



Universidad Autónoma del Estado de México

Rector

Carlos Eduardo Barrera Díaz
Doctor en Ciencias e Ingeniería Ambientales

Secretario de Docencia

José Raymundo Marcial Romero
Doctor en Ciencias Computacionales

Secretaría de Investigación y Estudios Avanzados

Martha Patricia Zarza Delgado
Doctora en Ciencias Sociales

Secretario de Extensión y Vinculación

Francisco Zepeda Mondragón
Doctor en Ciencias del Agua

Secretaría de Difusión Cultural

María de las Mercedes Portilla Luja
Doctora en Humanidades

Secretario de Rectoría

Marco Aurelio Cienfuegos Terrón
Doctor en Ciencias de la Educación

Secretaría de Administración

Eréndira Fierro Moreno
Doctora en Ciencias Económico Administrativas

Secretario de Finanzas

Octavio Crisóforo Bernal Ramos
Doctor en Educación

Secretario de Planeación y Desarrollo Institucional

María Esther Aurora Contreras Lara Vega
Doctora en Ciencias Administrativas

Abogada General

Luz María Consuelo Jaimes Legorreta
Doctora en Derecho

Secretario Técnico de la Rectoría

Yolanda Eugenia Ballesteros Senties
Doctora en Ciencias de la Educación

Directora General de Comunicación Universitaria

Ginarely Valencia Alcántara
Licenciada en Comunicación

Director de Centros Universitarios y Unidades

Académicas Profesionales Región A
Luis Raúl Ortiz Ramírez
Doctor en Ciencias Sociales

Director de Centros Universitarios y Unidades

Académicas Profesionales Región B
Sandra Chávez Marín
Doctora en Ciencias de la Educación

Comité

Carlos Eduardo Barrera Díaz
Ginarely Valencia Alcántara
Martha Patricia Zarza Delgado
María de las Mercedes Portilla Luja
Agenda Universitaria
Carlos Hernández Zarza

Dirección

Marcela Pineda Téllez

Edición

Mónica Mata Pérez

Diseño

Gerardo Mercado Hernández
Gustavo Contreras García
Luis Ángel Velázquez Vega

Redacción y corrección de estilo

Alejandra Sánchez Fonseca
Karla Giannina Arcos Espino



Foto: Carlos Escutia

Editorial

Forjar el carácter mediante el deporte y la contribución social es el objetivo del Contingente Cívico y Deportivo Universitario. Esta agrupación, ahora en portada, tiene 67 años de existencia, a iniciativa del Club Vampiros y el entonces rector Juan Josafat Pichardo Cruz. Actualmente ya no recibe adiestramiento militar, pero sigue trabajando con disciplina para mejorar la actividad física y el desempeño académico de la comunidad estudiantil.

En este número también celebramos los treinta años del Centro de Actividades Culturales, su fundación también se remonta a más de seis décadas de impartir cursos y talleres dedicados al arte y a conocimientos que complementan la formación académica. Rubén López hace una reseña de cómo inició este espacio abierto a toda la población. A la fecha es uno de los centros más reconocidos de esta casa de estudios y con atención especial a las infancias.

De igual forma, festejemos parte de esta identidad universitaria y nacional con un artículo que rescata el valor de la dieta sustentada en los productos de la milpa. Ivette Ramírez presenta una investigación sobre el valor nutricional de alimentos de origen mexicano y su importancia en el cuidado de la salud, especialmente de los adultos mayores.

No obstante, la dieta debe complementarse con otros buenos hábitos. Alejandra González, Enid Guzmán y Diana Rodríguez hablan del envejecimiento exitoso como un conjunto integral u holístico donde es fundamental cuidar la salud mental, las sanas relaciones sociales y el ejercicio. El mensaje es una alerta que no debe ignorarse ante el cambio demográfico del país: si no procuramos estar saludables desde ahora, será imposible tener calidad de vida.

A ello se suman los estudios médicos de rutina, como la detección temprana del cáncer y otras enfermedades. Jimena Garibay y Jonnathan Santillán exponen los factores que predisponen la aparición del cáncer de mama, explican cómo se realiza la autoexploración y comparten los sitios a los cuáles se puede acudir para solicitar una revisión profesional gratuita o a bajo costo.