

MILENIO

JALISCO
VIERNES
24 de octubre de 2014
www.milenio.com

DIARIO® ◦ PERIODISMO CON CARÁCTER

AÑO 17 ◦ NÚM. 6226

CUPÓN 10
24 DE OCTUBRE

De \$2,299 a solo
\$1,399
+ 15 CUPONES de MILENIO
BUSCA TU PLANILLA EN
www.milenio.com/smartphone

La Afición
Si Chivas no gana a Xolos, boletos gratis contra los Tigres

HOY
OCIO
FINANCIAL TIME
EL MUNDO

FALTAN 2 DÍAS
2ª Edición
EL CARREO FAMILIA

La prioridad es continuar con la búsqueda de los 43 normalistas y castigar a los culpables, dice

Aguirre se fue

Dirigencia del PRD

El mandatario seguirá disponible para efectos de las investigaciones

Gobierno de Guerrero

Se perfila Beatriz Mojica, titular de Desarrollo Social estatal, como la interina

Saqueos en Iguala

“Incongruente”, exigir la aplicación de la ley con actos de violencia: Peña

Beneplácito de SRE

Ve la UE con buenos ojos la “determinación” para aclarar hechos P. 20 A 23



LA HISTORIA EN BREVE
CIRO GÓMEZ LEYVA
Fue un buen jueves para marcharse P. 2



DIÁLOGO. Fue instalada una mesa permanente para el periodo del proceso electoral, el Ejecutivo estatal y los partidos políticos se comprometieron a blindar las campañas para impedir la intromisión de grupos de la delincuencia. Foto: Cortesía P. 11

Buscan que todos los vehículos cumplan Arranca el nuevo plan de verificación

El Instituto Mexicano del Petróleo, Semarnat y Semadet establecerán bases que registrarán P. 8

El asalto a la razón

Carlos Marín ◦ cmarin@milenio.com



ÁNGEL AGUIRRE A SU CASA... ¿Y?

Difícil imaginar la medida en que se despresurizarán las tensiones políticas por el caso Iguala con la salida de Ángel Aguirre de la gubernatura de un estado en que las manifestaciones han llegado a la vandalización, destrucción y quema de instalaciones públicas y también privadas.

Su caída, obvio, no resuelve lo medular: dar con el paradero de los 43 normalistas rurales, con los asesinos de seis personas (tres de ellas también estudiantes de Ayotzinapa) y atrapar a los autores intelectuales.

Con el Ángel caído, ¿modificarán su habitual rijoso comportamiento los activistas de la facción guerrerense de la Coordinadora Nacional de Trabajadores de la Educación y los alumnos de la misma escuela normal?

¿Dejarán de secuestrar autobuses, de saquear camiones de carga y de privar del derecho al libre tránsito a quienes circulan por la autopista México-Acapulco?

¿Harán lo propio sus correligionarios en Oaxaca, Michoacán o Chiapas?

Aguirre se va, pero nada garantiza que cese la virulencia ni la comisión de delitos en hipócrita demanda de “justicia”.

“Mejor policía, clave para éxito de oralidad”

ENTREVISTA con Daniel Espinoza, juez de Zapotlán, sobre juicios orales P. 13

HOY ESCRIBEN

Joaquín López-Dóriga, Bárbara Anderson, Jaime Barrera Rodríguez, Carlos Puig, Jairo Calixto Albarrán p. 2/3/4 ◦ Rafael Pérez Gay, Jesús Gómez Fregoso, Héctor A. Romero, Jaime Preciado, Gonzalo Oliveros p. 17/18/19 ◦ Alberto Aguilar p. 25 ◦ Susana Moscatel, Álvaro Cueva p. 35/36

paraver...

ESTUDIANTES DE LA UDEG SE MANIFIESTAN EN GUANAJUATO, EN: www.milenio.com/jalisco



M
\$8.00

A CORRER FAMILIA

ESTE DOMINGO LA CITA ES EN EL PARQUE METROPOLITANO EN PUNTO DE LAS 7:30 PARA LA SEGUNDA EDICIÓN DE A CORRER FAMILIA; MAÑANA ES EL CIERRE DE INSCRIPCIONES



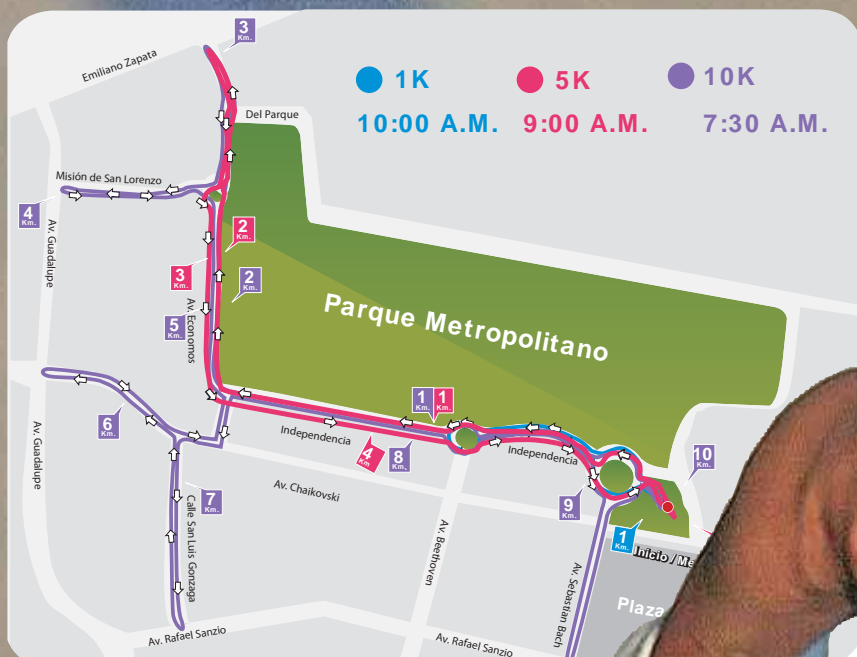
Viernes 24 de octubre de 2014 • 07

FOTOS: MILENIO Y ESPECIAL

TOME EN CUENTA Tips básicos

- Conozca el lugar en el que correrá
- Tomar una comida rica en carbohidratos un día antes
- Use tenis y ropa atlética cómoda
- Manténgase constantemente hidratado
- Tenga una buena noche de descanso 24 horas antes
- Desayune ligero

- Caliente previo a correr
- Llevar un trote acorde a la capacidad atlética
- Maneje su respiración
- Controlar el ritmo del paso
- En caso de sufrir alguna lesión, detenerse y llamar a los servicios médicos
- Diviértase



Evite malestares Hidrátese previo a la competencia

Rigoberto Juárez/
Guadalajara

Un buen calzado, un buen entrenamiento y una buena alimentación, de poco sirven en una carrera atlética si no hay una excelente hidratación. Iniciar bien hidratado y mantenerse en óptimas condiciones durante la competencia garantizarán el mejor rendimiento del *runner*.

Ya sea profesional o amateur, la ingesta de líquidos es fundamental para una competencia como será A Correr Familia, de

GRUPO MILENIO. Los expertos recomiendan beber agua dos horas antes del disparo de salida, hidratarse durante el trayecto y hacerlo también ya concluida la actividad física.

“Es importante que el corredor llegue a la competencia bien hidratado, es recomendable que así como desayuna ligero, tome agua para que llegue al cien al comienzo de la carrera; se recomienda que beban agua dos horas antes de iniciar la carrera”, dijo Luis Torres, instructor físico.

Muchos mitos giran en torno a la hidratación, máxime en este tipo de eventos deportivos, sin embargo, el preparador físico es

tajante al señalar que el agua natural es el mejor líquido para hidratar el cuerpo antes, durante y después de la carrera, advirtiendo que las bebidas rehidratantes deben utilizarse 40 minutos después de haber cruzado la meta.

“Realmente la mercadotecnia hace que muchas personas se hidraten en estas competencias con bebidas rehidrantes, que ayudan a recuperar sales minerales y electrolitos, pero lo que pocos saben es que el agua es el mejor líquido y el ideal, pues tomar estas bebidas sólo provocará que el riñón trabaje más de lo debido y afecte el rendimiento del corredor”. M

Buscamos justicia, no culpables



NUEVO SISTEMA DE
JUSTICIA PENAL
DEL ESTADO DE JALISCO

Una transformación conjunta que genera confianza

SEGOB
SECRETARÍA DE GOBIERNO FEDERAL



SECRETARÍA TÉCNICA
DEL CONSEJO DE COORDINACIÓN
PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL
SISTEMA DE JUSTICIA PENAL

JALISCO
GOBIERNO DEL ESTADO



BIENESTAR
MERECE ESTAR BIEN