

## Los hermanos Uriás, al Clásico Mundial

Los hermanos Uriás volverán a encender el diamante en Houston, aportando experiencia de Grandes Ligas y liderazgo a una selección que sueña en grande.

El tercer lugar conseguido por México en el Clásico Mundial de Beisbol representó un

parteaguas histórico para el representativo nacional. La Selección Mexicana dejó de ser una sorpresa y ahora compite de tú a tú con las potencias, posicionándose como un serio contendiente rumbo al Clásico Mundial 2026.

Los hermanos Uriás, confirmados para Houston 2026

Con la mira puesta en el próximo torneo, la Novena México comenzó a revelar sus figuras clave a través de redes sociales, enviando un mensaje contundente: el objetivo ya no es solo competir, sino volver a trascender en el escenario internacional y reafirmar el

crecimiento del béisbol mexicano. Entre los nombres que más ilusión generan destaca Luis y Ramón Uriás, quienes ya están confirmados para el Clásico Mundial de Beisbol 2026. Los hermanos Uriás volverán a encender el diamante en Houston, aportando experiencia de Grandes Ligas y liderazgo a una selección que sueña en grande.

Luis Uriás, versatilidad y poder en el infield. Se ha consolidado como uno de los infielders más versátiles con los San Diego Padres, mostrando solidez defensiva en segunda base, campocorto y tercera base. En la actualidad,

el pelotero mexicano milita con los Oakland Athletics, donde continúa afianzando su carrera en las Grandes Ligas.

Durante la temporada 2025, Luis Uriás registra un promedio de bateo de .250, acompañado de 6 jonrones y 11 carreras impulsadas. Entre sus logros más destacados sobresale una hazaña histórica: conectar grand slams en turnos consecutivos.

Ramón Uriás, pilar defensivo en la tercera base. Ramón Uriás debutó en 2020 con los Baltimore Orioles y rápidamente se consolidó como un referente defensivo en la tercera base. Su

excelencia con el guante fue reconocida en 2022 con el Guante de Oro.

Durante la temporada 2025, Ramón Uriás registró un promedio de bateo de .279, junto con 2 jonrones y 17 carreras impulsadas, demostrando su regularidad y aporte ofensivo.

Con ambos hermanos Uriás en el roster, México refuerza su columna vertebral de cara al Clásico Mundial 2026, con la ilusión de superar el tercer lugar obtenido en 2023 y seguir haciendo historia en el béisbol internacional.

# SECCIÓN B

MIÉRCOLES 7 DE ENERO DE 2026

## Club América

### Peligran para la Jornada 1

América enfrentará a Xolos de Tijuana este viernes 9 de enero en la Jornada 1 del Clausura 2026, y el técnico André Jardine podría tener hasta 4 bajas por lesión.

América iniciará su participación en el Clausura 2026 este viernes 9 de enero, enfrentando a Tijuana en el Estadio Caliente. Para este compromiso, el técnico André Jardine tendría hasta 4 bajas confirmadas por problemas físicos.

Tras un semestre marcado por lesiones constantes, el conjunto de Coapa continúa lidiando con problemas físicos que han limitado su rendimiento. El inicio del Clausura 2026 mantiene al equipo como un verdadero "hospital" dentro del fútbol mexicano.

Los lesionados para su debut en el Clausura 2026

La incógnita de Rodrigo Dourado y la inminente baja de Igor Lichnovsky obligan a América a replantear su estrategia. El equipo busca un nuevo comienzo, luego de la dolorosa eliminación ante Tigres, donde perdieron un 3-0 a favor en el global.

**Henry Martín**  
El capitán Henry Martín volvió a caer en lesiones musculares, por lo que se perderá el debut en el Clausura 2026. Su presencia para la Jornada 2, apenas cinco días después, también es incierta, manteniendo en alerta al cuerpo técnico azulcrema.

**Alejandro Zendejas**  
Otro de los jugadores afectados es Alejandro Zendejas, pieza clave en el esquema de André Jardine. Aunque sus molestias musculares son de menor grado, podrían impedirle tener minutos en el Estadio Caliente, afectando la ofensiva de las Águilas.

**Érick Sánchez**  
El mediocampista Érick Sánchez, quien terminó lesionado la campaña pasada, aún no está listo para regresar al cien por ciento. El cuerpo técnico prefiere resguardar su recuperación antes de arriesgarlo en un debut complicado ante Xolos.

**Isaías Violante**

En la banda derecha, Isaías Violante también trabajó por separado debido a molestias musculares, lo que podría limitar sus minutos en la Jornada 1. Su evolución será clave para que el técnico pueda disponer de opciones ofensivas y defensivas en el primer partido.



## Cruz Azul

### Cruz Azul busca debilitar a Chivas

De acuerdo con múltiples reportes, la Máquina tiene en su radar a Alan Pulido como posible alternativa para fortalecer la delantera.

Menos de 4 días para que la acción de la Liga MX retorne, y las compras de último minuto que se vuelven cada vez más habituales. En la intención que a todos los equipos les envuelven por armar una mejor plantilla rumbo al arranque del Clausura 2026, es la Máquina quien tras cerrar a Agustín Palavencino como el que hasta ahora es su último refuerzo, parece empezar a buscar gente en

delantera que aporte desde el banquillo.

Tras desprendérse de Giorgos Giakoumakis el torneo anterior y de Ángel Sepúlveda durante este mercado invernal, Cruz Azul ha apuntado la mira al talento mexicano proveniente de las Chivas, mismas que si bien se hicieron con los servicios del Cuate, ahora también parecen buscarle acomodo a los sobrantes de ataque.

Alan Pulido en el radar

De acuerdo con información del periodista David Faitelson, el conjunto Cementero ha dirigido sus esfuerzos rumbo a Alan Pulido, atacante de 34 años quien con el paso de los últimos torneos, se ha visto cada vez más relegado de la actividad con el Rebaño

Sagrado.

Tras entregar más detalles de momento, el rumor ha comenzado a circular por lo que representaría el movimiento. Pulido saldría de un equipo en donde no encuentra oportunidades, para llegar a otro en donde la competencia también es elevada (Gabriel Fernández y Miguel Borja); aunque eso sí, la necesidad de Cruz Azul por añadir elementos mexicanos, es vital.

En próximos días se dará a conocer la resolución de lo que hasta ahora es un rumor, pero por cómo se ha movido el mercado para los dos, las necesidades de ambos y lo sencillo que resultaría generar la transferencia, sería un movimiento fácil de predecir.



# ¡A SALTAR LA CUERDA!

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

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

## BENEFICIOS FÍSICOS



Mejora actividad  
cardio y cerebrovascular;  
favorece  
equilibrio,  
coordinación



Trabaja  
la mayoría  
de los músculos  
del cuerpo

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



Mantener  
relajados tobillos  
y rodillas,  
y éstas  
levemente  
flexionadas



Realizar  
estiramientos  
antes de saltar  
y brincar de puntillas



Altura ideal  
de la cuerda:  
pisándola a la  
mitad, estirarla  
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.

NTX  
NOTIMEX

## Pasos para principiantes

Ajusta tu cuerda: La cuerda debe llegar aproximadamente a tus axilas cuando pisas su centro.  
Practica el salto básico (sin cuerda):  
Junta los pies y salta un poquito, solo lo necesario para que algo imaginario pase por debajo (unos 3-4 cm).  
Mantén las rodillas ligeramente flexionadas y cae sobre la punta de los pies para amortiguar el impacto.  
Mantén los codos cerca del cuerpo y los antebrazos hacia

afuera, girando desde las muñecas para mover la cuerda.  
Introduce la cuerda (un salto a la vez):

Coloca la cuerda detrás de ti, hazla pasar por encima de tu cabeza y salta justo cuando pase por debajo de tus pies.  
Concéntrate en un solo salto, luego haz una pausa y repite.

No te preocunes por la velocidad.

Aumenta la fluidez:  
Una vez que dominas el salto individual, intenta hacer dos saltos seguidos, luego tres, y así sucesivamente, hasta que puedas hacerlo de forma continua.

Postura y sincronización:  
Mantén la mirada al frente y el cuerpo erguido, no te encorves.

El movimiento principal viene de las muñecas, no de los brazos; esto te dará más control y resistencia.

**la Mejor FM 96.5**  
¡AQUÍ NOMÁS!

**NOTICIAS POR LA RADIO**  
CON ARIANNA OLVERA Y  
JOSÉ LUIS NARANJO

ALICAMEDIOS

7 a 8 AM

**Noticias por la Radio**

NOTICIAS POR LA RADIO

CON ARIANNA OLVERA Y  
JOSÉ LUIS NARANJO

© @ LAMEJORDEIXTÁN96.5FM LAMEJORTPIC.COM.MX/IXTÁN

**PINSA**

CREANDO COMUNIDADES,  
CONSTRUYENDO CONFIANZA

SOMOS UNA EMPRESA DE RETOS

**EJERCICIO FÍSICO DESCALADA COVID-19**

**RECOMENDACIONES GENERALES**

- Buena higiene de manos con agua y jabón o solución hidroalcohólica antes, durante y al regresar
- Utilizar las protecciones indicadas para cada deporte y las medidas de prevención adecuadas
- Buena hidratación, ropa adecuada, protección solar...
- Utilizar material propio si es posible

**AL VOLVER A CASA**

- Dejar los zapatos y objetos en la entrada
- Desinfectar con agua y lejía (20 cc por litro) o alcohol de 70% para el móvil o las gafas
- Rehidratación y estiramientos

**FASE 0**

(Caminar, bici, correr, patinar...)

**RECOMENDACIONES**

- ¿Cómo? De manera gradual para evitar lesiones
- ¿Con quién? Individual, manteniendo una distancia mínima de 2 metros con el resto de deportistas, evitando ir uno detrás de otro
- ¿Cuándo? A partir del 2 de mayo. En municipios de más de 5.000 hab. de 6.00 - 10.00 y 20.00 - 23.00 h. Menos de 5.000 habitantes, sin restricciones
- ¿Dónde? Ejercicio: dentro del municipio. Paseos: máximo un acompañante de la misma vivienda en un radio de 1 km

**FASE 1**

(Deportes sin contacto como atletismo o tenis y actividades individuales con cita previa)

**RECOMENDACIONES**

- No está permitido el contacto físico en las instalaciones
- No acudir a centros deportivos sin cita
- Evitar el contacto con las superficies de las áreas comunes (barandillas, pasamanos, pomos, pulsadores de ascensores...)

**FASES 2 Y 3**

(2: Espectáculos al aire libre con aforo limitado y deportes sin contacto en espacios cerrados.  
3: Espectáculos en espacios cerrados con público limitado, partidos y gimnasios con 1/3 del aforo)

**RECOMENDACIONES**

- Mantener la distancia con el resto de participantes
- Evitar contacto directo con las manos en material comunitario, utilizando un pañuelo, toalla o el codo (barandillas, pasamanos...)
- Mantener la distancia con los espectadores de las gradas

Recomendaciones a 1 de mayo de 2020

ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE ENFERMERÍA

INFOGRAFÍA: ANGEL M.G.

### Liga Expansión

## Pizzuto y la generación perdida

**Eugenio Pizzuto llega al Atlante para el Clausura 2026. El Balón de Bronce del Mundial Sub-17 2019 refleja el declive de su generación.**

El fichaje de Eugenio Pizzuto por Atlante para el Clausura 2026 no es un movimiento menor. Representa, en muchos sentidos, una postal del camino que ha seguido, y del que se ha desviado, la generación que llevó a México al subcampeonato del Mundial Sub-17 en Brasil 2019, una de las más prometedoras de los últimos años.

Pizzuto, capitán de aquel equipo y Balón de Bronce del torneo, fue visto entonces como uno de los futbolistas con mayor proyección internacional. Seis años después, su arribo a la Liga de Expansión MX abre nuevamente el debate sobre qué ocurrió con ese grupo que estuvo a un punto de ser campeón del mundo.

El caso Pizzuto: del Lille campeón al regreso a la Expansión Tras el Mundial Sub-17, Pizzuto dio un salto poco común para un juvenil mexicano al firmar con el Lille OSC, con el que fue campeón de la Ligue 1 en la temporada 2020-21. Sin embargo, su paso por el fútbol francés fue más simbólico que deportivo: no sumó minutos oficiales y su desarrollo se vio frenado por una grave lesión y la falta de continuidad.

De regreso en México, su carrera tampoco logró estabilizarse. Pasó por Tigres y Pachuca, sin consolidarse como titular. Ahora, en 2026, Pizzuto encuentra en el Atlante una oportunidad para relanzar su trayectoria, aunque lejos del escenario que se proyectaba para él tras el Mundial juvenil. Una generación que prometía marcar época

El Tricolor Sub-17 de 2019 no solo alcanzó la final del torneo, lo hizo con actuaciones sólidas ante selecciones históricamente fuertes y con futbolistas que, en ese momento, parecían destinados a la élite. El equipo dirigido por Marco Antonio Ruiz dejó sensaciones de madurez competitiva y personalidad.

No obstante, el paso del tiempo ha mostrado una realidad distinta. A seis años de distancia, solo un puñado de

jugadores ha logrado establecerse con regularidad en la Primera División, y ninguno se ha consolidado como figura internacional.

¿Dónde están hoy los subcampeones de 2019? La actualidad del plantel refleja un contraste marcado con las expectativas iniciales. Víctor Guzmán es el caso más estable, con su debut en Xolos y continuidad en Monterrey. Emilio Lara ha tenido participación intermitente con América y Necaxa, mientras que futbolistas como Israel Luna y Bryan González alternan entre primeros equipos y categorías inferiores.

Otros nombres destacados en 2019 han quedado relegados a la Liga de Expansión, a equipos Sub-23 o incluso sin club. El caso de Santiago Muñoz, quien tuvo una experiencia en Inglaterra, tampoco logró consolidarse en la élite tras su regreso a México. También existen casos como el de Josué Martínez, quien al no lograr establecerse en Primera, probó suerte en la Canadian Premier League con el York United FC, hoy Inter Toronto Football Club.

El recorrido de aquella generación también está ligado al destino de su entrenador. Marco Antonio Ruiz, quien dirigió al Tricolor Sub-17 en el Mundial de 2019, tuvo posteriormente una oportunidad en la Liga MX como técnico interino de Tigres UANL, etapa que terminó de forma prematura tras una serie de malos resultados.

Lejos de desaparecer del radar, el estratega mexicano reconstruyó su carrera en la Liga de Expansión, donde actualmente dirige a la Jaiba Brava. Con el conjunto tamaulipeco, Ruiz encontró estabilidad y recientemente fue campeón del Apertura 2025, luego de imponerse al Irapuato en la final, consolidándose como uno de los técnicos nacionales con mayor crecimiento fuera del máximo

círculo. El subcampeonato del Mundial Sub-17 en 2019 sigue siendo uno de los logros recientes más importantes en categorías menores para México, sin embargo, seis años después, también funciona como recordatorio de que el éxito juvenil no garantiza carreras consolidadas.

**Valora tu Vida**

**Álica®**

**¡TODO EL MES DE ENERO!**

Tenemos un Plan de Previsión especial para el sector seguridad.

**02 ENERO**

**DÍA DEL POLICIA**

Reconocemos la valentía y el compromiso de aquellos que dedican sus vidas a proteger a nuestra comunidad.

**JARDINES DE SAN JUAN**

**STARLINK**

**Tepic Plus**

**Venta de Estudiante**

viaje del 18 diciembre 2025 al 12 enero 2026

**50%\* y 25%\***

descuento estudiantes descuento maestros

33 1526 6794 33 3111 8780

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

[1] Válido para viajar del 18 de diciembre 2025 al 12 de enero 2026. Limitado a 8 Estudiantes y 2 Maestros por autobús. [2] Adquiere tu combo flex del 1 al 17 de diciembre 2025. No aplican cambios de fecha y hora. No aplica en horarios extras. No reembolsable. No aplica en cambio de nombre. Aplica en compras en página web, App y terminales. Presentar credencial vigente de estudiante o Maestro avalada por la SEP o una Universidad Mexicana para hacer válido el descuento.

311 218 0557



**Todas las buenas historias merecen una segunda parte.**



**Puerta 2  
Paraíso**  
FRACCIONAMIENTO

**PINSA**  
Av. del Valle No. 89-9  
Ciudad Del Valle,  
63157 Tepic, Nayarit

 **Álica®**