace. Que lucha diariamente por su felicidad y el bienestar propio y de aquellos que la rodean. Alguien que no busca competir con nadie, sino que trata cada día de ser una mejor versión de sí misma.

¿Por qué decidiste estudiar Derecho y cómo fue tu experiencia como abogada?

Porque entendí que el abogado está llamado a brindar posibles soluciones a sus clientes, buscando siempre el bienestar social amparado a la verdad y la justicia. El Derecho me permite ayudar a que toda persona pueda conocer sus derechos y hacerlos valer, para que así no sean objetos de las injusticias que ocurren a diario. Puedo decir que mi experiencia como abogada fue buena, porque conocí y litigué con muchos abogados que me demostraron que por más que se quiera ganar un caso, nunca debemos dejar a un lado la ética profesional. Además, tuve la oportunidad de tener un contacto más directo con las personas, lo que me llevó a entender y valorar a cada ser humano.

¿Cuáles de los aprendizajes obtenidos en tu formación académica han sido determinantes en tu vida profesional?

Aprendí que si quiero lograr algo debo esforzarme y luchar por conseguirlo, no dejarlo a la suerte ni postergar mi meta, pues los años pasan y luego nos lamentamos de no haber hecho más en su momento. Además, aprendí que el mayor logro de un profesional no es la fortuna que este pueda hacer, sino ganarse el respeto y admiración de los demás; que los principios nunca deben ser negociables.

¿A qué te dedicas actualmente?

Actualmente mi esposo y yo tenemos un negocio familiar; un taller de desabolladura y pintura de vehículos.

¿Cuándo comenzaste a correr y qué te motivó a hacerlo?

Comencé a correr en el año 2012. Siempre he sido alguien que le gustan los deportes, cuando estaba en el colegio jugaba volleyball, incluso en la universidad esa fue mi materia extracurricular, luego comencé a asistir al gimnasio. Pero debo admitir



que nunca había corrido, comencé a ver a muchas personas haciéndolo, así que un día decidí ir la Universidad (PUCMM) a correr y experimentar esa sensación y fue tan grande el placer que sentí, que cada día me iba proponiendo correr un poco más.

¿Qué le dirías a la Mónica de 10 años sobre su futuro?

Que nunca deje de luchar por lo que desea, que siempre sepa enfrentar las situaciones difíciles que le pueda presentar la vida, que nunca ponga en juego sus principios de lealtad, respeto, honestidad y sobre todo que mantenga siempre un corazón humilde llevándola a ayudar al necesitado y luchar contra las injusticias.

¿Cuál es el mayor desafío que has enfrentado en el mundo del running?

Cuando decidí correr la distancia de 100km sin parar.

¿Cuál es tu mejor recuerdo de una carrera?

Bueno, me llegan ahora mismo dos que han significado mucho. Uno es haber acompañado a mi hija a hacer su primer maratón y cruzar juntas la meta. El segundo es cuando una vez iba corriendo por la montaña, con unos 60 y pico de kilómetros, cansada, ver cómo salían niños descalzos y poca ropa, mostrando su sonrisa y se ponían a correr a mi lado, lo que me daba ánimo para continuar.

¿Con quién de tu familia compartes tu pasión por correr?

Mi hija y mi hermana.

¿Cuáles son tus aspiraciones para el futuro?

Aspiro, mientras tenga vida y salud, poder seguir llevando este estilo de vida, lo que me llena de fuerza, ánimo y felicidad; demostrar que no importa la edad que tengamos para comenzar a realizar algún tipo de ejercicio, deseo poder seguir inspirando a muchos y demostrar que mientras tengamos disciplina y voluntad todo lo podemos lograr.

Conoce el encanto
de los beneficios
de la **tarjeta
de crédito**
El Encanto ACAP



5% de descuento en Tiendas El Encanto y grandes ofertas especiales de temporada en esta y otras tiendas.

¡Solicítala!





Nutrición balanceada y ejercicio físico: **Pilares de una buena salud**

por la lic. Heidy **Reyes Sabater, MSc.**

La alimentación adecuada y la actividad física son dos componentes esenciales para mantener una buena salud en cualquier etapa de la vida. Sin embargo, en la sociedad actual, donde la comida rápida y el sedentarismo son cada vez más comunes, es fácil caer en hábitos poco saludables que perjudiquen la calidad de vida.

Las cifras de malnutrición que se observan a nivel mundial resultan preocupantes. En la República Dominicana se estimó que el 67.6% de la población tenía sobrepeso y obesidad en el 2016^[1]; cifra que aumentó a 70% según reportes del 2021^[2]. Además de esto, cada vez es más frecuente encontrar valores de colesterol alto en sangre en la población joven (se estima que 2 de cada 10 adultos mayores de 18 años tiene hipercolesterolemia). Esto, en conjunto al sobrepeso y la obesidad aumenta el riesgo a presentar pre-diabetes, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares como el infarto y la aterosclerosis.

¿Nos sorprenden las estadísticas? Estas se atribuyen a las tendencias en el nuevo milenio como^[3] : el declive de la calidad

nutricional de los alimentos, el impulso de las cadenas de comida rápida, las modas de los platos con alta densidad calórica (alto contenido graso o de azúcar en una porción pequeña de alimento) y el estilo de vida cada vez más apresurado y sedentario. Sin duda, factores a los que en menor o mayor medida está expuesta gran parte de la población.

Sin embargo, es responsabilidad de cada uno cuidar de nuestro cuerpo y velar por la buena salud. Una dieta equilibrada es esencial para que el cuerpo reciba los nutrientes necesarios y funcione correctamente. Al referirse a una alimentación adecuada no solo implica comer una variedad de alimentos, sino también mantener un equilibrio entre los nutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales).

Pero la alimentación no es el único factor importante para mantener una buena salud, la

actividad física también desempeña un papel vital. Existe fuerte evidencia científica^[4,5] de que los adultos que realizan ejercicio físico tienen un



[1,2,3,4, 5 y 6] ver referencias bibliográficas [aquí](#)



menor riesgo de presentar muerte temprana, enfermedad coronaria, infarto, presión arterial alta, alteraciones en el perfil lipídico, diabetes tipo 2, cáncer de colon y/o cáncer de mama. Aún más, los beneficios del ejercicio se extrapolan a la salud mental, ya que puede ayudar a reducir la ansiedad y la depresión, mejorar el estado de ánimo y aumentar la autoestima.

Es importante destacar que no es necesario ser un atleta de alto rendimiento para obtener beneficios para la salud a través del ejercicio. Solo 30 minutos al día de actividad física moderada, como caminar, correr, nadar o andar en bicicleta, pueden tener un impacto significativo en la salud a largo plazo^[6]. Una de las excusas más frecuentes para

no realizar ejercicio es “no tener tiempo” por el trabajo u otras responsabilidades. Para esto, se recomiendan las microsesiones de entrenamiento, que consisten en sesiones cortas (5-15 minutos) de actividad física que se realizan varias veces al día. Las actividades pueden ser caminar, correr, sentadillas, flexiones de brazos u otras. Lo importante es aumentar la cantidad total de actividad física que se realiza en el día, reduciendo el sedentarismo.

Para finalizar, se incluyen algunas recomendaciones generales basadas en evidencia científica para mejorar la alimentación. Con ello se busca fomentar la adopción de pequeños cambios en los hábitos alimentarios que sean sostenibles a largo plazo:

1. Incluir en la alimentación diaria variedad de frutas, verduras, cereales integrales, carnes bajas en grasas, grasas saludables y productos lácteos descremados (bajos en grasas o sin grasas).
2. Reducir el consumo de alimentos procesados y azúcares añadidos.
3. Consumir suficiente fibra dietética, que se encuentra en frutas, verduras, cereales integrales, legumbres y nueces.

4. Limitar el consumo de alcohol.
5. Prestar atención al tamaño de las porciones y evitar comer en exceso.
6. Consumir menos sodio (sal).
7. Limitar el consumo de grasas saturadas y trans, que se encuentran en alimentos fritos, carnes grasas, productos lácteos enteros y alimentos procesados.
8. Tomar suficiente agua para mantenerse hidratado/a.

Las recomendaciones nutricionales en general pueden aplicar a la mayoría de la población, pero es importante recordar que las necesidades individuales dependen del sexo, edad, estilo de vida, condiciones médicas, cultura, nivel de actividad física, entre otros. Si necesita orientación en relación con su alimentación lo ideal es consultar a un nutricionista.

Lic. Heidy Reyes Sabater, MSc.

Egresada de la carrera de Nutrición y Dietética (2019) de la Pontificia Universidad Católica Madre y Maestra (RD) y magíster en Investigación en Ciencias de la Salud (2022) por la Universidad San Jorge (España). Actualmente docente por asignatura y presidente del Comité de Investigación de la Escuela de Ciencias Aplicadas a la Salud (ECAS).



Fundación Madre y Maestra realiza carrera “PUCMM CORRE”

Santiago, R.D.- La Fundación Madre y Maestra de la Pontificia Universidad Católica Madre y Maestra, en colaboración con la Escuela de Ciencias Aplicadas a la Salud, realizó la primera edición de la carrera “PUCMM CORRE” el pasado domingo 19 de febrero de 2023 a partir de las 7:00 a.m.

El evento, que contó con las categorías de participación 10k y 5k, tuvo la finalidad de recaudar fondos destinados al Programa de Becas de la Fundación Madre y Maestra, de igual forma fortalecer la integración de la comunidad de corredores, caminantes y la familia universitaria.

La doctora Mercedes Carmen Capellán de Lama, presidente de la Fundación Madre y Maestra, al momento de ofrecer las palabras de bienvenida,

agradeció a todos los participantes, y explicó que dicha iniciativa, además de promover la diversión, el ejercicio y el encuentro con familiares y amigos, permite que estudiantes de alto rendimiento académico sean beneficiados por las becas otorgadas por la entidad que preside.

Los corredores de la categoría 10k partieron del campo y pista del campus de Santiago de la PUCMM, dando allí una vuelta inicial, continuando el recorrido por la parte norte de la circunvalación de nuestra Universidad hasta completar la distancia asumida y retornando al campo y pista en dirección a la meta. Los participantes de la categoría 5k tenían la misma ruta, pero realizaron el recorrido en sentido opuesto.

Al completar el trayecto correspondiente y llegar a la



meta, los participantes eran recibidos por becarios y colaboradores de la Fundación Madre y Maestra quienes les colocaban la medalla del evento por haber concluido la carrera.

En el parqueo de Profesores I, al lado del campo y pista, se encontraban carpas con estudiantes, profesores y egresados de las carreras de Terapia Física y Nutrición y Dietética, quienes estaban realizando estiramientos post carrera y evaluaciones nutricionales rápidas a los corredores a medida que completaban su recorrido.

Asimismo, en el campo y pista se encontraban ubicados diversos stands que ofrecían degustaciones a los corredores para recargar energías luego de haber realizado tal esfuerzo físico. Asimismo, se contó con una cabina de video 360, en la cual los asistentes del evento podían grabarse con sus amigos y familiares en un ambiente de plena diversión y armonía.

En el primer lugar de la categoría **10k femenino** resultó ganadora **Natasha Méndez**, la segunda posición correspondió a **Nicole Grullón Gómez**, y el tercer lugar a **Madolyn Lama**, quienes recibieron premios como evaluación nutricional y de calorimetría indirecta por parte del Centro de Nutrición Clínica (CNC), también, canastas con los productos de la empresa Baldom.

Mientras, en los **10k masculinos**, **Anthony Díaz**,

se alzó con el primer lugar, **Raymundo Disla** el segundo, y **Yovany Adames** de tercero. Como premio recibieron plantillas personalizadas y su mantenimiento cada 6 meses por un año por parte de la empresa BioPie y canastas con productos Baldom.

PUCMM CORRE contó con el apoyo de los siguientes patrocinadores: ProIndustria, Corporación Zona Franca, BanReservas, Banco Popular, Asociación Cibao de Ahorros y Préstamos, Hospital Especializado de Medicina Avanzada (HEMA), CENICARDIO, Baltimore Dominicana, Liranzo Aquino Abogados, Santiago Center, GRUCOMAR, Pintura LANCO, Grupo Linda, Banana's María, Calcalí, Centro de Nutrición Clínica (CNC), BioPie RD, Agua Extra, Gatorade, A+E Publicidad, CFC y Grupo M.

Este evento deportivo estuvo dirigido a todo público pensado tanto para corredores, como para personas que no suelen realizar ninguna actividad física, quienes participaron muy motivados a ritmo de música amenizada por el grupo Melody de la PUCMM, y con la ilusión de seguir impulsando una educación de calidad de la juventud dominicana, acción que corresponde a la misión y visión institucional de la Universidad. Los participantes recibieron un kit con la camiseta del evento, artículos promocionales de los patrocinadores, numeración y una medalla de participación.

Patrocinadores y Colaboradores





Testimonios de participantes de **PUCMM CORRE**



“Me sentí muy a gusto en PUCMM CORRE, no tan solo por cooperar con su noble objetivo, sino también por la organización mostrada y el soporte brindado a los corredores.”

-Edwin Espinal Hernández

“Correr en PUCMM CORRE fue una experiencia muy grata. Me sentí seguro dentro de las instalaciones del Campus de PUCMM y sobre todo me gustó disfrutar de lo hermoso de los jardines de este espacio. Sin duda participaría en una nueva edición”.

-Héctor Rodríguez.

“Para mí fue un grato placer hacer lo que me gusta y a la vez colaborar con estos jóvenes para su crecimiento profesional. Fue una experiencia maravillosa.”

-Carmen R. Mencía Álvarez

“Gracias por permitirnos ser parte del evento. Fue una experiencia increíble, pues encontré compañeros de bachillerato que no veía desde hace años. Entusiasmada de que llegue el próximo año.”

-Elizabeth Cuello Díaz

“La verdad, me gustaría remarcar el excelente trabajo que se realizó en la logística del evento, pues se notó el esfuerzo en calcular todo fríamente. Tanto antes, como durante y después de la carrera, nosotros los corredores nos encontrábamos bastante motivados a disfrutar de cada etapa de la actividad. También, tengo que decir que me encantó el trabajo de los estudiantes que conforman el grupo musical de la universidad.

Un gusto haber participado.”

-Nicolás Familia Mateo





“La experiencia fue extraordinaria. Saber cuál era el objetivo de la actividad y ver tantas personas de todas las edades, conversando, motivándose los unos a los otros, interactuando y mezclados como si fuesen familia, me hizo disfrutar mucho esa actividad.

Ya quiero inscribirme para el próximo año.”

-Julio César

“Me encantó participar en su actividad, en los 10k, junto a mi compañera del club Cultura FIT Runners, Emma Fernandez W. Las atenciones recibidas fueron maravillosas.

Nos veremos en la próxima versión.”

-Blanca Mera

“Excelente organización, animación y soporte de todo el personal. Un 100 para el comité organizador, los estudiantes del grupo musical, de la terapia física, los de hidratación.

Me encantó, Dios mediante volveré a las próximas carreras.

Gracias por la entrega en favor de los estudiantes.”

-Alina Báez

“Agradecido de que me permitieran ser parte de todos los que, como yo, hemos sido partícipes de este evento para apoyar a esos jóvenes de escasos recursos.

Es maravilloso saber que nos brindaron la oportunidad de poder aportar a tan noble causa, con un tan mínimo esfuerzo, pero alegres de poder ser parte de dicha causa.

Con la gracia de Dios, siempre estaremos dispuestos a colaborar con su causa en futuras actividades que estén orientadas a proyectos de este tipo.”

-Luis Melo



**AL PRESENTAR
TU CARNÉ DE
EGRESADOS
PUCMM**



RECIBES LOS SIGUIENTES DESCUENTOS:

15%

**DE
DESCUENTO**

**EN CONSULTAS DE
NUTRICIÓN,
CALORIMETRÍA
INDIRECTA, ESTUDIO
DE BIOIMPEDANCIA Y
DISAFAGIA**



cnc.com.do



(829) 724-4050



centronutricionclinica@gmail.com



C/ Arturo Grullón #17, Los Jardines Metropolitanos, Santiago



“Correr apoyando esta majestuosa causa me llena de gran satisfacción, colaborando con el desarrollo académico profesional de nuestros jóvenes.”

Me sentí muy acogida por el equipo de organización, desde el momento de la inscripción hasta conquistar mi medalla por los 10 K recorridos.

Participamos como grupo La FABRIL (fabrirunnersd,) 10 K y 5 K.

Dios nos permita disfrutar de otra gran carrera junto a la gran familia de PUCMM.”

-Judith Castillo

“En nuestra experiencia, realizar esta actividad de ejercicio físico en familia ha sido un éxito y una excelente manera de fomentar hábitos de vida saludable en nuestros hijos. Además, poder contribuir con el desarrollo de estudiantes de limitados recursos nos complace y espero que esta iniciativa se extienda en los próximos años para beneficio de la comunidad educativa.”

-Randall García

“Fue una experiencia muy bonita puesto que fue mi primera vez en un maratón y saber que pude ayudar a una causa tan bonita

-Yesenia Peña

“Fue una experiencia maravillosa correr en nuestro campus, intercambiar sonrisas con otros egresados que conocí en mis primeros años de carrera y contribuir con una importante causa a través de la Fundación Madre y Maestra. Gracias por la oportunidad.”

-Yomaira Caba

“Excelente la experiencia y muy feliz de haber participado. Cometí el “error” de ir a la carrera con mi hija de 16 años y se enamoró de la Universidad y desea estudiar allá. Espero poder ser contactado para futuros eventos.”

-Pedro Hiciano

“Gracias por permitirme participar en la carrera PUCMM CORRE, es un placer saber que apoyé de esta manera a jóvenes de recursos limitados y de excelencia académica a que puedan cursar su carrera universitaria en la PUCMM.”





Fue mi primera vez en una actividad de esta índole y fue maravillosa, la cual me motivó a querer estar más en salud, conocer personas que aporten de manera positiva en mi vida y poder conocer más sobre las terapias físicas, etc.

Valió la pena 100%”

-Eduardo Antonio Ortega Hernández

Al correr estos diez kilómetros pude trasladar la metáfora universitaria de cursar una carrera. Ambas, correr y cursar, requieren fe y constancia. Creer en nuestras capacidades físicas e intelectuales para llegar a las ansiadas metas: el título y la medalla.

La ruta fue cuidadosamente establecida para que fuera desafiante, a la vez que una experiencia



“Muy contento de contribuir con la formación de jóvenes de ingresos económicos limitados, y de una manera alegre, segura, saludable y de confraternidad.

Vaya mi estímulo para que estas actividades se hagan periódicamente. Gracias por la organización de un evento de este tipo, que tanta falta hace para nuestra población, y de noble motivo.”

-Dr. Persio López Contreras

“ PUCMM CORRE, una Universidad que trilla el camino del dinamismo y la innovación.

Una carrera de 10 kilómetros cobijada por la hermosa arboleda y las instalaciones del Campus de Santiago. Una experiencia única que nos permitió recorrer la Universidad desde una perspectiva distinta.

visual y vital enriquecedora. A lo largo del recorrido, sentimos la atención, el cuidado y la motivación de los voluntarios de las estaciones de hidratación.

Este evento, además de deportivo, fue una oportunidad para dejar en nuestras mentes la posibilidad de ser fuentes de esperanza para los que en un futuro cercano puedan acceder a una carrera universitaria mientras nosotros corremos para ayudarlos a conseguirla.”

-Ibeth Altagracia Guzmán Crespo

Si quieres ver más fotos del evento da [click aquí](#)



Recomendaciones a los corredores **para evitar lesiones**

por la Escuela de Ciencias Aplicadas a la Salud

Por lo general, los principiantes en correr no le dan mucha importancia al tipo de calzado a emplear durante el ejercicio; estos entienden que los zapatos especializados se hacen para los atletas que participan en deporte competitivo, pero esto no es cierto. Si estás corriendo o simplemente vas a iniciar un programa, es recomendable usar un par de zapatos que se ajusten a su pie y actividad física, aparte de un buen calzado he aquí otras recomendaciones útiles para evitar lesionarte.

- Lesiones previas, así como deformidades en el pie, rodilla y columna pueden empeorar las ya existentes y generar nuevas.
- Un cambio repentino en los hábitos de correr (variación en la distancia, velocidad) puede producir lesiones. Es necesario dar tiempo suficiente para que se produzcan las adaptaciones del cuerpo a los nuevos cambios.
- La distancia a recorrer durante la competencia debe dividirse en varias sesiones de entrenamiento previo, e ir aumentando gradualmente la misma.
- Entrenar a la misma velocidad que correrá durante el maratón.
- Antes de efectuar una actividad física es necesario: realizar un calentamiento durante 20 min., seguido de 10 min. de estiramientos. Al finalizar, hacer un enfriamiento de 5 a 10 min.
- Al sentir dolor o molestia en alguna parte del cuerpo detener la actividad física.
- Hidratación continua: inicio 2 horas antes, permanente durante la actividad y mantener por 15 minutos posterior al ejercicio físico.
- La zapatilla recomendada: Tener cámara de aire, utilizarla continuamente al menos un mes antes de la competencia y tipo bota.
- Evitar el cambio constante de zapatillas para dar tiempo suficiente al pie para que se adapte.
- Evitar correr en superficies irregulares e inclinadas ya que sobrecargarán las articulaciones y tendones, al tiempo que fatigan los músculos.



GRUCOMAR

Ingeniería • Arquitectura • Maquinaria



Entrevista a

Natasha Méndez Bonelly

Háblanos sobre ti, ¿quién es Natasha Méndez Bonelly?

Madre, esposa, maratonista, triatleta, entrenadora y empresaria.

¿A qué te dedicas actualmente?

Actualmente trabajo en mi empresa familiar Galletas Napolitanas, entreno a niños y adultos y trabajo en mis redes dando consejos de correr y llevar una vida saludable.

¿Cómo te interesaste en el mundo del atletismo?

Cuando llegué al país de estudiar en Francia quería rebajar y llevar una vida más saludable. Ahí me decido aprender del deporte de triatlón y me convertí en triatleta. En el 2017 decidí cambiarme de triatlón a running por el sueño olímpico.

Recién graduada de la PUCMM, con una doble titulación en Administración de Empresas en la Montpellier Business School, Francia, y habiendo hecho el primer triatlón con tu



padre, ¿qué te motivó a inclinarte por el deporte?

Llevar una vida más saludable y me pareció super inspirador hacer esto.

¿Cuáles sacrificios has tenido que hacer como atleta?

¡Muchísimos! Ser atleta profesional requiere de muchos sacrificios como no tener tanta vida social, sacrificar muchos momentos importantes por tener que estar en carrera, sacrifiqué varios años de mi vida profesional por dedicarme 100% al deporte. Después de pandemia decidí mejor hacer más cosas, como trabajar en mi empresa y entrenar, así puedo generar mayores ingresos.

¿Cómo te preparas mental y físicamente para una competencia?

Mentalmente trato de practicar frases motivadoras y físicamente entrenando.

¿Cuáles son tus aspiraciones para el futuro?

Seguir inspirando a más personas a llevar este estilo de vida.

¿Cuáles han sido tus mejores marcas?

En maratón 2:46:48, en 21km 1:19, 10km 36:29

¿En cuáles países has competido?

He ido a Estados Unidos, Panamá, España y Hungría.

¿Qué te motiva a seguir?

Me motiva seguir inspirando a más personas a llevar una vida saludable. A ser ejemplo de que uno sí puede.

¿Cuál es tu mejor recuerdo de una competencia?

Cuando logré hacer mi mejor tiempo en maratón fue mágico.

Descríbenos un día normal en tu vida.

Me levanto todos los días a las 4:20 a. m., voy y entreno algunos de mis atletas a las 5 a. m., después entreno yo, llego a mi casa a las 7:30 a. m., llevo a mi hijo al colegio, y después me voy a napolitanas

a trabajar. A las 12:30 p. m. busco a mi hijo al precolar, almuerzo y a las 3, dependiendo el día, hago fortalecimiento o le doy clases de ejercicios a niñas. A las 6 preparamos cena para nuestro hijo y jugamos con él. A las 8 se duerme y a las 9 me duermo yo.

¿Cuáles consejos le darías a aquellos que desean empezar a correr?

No se compliquen tanto, no quieran hacer lo que todo el mundo hace, lleva tu propio plan, empieza caminando y corriendo. Caminar también es hacer ejercicio. Cómprate unos tenis buenos que sean para correr.

¿De qué manera ayudas a otras personas que desean formarse como corredores?

Le hacemos un plan personalizado. Los guiamos a lograr sus metas.

Conociéndote un poco más

Una hora para entrenar:

5:00 a. m.

Una ciudad:

Madrid

Un hábito:

Correr

Una comida:

Hamburguesa

Una bebida:

Café

Un pasatiempo:

Viajar, conocer y comer

Un lugar de escape:

Madrid

Una frase:

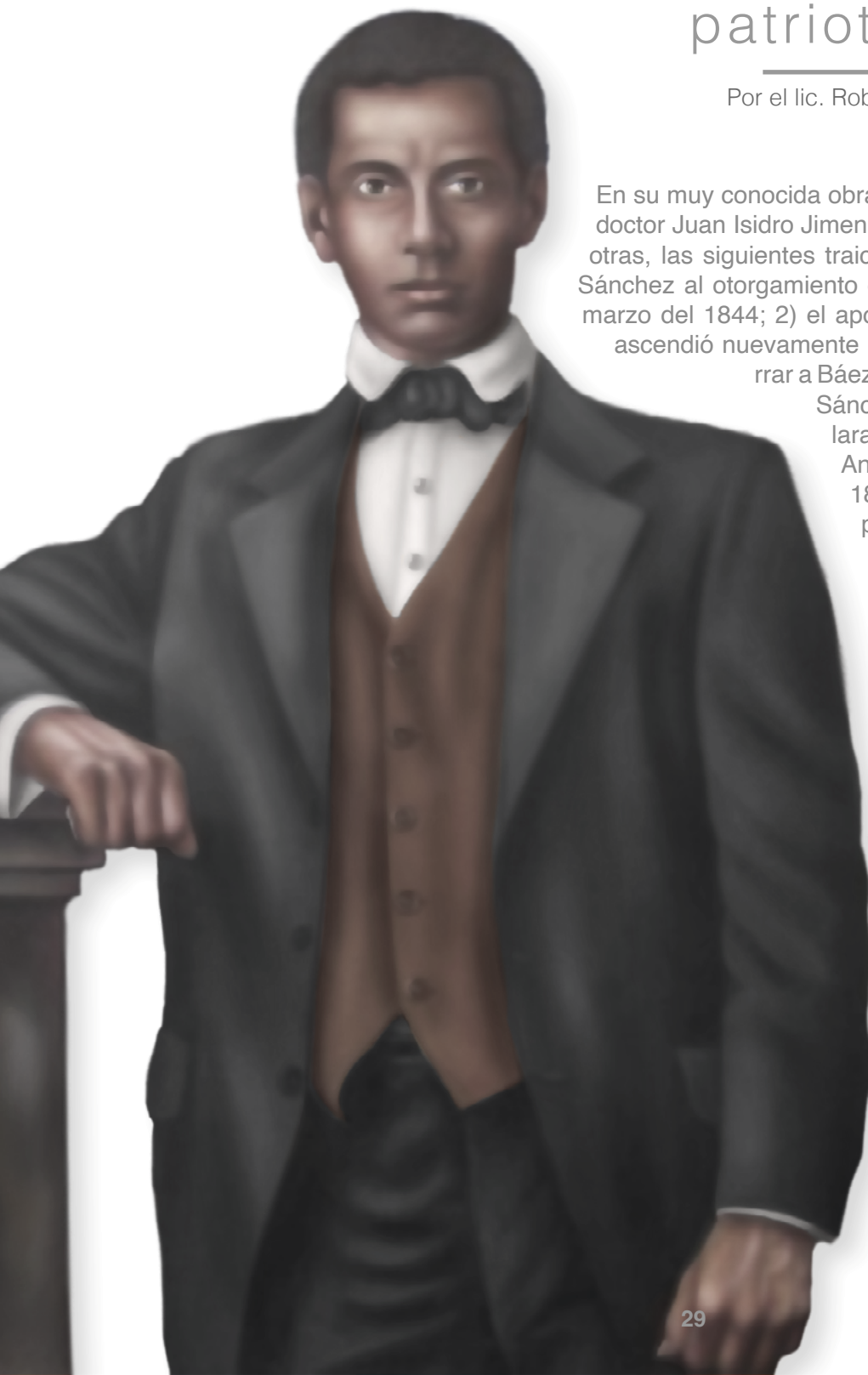
Keep Showing up



Sánchez

patriota y político

Por el lic. Robert Enmanuel **Espinal Luna**



En su muy conocida obra “El Mito de los Padres de la Patria”, el doctor Juan Isidro Jimenes Grullón, le atribuye a Sánchez, entre otras, las siguientes traiciones al ideal trinitario: 1) el apoyo de Sánchez al otorgamiento de plenos poderes a Santana el 19 de marzo del 1844; 2) el apoyo ofrecido a Santana en 1853, quien ascendió nuevamente a la presidencia, luego de hacer desterrar a Báez, a quien había servido; 3) los elogios de Sánchez a Santana, luego de que este fusilara a su tía María Trinidad y a su hermano Andrés; 4) su repetido apoyo a Báez en 1855 cuando este retornó de nuevo a la presidencia; y 5) su apoyo al movimiento político que derrocó a Báez y llevó a Santana nuevamente al poder.

El apoyo de Sánchez al otorgamiento de plenos poderes a Santana el 19 de marzo del 1844 fue una clara actuación típica de la política del momento, pues Pedro Santana era el líder indiscutible entre los militares y el pueblo, y su liderazgo fue reconocido muy ampliamente a nivel nacional. La situación imperante era tan difícil como delicada y no se podía hacer otra cosa que no fuera apoyar a quien había encarnado el ideal supremo de la patria en medio de los inicios de la guerra con Haití, y quien había representado ese ideal era sin duda Pedro Santana, de quien es fama que las autoridades haitianas habían dicho que él era el único a quien temían, pues le reconocían capacidad de mando y liderazgo y por lo tanto, era



el único que podría encabezar una rebelión contra el orden establecido por ellos a partir del 9 de febrero del 1822.

El apoyo ofrecido a Santana en 1853, quien ascendió nuevamente a la presidencia, luego de hacer desterrar a Báez a quien había servido, es quizás de todas las actuaciones de Sánchez la que más demuestra la naturaleza coyuntural de su trayectoria, lo que no borra la sustancia esencialmente patriótica de su conducta política y la fidelidad a las ideas que animaron su juventud, que nunca se marchitaron en la madurez. Levantar la mano sacrílega contra Sánchez por esta u otras razones, no es pues digno de quien se precie de comprender el ambiente social, económico, político y cultural que le tocó vivir a él y al resto de sus compañeros de generación.

Los elogios de Sánchez a Santana, luego de que este fusilara a su tía María Trinidad y a su hermano Andrés. Este hecho obedeció a una postura política estratégica, pues sabedor Sánchez de cómo actuaba Pedro Santana, para salvar el pellejo se hizo necesario actuar así en determinadas situaciones, lo que se prolongó en el tiempo en figuras como Juan Antonio Alix, quien en su momento cantó las glorias de Lilís, y con la misma pluma con que lo exaltó, luego lo reprochó. La naturaleza cambiante de la política se manifestó repetidas veces en la vida de Sánchez y de otros próceres que, como Mella, también le sirvieron a Santana.

Su repetido apoyo a Báez en 1855 cuando este retornó de nuevo a la presidencia, pone de manifiesto nuevamente los vaivenes típicos de la política de un país que, como la República Dominicana de ese momento, estaba atravesando por un proceso en el que se estaba construyendo el Estado, y en el que las debilidades de este quedaban manifiestas en la carencia de banco propios; de una clase burguesa que le diera sustento; de una industria capaz de impulsar el desarrollo y el progreso; de un sistema educativo que formara ciudadanos capaces, organizados y conscientes. Estas flaquezas se expresaban de múltiples formas y la conducta de Sánchez y de otros era simplemente un indicador.

Su apoyo al movimiento político que derrocó a Báez y llevó a Santana nuevamente al poder en 1857, hace pensar que la política de la época se movía como un péndulo, en el que a ratos estaba a favor de Santana y a ratos a favor de Báez, dejando en medio a otros líderes de menor presencia.

Sánchez no escapó a esa realidad y esa es la explicación de su conducta como político, lo cual dista mucho de ser la concreción de decisiones personales calificadas tan duramente por el doctor Jimenes Grullón, como para llevarlo al extremo de percibirlo como un traidor al ideal trinitario, que de hecho era su ideal, el de una Patria libre, soberana e independiente de toda potencia y por el que tanto luchó.

Lo que veo entonces en Sánchez es a un ciudadano que supo ser patriota y político, y que aprendió, en los duros avatares de la cotidianidad, a armonizar magistralmente estas dos realidades —el patriotismo y la política— a pesar de la independencia que tienen ambas entre sí.

Su desbordante amor a la Patria, su respaldo sincero y permanente al ideal independentista, su capacidad para arrostrar los vaivenes de la política partidista y su irrestricta oposición a la Anexión a España, que lo llevó a morir fusilado, hacen de él un gran prócer, merecedor del muy digno título de Padre de la Patria.

Robert Enmanuel Espinal Luna

Licenciado en Derecho, egresado de la especialidad en Historia Aplicada a la Educación (PUCMM, 2011) y de la Maestría en Historia Aplicada a la Educación (PUCMM, 2012). Actualmente es estudiante del Doctorado en Historia del Caribe (PUCMM) y profesor de la Escuela de Humanidades y Ciencias Sociales de PUCMM STI.





Receta saludable: **QUINOA MANGO BOWL**

por la lic. Jeniffer Reinoso

Cuando hablamos de deportes pensamos en rendimiento, potencia y lo asociamos con un mejor estado de salud. Para aquellos que han tomado este camino, es bien sabido que para mejorar la condición física y alcanzar los objetivos es fundamental una alimentación completa, saludable y adecuada para suplir las necesidades que demanda cada disciplina. Hoy te comparto una receta sencilla, fresca, rápida, pero sobre todo cargada de nutrientes.



Fuente de la imagen: Avena Health

Tiempo: 15-20 minutos

Porciones por preparación: 2

Ingredientes y medidas

- 1/2 taza de quinoa
- 1/2 mango
- 3 uds. de tomates cherry
- 1/3 de aguacate
- 250 g. Filete de pechuga de pollo
- 1/3 manojo de Perejil
- 1/2 cebolla morada
- 2 limones
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Preparación

- Colocar la quinoa previamente lavada en una olla con 1 taza de agua y 1 pizca de sal. Dejar tapado a fuego lento por 8-10 minutos.
- Cocinar el filete de pollo salpimentado en una sartén con 1 cucharadita de aceite de oliva hasta dorar por ambos lados.
- Cortar las cebollas, el aguacate y el mango en cuadros pequeños (brunoise y macedonia) y los tomates a la mitad.
- Servir todos los ingredientes en un bowl con la quinoa como base y el filete de pollo cortado en tiras largas. Decorar con perejil picado y aderezar con limón, aceite de oliva y 1 pizca de sal.

Valores nutricionales por porción

Calorías	443
Proteínas (g)	37
Carbohidratos (g)	44
Grasas (g)	19



Jeniffer Reinoso

Egresada de Nutrición y Dietética (PUCMM, 2020), con educación continuada en Nutrición y Patologías digestivas. Fundadora de [The Green Lighthouse](#), proyecto de consultas, dietoterapia y educación nutricional.



Voluntariado

Fundación Madre y Maestra



Nuestra Fundación Madre y Maestra continúa con valiosas actividades en cada ciclo académico. En esta ocasión tuvimos la grata visita de nuestra voluntaria, la doctora en Estomatología Yarina Veras, quien impartió la primera charla del año a los niños de CONANI. En el Hogar de Paso Masculino, unos 48 niños recibieron instrucciones sobre el cuidado bucal, tema que siempre repetimos para ser reforzado por su gran utilidad e importancia. La salud bucal juega un papel importantísimo en la buena calidad de vida del ser humano. Cabe destacar que, nuestra voluntaria, la dra. Veras, continúa recibiendo en su consultorio niños de dicha institución para atenciones dentales.

Por otro lado, los estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética también están realizando sus prácticas profesionales en el Hogar de Paso Masculino de CONANI. Han sido impartidas charlas a los niños sobre una alimentación adecuada, utilizando juegos y dinámicas divertidas, que incluyen la realización de dibujos, entre otras actividades adecuadas para las edades de los participantes. La profesora Heidy Reyes nos reportó que fueron muy provechosas

tanto para los niños como para los estudiantes; hubo mucha participación, entusiasmo, preguntas por parte de los asistentes. Además, fue realizada una Jornada de Evaluación Nutricional a cargo de los estudiantes de la misma escuela. Esta consistió en verificar el peso, talla y medidas corporales de los niños. La iniciativa será beneficiosa para el centro, ya que cuando sea concluida dicha jornada, la profesora a cargo entregará un reporte con los datos recolectados. Así mismo, la profesora y los estudiantes estarán en la disposición de dar sugerencias necesarias acorde a los datos proporcionados, para mejorar la salud de los niños.

Otras dos voluntarias, la dra. Aimée Román y la lic. Emy López, impartieron otro tema sobre autoestima a los niños de Masculino. En un ambiente de camaradería, alegría y mucha atención, los niños fueron instruidos y recibieron enseñanzas para que aprendan a valorarse, cuidarse y amarse más.

En cuanto a la Fundación Red de Misericordia, el otro centro al que nuestros voluntarios y escuelas de la Universidad brindan atenciones puntuales, reali-



zamos una visita de introducción y conocimiento con la directora de la Escuela de Psicología, la lic. Mariela Nova. Nos recibieron representantes de esa fundación, entre ellos, la lic. Lismely Cruz, psicóloga; el dr. José Gregorio Liendo, enc. Psicología; Antonio Salgado, dir. Operaciones y la lic. Leonela Rodríguez, supervisora de Promoción. En dicha reunión fueron presentadas las necesidades que



tiene el centro en cuanto a atenciones en el área de la Psicología.

FRM está sumamente interesada en recibir nuestros estudiantes y egresados que puedan realizar levantamientos, aplicación de pruebas, diagnosticar casos, etc., a fin de luego ser referidos a profesionales de la psicología, según sean los casos encontrados. Es también de sumo interés de los administradores de FRM que profesionales que estén cursando maestrías que requieran prácticas o tesis como requisito de graduación, que cuenten con este centro para realizarlas. Las puertas están abiertas también para profesionales ya graduados, que ejercen sus especialidades y que quieran aportar un granito de arena para mejorar las condiciones de vida de al menos, uno de estos niños internos en dicha fundación.

La Fundación Madre y Maestra continuará sirviendo como enlace entre nuestros egresados, nuestras escuelas que requieran pasantías y estos dos centros infantiles, tan importantes para nuestra sociedad dominicana. Invitamos a todos nuestros egresados que quieran unirse a tan noble causa, a ponerse en contacto con nosotros.

¡COMBINA SALUD Y COMODIDAD EN CADA PASO!

- ✓ Reduce el dolor.
- ✓ Previene lesiones.
- ✓ Mejora el confort.
- ✓ Reduce la fatiga.
- ✓ Mejora la postura.
- ✓ Aumenta el rendimiento atlético.
- ✓ Mejora el equilibrio y la estabilidad.

Las plantillas personalizadas se adaptan específicamente a la forma del pie y pueden ser diseñadas para brindar soporte adicional, amortiguación y estabilidad en las áreas necesarias, como el arco, el talón y la parte delantera del pie.

Además, permite adaptarse a diferentes tipos de calzado, lo que posibilita al deportista utilizarlas en varios tipos de entrenamiento y competición.

CENTRO ESPECIALIZADO EN EL ESTUDIO DE LA BIOMECÁNICA DEL PIE Y TOBILLO.

CONFECCIONAMOS PLANTILLAS ORTOPÉDICAS COMPUTARIZADAS PERSONALIZADAS.

www.biopie.do

CALLE 1, CERROS DE CURABO II #16 SANTIAGO, R.D. ☎ 809-587-4389



BIOPIED

TEMPORADA DE BECAS



A UN CLIC DE TU
FUTURO

CARRERAS TÉCNICAS DE 2 AÑOS



PUCMM
Pontificia Universidad Católica
Madre y Maestra

TEP Tecnología
& Educación
Permanente

INFOTEP

APLICA HOY EN
TEP.EDU.DO



TEP - TECNOLOGÍA Y EDUCACIÓN PERMANENTE

Equipo de la Fundación

Madre y Maestra



Dra.
Mercedes
Carmen
**Capellán
de Lama**

Presidente



Ing. Edwin José
Hernández Lantigua

Director Ejecutivo



Lic. Viviana
Núñez Espinal

Asistente Ejecutiva

✉ vnunez@pucmm.edu.do
☎ Ext. 4494



Ing. Ayleen
Frías de Peña

**Coordinadora de
Proyectos**

✉ ayfrias@pucmm.edu.do
☎ Ext. 4302



Lic. Janiry's
Santos Mejía

**Encargada de Servicios
al Egresado**

✉ jasantos@pucmm.edu.do
☎ Ext. 4410



Lic. María M.
Nova Ulloa

**Coordinadora de Medios
Electrónicos**

✉ marianova@pucmm.edu.do
☎ Ext. 4188



Lic. Rosa M.
Bueno Frías

Soporte a Egresados

✉ rbueno@pucmm.edu.do
☎ Ext. 5180

LABORUM

Te invitamos a participar de nuestra plataforma de gestión de talento

Es una plataforma pensada en optimizar y beneficiar a nuestros estudiantes y egresados, facilitándoles el proceso de búsqueda tanto para pasantías como empleos fijos.

SIGUENOS EN
**NUESTRAS
REDES:**



@EgresadosPUCMM

Para más información

de estas y otras actividades:



809-580-1962, exts. 4302 y 4410



Egresados@pucmm.edu.do



Egresados.pucmm.edu.do

EGRESADOS PUCMM