



## CUANDO "ESCOPETA" RECINOS Y SU SERVIDOR DETUVIMOS LAS ELECCIONES DE 1974

Manuel Lisandro Recinos, mejor conocido como Escopeta Recinos era el representante del comité que postuló al padre Chemita como alcalde para la ciudad capital en las elecciones de 1974. El centro de votaciones se ubicaba en el sótano de la municipalidad capitalina, y Escopeta descubrió anomalías en los libros donde se registraban los votos, todo era manual en ese tiempo. Aquí contamos cómo logramos detener el fraude en esas elecciones

Más información en páginas 4, 5 y 6

**LEA HOY**

**ZURY RÍOS LE ENVÍA MENSAJE A AMLO, PRESIDENTE DE MÉXICO: "RESPETE NUESTRAS DECISIONES COMO GUATEMALTECOS"**

**SANDRA TORRES: "CARLOS PINEDA ES UN APRENDIZ DE DICTADOR, MITÓMANO Y UN TIPO RUIN"**

**CONTESTAR EL WHASTSAPP DEBE SER ALGO VOLUNTARIO**

**ORACIÓN PARA SANACIÓN INTERIOR**

## PAPELETA CON LA QUE SE VOTARÁ POR ALCALDE DE MIXCO



**TRIBUNAL SUPREMO ELECTORAL**

28 casillas

ELECCIONES DE ALCALDES Y CORPORACIONES MUNICIPALES-2023-

MUNICIPIO DE: MIXCO

DEPARTAMENTO DE: GUATEMALA

"DEBE MARCARSE UN SOLO CUADRO CON UNA "X", UN CÍRCULO U OTRO SIGNO. CUALQUIER SEÑAL QUE ABARQUE OTROS CUADROS O CUALQUIER APUNTE O MODIFICACIÓN ANULARÁ EL VOTO, A MENOS QUE LA INTENCIÓN DEL VOTO SEA CLARA"

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25			

Más información en páginas 2 y 3

**TRIBUNAL SUPREMO ELECTORAL** 28 casillas

ELECCIONES DE ALCALDES Y CORPORACIONES MUNICIPALES-2023-

MUNICIPIO DE: MIXCO

DEPARTAMENTO DE: GUATEMALA

"DEBE MARCARSE UN SOLO CUADRO CON UNA "X", UN CÍRCULO U OTRO SIGNO. CUALQUIER SEÑAL QUE ABARQUE OTROS CUADROS O CUALQUIER APUNTE O MODIFICACIÓN ANULARÁ EL VOTO, A MENOS QUE LA INTENCIÓN DEL VOTO SEA CLARA"

 1	 2	 3	 4
 5	 6	 7	 8
 9	 10	 11	 12
 13	 14	 15	 16
 17	 18	 19	 20
 21	 22	 23	 24
 25	 26	 27	 28

## ASÍ SERÁ LA PAPELETA CON LA QUE SE VOTARÁ POR ALCALDE DE MIXCO

En exclusiva hemos conseguido la papeleta con la que los vecinos de Mixco votarán el domingo 25 de junio para alcalde de Mixco para el período 2024-2028.

Es una papeleta grande de color rosado, que lleva los símbolos de los partidos políticos con los que participan los 28 candidatos a la alcaldía de Mixco.

Es una papeleta de 4 columnas de ancho por 7 columnas de alto. Es decir, en cada columna a lo ancho van 4 candidatos o mejor dicho los símbolos o logos de sus partidos. 4X7 igual 28 logos de CANDIDATOS de los partidos políticos que compiten por la alcaldía.

## CÓMO VA EL ORDEN

Como no va ni el nombre ni la fotografía de cada uno de los candidatos, sino solamente el logo o símbolo del partido político al que pertenecen, explicamos la posición de quién va en cada columna empezando de arriba hacia abajo.

**EN LA PRIMERA COLUMNA:**

en el primer lugar va Neto Bran por el Partido Popular Guatemalteco. En segundo lugar, va Ramón Lau del partido TODOS. En tercer lugar, está Francisco Ruiz del partido VAMOS. Y en la cuarta posición Iván Díaz del partido AZUL.

**EN LA SEGUNDA COLUMNA:**

Jorge Mario García del partido UNIONISTA, le sigue Marta Yolanda Salguero del partido WINAQ, sigue Víctor Adolfo Lemus del partido CAMBIO, y Kristian López del partido NOSOTROS.

**EN LA TERCERA COLUMNA:**

Fernando Alcajaga del partido VIVA, Erick Gómez del partido CABAL, Hans Ajuchan del partido MLP, y Julio Rodas por el partido PROSPERIDAD CIUDADANA.

**EN LA CUARTA COLUMNA:**

Gustavo Coronado del partido PIN, Manuel Antonio Custodio del partido ELEFANTE, David Siekavizza del partido PAN y Abraham Rivera del partido VICTORIA.

**EN LA QUINTA COLUMNA:**

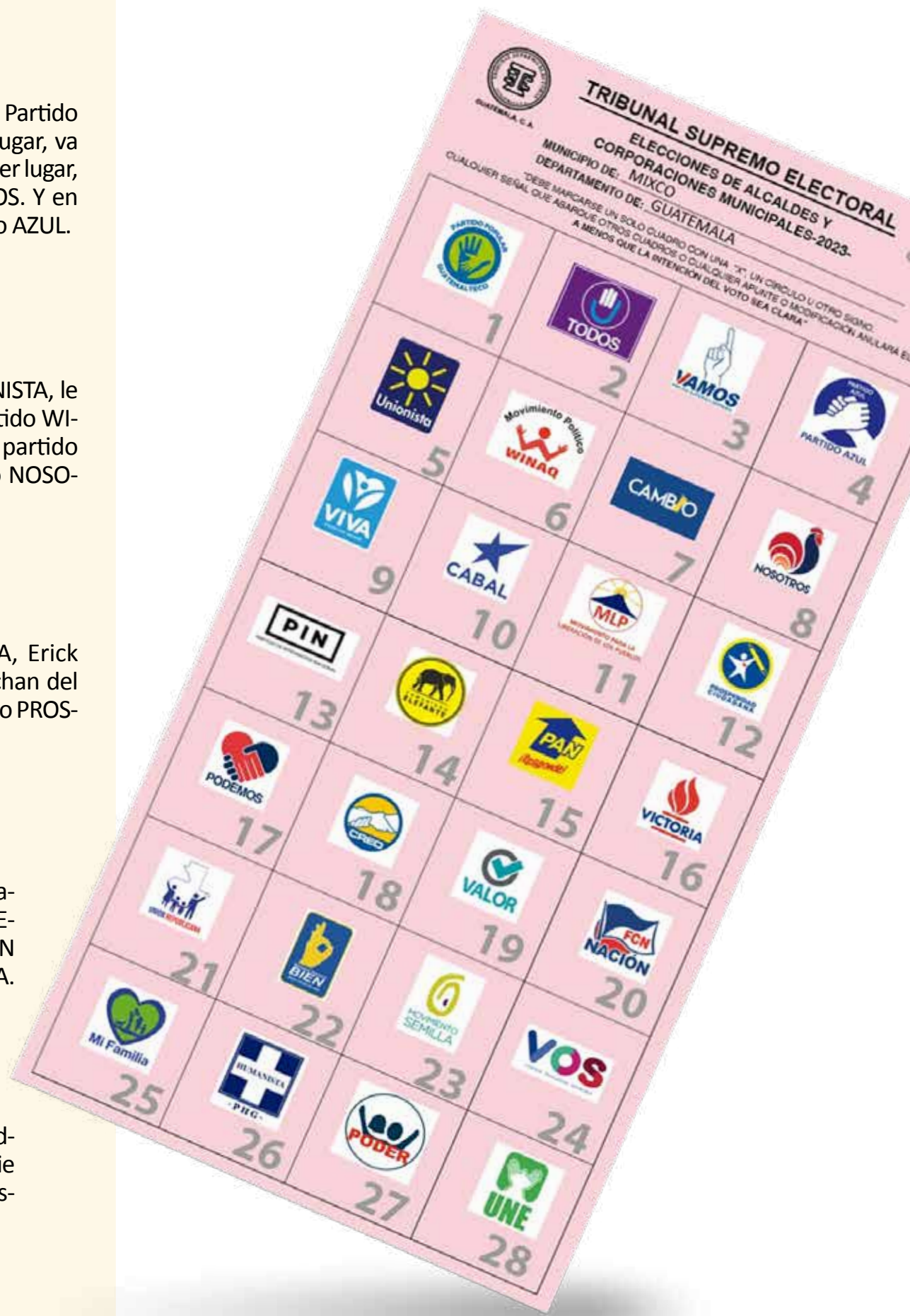
David Quinto del partido PODEMOS, Edgar Sandoval del partido CREO, Melanie Müllers del partido VALOR, y Juanjo Esquivel del partido FCN Nación.

**LA SEXTA COLUMNA:**

Otto Pérez Leal del partido UNION REPUBLICANA, Manuel Barrientos del partido BIEN, Pablo Rodríguez del partido SEMILLA, Erick Ramazzini González del partido VOS.

**EN LA SÉPTIMA Y ÚLTIMA COLUMNA VAN:**

Hugo Saban del partido FAMILIA, Efraín Avalos del partido HUMANISTA, Derick Trujillo del partido PODER, y Nilson Trabanino por el partido UNE.



## CUANDO ESCOPETA RECINOS Y SU

### SERVIDOR, DETUVIMOS LAS ELECCIONES DE 1974

Por Pepe Estrada.

Aunque actualmente ya nadie quiere leer de historia y recuerdos personales, aun así, me animaré escribir una experiencia que vivimos con el gran Escopeta Recinos.

#### ANTECEDENTES

A Manuel Lisandro Recinos mejor conocido como Escopeta Recinos, lo admiraba desde cuando jugando en la selección guatemalteca anotó el gol en contra de la selección de México que nos dio el Campeonato de la CONCACAF en 1967. Ese día íbamos en excursión a las playas de zipacate celebrando nuestra próxima graduación de bachilleres con los compañeros de promoción del colegio don Bosco en un bus de aquella época, bajo la supervisión del padre Ballesteros. Un buen grupo estábamos de pie cerca del amigo que llevaba un pequeño radio de baterías, escuchando el partido. Cuando Escopeta metió el gol, le dijimos al chofer que se detuviera en plena carretera de tierra, y nos bajamos a celebrar, nos abrazábamos y reíamos de la felicidad. Le habíamos ganado a la selección de México que jugó

con su cuadro de titulares y grandes estrellas.

Pasó el tiempo, Escopeta se casó con Anabella Portilla, la cantante y belleza nacional, egresada del colegio Sagrado Corazón, en donde tuve el gusto de conocerla. Por azahares del destino Anabella se divorció de Escopeta, dejándolo con una depresión muy fuerte. Ya se había retirado del deporte, y estaba en los últimos años de la facultad de medicina de donde se graduó de Médico. Eran los tiempos de los hippies, Escopeta se destrabó, y se fue a vivir a Atitlán a una comunidad conformada por personajes muy conocidos en el país, como Salvador Vitola, entre otros. En esos tiempos, Atitlán era un pueblo turístico pero muy tranquilo, en donde la población tomábamos agua del lago, cristalina y potable. Y coexistían algunas comuni-



- Manuel Lisandro Recinos, alias Escopeta Recinos-

dades de extranjeros europeos y gringos muy respetuosos de la comunidad. Pero no falta la gente envidiosa, que se quejó ante las autoridades que en tal casa había mucha fiesta y mucho movimiento. Cayó la policía, con tan mala suerte que bajo la cama de Escopeta encontraron una libra de marihuana. Y lo metieron preso en la cárcel. Y pasó en prisión más de seis meses.

Situación que lo hizo al salir libre, buscar la compañía y el asesoramiento



- Jorge Ramírez, Krishanda-

de un maestro yoga que tenía su centro en la zona 8 de la ciudad capital. Era conocido como Krishanda, pero su nombre real era Jorge Ramírez Valenzuela. Y se volvió su se-

guidor. Un grupo de amigos y amigas que estábamos jugando a ser hippies, y que vivimos también en Atitlán en esa época, nos acercábamos al Centro Yoga para los domingos escuchar la plática del maestro Ramírez. En lo particular nunca lo reconocí como un real maestro

espiritual, como sí lo hicieron Escopeta, Leonel Flores y su grupo Terracota, Margarita, el doctor Omar Estévez y esposa, y otros muchos amigos y amigas de ese tiempo, hablo de los años setentas.

## SE FORMA EL MOVIMIENTO DE RESISTENCIA PACÍFICA Y SE PROCLAMA AL PADRE CHEMITA COMO CANDIDATO A ALCALDE DE GUATEMALA



- El padre José María Ruiz Furlán, alias Chemita.

Bueno, pero para no hacer larga la historia, Jorge Ramírez y el padre Chemita eran muy amigos, y en 1973 nació la idea de lanzar al padre Chemita como candidato para la alcaldía de Guatemala. Y todo el grupo, más el público que era numeroso, sobre todo de clase popular, pero había sus excepciones; que asistía a las pláticas del maestro Ramírez, conjuntamente con la gente numerosa también, que seguía al padre Chemita en la zona 5 en su parroquia: formamos un COMITÉ que se denominó Movimiento de Resistencia Pacífica. La verdad les cuento, en 1974

fuimos la primera organización política en Guatemala que en sus mítines montaba todo un circo. Desmontamos un tráiler y en donde se lleva la carga, montábamos la tarima gigante, allí tocaba el grupo terracota, y bailaban Regina Shumman, Cristina Kennedy y los líderes del movimiento preparábamos a la gente para que el padre Chemita hiciera su presentación. Eran mítines con cientos de personas, que se aglutinaban para ver el tremendo show que se armaba. La realidad es que la candidatura del padre Chemita fue tomando un auge sorprendente.

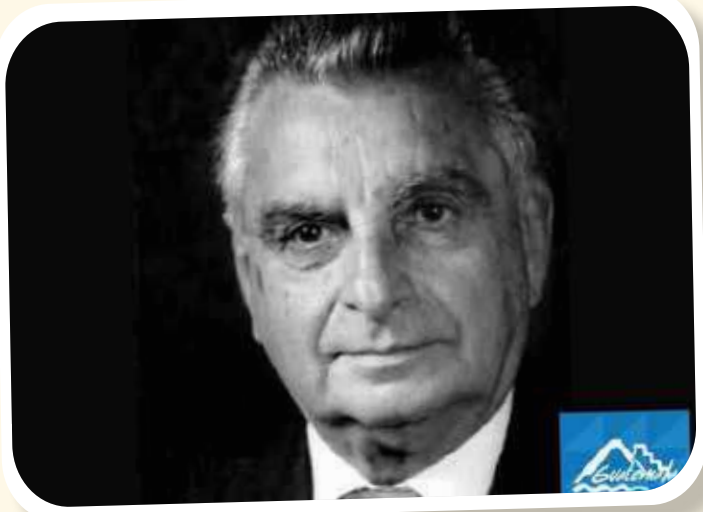
Con su modo cantinflesco de hablar, se ganaba al público, y una candidatura que en un principio los políticos de esa época se burlaban de esta; se dieron cuenta que crecía como la espuma, y empezaron a ponerle atención, incluso a ver cómo troceaban la candidatura.

## LLEGÓ EL MOMENTO DE LA ELECCIÓN EL 3 DE MARZO DE 1974

El Centro de votación se ubicaba en el sótano de la municipalidad de Guatemala, allí estaba el centro donde llegaban los libros con los conteos de votos de toda la república, y por supuesto de la ciudad capital. Las elecciones se llevaban a cabo de una manera rudimentaria, no existían las computadoras ni la tecnología actualmente existente, era todo manual.

El representante de cada partido era el único que tenía acceso a ese centro, además de los técnicos y autoridades que tenían a su cargo la elección. El representante del Movimiento de Resistencia Pacífica era Manuel Lisandro Recinos, conocido como Escopeta Recinos, que como siempre fue acucioso, revisaba libro por libro que llegaba. Yo por ser periodista con carnet de Diario El Gráfico en donde laboraba, tenía acceso a todos los salones del Centro de Votación. Y recuerdo esa noche como a las diez de la noche llegué con Escopeta para preguntarle cómo íbamos, ¿qué tal vamos? No vamos tan bien como pensaba, me contestó, pero seguiré supervisando, algo extraño está pasando por aquí me dijo, vienen a dejar los libros con el registro de la votación, y los dejan todos desordenados, apilados, y se van, me comentó Escopeta.

Como a las once regresé de nuevo a platicar con Escopeta, y estaba enfurecido, ¡mira Pepe, estos libros, están todos rotos y vueltos a pegar con "tape", y con las cifras cambiadas, esto es totalmente irregular! ¡Y mira todos los libros que tengo aquí están en igual condiciones! y cabalmente los libros con los números de votos estaban con las hojas rotas y pegadas mal con "Tape" Unos con bolígrafo rojo, y otros con azul, era algo totalmente irregular. Espérame aquí le dije, ahorita te traigo las cámaras de televisión para que expliques a la población lo que está sucediendo.



- Reportero de Teleprensa Carlos Bock Milla -

Subí corriendo las gradas que llevan al lobby principal de la municipalidad, y busqué entre toda la gente que se encontraba allí, al periodista estrella de esa época del famoso telenoticiero Teleprensa, Carlos Bock Milla, y le grité, veníte conmigo, te tengo una exclusiva, no muy confiado, me preguntó de qué se trataba. Vos venite conmigo, tráete a tu camarógrafo enseguida. Bajamos de nuevo al sótano, y allí nos esperaba Escopeta, que ya tenía los libros apilados, y se pusieron de acuerdo con Carlos Bock Milla, encendieron las luces, cámara, acción. Con su característico estilo eufórico, Escopeta Recinos empieza a gritar frente a las cámaras, ¡AQUÍ HAY FRAUDE ELECTORAL, ¡SE ESTÁ COMETIENDO UN FRAUDE ELECTORAL, y empieza a narrar su teoría, y a mostrar los libros arrancados, sus hojas y pegados otras hojas con cinta adhesiva! Y la verdad Escopeta se lanzó con un breve, pero conciso discurso que levantó a la población. La verdad no me recuerdo si canal once en ese tiempo ya contaba con unidad móvil para transmitir en directo, o si Carlos Bock Milla tuvo que llevar el cassette de la grabación al canal para que desde allí lo transmitieran a todo el público. Lo que sí recuerdo con claridad es que a los cuarenta y cinco minutos de haber realizado las declaraciones Escopeta Recinos a las cámaras de canal once, las puertas de la municipalidad eran somatadas por los grandes políticos de esa época con todo y sus guaruras: Mario Sandoval, del MLN, Enrique Peralta Azurdia del PID, Manuel Villagrán Kramert del PR, René de León Schlotter de la Democracia Cristiana, Leonel Ponciano León candidato a la alcaldía de la Ciudad de Guatemala, El Padre Chemita, en fin se volvió la de San Quintín. Se detuvo el conteo de las elecciones.



### ESA NOCHE FUE LARGUÍSIMA

Los organizadores del proceso electoral de las elecciones generales de 1974 la verdad no me acuerdo quiénes la conformaban. No existía aun un Tribunal Supremo Electoral como ahora, en esa época, se denominaba CONSEJO ELECTORAL. Lo que es cierto es que se armó una controversia entre todos los líderes políticos que llegaron a la municipalidad y los miembros del Consejo Electoral. Mi amigo del alma, Escopeta Recinos con la adrenalina a cien por hora, imagino así se sintió cuando metió el gol en contra de México, subió conmigo al lobby donde había un sopor subidísimo de tono. Recuerdo que el alcalde de la municipalidad el respetadísimo Manuel Colón Argueta llegó con Escopeta Recinos a tratar de verificar personalmente la versión, pero en algún momento desafió lo dicho por Escopeta, quien como repito con la adrenalina hasta el tope lo mando mil veces a

la M...y entonces la seguridad, que no se sabía de quién era, porque todos estaban armados hasta los dientes, lo expulsaron a la fuerza de las instalaciones de la municipalidad. Yo lo acompañé hasta la puerta, pero no salí, porque ya nadie podía ingresar.

### El proceso electoral se detuvo y hubo recuento de votos

La impresión general era que después de lo mostrado por Escopeta Recinos ante el público por la televisión, era evidente que había fraude. Menos mal que el presidente, mi pariente por parte de su esposa doña Alida, no llegó, porque entonces sí hubiera estado la cosa peor. La situación no se dilucidó esa madrugada. Yo me fui a medio dormir a mi casa. Luego me fui al Centro Yoga en donde nos enteramos que el Consejo Electoral había decidido un recuento de los votos. Que yo me acuerde, el recuento de votos se hizo nada más a nivel de elección de municipalidad de Guatemala.

Porque al representante del comité del Padre Chemita, Escopeta Recinos, no lo querían dejar ingresar a la sala donde se realizaba el recuento de votos. Y no fue hasta luego de presentar una serie de escritos que lo dejaron entrar y atestiguar el recuento. Pero, aunque alegó y causó controversia, luego de muchas horas de recotar los votos municipales, resultó ganador el candidato del partido Frente Unido Revolucionario Democrático, Leonel Ponciano. Pero la realidad es que el ganador había sido el padre Chemita.

## A NIVEL PRESIDENCIAL



Que yo me acuerde no hubo recuento de votos a nivel presidencial, simplemente el **Consejo Electoral** tomó la determinación, de que como ninguno de los candidatos presidenciales: había obtenido el 50% de los votos, por consiguiente, la elección quedaba en las manos del Congreso de la República, que tenía una mayoría de diputados del partido oficial, en donde fue elegido el general Kjell Eugenio Laugerud García como presidente de la República de Guatemala, y santos en paz.

Resultados elecciones presidenciales del 3 de marzo de 1974

Candidato	Partido	Voto público		Voto Congreso	
		Votos	%	Votos	%
<a href="#">Gen. Laugerud García</a>	<b>PID-MLN</b>	298.953	44,61	32	100
<a href="#">Gen. José Efraín Ríos Montt</a>	<b>FNO</b>	228.067	34,03	0	0
<a href="#">Cor. Ernesto Paíz Novales</a>	<b>PR</b>	143.111	21,36	-	-
Votos inválidos/nulos		57.059	-		-
<b>Total</b>		<b>727.174</b>	<b>100</b>	<b>60</b>	<b>100</b>



- Escopeta Recinos con su Papá.

### Que sirva esta nota de pequeño homenaje a Escopeta Recinos

Esta nota quiero que sirva como un pequeño homenaje a una de las personas más recordadas por las antiguas generaciones de guatemaltecos, mi querido amigo Manuel Recinos, Escopeta Recinos, excelente deportista, que nos hizo ganar el campeonato CONCAF, metiéndole un supergol a la selección mexicana jugando con todas sus estrellas. Un excelente doctor, de los primeros en Centroamérica que se dedicó a medicar con plantas naturales. Y un apasionado por su querida Guatemala.

**Con Escopeta Recinos destapamos el fraude de las elecciones de 1974. Esta es la historia que yo viví personalmente, y lo pueden atestiguar quienes fueron protagonistas en esas elecciones.**

**¡AUGURI PER  
LA MAMMA!**

*Ven a disfrutar*

**VESUVIO**

PIZZA COMO DEBE SER



## CONTESTAR AL WHATSAPP DEBE SER ALGO VOLUNTARIO

La coacción emocional a la que nos someten las tecnologías de la inmediatez como el WhatsApp, está acabando con los principios de una buena comunicación. Es habitual encontrarse en numerosos conflictos con personas que exigen cierta fluidez en la conversación frente a otras que afirman “no contesto al WhatsApp de inmediato, no me presiones”.

No estamos obligados a contestar, pero moralmente se nos presiona para ello. Esto termina por quemarnos y

hacer de nuestros contactos con los demás una verdadera odisea.

Por ello conviene elaborar estos derechos tecnológicos y hacer valer nuestros deseos. Empecinarnos en cumplir las expectativas de los demás acaba por agotarnos, intoxicarnos y mermar nuestra identidad.

**\*Contestar o no es tu decisión\***

Tenemos el derecho de no contestar si no queremos o, en su caso, de hacerlo cuando nos convenga.

### **\*NO CONTESTO AL WHATSAPP ENSEGUIDA\***

Es cierto que dejar a alguien en visto es de mala educación en algunas ocasiones. Nunca está de más contestar en algún momento, aunque sea con una afirmación de lo leído. Sin embargo, esto no debe convertirse en una fuente de presión, pues las personas acaban por sufrir y dejar de hablar.

Tienes derecho a decir “no contesto al WhatsApp. Una persona que no contesta al WhatsApp puede estar durmiendo, viendo la televisión, leyendo un libro, comiendo, respirando o, simplemente, viviendo.

Todos podemos decidir si queremos o no queremos ser esclavos de la tecnología.

No tenemos la obligación de estar localizables o en disposición de mantener una conversación en cualquier momento. Por eso es bueno que mantengamos el control sobre nuestra vida y no permitamos que las redes sociales monitoricen nuestra vida. Si pensamos sobre ello y establecemos los límites que queramos de manera asertiva, nos invadirá una sensación de libertad emocional maravillosa.

AUTOR ANÓNIMO





# Trámite tu licencia de CONSTRUCCIÓN

Para mayor información comunícate al

 **2307 7300**

**EXT: 4286 - 4287**



# SANDRA TORRES: "CARLOS PINEDA ES UN APRENDIZ DE DICTADOR, MITÓMANO Y UN TIPO RUIN"



Carlos Pineda y Sandra Torres continúan en el ring político enviándose fuertes mensajes a través de redes sociales.

Sandra Torres, presidenciable por el partido Unidad Nacional de la Esperanza (UNE), arremetió una vez más contra Carlos Pineda, postulado por el partido de Prosperidad Ciudadana.

La presidenciable se refirió al incidente que comentó Pineda con tal de llamar la atención de los medios de comunicación.

Se trata del momento en que Pineda se presentó a la reunión de fiscales y magistrados del Tribunal Supremo Electoral (TSE). El presidenciable aseguró que solo llegó a acompañar al fiscal que representa a su agrupación política para apoyarlo y para aprender de política, pues no sabía nada.

"Lo que demuestra es mucha improvisación, falta de preparación, falta de seriedad. Lo que él ha demostrado es ser un dictador. Prepotencia, falta de respeto. A mí, en lo personal me ha faltado el respeto y no solo a mí, a todas las mujeres guate-

maltecas. Además, miente todo el tiempo, es un tipo ruin. La gente tiene que pensar bien a quién va a apoyar, debemos buscar seriedad y responsabilidad. A ese señor no lo miro comprometido, lo miro desesperado",

aseguró Torres.

Sandra aseguró que Carlos Pineda se equivocó de lugar, pues debió acudir a la Sala de Apelaciones en donde se discute el amparo presentado en su contra. "Eso demuestra falta de experiencia. Lo que está demostrando es que es un aprendiz de dictador, un mitómano totalmente y un tipo ruin. Esa es la verdad", concluyó Torres.

El candidato presidencial fue expulsado del salón en medio de abucheos y gritos, y según la presidenta del TSE, Irma Palencia, la actitud de Pineda causó un rechazo entre quienes participaban en la reunión, ya que la misma no era

para candidatos.

"Esta reunión es específica para fiscales nacionales de los partidos políticos y la interrupción tuvo un rechazo rotundo no solo del pleno sino también de los fiscales, porque esa interrupción no está autorizada y la misma lo que provoca es un clima distinto, no está permitido que entren candidatos", dijo Palencia.

Ahora el pleno del TSE analizará si la actitud de Pineda es motivo para una sanción, con el fin de dejar un precedente y no permitir actitudes similares de otros candidatos.

"Si amerita una sanción o no lo vamos a analizar, efectivamente nosotros hacemos un llamado para que eso no vuelva a ocurrir, mañana tenemos pleno para determinar si tomamos una decisión al respecto; sin embargo, si nos causó un grado de extrañeza y fue desagradable la interrupción y de ninguna manera avalamos ese tipo de actitudes", concluyó Palencia.

## PINEDA MIENTE

El candidato aseguró que quería aprender de política; sin embargo, para eso no era necesario llegar, pues todas las reuniones del TSE han sido transmitidas en vivo por las redes oficiales del máximo tribunal electoral.

# ZURY RÍOS LE ENVÍA MENSAJE A AMLO, PRESIDENTE DE MÉXICO: "RESPETE NUESTRAS DECISIONES COMO GUATEMALTECOS"

La candidata presidencial le envió un fuerte mensaje al presidente de México, Manuel López Obrador. "Se está metiendo en la política de Perú, en la de Bolivia y ahora quiere venir a decir a los guatemaltecos qué tenemos que hacer".

Todo inició cuando el gobernante mexicano, solicitó a Guatemala indulto para Julio César Macías López, conocido entre la guerrilla como "César Montes", quien cumple una condena de 175 años de prisión por asesinar a tres soldados.

Según las declaraciones de AMLO, él busca que el gobierno guatemalteco dé el perdón a Macías Montes, y que a cambio se le daría asilo político en México.

## AMLO: Me contestó de manera agresiva

Luego de que la candidata a la presidencia de Guatemala le pidió a Obrador, no intervenir en su país, tras ofrecerle asilo a César Montes, el presidente acusó que su postura "es porque van a ver elecciones, es lo mismo en todos lados".

"Hice un comentario acerca de un dirigente preso en Guatemala, y una candidata, hija del expresidente Ríos Montt, me contestó de manera agresiva. Si yo lo único que planteé es que familiares del dirigente preso vinieron a pedirnos que por cuestiones humanitarias nosotros lo ayudáramos y al parecer tiene que ver con el movimiento campesino de mayor confrontación que hubo en Guatemala, en donde participó más el Ejército y donde hubo guerrilla, de esos tiempos en los que se cometieron muchos abusos, aquí estuvieron en México muchos refugiados guatemaltecos, entonces hicimos un trámite para ver si se podía permitir que esta persona viviera sus últimos días en México, entonces la candidata, porque van a ver elecciones, ya ven es lo mismo en todos lados", aseguró.

Tras sus declaraciones, la presidenciable volvió a responderle aclarando que Montes no es un dirigente, sino un asesino.

"El presidente Manuel López Obrador se equivoca, nosotros no llamamos dirigentes a los delincuentes. El señor César Montes fue condenado a 175 años de prisión y no fue por el tiempo del conflicto armado interno, fue por el delito de asesinato que cometió en el 2019 y fue condenado en el 2022. 175 años de prisión por asesinato, un crimen vil y terrible cometido contra tres soldados. Tres dignos hijos de la patria. En Guatemala quienes dirigimos somos los guatemaltecos y al



pueblo se le respeta. Y quiero decirle que esto no es agresividad, pareciera que cuando una mujer quiere decir algo, esto es carácter y determinación y lo que pido es respeto a nuestras naciones", manifestó Zury luego de que AMLO la mencionara en unas declaraciones.

El presidente Alejandro Giammattei le pidió también a AMLO que no intervenga en un asunto interno.

"Recordamos que este es un tema correspondiente a un asunto interno del país, sobre una persona que ya fue vencida en juicio y actualmente está cumpliendo una pena de 175 años de prisión por el delito de asesinato", afirmó el gobernante.

Montes, fue detenido en 2020 en México por su participación en el asesinato de tres soldados del Ejército, ocurridos en 2019. De acuerdo con las autoridades, el ex-guerrillero es el autor intelectual del homicidio.

No obstante, Montes aseguró que el Ejército en realidad agredió a la población y su grupo respondió, por lo que la situación se salió de control. Sin embargo, sí admitió que los integrantes de esa organización fueron quienes ejecutaron a los soldados.

Montes comenzó a ganar fama en Guatemala a inicios de los 60s al ser uno de los fundadores de las Fuerzas Armadas Rebeldes (FAR), que fue la primera organización guerrillera del país. Fue el líder en 1966, pero después abandonó el país y se dice que se desvinculó de la guerrilla.

Actualmente, Julio César Macías López tiene más de 70 años y enfrenta una condena de 175 por los delitos de homicidio y asesinato en grado de tentativa

## ¿QUIÉN ES CÉSAR MONTES?





## ¿ES MALO EL AZÚCAR?

Si hay una palabra en alimentación que genera mucha confusión, esa es **azúcar**. Podemos encontrarla acompañada de todo un listado de apellidos: **refinado, integral, morena, natural, añadido, libre** .... Se hace complicado aclararse en mitad de este embrollo semántico, así que intentemos poner orden.

### LOS DOS SIGNIFICADOS DE «AZÚCAR»

Formalmente, la palabra azúcar tiene dos significados. Desde el punto de vista nutricional, se refiere a los **hidratos de carbono simples**, es decir, de tan solo una o dos unidades (monosacárido/disacárido). Los más habituales son la glucosa, la fructosa, la lactosa, la maltosa y la sacarosa (sucrosa). Pueden ser **añadidos o naturales** y son los que aparecen en el etiquetado nutricional de los productos.

Por otro lado está el **azúcar de mesa**, ese que todos tenemos en casa y que solemos añadir al café, la leche. También se añade a productos procesados y es en un 99% sacarosa. En los ingredientes aparece tan solo como «azúcar».

Estas definiciones son insuficientes para determinar si estos azúcares son o no recomendables. Para averiguarlo es necesario conocer algo más: de qué tipo son y su origen.

### AZÚCARES LIBRES, LOS «MALOS» DE LA PELÍCULA

A Grosso modo, podríamos resumir el asunto en que los azúcares libres son los que debemos evitar o, al menos, reducir al máximo. Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, «estos inclu-

yen los monosacáridos y los disacáridos añadidos a los alimentos por los fabricantes, los cocineros o los consumidores, así como los azúcares presentes de forma natural en la miel, los jarabes, aunque la OMS es exagerada e incluye a los jugos de fruta y los concentrados de jugo de fruta (zumos)».



La OMS apunta también que «los adultos que consumen menos azúcares tienen menor peso corporal» y que «el aumento de la cantidad de azúcares en la dieta va asociado a un

aumento comparable del peso». Por ello recomienda que «el consumo de azúcares libres se debería reducir a menos del 10% de la ingesta calórica total». Además, dice que lo ideal es bajarla a menos del 5% de la energía diaria.

En términos prácticos, **un vaso de zumo** (el zumo es lo que

se obtiene de algunas frutas, verduras o hierbas ya exprimidas), **ya alcanzaría ese 5%** de la ingesta calórica. Por lo tanto, si optamos por esta bebida, no hay cabida para más azúcares libres en todo el día.

Dicho esto, ¿los azúcares añadidos son los que debemos evitar, pero podemos tomar cuantos queramos de los naturales? Es cierto que todos los azúcares añadidos son libres. En cuanto a los naturales, depende de su procedencia.

Los azúcares naturales de las frutas, verduras, hortalizas frescas y leche no son considerados libres y, por lo tanto, son recomendados. Los del azúcar de mesa, la miel, los zumos, los jugos de fruta y los concentrados de jugos de

fruta (zumos), sí son **azúcares libres y debemos evitarlos**.

Llegados a este punto conviene hacer una aclaración importante: **todos los zumos son considerados azúcares libres**, incluidos los exprimidos. Es cierto que, de tomar zumos, es preferible que sean exprimidos y sin filtrar.

Uno de los motivos por los que los zumos sí son azúcares libres y las frutas de origen no, es la **pérdida de nutrientes** (fibra, vitaminas y minerales) que tiene lugar en el proceso. Además, que la ingesta calórica en forma de zumo es mayor que en forma de fruta. Cosa distinta son los batidos, porque al hacerse con piezas de frutas enteras no se pierde nada.

ALIMENTOS	AZÚCARES LIBRES	TIPO DE AZÚCAR
Fruta fresca	No	Natural
Leche y yogur no edulcorado	No	Natural
Verdura y hortalizas frescas	No	Natural
Azúcar de mesa, blanca, refinada, panela, morena, integral.	Sí	Natural
Batidos (azucarados)	Sí (los añadidos)	Añadido
Cereales azucarados, barritas de cereales, bollería, galletas, pasteles	Sí	Añadido
Chocolate, crema de cacao, turrone, dulces, golosinas	Sí	Añadido
Mermeladas, confituras y almíbares	Sí	Añadido
Miel	Sí	Natural
Salsas tipo ketchup y barbacoa	Sí	Añadido
...	Sí	Natural

## CÓMO IDENTIFICAR LOS AZÚCARES LIBRES DE LOS PRODUCTOS PROCESADOS

Una vez familiarizados con los azúcares libres de los alimentos naturales, la dificultad estriba en identificar los azúcares añadidos de los productos procesados.

Es obligatorio indicar la canti-

dad de azúcar en el etiquetado nutricional de los alimentos.

Una iniciativa muy interesante y que puede ayudar a visualizar la cantidad de azúcares libres de los productos

es «sinAzúcar.org». Aunque no están todos los del mercado.

Los azúcares pueden añadirse a los productos a través de toda una colección de ingredientes. Los más habituales son los **azúca-**

**res de cualquier tipo y los jarabes**, aunque también se recurre con frecuencia a los siropes y la miel. Glucosa, fructosa o dextrosa también aportan azúcares añadidos y libres.

### INGREDIENTES QUE APORTAN AZÚCARES LIBRES A LOS PRODUCTOS



\* Cualquier tipo de azúcar, jarabe, sirope o miel

## AZÚCAR INTEGRAL, PANELA Y MIEL

El consumidor en general es consciente de que el azúcar añadido no es recomendable. En el mercado de la alimentación, el azúcar moreno, el integral de caña o la panela se presentan como alternativas saludables. Pero realmente tampoco lo son.

En principio, estos tres tipos de azúcar contienen más minerales que el azúcar blanco, que pierde gran parte durante el refinado. Sin embargo, **sus azúcares siguen siendo libres** y, por lo tanto, son alimentos no recomendables. Lo mismo sucede con la miel, que contiene más agua que el azúcar y, en lugar de ser todo sacarosa, gran parte es glucosa y fructosa.

Nuevas alternativas a los azúcares en los productos procesados son los azúcares de la fruta, concentrados de

frutas, siropes de cereales o los cereales dextrinados de los alimentos infantiles. Pero hay que tener en cuenta que, una vez más, los azúcares que aportan son considerados libres y, por tanto, no más saludables que el resto.

El consumo excesivo de azúcar no solo puede conducir a un diagnóstico de diabetes, sino que también puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas, presión arterial alta, inflamación crónica y enfermedad hepática no alcohólica. Una dieta alta en azúcar puede hacer que usted gane peso.

En conclusión, los azúcares presentes de forma natural en frutas, verduras, hortalizas frescas y leche son recomendables. Los del azúcar, la miel, los zumos, los siropes y los añadidos son azúcares libres y debemos evitarlos.

\*Este artículo fue publicado originalmente en The Conversation .

# ORACIÓN PARA SANACIÓN INTERIOR



*El fuego del Espíritu Santo puede quemar y sanar los malos recuerdos que a veces nos atormentan. Veamos algunos ejemplos:*

*Pueden ser momentos de soledad o de abandono en la infancia, haber sido insultado, ignorado o despreciado; puede ser falta de cariño de los padres, desprecios y celos de los hermanos o compañeros, momentos de vergüenza, experiencias sexuales molestas, haber sido rechazado por alguien que yo amaba, sufrimientos por no tener cosas que los otros tenían, accidentes, muertes de seres queridos, sustos, enfermedades dolorosas, prolongadas o repetidas, fracasos, etc.*

**Ahora hagamos una pequeña oración para sanar nuestros recuerdos enfermizos:**

*\_"Ven Espíritu Santo, aquí estoy, con todo mi pasado dentro de mí, para pedirte la paz. \_"*

*\_Mira Señor que las cosas que he vivido están lastimándome por dentro. Mira esas angustias y dolores que aparecen a causa de ese*

*pasado que no me deja ser feliz. \_*

*Ven, Espíritu Santo, a invadir todo mi pasado para transfigurarlo y renovarlo. Pasa por todo mi ser iluminando, sanando y liberando.*

*Toca todos mis recuerdos y cura todo el dolor y la inquietud que producen en mi existencia.*

*Pasa, Espíritu de amor, y sáname por todos los momentos tristes y dolorosos, por aquellos días en que no me sentí amado, o fui despreciado, maltratado, lastimado, utilizado, calumniado, olvidado, ignorado. Cura mis recuerdos.*

*Pasa con tu amor y restaura todo lo que se ha dañado en mi corazón. Cura mi interior y mi cuerpo por todas las malas experiencias que viví. Deja sólo tu inmensa paz y tu ternura.*

*\_Como si fuera una herida que se cierra y desaparece, así se sana todo mi ser de esos recuerdos. Y aquello que me hizo sufrir ya no existe. \_*

*\_Pasa Espíritu Santo, alivia, cicatriza, restaura. \_*

*Amén."*



**MONOLOGO**  
**Siendo P...  
Me fue Mejor**  
CON:  
**VIVIAN MARROQUIN**  
**1 DE JUNIO**  
**19:30 HRS.**  
**COVER Q40**  
CON DERECHO 1 CERVEZA





2443-1528 / 2258-7590

De **Q0** a **miles de** **TURBO CASH**  
**¡Quetzales en minutos!**

Recibes tu préstamo  
 en **3 horas** por tu  
 carro o moto y lo  
 sigues usando.



**¡Escríbe o llama!**

+502 4149-4012 +502 2225-2300

**15%**  
**DE DESCUENTO EN**  
**Coleccionables**  
 EDICIÓN RÁPIDOS Y FURIOSOS 10  
 Al presentar tu CinePlus+



Cubeta coleccionable con popcorn salado+ 2 sodas medianas +  
 un crujiente nacho + un delicioso hot dog

ESCOGE UNO DE LOS 2 DISEÑOS DISPONIBLES

VÁLIDO  
 ÚNICAMENTE  
 PARA SOCIOS



**CINEMARK™**  
**¡Adquiere tu tarjeta ya!**

Promoción válida del 17 de Mayo al 30 de Junio de 2023. Composición de "Combo Coleccionable" es de Una (1) Cubeta coleccionable de 130 onzas con Popcorn salado, no aplica en Popcorn mixta, dulce o variantes dulces, más dos bebidas medianas y un Nacho y Hotdog en presentación sencilla. Combo aplica únicamente en dulcería y no en compras en la Web o App ni con terceros de domicilio.



Las adicciones pueden  
 generar cambios en tu cerebro.



www.crea.gt

KM 23.3 CARRETERA A FRAIDANES

MÁS INFORMACIÓN

**3077-6832**

**MULTICORTINAS  
 EBEN-EZER**

Confección de Cortinas  
 Instalación, Venta y Mantenimiento  
 de cortinas, Galerías, alfombras,  
 persianas, cobertores  
 y divisiones de Tablayeso.  
 Se elaboran Toldos con armadura  
 o sin armadura y se pintan Casas.

¡Precios Especiales!

El 10% de descuento

Tels. : 5090-6946

5393-1115

**TELÉFONOS  
 DE EMERGENCIA**

PNC Llamar al 120  
 Denuncias  
 Confidenciales  
 Llamar al 110

Bomberos  
 Voluntarios  
 Llamar AL 122



- ➔ Consulta ➔ Cirugía
- ➔ Rayos X ➔ Ultrasonido
- ➔ Hospitalización
- ➔ Farmacia Veterinaria
- ➔ Alimentos
- ➔ Trámites de exportación

3ra. calle 6-31, Gasolinera Don  
 Arturo, Z. 8 de Mixco, Ciudad  
 San Cristóbal, Local 3-4.

**Tel. 2443-1207**

**¿Conoces el  
 potencial de alcance  
 para tu marca?**

Con nuestra plataforma web podrás llegar  
 a clientes potenciales de manera efectiva.

Para más información contáctanos a  
 los teléfonos: **4769-8633** o **5397-3731**.

Para anunciarse en nuestra edición  
 semanal: **5397-3731** y **5092-4507**.  
 o al correo: **www.elsoldemixco.com**



**¡AHORA LLEGAMOS  
 A MÁS PERSONAS!**



# Hogar Santo Domingo



### Puedes donar:

- Alimentos no perecederos
- Artículos de higiene personal y de limpieza



### Nos encontramos en:

10ma Calle 7-62, Nueva Montserrat zona 3 de Mixco



**Muni Mixco**

*iSiempre Trabajando!*