

## TREN MÉXICO-TOLUCA, UNA NUEVA OPCIÓN DE MOVILIDAD

Una alternativa de transporte más rápida para miles de mexiquenses que viajan a la capital del país > PÁGS. 4 y 5

# EDOMEX

comunidad de vanguardia

NÚMERO 145 | MARZO 2026  EDOMEX COMUNIDAD DE VANGUARDIA  @EDOMEX\_ONLINE



## ¡LISTOS PARA EL KÍNDER!

Escuelas del Valle de México nos abren sus puertas  
para explicarnos cómo trabajan. > PÁGINAS 9 a la 13

Carol  
Baur®  
INTERNACIONAL



KIPLING SCHOOL  
A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL



Naucalpan trabaja con un modelo de policía de proximidad.



## Avanza el combate a la inseguridad EN NAUCALPAN

*Con la estrategia de seguridad implementada por el gobierno municipal, la incidencia delictiva se mantiene a la baja.*

> Redacción

**PARA CONTINUAR** trabajando en el combate a la delincuencia, durante 2026 el gobierno de Naucalpan destinará 700 millones de pesos de su presupuesto a seguridad pública; recursos que permitirán concluir el nuevo C4 e instalar 350 postes, con mil 200 cámaras de videovigilancia y botón de pánico, en las zonas limítrofes para blindar el municipio, entre otras acciones, informó el alcalde Isaac Montoya.

Destacó que la estrategia de seguridad en Naucalpan tiene un enfoque metropolitano, que contempla el blindaje de sus fronteras y una coordinación permanente con los gobiernos locales del Estado de México y de la Ciudad de México, como los municipios de Tlalnepantla, Atizapán, Huixquilucan; y las alcaldías capitalinas de Azcapotzalco y Miguel Hidalgo.



“Para evitar que los delincuentes brinquen entre municipios y alcaldías para poder escapar, luego de cometer un delito”.

El Presidente municipal puntualizó que las nuevas instalaciones del C4 se construyen en el predio La Victoria, un punto estratégico en el centro de Naucalpan, donde también operará una base de Protección Civil, Bomberos y



# ¿Sabías que...?

En el último trimestre del 2025 la percepción ciudadana de inseguridad en Naucalpan se ubicó en 79.7%, es decir 6 puntos porcentuales menos, que en el mismo periodo del 2024, cuando se registró 85.6%, según la Encuesta Nacional de Seguridad Pública Urbana (ENSU) del INEGI.



paramédicos, para atender cualquier tipo de emergencia de forma inmediata.

## DELITOS A LA BAJA

En su oportunidad, el comisario, José Carlos Quezada Román destacó que, a través de la Estrategia Operativa Oriente, se mantienen los operativos constantes para cubrir entradas y salidas; lo que ha permitido avanzar a la baja en los índices delictivos.

Destacó que, en 2025 se registraron 3 mil 326 delitos de alto impacto, pero de enero a febrero de este 2026 suman 277.

El funcionario precisó que, de acuerdo con datos de la Fiscalía General de Justicia del Estado de México y al Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad, el homicidio doloso, registró una disminución de 31.25 por ciento, pues en 2024 se registraron 112 eventos con 132 víctimas; en 2025, 77 eventos con 93 víctimas y en lo que va del 2026 sucedieron 8 eventos, con 11 víctimas.



## CONSOLIDA LIDERAZGO NACIONAL

El alcalde, Isaac Montoya, se ubicó en el quinto lugar entre los 150 alcaldes de todo el país evaluados en el Ranking Mitofsky correspondiente a febrero de 2026, con una aprobación ciudadana del 57.2 por ciento.

Con este resultado, Isaac Montoya se posiciona en el Top 5 nacional y como el primer presidente municipal del Estado de México mejor evaluado.

El gobierno municipal destacó que dichos resultados son reflejo de un gobierno cercano a la gente, con resultados visibles, como los avances en seguridad; las 150 obras realizadas en el último año, entre las que destacan la rehabilitación de un tramo del Periférico Norte con concreto hidráulico; así como el Plan Hídrico maestro que contempla 11 obras con una inversión superior a los 87 millones de pesos, para garantizar que el agua llegue a más hogares.

**MITOFSKY** Capítulo 1: Alcaldes de México  
Febrero 2026 (HOJA 1 DE 10) #RankingMITOFSKY

Posición	Municipio o alcaldía	% de aprobación
1	Grecia Quiroz Uruapan, Mich.	61.7
2	Ana Pety Peralta Benito Juárez, Qro.	60.6
3	Antonio Astiazarán Hermosillo, Son.	59.9
4	Carmen Canturossas Nuevo Laredo, Tamps.	59.8
5	<b>Isaac Montoya</b> Naucalpan, Méx.	<b>57.2</b>
6	Javier Díaz Toluca, Coah.	56.9
7	César Medina Ixtapa Huixtla, Aps.	56.8
8	Karla Córdova Guaymas, Son.	56.7
9	Cruz Pérez Cuicatlan, Oax.	56.6
10	Estefanía Mercado Playa del Carmen, Qro.	56.5
11	Felipe Fernando Macías Querétaro, Qro.	56.2
12	Berenice Hernández Toluca, Coah.	56.1
12	Alessandra Rojo Cuautlémoc, Coah.	56.1
14	Emilio de Hoyos Acuña, Coah.	56.0
14	Gerardo Quirino Tepic, Jal.	56.0



# NUESTRA CASA

EDOMEX • MARZO 2026

El recorrido  
será de menos  
de una hora.



## TREN INSURGENTE: *transforma la movilidad entre el Valle de Toluca y la CdMx*

*El proyecto ferroviario de alta tecnología, en su tramo completo, desde la estación Zinacantepec en el Estado de México a Observatorio en la capital del país, cuenta con una capacidad para mover a 140 mil usuarios diarios.*

> Por Leticia Ríos

**CON TECNOLOGÍA** de punta, la operación completa del Tren el Insurgente, en una longitud total de 57.7 kilómetros, está transformando la manera en que miles de personas se trasladan todos los días entre el Estado de México y la Ciudad de México; en un tiempo de recorrido menor a los 60 minutos.

La obra ferroviaria, que tuvo una inversión total de alrededor de 100 mil millones de pesos, de acuerdo con datos del

gobierno federal, responde a una necesidad histórica de movilidad en la Zona Metropolitana del Valle de México (ZMVM), una de las regiones económicas más importantes del país; donde todos los días miles de personas se desplazan entre ambas entidades, con recorridos que podrían ser de hasta dos horas y media, por carretera, en automóvil particular o autobús.

Para los ciudadanos mexicanos que trabajan en zonas corporativas como Santa

### **Estaciones:**

Zinacantepec  
Toluca Centro  
Metepec  
Lerma  
Santa Fe  
Vasco de Quiroga  
Observatorio

Fe, uno de los centros financieros más importantes de la metrópoli, el tren Interurbano representa una alternativa cómoda y confiable para sus traslados.

## ¿Sabías que...?

La velocidad comercial del servicio del Tren Insurgente es de 90 km por hora, pero en ciertos tramos puede alcanzar una velocidad máxima de hasta 160 km por hora.



El Interurbano también abre nuevas posibilidades para quienes buscan disfrutar de la oferta turística, cultural y gastronómica que ofrecen ambas entidades.

“El Tren facilita la movilidad de los turistas que llegan al Valle de Toluca”, comentó Martín Ramírez Olivas, presidente de la Asociación de Hoteles Turísticos del Edomex.

El trayecto completo del Tren Insurgente cuenta con siete estaciones, desde Zinacantepec hasta Observatorio; opera con 20 trenes moder-

nos, con capacidad para transportar hasta 719 pasajeros, los cuales, fueron diseñados con criterios de accesibilidad universal, seguridad y confort.

El nuevo sistema de transporte masivo tiene un costo que va desde 15 pesos para el recorrido mínimo de una estación, hasta cien pesos para el trayecto completo.

Opera con frecuencias iniciales de 10 minutos entre trenes, en un horario de 5:00 a 24:00, de lunes a viernes; y de 6:00 a 24:00 horas los sábados, y de 7:00 a 24:00 horas, los domingos.



**¡TE INVITAMOS A CONOCERNOS!**

**RENTA DE OFICINAS FÍSICAS, SUITES (OFICINAS VIRTUALES), COWORKING Y SALAS DE JUNTAS; POR HORA, DÍA, MES O AÑO**

*Internet Dedicado • Oficinas Profesionales • Servicio de Recepción • Servicio de Cafetería  
Sala de Juntas • Seguridad 24/7 • Servicio de Limpieza*

www.ibcsuites.com / tel. 552625-2200 / @ibc\_suites  
☎ 5519291701 / @ibc\_suites / INDIBusinessCenter



# KIPLING SCHOOL LANZA UN NUEVO PLAN ESTRATÉGICO *que amplía las oportunidades globales para los estudiantes*

*Kipling School  
presentó su  
Plan Estratégico  
de Gestión  
2026-2030,  
que marca una  
nueva dirección  
enfocada en  
la excelencia  
académica,  
el desarrollo  
integral  
y la ampliación  
de oportunidades  
de aprendizaje  
global para  
los estudiantes.*



> Redacción

**KIPLING SCHOOL** se integró a Nord Anglia Education en febrero de 2025, uniéndose a una red global de escuelas internacionales líderes. El nuevo plan estratégico representa la siguiente etapa de esta evolución, fortaleciendo los cimientos

académicos de la escuela y ampliando el acceso a experiencias internacionales, colaboraciones globales y oportunidades innovadoras de aprendizaje.

La red global de Nord Anglia Education reúne a más de 100 mil estudiantes en 89 escuelas de 37 países, lo

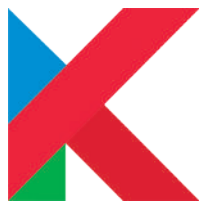
que crea oportunidades para que los alumnos colaboren y aprendan junto a sus pares de todo el mundo.

El anuncio refleja una tendencia creciente en la educación internacional centrada en preparar a los estudiantes con la perspectiva global, la adaptabilidad y las habilidades de

colaboración necesarias para prosperar en un mundo cada vez más interconectado.

**OPORTUNIDADES  
GLOBALES A TRAVÉS  
DE NORD ANGLIA  
EDUCATION**

Como parte de Nord Anglia Education, los estudiantes de



# KIPLING SCHOOL

A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL

Kipling School pueden acceder a experiencias de aprendizaje internacional que van mucho más allá del aula. Estas incluyen eventos como los Nord Anglia Global Games, el Festival de Artes Escénicas y el Tanzania Service Project, donde los alumnos trabajan con compañeros de distintos países y culturas.

Los estudiantes también se benefician de las colaboraciones globales de Nord Anglia con MIT y UNICEF, que integran innovación, creatividad e impacto social en el aprendizaje diario. A través de estas iniciativas, desarrollan pensamiento crítico, liderazgo y una comprensión más profunda del mundo que los rodea.

Para los estudiantes de Kipling School, esto se traduce en más oportunidades para colaborar internacionalmente, participar en experiencias reales de aprendizaje y desarrollar las habilidades y la confianza necesarias para el futuro.

## UNA VISIÓN PARA EL SIGUIENTE CAPÍTULO

Desde su fundación en 1963, Kipling School, se ha guiado por una tradición sólida de excelencia académica y valores comunitarios, incluyendo el amor por el aprendizaje, la innovación, el respeto, la solidaridad y la responsabilidad.

La misión renovada de la escuela busca inspirar a cada estudiante a aprender con



pasión, liderar con integridad y contribuir positivamente al mundo. Sus valores RISE —Respect, Integrity, Solidarity y Evolution— seguirán guiando la práctica diaria y el crecimiento institucional a largo plazo.

“Nuestro nuevo plan estratégico fortalece aquello que las familias ya valoran de Kipling School: una base académica sólida, relaciones significativas y una visión global para cada estudiante”.

“A través de nuestra alianza con Nord Anglia Education, nuestros estudiantes tendrán acceso a experiencias internacionales extraordinarias que los ayudarán a desarrollar la perspectiva, la confianza y las habilidades que necesitarán para el futuro”, afirmó Hortensia Prieto, Directora de Kipling School.

Las familias interesadas pueden visitar [www.kipling.edu.mx](http://www.kipling.edu.mx)

## ACERCA DE KIPLING SCHOOL

Kipling School es una escuela privada bilingüe K-12 en el Estado de México, fundada en 1963 y reconocida entre las instituciones líderes de la zona metropolitana. Kipling School es un Colegio del Mundo IB, que ofrece los programas PYP, MYP y Diploma.

La escuela ofrece una educación multilingüe en inglés y francés y un modelo integral centrado en el estudiante que, integra académicos, deporte, arte, cultura y tecnología. Guiada por su Plan Estratégico 2026-2030 y los valores RISE, Kipling School continúa avanzando en excelencia académica, bienestar y aprendizaje global para el futuro.

Más información en [www.kipling.edu.mx](http://www.kipling.edu.mx)

## ACERCA DE NORD ANGLIA EDUCATION

Como organización líder de

escuelas internacionales, Nord Anglia Education forma a una generación de ciudadanos globales creativos y resilientes que egresan con todo lo necesario para tener éxito, sin importar lo que elijan ser o hacer.

Su base académica combina enseñanza de clase mundial y programas innovadores con tecnología de vanguardia e instalaciones especializadas, creando experiencias educativas únicas.

La personalización del aprendizaje permite que cada estudiante progrese de acuerdo con sus fortalezas e intereses, logrando resultados académicos sobresalientes y colocaciones en las mejores universidades del mundo.

La familia global Nord Anglia cuenta con 89 escuelas en 37 países, con más de 100 mil estudiantes de 3 a 18 años.

Más información en [www.nordangliaeducation.com](http://www.nordangliaeducation.com)

Carol  
Baur<sup>®</sup>  
INTERNACIONAL

Vivir el conocimiento es transformar  
cada proyecto en confianza,  
cada experiencia en carácter,  
cada logro en seguridad.

Porque una mente segura hoy...  
es un futuro brillante mañana.



Más información en



**Método Pedagógico Sistema Baur**  
Preescolar • Primaria • Secundaria • Preparatoria



## ¿BUSCAS KÍNDER?

*Asegúrate que sea un espacio ideal para el desarrollo emocional, académico y social de tu hijo.*

Una de las primeras decisiones académicas que debemos tomar, como padres de familia, es la selección del kínder para nuestros hijos; esto puede ser algo muy emocionante, pero también puede convertirse en un complicado y estresante proceso.

En las siguientes páginas preparamos una guía, con algunas de las escuelas más reconocidas en el Valle de México, para resolver muchas de tus dudas y acompañarte en la búsqueda.

En esta edición de Edomex, Comunidad de Vanguardia, encontrarás las claves para identificar si un

kínder es el adecuado para tus pequeños; porque prioriza sus emociones, pero también su desarrollo académico y físico.

Los directivos de las escuelas nos presentan los modelos educativos y programas de idiomas y deportes con los que cuentan, para potenciar el talento de los niños; además nos hablan sobre, cómo enlazan el aprendizaje con el arte, el juego y el movimiento.

Además, nos explican cómo las familias son parte activa del desarrollo académico y emocional de sus alumnos.



**CAROL  
BAUR**

# PROMUEVEN EL APRENDIZAJE A TRAVÉS DEL JUEGO LÚDICO, *con actividades sensoriales y perceptivas*

> Redacción

**1 ¿De qué manera el kínder promueve el desarrollo emocional de los niños?**

El kínder promueve el desarrollo emocional de los niños proporcionando experiencias, materiales y ambientes adecuados, acorde a su edad cronológica y nivel de madurez. A través de actividades guiadas, convivencia diaria y acompañamiento docente, se fomenta la expresión de emociones, la empatía, la seguridad en sí mismos y el

desarrollo de habilidades socioemocionales.

**2 ¿Qué acciones implementa la escuela para garantizar un entorno seguro, limpio y confiable?**

La escuela implementa diversas acciones para garantizar un entorno seguro, limpio y confiable para los niños. Entre ellas se encuentran la supervisión constante por parte del personal docente y administrativo, el mantenimiento adecuado de las instalaciones, protocolos de higiene y

seguridad, así como normas de convivencia que promueven el respeto, el cuidado de los espacios y el bienestar de toda la comunidad escolar.

**3 ¿Cómo se integran el juego, el movimiento y las actividades artísticas al aprendizaje diario?**

El juego es una herramienta fundamental en el aprendizaje. Los niños tienen derecho a jugar y a expresarse a través del movimiento. Por ello, el aprendizaje se desarrolla mediante actividades

sensoriales y perceptivas que les permiten explorar, imaginar, observar y manipular diferentes materiales. Asimismo, se integran juegos lúdicos, actividades de movimiento y expresiones artísticas que favorecen su desarrollo integral.

**4 ¿Cómo se involucra a las familias en la formación de sus hijos?**

Las familias participan activamente en el proceso educativo, manteniendo una comunicación constante con



*“Cuando los niños juegan, también están aprendiendo. En Carol Baur fomentamos el juego, el movimiento y la creatividad como base de su desarrollo.”*

la escuela y colaborando en diferentes actividades formativas. Los padres de familia se involucran en eventos sociales, culturales, deportivos y artísticos, fortaleciendo así el vínculo entre el hogar y la institución educativa.

5 ¿Qué materias o programas complementarios ofrece el kínder para desarrollar habilidades como idiomas, deportes y expresión artística?

Los niños de preescolar participan en diversas actividades complementarias que enriquecen su desarrollo integral, tales como obras de teatro, actividades artísticas, culturales y recreativas. Estas experiencias favorecen la creatividad, la expresión corporal, el trabajo en equipo y el desarrollo de habilidades sociales.





# CREAN EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE

*para su desarrollo emocional, social y cognitivo.*

## > Redacción

1 ¿De qué manera el kínder promueve el desarrollo emocional de los niños?

En el kínder Kipling promovemos el desarrollo emocional de nuestros estudiantes con diferentes acciones:

- Identificando, nombrando y gestionando sus emociones.
- Desarrollo de la empatía.
- Convivencias que favorecen el desarrollo social, solución de problemas, negociación y resiliencia.
- Promoción de vínculos afectivos sanos y fuertes.
- Autoregulación.

2 ¿Qué acciones implementa la escuela para garantizar un entorno seguro, limpio y confiable?

Nos certificamos, e impartimos talleres que favorecen la seguridad de nuestros alumnos. Se les enseña a poner límites sanos y prevenir cualquier tipo de abuso.

3 ¿Cómo se integra el juego, el movimiento y las actividades artísticas al aprendizaje diario?

Utilizamos el juego como herramienta esencial en preescolar, ya que esta permite que los niños aprendan, exploren, conozcan su mundo,





*La escuela hace equipo con las familias, para potenciar el desarrollo integral de los pequeños.*

expresen sus emociones y busquen soluciones de una manera natural.

Las misses planean y crean experiencias de aprendizaje que fortalecen su desarrollo emocional, social y cognitivo.

#### 4 ¿Cómo se involucra a las familias en la formación de sus hijos?

Tenemos programas que apoyan la crianza de los alumnos de nuestra comunidad. Hay cursos, ponencias y escuela para padres donde se integran nuestras familias para aprender juntos.

Hacemos equipo con las familias, para potenciar el desarrollo integral de nuestros pequeños.

Se da un seguimiento puntual y personal a cada alumno y familia para atender las necesidades específicas de cada niño.

#### 5 ¿Qué materias o programas complementarios ofrece el kínder para desarrollar habilidades como idiomas, deportes y expresión artística?

Contamos con programas de lengua, inglés, matemáticas



y nuestro programa base que es el Bachillerato internacional (IB), los cuales, nos dan la base para trabajar las habilidades de pensamiento crítico, creativo y metacognitivo.

Estas habilidades se desarrollan también en clases es-

peciales de educación física, música y arte.

Además, tenemos una extensa gama de actividades en horario extendido, que siguen promoviendo las habilidades deportivas y de expresión artística de los niños.



# COMUNIDAD TEC

EDOMEX • MARZO 2026



Ana Martínez Barbosa

## INGENIERÍA CON PROPÓSITO: *Talento Tec que transforma realidades*

*Un espacio en el campus  
Estado de México donde el talento  
Tec se convierte en impacto.*

> Redacción

**EN LABORATORIOS** de diagnóstico molecular, en equipos globales de tecnología y en proyectos de infraestructura que moldean ciudades, egresados de la Escuela de Ingeniería y Ciencias (EIC) del Tecnológico de Monterrey, campus Estado de México, están demostrando que la ingeniería no solo resuelve problemas: transforma realidades.

Más allá de fórmulas y algoritmos, comparten una convicción común: el conocimiento cobra sentido cuando genera impacto.

Para Ana Elisa Garay Villaseñor, egresada de Ingeniería en Biotecnología, esa convicción tomó forma en uno de los momentos más críticos de la historia reciente. Formó parte del equipo que validó la primera prueba de COVID en México y ha trabajado en el desarrollo de diagnósticos moleculares para la detección de cáncer cervical y la ampliación del acceso a pruebas de VIH en comunidades marginadas.



Ana Elisa Garay Villaseñor

**"NO BUSCABA SOLO  
UNA CARRERA,  
BUSCABA UNA CAUSA".**

En su experiencia, la ciencia cumple su propósito cuando logra traducirse en claridad y acceso. Por eso entiende la ingeniería como una forma de servir, de anticipar necesidades sociales y de construir soluciones que realmente lleguen a quienes las necesitan. Para ella, la ingeniería es una forma de servir.

Para Daniel Elías Rodas Hernández, egresado de Ingeniería Civil con formación internacional y experiencia en desarrollo urbano, la ingeniería es el puente entre el diseño y la realidad.

Daniel Elías ha liderado proyectos de infraestructura y desarrollos de alta complejidad que requieren coordinación multidisciplinaria, visión estratégica y responsabilidad social.

Para él, cada plano implica consecuencias reales en la vida de las personas.

**"LOS CÁLCULOS  
Y EL DISEÑO  
SE VUELVEN REALIDAD".**

Hoy también es profesor, convencido de que el ingeniero contemporáneo no solo construye estructuras, sino soluciones que conectan comunidades, optimizan recursos y mejoran entornos.



Daniel Elías Rodas Hernández



En el ámbito tecnológico, Lesly Guerrero Vélez, egresada de Ingeniería en Ciencia de Datos y Matemáticas, confirma que la diferencia está en la manera de pensar.

Hoy se desempeña como Product Analytics Engineer en una empresa global de tecnología, donde transforma procesos complejos en modelos escalables y soluciones automatizadas.

Su fortaleza no está solo en dominar herramientas, sino en comprender sistemas completos.

### “UN INGENIERO DEL TEC SABE PENSAR, NO SOLO EJECUTAR”.

Desde su experiencia internacional estudiando Inteligencia Artificial en Inglaterra, entendió que la ingeniería no solo construye tecnología, sino mejores decisiones, y estas impactan positivamente en productos, organizaciones y en millones de usuarios.

Desde la biotecnología hasta la inteligencia artificial y la infraestructura, estas historias reflejan una misma raíz: una formación en el Tec que combina rigor técnico, pensamiento crítico y sentido humano.

Porque cuando el conocimiento se pone al servicio de la sociedad, el futuro no se espera: se construye.



**PROGRAMAS INTERNACIONALES**

MI EXPERIENCIA INTERNACIONAL

## EXATEC gana premio a la mejor tesis

“Me dije: sí o sí tengo que echarle muchas ganas, experimentar e investigar mucho, porque es algo muy distinto a lo que he hecho hasta ahora. Lo que vino después superó todas mis expectativas”.

\*Lesly Guerrero



**Doble grado internacional**  
University of Essex, Inglaterra

Noticia completa aquí:



Lesly Guerrero Vélez

Víctor Sánchez, egresado de Ingeniería en Sistemas Computacionales (ISC) vivió dos momentos cruciales de su vida profesional, en los que, se percató que la formación que recibió en el Tec lo diferenciaba de otros profesionistas: al aplicar a empleos en empresas reconocidas globalmente y cuando decidió emprender, pues “noté que las demás personas no tenían la misma mentalidad que yo”.

Cuando estaba cursando el sexto semestre de la carrera trabajó en un proyecto con Amazon, este momento fue clave en su experiencia universitaria en el Tec de Monterrey, porque conoció personas sumamente ambiciosas que buscaban más que solo pasar sus exámenes. “Me contagiaron sus ganas y se convirtieron en amistades a largo plazo”.

Actualmente Víctor Sánchez encabeza un emprendimiento como educador financiero, pues las finanzas le encantan y descubrió que se conoce poco del tema en México.

**“LA INGENIERÍA ME BRINDÓ HERRAMIENTAS PARA PODER MONTAR MI NEGOCIO DIGITAL Y CREAR SISTEMAS ESTRUCTURADOS”.**

En su experiencia, un ingeniero egresado del Tec es



Víctor Sánchez

capaz de convertir problemas complejos en soluciones ejecutables, con mentalidad global y sentido de liderazgo.

Entre las recomendaciones que Víctor Sánchez hace para los estudiantes que están iniciando sus estudios de ingeniería en el Tec, destaca el que nunca dejen de

aprender y de aceptar retos que los emocionen, así sea con miedo.

Para Víctor Sánchez, lo fundamental es aprovechar las oportunidades, pues mucha gente daría lo que fuera por estar a punto de iniciar una carrera en una de las mejores universidades del mundo.



# BIENESTAR

EDOMEX • MARZO 2026

Lo mejor es una  
dieta variada.



## ALIMENTACIÓN MOLECULAR: *la carne como antioxidante fundamental*

*Más allá del conteo de calorías,  
una buena nutrición debe  
contemplar aspectos, como  
las moléculas fundamentales  
presentes en la carne; un alimento  
irreemplazable para nuestra salud.*

> Por Leticia Ríos

**LA NUTRICIÓN TRADICIONAL** se concentra en contar las calorías, macronutrientes y proteínas que una persona consume; pero la nutrición molecular va más allá, analiza a nivel celular y genético a cada individuo, pues no todos debemos alimentarnos igual, depende del genotipo y del fenotipo que se tenga, explicó Diego Braña Varela, consultor internacional en Nutrición.

El investigador señaló que, esta ciencia estudia el papel de los nutrientes y compuestos no nutritivos de los alimentos a nivel molecular y sus interacciones con los transportadores, receptores y genoma de quién los consume.

“Una persona que tiende a la obesidad se debe alimentar de forma diferente de la que es delgada. En los alimentos hay compuestos, bioactivos, moléculas que ejercen efectos fisiológicos que van más allá de la energía, kilocalorías o proteínas que se consumen”.

Destacó que, la carne, especialmente la de cerdo, es una fuente muy densa de moléculas como, la creatina, carnocina y carnitina, fundamentales para una buena salud.

### **CREATINA**

Sirve para guardar y transformar energía. Los atletas la consumen de manera sintética para hacer músculo, pero tam-

bién, es muy importante en el cerebro. Las persona con niveles bajos de creatina, tienen tendencia a deprimirse.

### VITAMINA B12

Es otra molécula que solo se encuentra en la carne; quienes no la consumen no pueden formar glóbulos rojos, se vuelven anémicos, por los bajos niveles de hierro, principalmente del denominado HEMO, unido a la hemoglobina y a la mioglobina.

Además, sin esta vitamina, el cerebro no puede producir mielina; y sin esta, no hay conducción de los estímulos nerviosos. “El cerebro se va desmielinizando y sus funciones son más pobres”.

### CARNOCINA

Es clave contra el envejecimiento, porque evita la glicación, que es un proceso donde los azúcares se fijan a las proteínas, lípidos y ácidos nucleicos, generando enfermedades crónico-degenerativas, como diabetes.

Además, evita el daño de las mitocondrias, ayudando a mantener la energía.

### COENZIMA Q10

Es la molécula ubiquinona, que nos ayuda a combatir el estrés oxidativo; es decir, las membranas de las células del cuerpo son más resistentes a la oxidación.

### ÁCIDO HIALURÓNICO

Sirve de humectante para la piel y articulaciones; produce colágeno, que disminuye las arrugas y cura más rápido las cicatrices.

El chomorro de cerdo tiene las mayores concentraciones de ácido hialurónico, 300 miligramos por cada cien gramos; es decir 10 veces más que el salmón, que tiene 30 miligramos, y los vegetales cero.

“Sin embargo, la gente compra colágeno hidrolizado que no se puede absorber y que es carísimo; cuando se pueden comer un buen caldo de huesos”.

## ¿Sabías que...?

En 100 g de carne de cerdo se encuentran dos miligramos de Coenzima Q10, en 100 g de espinaca hay .05 miligramos y 100 g de jitomate hay .01 miligramos; es decir, hay 200 veces más Coenzima Q10 en este tipo de carne, que en vegetales.



Diego Braña Varela es Médico Veterinario por la FES Cuautitlán de la UNAM, tiene Maestría en nutrición animal de la UNAM, un Doctorado en Fisiología del Crecimiento de la Universidad de Illinois; y es integrante del Sistema Nacional de investigadores.

**DIRECTORA** | Gabriela Solano San Román • **DIRECTORA ADJUNTA** | Cinthya Ángeles Castillo  
**EDITORIAL** | Leticia Ríos • **DIRECTORA GRÁFICA** | Paola Julieta Salas Viveros  
**FOTÓGRAFOS** | MITZIMAGEN.

**Edición independiente, encartada en el periódico REFORMA.**

Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor: 04-2016-031714283500-107  
Ediciones con Contenido SA de CV, Av. Lomas Verdes No. 825-515, Naucalpan, Estado de México Teléfono: 55-2625-2223  
gaby@edicionesconcontenido.com / cinthya@edicionesconcontenido.com

**EDOMEX**  
comunidad de vanguardia

Campus Satélite / Campus Esmeralda  
Preschool / Elementary / Middle School / High School

# Aprendemos con entusiasmo

A través del juego, proyectamos  
el potencial y la creatividad  
de nuestros alumnos.

[kipling.mx](http://kipling.mx)



**KIPLING SCHOOL**  
A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL