

Santiago Giménez cumple, pero no le alcanza en Champions

El delantero del Milan hizo ilusionar a su afición pero las malas decisiones del entrenador los condenaron.

Partido agri dulce, tirándole a amargo para Santiago Giménez en la vuelta de los Playoffs de la Champions. La algarabía

provocada por su gol a los 38 segundos de iniciado el cotejo se esfumó debido a las malas decisiones de uno de sus compañeros y del mismo entrenador. Una expulsión inverosímil de Theo Hernández por doble tarjeta amarilla, primero por jalar la camiseta de un rival y después por fingir una falta dentro del área, sumado a la mala gestión del director técnico, Sergio Conceicao, con cambios inoperantes, fueron los elementos que condenaron al Milan.

El ex delantero de Cruz Azul fue uno de los mejor valorados por el sitio especializado Sofascore. Además de su gol registró un disparo a portería, 11 de 11 pases exitosos y 4 duelos ganados de un total de 6. Permaneció en el terreno de juego hasta el minuto 71 cuando fue sustituido por Fofana. A la jugada siguiente vino el gol de la victoria del Feyenoord.

A nivel individual Giménez tuvo un partido destacado. Su influencia en el campo fue notoria y además de su gol participó en la generación de jugadas de peligro. La poca precisión de compañeros como Joao Félix también influyó para que hoy el Milan se quede fuera de los octavos de final de la Champions. Por su parte, el ex equipo del mexicano celebra su clasificación a los octavos de final 31 años después de la última ocasión. Una alegría ajena para Giménez.

SECCIÓN B

MIÉRCOLES 19 DE FEBRERO DE 2025

América

James Rodríguez logró lo que América no pudo

El mediocampista colombiano llamó la atención de los aficionados y ahora las Águilas tendrán un lleno en su inmueble.

A pesar de ser el equipo más dominante en el último año y medio, además de ser el tricampeón del futbol mexicano, las Águilas del América no han tenido la respuesta que ellas esperaban por parte de los aficionados, Desde que inició el certamen, el equipo de Coapa registra entradas a su estadio sumamente bajas pero eso no se repetirá este miércoles.

Cabe mencionar que el Estadio de la Ciudad de los Deportes tiene una capacidad para 36 aficionados y a pesar de que el recinto es de poca capacidad comparado con el Estadio Azteca, la mayoría de los aficionados no respondieron. Únicamente, los seguidores del 16 veces campeón del futbol mexicano han llenado su estadio cuando se juegan encuentros de alto calibre.

Las mejores asistencias en el Estadio de la Ciudad de los Deportes

Jornada 7 | América vs Chivas | 26 mil 040 aficionados.
Jornada 10 | América vs Pumas | 23 mil 401 aficionados.
Cuartos de Final Ida | América vs Toluca | 27 mil 025 aficionados.
Semifinales Ida | América vs Cruz Azul | 29 mil 401 aficionados.
Habrá lleno ante León

De acuerdo al sistema de Ticketmaster, los boletos para el juego ante León se han agotado y posiblemente uno de los motivos de que las entradas se hayan acabado es que jugará James Rodríguez, quien es uno de los elementos más importantes en lo que va del torneo.



Cruz Azul

Dejó a la Selección de Uruguay y llegará a Cruz Azul

Carlos Nicola, entrenador de porteros dejó al combinado celeste para unirse a la Máquina.

Cruz Azul inició el Clausura 2025 de manera incierta, pues el estratega Martín Anselmi dejó al equipo para tomar las riendas del Porto de Portugal. A pesar de haber recibido ese duro golpe, la Máquina recompuso el camino de la mano de

Vicente Sánchez, quien ahora buscará una nueva incorporación.

Se trata del entrenador Carlos Nicola, quien estuvo como preparados de porteros en la Selección de Uruguay y dejó al combinado sudamericano para integrarse al cuerpo técnico del 'Tamborilero'. De acuerdo a información del reportero Carlos Córdova, el sudamericano ya se integró al equipo y estuvo trabajando en las instalaciones de la Noria con los guardametas Kevin Mier, Gudiño y Ochoa,

los cuales son los arqueros del primer equipo.

Cómo le va a Cruz Azul en el torneo
Por ahora, el cuadro cementero marcha en la octava posición de la tabla general con once puntos; producto de tres victorias, dos empates y la misma cantidad de derrotas. Cabe mencionar que este miércoles, Cruz Azul se meterá a la cancha del Territorio Santos Modelo para enfrentar a Santos Laguna que se encuentra en el fondo de la clasificación.



PREPÁRATE PARA CORRER UN MARATÓN

A propósito de la XXXV edición del Maratón de la Ciudad de México, que se realizará en agosto, conoce el entrenamiento integral que necesita un atleta para participar con éxito en esta prueba de 42 kilómetros 195 metros.



25 y 70 años,
edades mínima y máxima* ideales para correr esta prueba.
* Se eleva el riesgo cardíaco.



Entre **48 y 70** kg*
Peso ideal de los maratonistas.
* Tomar en cuenta la altura y la masa corporal.

3 o 4 horas diarias de entrenamiento una o dos semanas previas a la competición.



CHECA TU SALUD

- Previo a la competencia, ve con un especialista en medicina deportiva.
- Debes tener buenos reflejos y fuerza muscular.
- Sométete a exámenes de sangre, orina y un electrocardiograma.
- Logra mayor seguridad preparándote mentalmente con apoyo psicológico.

ENTRENAMIENTO

- Sigue un programa de entrenamiento entre 9 y 12 meses antes de la competencia.
- Participa en carreras de 5, 10, 15 y 18 kilómetros.
- Corre dos o tres medios maratones (21 km) en el mismo año.
- Entrena en altura para aumentar los glóbulos rojos y oxigenar la sangre.

ALIMENTACIÓN

- Consulta al nutriólogo antes y después de la competición.
- Un día antes, come carbohidratos para aumentar la resistencia física, y proteína para la fuerza muscular.
- Hidrátate adecuadamente antes, durante y después de la carrera.
- El día de la competencia puedes desayunar pan tostado, fruta y agua. Durante la carrera, barras energéticas y gomitas de sabores.



Fuentes: entrevista con el doctor Meynardo Cedillo Ubaldo. Redacción: Marisela Miranda. Edición: Julia Castillo. Arte y Diseño: Alberto Nava Consultoría.

FORMA PARTE DE LA FAMILIA ÁLICA

MEDICO LABORAL

EN TEPIC, NAYARIT.

EDAD: A PARTIR DE 27 AÑOS
ESCOLARIDAD: MEDICO GENERAL
CONOCIMIENTOS:

- CONSULTA MEDICA GENERAL

INDISPENSABLE CONTAR CON CEDULA PROFESIONAL Y DISPONIBILIDAD PARA LABORAR DIAS FESTIVOS.



EXPERIENCIA:

- 1 AÑO EN CONSULTA MEDICA

TE OFRECEMOS:

- SUELDO BASE
- PRESTACIONES SUPERIORES A LA LEY
- PREVISIÓN SOCIAL



Great Place To Work.

Certificada
NOV 2023 - NOV 2024
México

COMPARTE TU SOLICITUD DE EMPLEO AL CORREO:
BOLSADETRABAJO@GRUPOALICA.COM.MX

Para tener condición para correr, puedes entrenar con constancia, hacer estiramientos, comer bien, y descansar.

Entrenamiento

Correr largas distancias a un ritmo lento

Alternar entre carreras de ritmo y entrenamiento por intervalos

Entrenar la fuerza del core

Aumentar gradualmente la duración de las sesiones



7 A 8 AM



NOTICIAS POR LA RADIO

CON ARIANNA OLVERA Y JOSÉ LUIS NARANJO

0 @ LAMEJOR965FM LAMEJOR965FM.COM.MX/TELAR



Liga MX Femenil

La Liga MX Femenil es sinónimo de espectáculo

Tras nueve jornadas el balompié femenino tuvo su primer parón por fecha FIFA, dejando a Pachuca como líder seguidas por América y un sorpresivo Pumas.

La Liga MX Femenil entró a una pausa tras mes y medio de acción en donde se jugaron nueve jornadas sin dejar un solo partido pendiente. Las Tuzas de Pachuca son las únicas invictas y por ende líderes del certamen, aunque, muy de cerca tienen al América de Villacampa que son la mejor ofensiva del Clausura 2025.

En este corte de caja de la Liga MX Femenil, destacan los 277 goles que se han marcado en los 81 juegos disputados, de estos solo 15 han sido de penal, mientras que 176 con tiros dentro del área, 26 desde fuera del rectángulo grande, 48 de cabeza, 5 de tiro

libre directo y 7 autogoles. De los 277, 170 fueron por jugadoras formadas en México, mientras que el resto por extranjeras.

Súper Charlyn Corral La histórica delantera lleva 14 goles en los 9 juegos que ha disputado, 9 con pierna derecha y 5 con izquierda, curiosamente ninguno fue de cabeza. Corral termina anotando cada 58 minutos, un eficacia frente a la portería que se podría calificar como letal.

América no se queda atrás Las Águilas solo están una unidad por detrás de las Tuzas, todo es gracias a sus 35 goles que las colocan como la mejor ofensiva, siendo Priscila Flor su máxima goleadora con 7 dianas. Por si fuera poco, son la segunda mejor defensiva, solo por detrás de Chivas, en total Sandra Paños solo ha recibido 6 tantos. También tienen a la mejor asistidora de lo que va del Clausura 2025 con 'Monse' Saldívar y sus 4 pases para gol.



Atlas 0-4 Necaxa

Atlas pierde por goleada ante Necaxa



Los Rayos de Larcamón volvieron a meter más de tres goles por tercer partido consecutivo, aunque ahora mejoraron atrás y no permitieron ni un gol en contra.

Necaxa es una de las revelaciones del Torneo Clausura 2025. La noche de este martes, los Rayos se metieron a la cancha del Estadio Jalisco y zarandearon de fea manera al Atlas. Contundente goleada por 4-0 que puso al conjunto de Aguascalientes en la cuarta posición de la clasificación. El equipo de Gonzalo Pineda sufrió un duro revés frente a sus aficionados, en duelo adelantado de la jornada 9.

Los Zorros repetían en casa para buscar su segunda victoria consecutiva en el certamen. La remontada en tiempo agregado frente al Puebla dejó al conjunto rojinegro con el ánimo por los cielos. El equipo de

Gonzalo Pineda se había sacado ya la presión de encima al conseguir el primer triunfo de la campaña. Sin embargo, el arranque fue complicado para su causa.

Necaxa es un equipo que con Nicolás Larcamón está consiguiendo resultados importantes. Esta noche salió en busca de uno más. Al minuto 22, Diber Cambindo alanzó un balón profundo. Dentro del área, sacó un zurdazo que tapó Adrián Mora. La bola le quedó de nuevo al colombiano, que tocó de inmediato a Alejandro Mayorga y este le devolvió.

Cambindo controló y con tan frialdad, vio el arco para tomar la decisión: con parte interna del pie derecho, puso la redonda en el poste más lejano. El lance de Camilo Vargas de nada sirvió. El esférico terminó en las redes y así llegó el 1-0 para los Rayos que se veían mejor sobre la cancha del Estadio Jalisco. Los Zorros estaban contra la pared.

Más tarde, Diber Cambindo arrancó desde medio campo para alcanzar un pase profundo. De ahí

2-0 subió al marcador.

En la segunda parte, el Atlas realizó cambios en busca de meterse al partido. Por momentos, parecía que lo lograría. Sin embargo, fue incapaz de anotar. Y los Rayos supieron golpear con fuerza cuando tuvieron la oportunidad. Se jugaba el minuto 70, cuando José Paradela tomó la redonda cargado a la izquierda. Metió un gran servicio de lado a lado. Por derecha apareció Arturo Palma para empujar al fondo el 3-0.

Ya en el tiempo agregado, el arquero Ezequiel Usaín soltó un largo pelotazo. Falló la defensa rojinegra y eso permitió que Tomás Badaloni escapara por el centro. Encaró al guardameta y se lo quitó de encima con un amague. Enseguida, mandó el esférico al fondo de las redes. Así, llegó el definitivo 4-0 para los visitantes.

Terrible partido para el Atlas, que soñaba con un segundo triunfo consecutivo y en lugar de eso terminó goleado frente a sus aficionados. Con apenas 7 puntos, los Zorros se estancaron en la posición número 14 de la clasificación. El Necaxa de Nicolás Larcamón, en cambio, llegó a 15 unidades y es ahora cuarto lugar del Torneo Clausura 2025.

Viaja a

TODO MÉXICO

Renta tu autobús y vive una gran experiencia.

40 Asientos Reclinables

Pantallas Individuales

Aire Acondicionado

2 Baños

vallartaplusvacations.com

turismo@vallartaplus.com

33 3600 3639

33 3379 0990

TIGRES DE ÁLICA

VS CLUB CALOR

19 FEB ETAPA 3 4:00 PM

ESTADIO NICOLÁS ÁLVAREZ ORTEGA

Creciendo por el fútbol

POWER



Eleva tu proyecto de vida, pero a lo más alto.

Comunícate con nuestros asesores comerciales



311 214 1802

BIOESFERA
biosferaresidencial.com.mx

PINSA

