

# Vaqueros, el último invitado a la LIBN

**Confirma la novena de Rosamorada para participar en la Temporada 2023-2024 de la Liga Invernal de Béisbol Nayarita**

Carlos Alegre  
Serán diez los equipos que participarán

en la Temporada 2023-2024 de la Liga Invernal de Béisbol Nayarita. Este martes, la novena de los Vaqueros de Rosamorada, confirmaron su participación en la próxima campaña que dará comienzo el próximo 6 de octubre. Con la llegada oficial del equipo rosamoradense, se confirma la participación de 10 novenas quienes son: Cachorros de Acaponeta, Pureros de Compostela, Jaguares de Las Haciendas, Delfines de Puerto

Vallarta, Vaqueros de Rosamorada, Tabaqueros de Santiago, Jaibos de Sayulita, Camaroneros de Tecuala, Universitarios de Tepic y los actuales campeones, Coqueros de Tuxpan. Este próximo viernes se realizará la tercera reunión con los delegados, en donde se podría presentar la primera propuesta de calendario, rosters de los equipos, así como el reglamento de competencia para la próxima campaña.



# SECCIÓN B

MIÉRCOLES 30 DE AGOSTO DE 2023

## SELECCIÓN MEXICANA



# Así sería el once titular de El Tri en sus amistosos para septiembre

**La gran duda está en el ataque entre Santiago Giménez y Raúl Jiménez, ambos vienen jugando con sus respectivos clubes**

inicial, que suponemos arrancará con Guillermo Ochoa en la portería, Kevin Álvarez por la derecha, sobre todo por su ida y vuelta por ese costado y en la central, sin duda echará mano de Edson Álvarez del West Ham y de Johan Vázquez del Genoa de la Serie A de Italia y por izquierda Jesús Gallardo de los Rayados de Monterrey.

Con la gran interrogante en el ataque entre Santiago Giménez y Raúl Jiménez, para encarar el primer duelo de la fecha FIFA del mes de septiembre contra Australia, sin duda será interesante conocer cual será el once inicial que utilice el técnico Jaime Lozano contra el cuadro de los canguros y de los koalas.

En el medio campo, todo hace suponer que aparecerá como medio escudo Héctor Herrera del Houston Dynamo y después de ahí Luis Romo de Monterrey, César "Chino" Huerta de Pumas y Uriel Antuna de Cruz Azul.

Sin duda existen nombres interesantes para poder armar ese once inicial, aunque sin duda la mayor interrogante es si Lozano respetará la jerarquía del mundialista Raúl Jiménez o se inclinará por la juventud y mejor momento futbolístico del actual campeón de Holanda, Santiago Giménez, quien no solo ha demostrado su crecimiento en el fútbol europeo, sino que en la pasada Copa Oro fue el anotador del gol del título saliendo de la banca para dejar tendidos en el campo a los panameños.

Delante de ellos, Alexis Vega de Chivas y en el eje del ataque Santiago Giménez, aunque las posibles variantes podrían ser Orbelin Pineda por Vega y Raúl Jiménez por Giménez del Feyenoord de Holanda.

Bajo ese panorama, les presentamos el posible once para el duelo del 9 de septiembre contra Australia en Dallas, Texas.

El posible once de Lozano para septiembre  
Portero: Guillermo Ochoa  
Defensas: Kevin Álvarez, Edson Álvarez, Johan Vázquez, Jesús Gallardo  
Medios: Héctor Herrera, Luis Romo, César Huerta, Uriel Antuna  
Delanteros: Alexis Vega, Santiago Giménez

Este será el primer trompo en la uña de Jimmy Lozano, quien ahora está sentado en la silla más polémica del fútbol mexicano, por lo cual será todo un suceso ver como arma este once

## SELECCIÓN MEXICANA

# Jordi Cortizo se apunta a la Selección Mexicana

**El jugador ha sido de los más destacados en este segundo semestre del año y ya llamó la atención de Jaime Lozano.**

Se acerca la hora de conocer la primera lista de convocados de la Selección Mexicana bajo el mando de Jaime Lozano. El nombre de Jordi Cortizo, el volante ofensivo de los Rayados, suena fuerte para ser llamado al Tricolor, y él está listo para su primera convocatoria en el combinado azteca. México estaría teniendo actividad en los duelos amistosos del 9 y 12 de septiembre ante Australia y Uzbekistán, respectivamente.

"Sí, la verdad es que estoy muy ilusionado. Sería mi primera convocatoria y claramente me llena de mucha ilusión. Creo que Jaime [Lozano] está haciendo las cosas muy bien, me da mucha alegría de que va a todos los juegos, que está yendo de aquí para allá, que están viendo jugadores".

"Esa sensación de todos los demás mexicanos de que Lozano venga a ver ciertos partidos nos da ganas de pensar que tenemos la oportunidad real de ser parte de la Selección y estar al 100. Espero que se me pueda dar". dijo el futbolista de 27 años.

La clave para que se gesten los llamados, Jordi la tiene muy en claro: la constancia en sus equipos,

hoy Rayados, anteriormente Puebla, Tijuana y Querétaro.

"Creo que, para estar en la Selección y con la competencia que hay en México y con los jugadores que están jugando en el extranjero, hay que ser titular, hay que estar ganándose un lugar día a día en tu equipo para dar armas de que hablar y para que el entrenador te pueda convocar.

"Y creo que aquí en Rayados, con la magnitud que tiene y los jugadores que puede llegar a tener como Sergio Canales, claro que es muy competitivo un lugar, dependiendo también creo que la posición, creo que entre más adelante es más complicado, hay que hacer las cosas muy bien para ganarse un lugar", señaló.



# ¡A SALTAR LA CUERDA!

Los niños brincan la cuerda sin otro motivo que el juego. Si la diversión no es suficiente para animar a los adultos a saltar, agréguele los grandes beneficios: es barato, saludable y contribuye a mantener el peso ideal. ¡Salta sin parar!

Se queman **13 calorías** por minuto a intensidad moderada

**10 minutos** aporta beneficios similares que trotar por 30 minutos

## BENEFICIOS FÍSICOS



Trabaja la mayoría de los músculos del cuerpo



Mejora actividad cardio y cerebrovascular; favorece equilibrio, coordinación



Reduce estrés y riesgo de diabetes, depresión, ansiedad y osteoporosis

## SABÍAS QUE...

Grandes leyendas del boxeo como Muhammad Ali, han saltado la cuerda para aumentar la coordinación y velocidad en el movimiento de las piernas, lo que ayuda a ganar confianza en el ring, donde la agilidad es sumamente importante.

## VENTAJAS ECONÓMICAS



No es necesario pagar gimnasio; se puede utilizar cualquier espacio



Sólo se necesita ropa y tenis cómodos



Hay cuerdas de 50 a 150 pesos (las profesionales superan los mil)

## RECOMENDACIONES



Realizar estiramientos antes de saltar y brincar de puntillas



Mantener relajados tobillos y rodillas, y éstas levemente flexionadas



Altura ideal de la cuerda: pisándola a la mitad, estirla del pie a los pezones

Fuentes: El País, BBC, elsevier.es, ge-healthahead.com. Investigación y edición: Julia Castillo. Arte y Diseño: Alberto Nava Consultoría.

**Noticias por la Radio**

**Arianna OLVERA**

**José Luis NARANDO**

#AntesQueNadie

**EN VIVO** LUNES A VIERNES 6:00 A.M. - 8:00 P.M.

Escúchalos por **99.3 FM** Sintonízalos en Canal 8.1 on TV abierta **8N TV**

**¡Estamos contratando!**

¡Capacítate para una profesión de servicio!

**Auxiliar de servicios**

**Consultor a previsión**

Te ofrecemos:

- Capacitación pagada
- Entrenamiento
- Pagos catocensales
- IMSS e INFONAVIT
- Bonos
- Atractivas comisiones
- Vales de despensa
- Fondo de ahorro
- Vacaciones
- Aguinaldo de 30 días
- Y MAS!

¡Cámbianos al 311-103-3334

**BR**

SELECCIÓN MEXICANA

# Jaime Lozano presenta su primera convocatoria

**El seleccionador nacional mostró algunas novedades en su lista.**

Jaime Lozano ha presentado su primera convocatoria como seleccionador nacional. El estratega que hasta hace unos meses era interino recibió el visto bueno de los liderazgos del fútbol mexicano luego de ganar la Copa Oro, y ahora, con miras al Mundial de Norteamérica 2026, el Tricolor se enfrentará a los combinados de Australia y Uzbekistán este 9 y 12 de septiembre.

Para estos compromisos, el entrenador de 44 años lanzó su primera convocatoria. Destacan las incorporaciones de César Huerta y Jordi Cortizo, jugadores que han estado ofreciendo actuaciones convincentes con Pumas y Rayados respectivamente y finalmente han sido llamados por primera vez para defender los colores nacionales.

En la lista figuran jugadores veteranos del Tricolor como Guillermo Ochoa, Edson Álvarez y Raúl Jiménez; otros como Santiago Giménez y Orbelín Pineda, que han mostrado regularidad con sus clubes en Europa también aparecen.

La lista completa de México para enfrentar a Australia y Uzbekistán

Porteros: Guillermo Ochoa (Salernitana), Ángel Malagón (América), Antonio Rodríguez (Tijuana).  
Defensas: Kevin Álvarez (América), Gilberto Sepúlveda (Chivas), Jesús Orozco (Chivas), Jesús Gallardo (Rayados), Johan Vásquez (Génova), Julián Araujo (Las Palmas), Edson Álvarez (West Ham), Jesús Angulo (Tigres).

Mediocampistas: Carlos Rodríguez (Cruz Azul), Héctor Herrera (Houston Dynamo), Luis Romo (Rayados), Erick Sánchez (Pachuca), Orbelín Pineda (AEK Atenas), Jordi Cortizo (Rayados), Sebastián Córdoba (Tigres), Uriel Antuna (Cruz Azul), Roberto Alvarado (Chivas).  
Delanteros: Santiago Giménez (Feyenoord), César Huerta (Pumas), Raúl Jiménez (Fulham), Alexis Vega (Chivas).



SELECCIÓN MEXICANA

# Raúl Jiménez, Kevin Álvarez, Alexis Vega y Héctor Herrera, encabezan las novedades del Tricolor

**Primera vez que son convocados por Jaime Lozano para la fecha FIFA vs Australia y Uzbekistán**

El delantero del Fulham, Raúl Jiménez, así como Alexis Vega de Chivas, Kevin Álvarez de América y Héctor Herrera del Houston Dynamo, encabezan a los 10 rostros nuevos en la convocatoria del técnico Jaime Lozano para hacer frente a la fecha FIFA del 9 y 12 de septiembre contra Australia y Uzbekistán, en Dallas y Atlanta, Estados Unidos, respectivamente y cuya lista se completa con Jesús Angulo de los Tigres

de la UANL, Gilberto "Tiba" Sepúlveda, Jesús "Chiquite" Orozco, Sebastián Córdoba de Tigres y Jordi Cortizo de Monterrey.

Estos elementos no fueron considerados para la Copa Oro el mes pasado y en donde México terminó coronándose con gol de Santiago Giménez en la gran final contra Panamá, pero eso no quiere decir que algunos de ellos no hayan vestido la camiseta nacional.

Pero la realidad es Jordi Cortizo de Monterrey y César "Chino" Huerta, son los dos jugadores que por primera ocasión visten son llamados a la selección

mayor como premio a su esfuerzo en sus respectivos equipos Monterrey y Pumas de la UNAM; donde pedían a gritos una oportunidad por su rendimiento.

Mientras que en el caso de los veteranos Héctor Herrera y Raúl Jiménez, es la oportunidad de mostrar que sus condiciones siguen intactas y que pueden aportar su experiencia al estilo que tendrá el Tricolor bajo el mando de Jaime Lozano.

En este caso Raúl Jiménez tiene todo un reto por delante, después de todo lo que le ha acontecido desde noviembre de 2020 cuando sufrió la fractura de cráneo en un partido de la Liga Premier y que poco a poco le hizo bajar su rendimiento, sobre todo debido a toda una serie de lesiones que le acontecieron en todo este tiempo y que le impidió llegar en plenitud de facultades a la justa mundialista de Qatar 2022.

Mientras que Kevin Álvarez, Jesús Orozco, Jesús

Angulo y Gilberto Sepúlveda vuelven a vestir la camiseta nacional, en virtud de que en algunas otras ocasiones ya fueron considerados e inclusive como Kevin Álvarez participó en el pasado Mundial

La lista de caras nuevas

- Defensas:  
Kevin Álvarez  
Jesús Angulo  
Gilberto Sepúlveda  
Jesús Orozco  
Mediocampistas:  
Héctor Herrera  
Jordi Cortizo  
César Huerta  
Sebastián Córdoba  
Delanteros:  
Alexis Vega  
Raúl Jiménez



**Sigue viajando este verano**  
Las vacaciones se extienden — al 27 de agosto 2023 —

**50% 25%**  
descuento estudiantes descuento maestros

Reserva en Call Center  
33 3111 8780 33 1526 6794  
www.tepicplus.com

**TEPIC PLUS**

[1] Válido para viajar del 7 de julio 2023 al 27 de agosto de 2023. Limitado a 8 Estudiantes y 2 Maestros por autobús. No aplica cambios de fecha y hora. No aplica en horarios extras. No es reembolsable. No aplica en cambio de nombre. Aplica en compras en página web, App y terminales. Presentar credencial vigente de Estudiante o Maestro avalado por la SEP para hacer válido el descuento.

**MEGA**

**INTERNET**  
100 MEGAS  
+ TV INTERACTIVA XVIEW+

TU TRIPLE DESDE **\$400** AL MES

**MEGA YA CAMBIÓ... ¿Y TÚ?**

mega.mx

[www.biosferaresidencial.com](http://www.biosferaresidencial.com)



# Biósfera<sup>®</sup> RESIDENCIAL

naturalmente

Biosfera



☎ 311.214.18.02  
Libramiento Nogales, Tepic.