

Vergüenza mundial

A 58 días de la Copa del Mundo, el Estadio CDMX y el Cuauhtémoc vieron detenidos sus partidos por el grito homofóbico.

Durante la Concacaf Champions Cup, los aficionados que se dieron cita en

el Estadio Cuauhtémoc y en el Estadio de la Ciudad de México no dejaron pasar el momento de volver a hacer el grito homofóbico desde las gradas, lo que provocó que ambos partidos se detuvieran por unos minutos.

Primero fue en la casa de La Franja del Puebla donde Cruz Azul juega de local. Ante la inminente eliminación de su equipo, los aficionados comenzaron a hacer el grito, pero el protocolo se aplicó, primero mostrando los mensajes en las

pantallas del estadio y el sonido local anunciaba que no se debía de hacer.

Los gritos continuaron, por lo que el árbitro del encuentro entre La Máquina y el LAFC detuvo el partido por cinco minutos, reuniendo a todos los jugadores en el centro del campo. Lo bueno de este momento fue que los aficionados dejaron de hacerlo para no perjudicar más a su equipo.

El 'Coloso de Santa Úrsula' no estuvo

exento

Por otra parte, en el Estadio Ciudad de México, mismo que será sede de la Copa del Mundo, aunado, a que tendrá el partido inaugural no estuvo exento del grito que fue prohibido por la FIFA ya que en el encuentro entre el América y el Nashville SC también se hizo presente.

A diferencia del Cuauhtémoc, en el CDMX la gente no se detuvo a pesar de que el duelo fue parado por cinco minutos, por lo que el silbante aplicó el segundo

critorio al detener el duelo una vez más. La gente siguió gritando después de eso, pero el colegiado no suspendió el partido, al contrario, como ya era el tiempo agregado dejó que el partido siguiera su curso.

En el 'Coloso de Santa Úrsula' se encontraba gente de la FIFA para evaluar las condiciones del inmueble y analizar las vías de comunicación al estadio.



OLIMPIADA NACIONAL
CONADE 2026

DEPORTES

MIÉRCOLES 15 DE ABRIL DE 2026

Meridiano



Sección B

Concacaf Champions Cup

La Noche Triste de la Liga MX



América y Cruz Azul fueron eliminados de la Concacaf Champions Cup por el Nashville y el LAFC respectivamente.

El fútbol mexicano tuvo una de las peores noches en la Concacaf Champions Cup, luego de que Cruz Azul y América fueran eliminados de la competencia que da un boleto al Mundial de Clubes por el LAFC y Nashville respectivamente en partidos realizados en territorio mexicano.

Primero fue La Máquina, pues el equipo de Nicolás Larcamón ya tenía complicada la eliminatoria ante los angelinos porque tenían que remontar un marcador de 3-0 que ya tenían en contra, pero solo fueron capaces de anotar un gol por la vía del penalti gracias a Gabriel Fernández, pero luego llegó el empate 1-1 que terminó con todas las ilusiones que tenían los azules.

En segunda instancia fue el América, que tenían un 0-0 en el global, es decir, que la eliminatoria estaba abierta para cualquiera, pero un gol del Nashville en el Estadio Ciudad

de México acabó con los sueños de las Águilas de llegar más lejos en este torneo, por lo que la deuda de André Jarine de conseguir una Concachampions sigue presente.

El grito homofóbico se hizo presente

Lamentablemente la afición que se dio cita en el Estadio Cuauhtémoc no se comportó, lanzó el grito prohibido cada vez que Hugo Lloris despejaba de puerta, lo que llevó al árbitro del encuentro a detener el duelo cinco minutos, aplicando el protocolo. Eso fue suficiente para que la gente se comportara.

Lo mismo ocurrió en el Estadio CDMX porque la afición lanzaba constantemente el grito homofóbico. En las pantallas del inmueble recién remodelado se presentó el mensaje protocolario para tratar de terminar con eso; sin embargo, en el segundo tiempo se volvió a escuchar, por lo que el silbante tuvo que parar el partido.

Cruz Azul fue eliminado por el LAFC por segunda ocasión en la Concachampions, pues la primera vez ocurrió en 2020 cuando la pandemia obligó a cambiar el formato y jugar a un solo partido las rondas de eliminación.

Concacaf Champions Cup

Nashville, matagigantes en Concacaf

Las Seis Cuerdas volvieron a demostrar que son un equipo en toda la extensión de la palabra y salieron vivos del Estadio Banorte donde eliminaron al América

El semestre del Nashville SC en el plano internacional comienza a tener tintes épicos, luce para convertirse en una historia dorada pues hasta el momento ya mandó a su casa a dos de los que eran catalogados favoritos para ser campeones de la Concacaf Champions Cup. Las Seis Cuerdas, como es su mote, han aparecido en el plano internacional desde

el 2024 cuando acudieron por primera vez a la Concachampions. Para esta edición del 2026, lo hecho por los amarillos comienza a tener tintes antológicos.

Dos eliminatorias ganadas fuera de casa

Bien lo dijo hace unos días B.J. Callaghan, entrenador del equipo, el cual aseguró que los suyos están preparados para jugar donde sea y hasta ahora lo ha cumplido. En la etapa de Octavos de Final, igualó sin goles en el Geodis Park y posteriormente empató de nueva cuenta en Miami y con ello, dejó fuera al Inter con Messi, Luis Suárez y todas sus figuras. El gol de visitante terminó por darles el pase en aquella ocasión. Ahora, en Cuartos de Final, se metió

nada más y nada menos que al estadio Banorte (Azteca) y con una extraordinaria labor defensiva, terminó por llevarse el triunfo 0-1 y con ello dejó en el camino a las Águilas, que parecían eran el favorito en la llave para llegar hasta la Final.

Jugarán contra otro gran rival

Nashville espera pacientemente a que se defina su rival y este saldrá el día de mañana del choque entre Seattle Sounders o Tigres. Por ahora, son los de San Nicolás de los Garza quienes llevan ventaja. Cualquiera de los dos equipos que logre avanzar, volverá a ser un hueso duro de roer para el conjunto de Tennessee, sin embargo, ya demostraron en este momento, que se les puede empezar a denominar, el matagigantes.



6 APPS PARA HACER EJERCICIO

Evita el sedentarismo con estas aplicaciones que te motivarán a hacer ejercicio y permitirán monitorear las calorías que vayas perdiendo; algunas incluyen guías de nutrición, planes de entrenamiento personalizados y metas alcanzadas.



ENTRENAMIENTO EN 7 MINUTOS

En siete minutos se realizan 13 ejercicios de alta intensidad, cada uno dura 30 segundos más 10 segundos de descanso. Incluye abdominales y rutina para glúteos.



DAILY YOGA

La aplicación de yoga más famosa del mundo sugiere asanas con duraciones y niveles diferentes. Además, musicaliza tu sesión.



POCKET WOD

Un entrenamiento funcional de Crossfit, que propone ejercicios con la ayuda de cuerda (Epic Battle Ropes Workout), rueda de tractor (tire flip), bola rusa y bosu (Bosu Blanc).



FITNESS & BODY

Permite elegir cuántos días por semana se realizarán ejercicios sencillos con pesas, para dosificar el esfuerzo y niveles de dureza por zonas del cuerpo.



POLE DANCE FITNESS

Con sus videos aprenderás los movimientos a cualquier nivel, de principiante a avanzado. Además de divertida, esta disciplina aumenta la fuerza muscular.



ZUMBA FITNESS

Creado en 2001, este programa se ha convertido en uno de los más exitosos a nivel internacional: acondicionamiento físico semanal en más de 140 países.

Fuentes: NTX Deportes. Redacción: Marisela Miranda. Edición: Julia Castillo. Diseño y Arte Digital: Alberto Nava Consultoría





SECRETARÍA DE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN CIUDADANA



Usar el celular mientras conduces un vehículo está

PROHIBIDO POR LA LEY

! 5 de cada 10 conductores usan celular durante su trayecto

Siendo una de las causas principales de los accidentes de tránsito derivado a que:

- !** 7 de cada 10 personas contestan llamadas mientras conducen.
- !** 5 de cada 10 personas envían mensajes y 2.7 ponen música.

Esto incluye vehículos particulares y transportes públicos.

¡TU VIDA ES MAS IMPORTANTE QUE UN MENSAJE!

Ante cualquier situación de este tipo da aviso a la brevedad a la línea de emergencias 9-1-1.





Las aplicaciones para deportes se dividen principalmente en dos categorías: aquellas para hacer ejercicio/entrenar y las enfocadas en seguimiento de resultados y apuestas.

la Mejor FM
 ¡AQUÍ NOMÁS!
 96.5



7 A 8 AM





NOTICIAS POR LA RADIO

CON ARIANNA OLVERA Y JOSÉ LUIS NARANJO

@LAMEJORDEIXTLÁN96.5FM LAMEJORTEPIC.COM.MX/IXTLÁN

Cruz Azul ya es cliente del LAFC en Concacachampions

Es la segunda ocasión en la que La Máquina es eliminada por el club negro y oro en la competencia de la zona de Concacaf.



Cruz Azul fue eliminado una vez más por el LAFC en la Concacaf Champions Cup, luego de que La Máquina no fuera capaz de remontar un marcador de 3-0 en el Estadio Cuauhtémoc, partido que terminaron empatando 1-1 ante el equipo angelino, finiquitándose su segunda eliminación de este torneo a manos del mismo equipo de la MLS.

La primera vez que esto ocurrió fue bajo el nombre anterior del torneo: Liga de Campeones de la Concacaf en su edición 2020, misma que fue atacada por la pandemia de Covid 19 y que obligó a que la ronda de los cuartos de final se jugara a un solo partido en campo neutral.

En ese partido, La Máquina iba ganando con gol de Yoshimar Yotún, pero una gran actuación de Carlos Vela fue lo que le dio el empate al LAFC, luego llegó un gol de Kwadwo Opoku para terminar con el duelo que se realizó en el Inter&Co Stadium de Orlando, Florida.

Se repitió la historia. Tuvieron que pasar casi seis años para que el LAFC y La Máquina se encontraran en ronda de eliminación de la ahora Concacaf Champions Cup y en cuartos de

final se impuso el equipo angelino por 3-0 en su casa. Tuvieron que viajar a Puebla de Zaragoza para chocar ante Cruz Azul en el duelo de vuelta.

Gabriel Fernández hizo soñar a la afición de Cruz

Azul apenas a los 17 minutos por la vía de penaltis, pero una expulsión de Gonzalo Piovi le abrió la puerta al LAFC para hacer el gol del empate desde el punto penal con un tanto de Bouanga. Al final, los cementeros fueron eliminados por un 4-1 global.

A Cruz Azul solo le queda luchar por ganar el torneo local donde marchan en segundo lugar y clasificarán a la Liguilla del fútbol mexicano, luego de que se les escapara el sueño de llegar al Mundial de Clubes.

Los fracasos de Larcamón con Cruz Azul

Cruz Azul vive una crisis tras sumar varios fracasos consecutivos, incluyendo Concachampions, lo que aumenta la presión sobre Larcamón.

El presente de Cruz Azul no es el mejor. La eliminación en la Concacaf Champions Cup 2026 a manos de Los Angeles FC ha generado una fuerte reacción en la afición, que comienza a perder la paciencia con el proyecto actual.

Desde las gradas del Estadio Cuauhtémoc, tras el empate 1-1 que selló la eliminación, se escuchó con

fuerza el cántico de "¡Fuera Larcamón!". Cientos de aficionados se unieron en una protesta clara contra el técnico Nicolás Larcamón.

El equipo se ha venido abajo en el Clausura 2026. El resultado en Puebla no solo significó quedar fuera del torneo internacional, sino que también dejó una sensación amarga por el bajo rendimiento

del equipo. La Máquina nunca logró competir realmente en la serie, lo que terminó por encender los ánimos en la tribuna.

Aunque Cruz Azul tuvo un arranque prometedor en el Liga MX Clausura 2026, su nivel ha ido en picada. Actualmente marcha en la parte alta de la tabla, pero no gana desde el 7 de marzo, acumulando empates ante Pumas, Mazatlán y América, además de una derrota frente a Pachuca.

Una etapa marcada por constantes fracasos. La gestión de Larcamón suma ya varios golpes importantes. El primero fue la goleada 7-0 ante Seattle Sounders en la Leagues Cup 2025, seguido por la eliminación ante los Tigres en la semifinal del Apertura 2025. El tercer tropiezo llegó en la Copa Intercontinental,

donde Cruz Azul cayó 2-1 ante Flamengo. Ahora, la eliminación en Concachampions representa el cuarto fracaso, agravando la crisis deportiva y aumentando la presión sobre el cuerpo técnico.

La Liga MX, última esperanza del semestre. Con el fracaso internacional consumado, el único camino para rescatar la temporada es la Liga MX. El margen de error es prácticamente nulo, y el equipo necesita reaccionar de inmediato si quiere aspirar al título.

Lo que hace un año era ilusión, hoy es incertidumbre. La afición celeste cuestiona si el estilo de Larcamón es el adecuado para devolverle protagonismo al club, especialmente en los momentos de mayor presión.

Un vestidor golpeado y lleno de dudas

El panorama se complica aún más por las bajas sensibles, como la ausencia de Nicolás Ibáñez y la expulsión de Gonzalo Piovi. Larcamón tendrá que reordenar al equipo y recuperar la confianza del grupo, en un cierre de torneo donde ya no hay margen para errores.



Cruz Azul

"Fuera Larcamón": Afición de Cruz Azul pide la salida de su DT tras fracaso en Concachampions

La afición de Cruz Azul estalló tras el partido y exigió la salida de Nicolás Larcamón con gritos de "Fuera", reflejando el descontento total.

descontento con el proyecto encabezado por Nicolás Larcamón.

Una etapa marcada por los fracasos

Esta eliminación representa el cuarto fracaso importante en la etapa reciente del técnico con La Máquina. El primero ocurrió en la Leagues Cup, donde sufrieron una dolorosa goleada 7-0 ante Seattle Sounders. Posteriormente, fueron eliminados por Tigres en la semifinal del Apertura 2025.

El tercer golpe llegó en la Copa Intercontinental, donde Cruz Azul cayó 2-1 ante Flamengo, y ahora esta eliminación en Concachampions termina por agravar la crisis deportiva del club. La presión sobre el cuerpo técnico aumenta, mientras la afición exige cambios urgentes tras una serie de resultados decepcionantes.

Afición explota contra el técnico. Tras el silbatazo final, la afición celeste mostró su frustración por el desempeño del equipo. En los últimos minutos del partido, se escucharon con fuerza los gritos de "¡Fuera Larcamón!", reflejando el

PLANIFICA TU FUTURO

PROMOCIÓN EXTENDIDA
Pregunta por los apoyos y descuento de Grupo Álica para JUBILADOS Y PENSIONADOS.

Vigencia al 30/04/2026 *Aplican Restricciones.

Llámanos al: 311 218 3691 www.bellorecuerdo.com

Internet Satelital STARLINK GRATIS⁽¹⁾

Promoción⁽²⁾ Compra internet de alta velocidad

| | | | |
|-------------------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| antes | ahora | antes | ahora |
| 10 dispositivos por: \$100... | 14 dispositivos por: \$70... | 3 dispositivos por: \$40... | 4 dispositivos por: \$40... |

(1) 150 MB disponibles gratis incluidos en tu boleto. (2) Tus cupones tienen una vigencia de 1 año y son transferibles. *Consulta nuestros paquetes. *Tu paquete no incluye suscripción a plataformas de streaming *Cobertura de señal 99% del viaje. *Vigencia al 30 de abril del 2026.

33 1526 6794 33 3111 8780 www.tepicplus.com

La rutina y cambios físicos al COMENZAR A CORRER



Cuando se inicia en esta disciplina deportiva es importante hacerlo progresivamente y permitir que el cuerpo se adapte a los cambios. Aquí te presentamos una rutina básica para comenzar a ejercitarse.

RUTINA BÁSICA INICIAL 8 semanas

Te ayudarán a obtener la capacidad y resistencia física para comenzar a correr.

| | | |
|--|--|--|
| Semana 1 Calentamiento 10 minutos Caminar 6 minutos Trotar 1 minuto 3 repeticiones | Semana 2 Calentamiento 10 minutos Caminar 5 minutos Trotar 2 minutos 3 repeticiones | Semana 3 Calentamiento 10 minutos Caminar 4 minutos Trotar 3 minutos 4 repeticiones |
| Semana 4 Calentamiento 10 minutos Caminar 3 minutos Trotar 4 minutos 4 repeticiones | Semana 5 Calentamiento 10 minutos Caminar 2 minutos Trotar 5 minutos 3 repeticiones | Semana 6 Calentamiento 10 minutos Caminar 1 minuto Trotar 6 minutos 4 repeticiones |
| Semana 7 Calentamiento 10 minutos Trotar 7 minutos 3 repeticiones | Semana 8 Calentamiento 20 minutos Trotar Día 1 20 min. Día 2 25 min. Día 3 30 min. | |

CAMBIOS EN EL CUERPO

APARATO LOCOMOTOR

Resistencia

Mejora la capacidad de las fibras musculares al incrementar el número de mitocondrias en las células, provocando mayor resistencia física y fortaleza.

Articulaciones

Mantiene una buena flexibilidad y elasticidad e impide la aparición de rigidez en ciertas articulaciones.

Densidad Ósea

Aumenta el contenido mineral que se encuentra en los huesos, al tener un hábito continuo de ejercicio.



CORAZÓN Y PULMONES

Volumen sistólico

Mejora la cantidad de sangre que bombea el corazón en cada latido, lo que implica una mayor cantidad de oxígeno para el uso muscular.

Volumen sanguíneo

La cantidad de agua en la sangre aumenta por cambios hormonales y se desarrollan más glóbulos rojos, éstos retienen más oxígeno para los músculos.

Pulmones

Se hacen más eficientes y fuertes, logran oxigenar la sangre con mayor facilidad y permiten que se inhale y exhale mayor cantidad de aire.