

Comienza el juicio por jurados para tres de los acusados por el homicidio de César Butara

Con la selección del jurado comienza este miércoles en el TOC N° 1 de San Nicolás el debate por el homicidio de César Butara. Un tribunal popular juzgará en dos jornadas a tres de los cinco acusados por el crimen ocurrido durante un asalto en Ramallo en 2024. Los otros dos imputados, José Antonio Pereyra "Toti" Retamal y Facundo Gómez, ya fueron juzgados en juicio técnico y condenados como partícipes secundarios a 20 años de prisión. **Policiales 5**

● **ADVIERTEN QUE LA SITUACIÓN ES "INSOSTENIBLE" TAMBIÉN POR DEUDAS SALARIALES**

Trabajadores de Clínica San Nicolás denuncian la falta de médicos y graves irregularidades en la atención

Amparados en el anonimato "por amenazas y miedo a represalias", empleados del centro de salud ubicado sobre calle Rivadavia y Gariabaldi sostienen que "los profesionales clínicos que hay son los mismos médicos de la guardia". También explican que "la orden es que paciente que entra debe ser internado para facturar. Todos los pacientes pasan por el tomógrafo, aunque no lo necesiten". Paralelamente, los trabajadores manifiestan que sufren "destrato y acoso", en medio de precarias condiciones laborales. **Local 3**



UN FIN DE AÑO DE PELÍCULA

Para finales de octubre se proyecta la inauguración del complejo de cine que se construye en San Nicolás. Así lo anunció Eduardo Di Marco, propietario de la empresa TuCine, que desembarcará en la ciudad con tres salas provistas de 160 butacas y equipadas con tecnología de vanguardia. "El de San Nicolás estará entre los cines más modernos del país", adelantó en contacto con EL NORTE Stream. Se proyectarán producciones en simultáneo con los estrenos a nivel nacional e internacional. **En Foco 2**

LA SUBA ES DEL 8%

Desde hoy rige un nuevo aumento en el valor del boleto de colectivo

Este miércoles 1º de julio comienza a aplicarse un incremento del 8% en el cuadro tarifario del servicio de transporte público que presta la empresa Vercelli Hnos. en San Nicolás. La tarifa plana pasa de \$1795,34 a \$1935. **Local 3**

SALARIOS

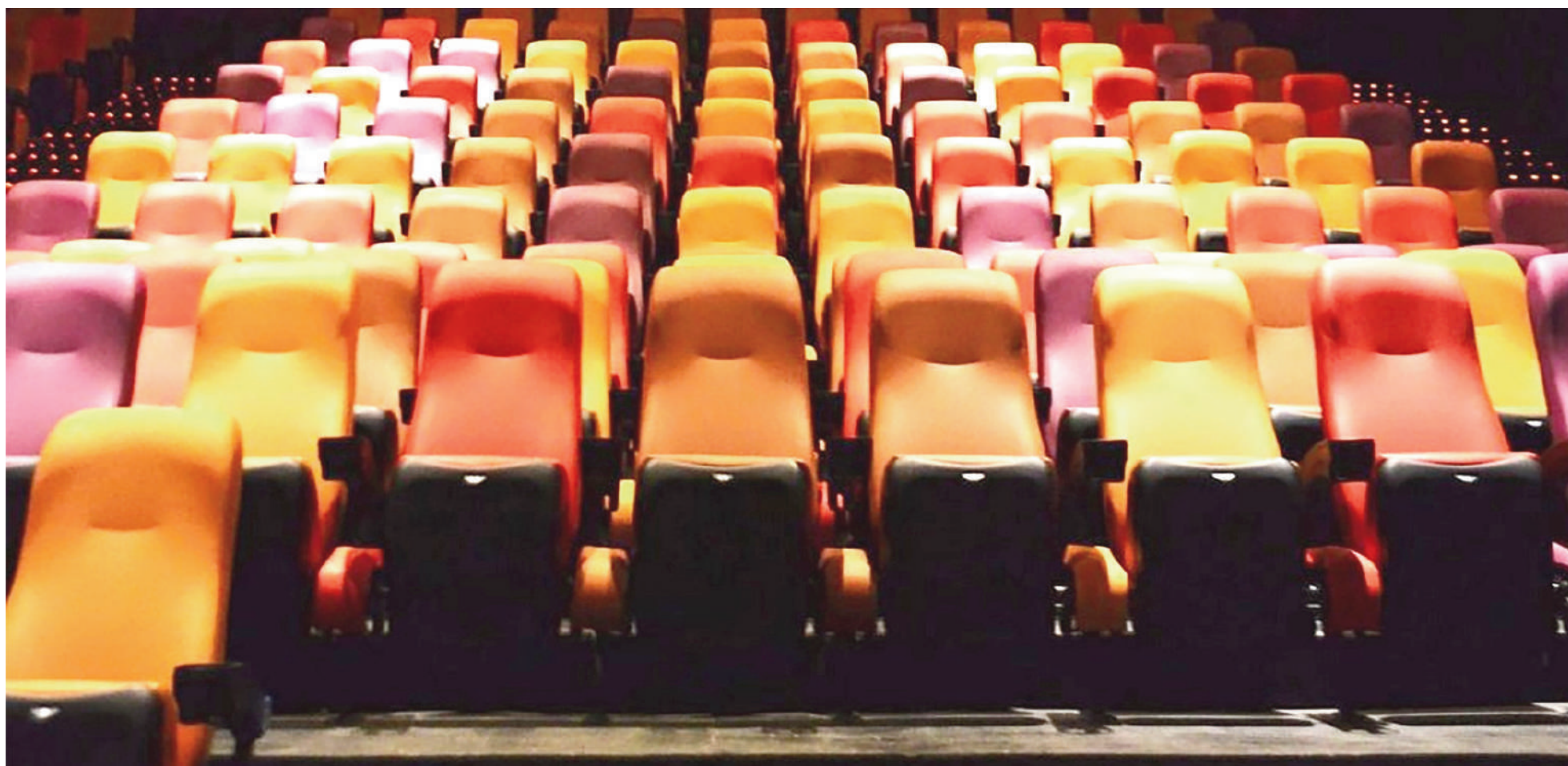
Reclamo local ante la crisis de deuda del IOMA

Unos 300 acompañantes terapéuticos y cuidadores en San Nicolás denuncian que la obra social provincial les adeuda pagos desde enero, por lo que convocaron a una protesta a las 12:00 frente a la sede ubicada en calle Pellegrini 533. **Local 4**

BÁSQUET

Triunfo de Regatas por los play-offs de la Liga Federal

El equipo nicoleño se impuso en "La Ribera" por 81 a 68 sobre Independiente de Neuquén en el inicio de la serie interconferencia de la Región Sur, cruce que se definirá entre el domingo y el lunes en suelo neuquino. **Deportes 13**



EMPLAZADO EN EL CENTRO COMERCIAL SUR

Para finales de octubre se proyecta la inauguración del complejo de cine que se construye en San Nicolás

Así lo anunció Eduardo Di Marco, propietario de la empresa TuCine, que desembarcará en la ciudad con tres salas provistas de 160 butacas y equipadas con tecnología de vanguardia. “El de San Nicolás estará entre los cines más modernos del país”, adelantó en contacto con EL NORTE Stream. Se proyectarán producciones en simultáneo con los estrenos a nivel nacional e internacional. “Tendremos proyectores láser y pantallas de última generación, lo que origina una experiencia inmersiva de alta calidad”, aseguró Di Marco.

De la redacción de EL NORTE
redaccion@diarioelnorte.com.ar

La expectativa crece a igual ritmo que la construcción del

Centro Comercial Sur. Allí, entre 30 locales, un supermercado y un patio gastronómico va tomando forma, también, un complejo de cine que proveerá a la ciudad

de uno de los servicios de entretenimiento más demandados por la comunidad. Y no falta mucho tiempo más para que el proyecto se convierta en una realidad palpable. “Apuntamos a estar funcionando a fines de octubre, aunque podría ser un poco antes o un poco después.

Lo que sí puedo garantizar hoy es que cuando se produzca la inauguración ya va a estar súper probado la eficiencia y calidad del servicio que vamos a brindar en San Nicolás.

Queremos que las familias nicoleñas puedan tener una experiencia única”, explicó Eduardo Di Marco, propietario de TuCine, la empresa que desembarca en esta ciudad para administrar tres salas provistas de 160 butacas cada una, y con tecnología de vanguardia.

“El de San Nicolás estará entre los cines más modernos del país

por la tecnología a utilizar, con proyectores láser y pantallas de última generación, lo que origina una experiencia inmersiva de alta calidad”, adelantó Di Marco.

El empresario anticipó que “las tres salas estarán acustizadas de punta a punta. Se proyectará una variedad de películas, con un sistema Dolby importado de Europa”. También se explayó sobre los servicios que estarán disponibles en el complejo, donde además de máquinas de popcorn habrá helados y merchandising de las películas que se estarán proyectando.

“La gente de San Nicolás podrá disfrutar los estrenos en simultáneo con la cartelera nacional e internacional. También habrá preestrenos exclusivos y funciones para las escuelas”, apuntó Di Marco.

El empresario, finalmente, destacó el impacto que tendrá

el desarrollo que se estará construyendo en zona sur. “El predio tendrá 30 locales, un supermercado, gimnasio y el cine. Es una apuesta grande. Yo creo que no van a generarse menos de 120 puestos de trabajo. Pero, además, la zona va a crecer mucho en materia de servicios y esparcimiento”, señaló.

“El de San Nicolás estará entre los cines más modernos del país por la tecnología a utilizar, con proyectores láser y pantallas de última generación, lo que origina una experiencia inmersiva de alta calidad”.

**EDUARDO DI MARCO,
PROPIETARIO DE TUCINE**



CÍRCULO
BIOQUÍMICO
SAN NICOLÁS

CONVOCATORIA ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA

Tal como lo imponen nuestros estatutos vigentes, convócase a los señores asociados a constituirse en ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA, para el próximo día **15 de julio de 2026 a las 19.30 horas** en el local de su sede, sito en Nación 340 local nº 7 de San Nicolás, para tratar el siguiente:

ORDEN DEL DÍA

1. Motivo de postergación de la Asamblea.
2. Designación de 2 (dos) asambleístas para suscribir el acta respectiva con Presidente y Secretario.
3. Lectura del Acta anterior. Su consideración y aprobación.
4. Consideración de MEMORIA, BALANCE GENERAL Y ESTADO DE RESULTADOS por el ejercicio económico finalizado el ppdo. 31/03/26. Informe de la Comisión Revisora de Cuentas.
5. Elección de nueva Comisión Revisora de Cuentas por culminación de mandato de los actuales titulares.

Dra. Tron, Adriana
Secretaria

Dr. Podesta, Jual Luis
Presidente

ADVIERTEN QUE LA SITUACIÓN ES “INSOSTENIBLE”

Clínica San Nicolás: trabajadores denuncian destrato, falta de médicos y servicios de atención deficientes

“Los clínicos que hay son los mismos médicos de la guardia”, aseveró a EL NORTE una empleada de la institución y sumó: “La orden es que al paciente que entra lo tienen que internar para facturar. Todos los pacientes pasan por el tomógrafo, aunque no lo necesiten”. Además, trabajadores de la entidad sostienen que hay “destrato y acoso al personal”, en medio de precarias condiciones laborales.

De la Redacción de EL NORTE
redaccion@diarioelnorte.com.ar

Trabajadores de la Clínica San Nicolás pusieron de manifiesto una serie de irregularidades que atraviesa la institución sanitaria y que afectan el servicio de salud. Afirman que hay escasez de profesionales médicos para cubrir tanto la guardia como la planta. Asimismo, los empleados sostienen que hay “destrato y acoso al personal”, en medio de precarias condiciones laborales.

“Los clínicos que hay son los mismos médicos de la guardia. Hoy son siete los pacientes internados”, aseveró a EL NORTE una empleada de la institución, quien no dio su identidad por temor a

represalias. Además, agregó que “el funcionamiento de la guardia es terrible”: “La orden es que al paciente que entra lo tienen que internar para facturar. Todos los pacientes pasan por el tomógrafo, aunque no lo necesiten. Tienen pacientes internados sin resolver más de veinte días porque no tienen a ningún clínico que los siga de punta a punta, entonces lo mandan a terapia y que se arreglen”.

En cuanto al clima laboral que atraviesan los trabajadores, afirmó: “Nos amenazan con echarnos, con poner cámaras, nos exigen y no nos pagan. El maltrato es constante”.

Si bien la Clínica San Nicolás continúa recibiendo pacientes de obras sociales y prepagas como PAMI, IOMA, Osecac, “si tienen

algo más grave, los tienen que derivar porque la clínica no tiene interconsultores”.

Sin aguinaldo y con apenas el 40% del salario

En referencia a los sueldos, trabajadores de la entidad sanitaria difundieron un comunicado en el que denunciaron de forma pública incumplimientos en el pago de sus salarios y reclamaron que las autoridades del establecimiento regularicen la situación.

En el documento, sostienen que desde hace meses la institución incurre en un “sistemático incumplimiento en el pago de nuestros haberes”. Además, afirmaron que desde agosto de 2025 perciben únicamente el 80% de sus salarios, abonados en

dos depósitos distintos a lo largo del mes. Según expresaron, la situación se agravó durante el período en curso. “Ha llegado a un límite insostenible este mes, en el cual solo se nos ha depositado el 40% del sueldo correspondiente. Al día de la fecha, ningún directivo ni autoridad de la clínica ha dado la cara, brindado explicaciones o establecido una fecha de pago para el saldo restante. Domina el silencio absoluto y la falta de empatía por parte de la patronal”, manifestaron.

Señalaron, además, que el atraso salarial afecta la economía de los trabajadores y sus familias. “Detrás de cada trabajador de la salud hay familias que mantener, alquileres que pagar, servicios que abonar y necesidades básicas que cubrir. Es

inadmisible que quienes sostenemos el funcionamiento diario de una institución médica privada, cuidando la vida y la salud de los pacientes, seamos tratados con semejante desprecio y precarización”, expresaron. A ello se suma que no percibieron el aguinaldo, que el sindicato “no está”, que los directivos “no se presentan en la clínica” y que las guardias se abonaron con dos meses de demora.

Asimismo, reclamaron una respuesta inmediata por parte de la empresa. “La atención en estas condiciones de angustia e incertidumbre económica es insostenible. Exigimos que las autoridades del establecimiento respondan de inmediato, den la cara y cancelen la totalidad de la deuda salarial con todo el personal”.



DESDE HOY EL VALOR DE LA TARIFA PLANA DEL TRANSPORTE PÚBLICO COSTARÁ \$1935

Este miércoles 1º de julio comienza a aplicarse un incremento del 8% en el cuadro tarifario del servicio de transporte público que presta la empresa Vercelli Hnos. en San Nicolás. La tarifa plana pasa de \$1795,34 a \$1935. El jueves último fue aprobada en el Concejo Deliberante la recomposición tarifaria solicitada por EVHSA, convalidando una nueva actualización de precios en el transporte público urbano.

La empresa fundamentó el pedido en el aumento de los costos operativos del servicio y en la necesidad de recomponer los ingresos por kilómetro recorrido, al sostener que el mecanismo de actualización automática por Índice de Precios al Consumidor (IPC) no refleja la evolución de los costos específicos de la actividad.

El pedido de EVHSA había ingresado al Concejo pocos días después del último incremento tarifario aplicado a comienzos de junio, cuando el boleto había aumentado un 2,4% al pasar de \$1753,38 a \$1795,34. En esta oportunidad, la concesionaria solicitó retomar el sistema de cálculo mediante una fórmula polinómica, mecanismo que había sido reemplazado en febrero de 2024 por las actualizaciones automáticas atadas al IPC. De acuerdo con los cálculos realizados por la empresa Vercelli, el valor de la tarifa plana debería ser de \$2659,93.

DENUNCIAN DEMORA DE CINCO MESES

Acompañantes terapéuticos y cuidadores se manifestarán hoy en la sede del IOMA en reclamo por pago de deuda

Unos 300 trabajadores del sector en San Nicolás denuncian que el Instituto Obra Médico Asistencial les adeuda pagos de prestaciones desde enero, por lo que convocaron a una protesta a las 12:00 frente a la sede local de Pellegrini 533. La manifestación se realizará en el marco de una jornada de reclamo que impulsa el sector a nivel provincial dado que la situación es extendida.

De la Redacción de EL NORTE
redaccion@diarioelnorte.com.ar

Acompañantes terapéuticos y cuidadores domiciliarios de San Nicolás denuncian demora de cinco meses en el pago de sus prestaciones por parte del Instituto Obra Médico Asistencial (IOMA) y convocan a una protesta para la presente jornada a las 12:00, frente a la sede local ubicada en Pellegrini 533. Según indicaron, alrededor de 300 prestadores se encuentran afectados y aseguran que existen pagos adeudados desde enero. La manifestación se realizará en el marco de una jornada de reclamo que se impulsa a nivel provincial dado que la situación es extendida.

El reclamo reúne a acompañantes terapéuticos y cuidadores que prestan servicios para la mutual y que afirman atravesar una situación que afecta el normal desarrollo de su actividad laboral. La protesta también se realizará en La Plata, en el marco de una convocatoria a nivel provincial.

Además de los retrasos en los pagos, los prestadores también reclaman una actualización del valor de la hora profesional y plantean dificultades vinculadas al funcionamiento del sistema digital utilizado para la gestión administrativa.

Nuevo sistema

El conflicto se profundizó en 2025, cuando la obra social bonaerense

implementó un sistema de token que obliga a los acompañantes terapéuticos a solicitar a cada afiliado o a un familiar responsable un código para registrar las jornadas trabajadas y poder avanzar con la facturación. De acuerdo con lo que denuncian los prestadores, la medida fue presentada como una herramienta para agilizar el pago de las prestaciones, pero sostienen que, en la práctica, las demoras persisten y alcanzan hasta más de cinco meses.

En diálogo con EL NORTE, una acompañante terapéutica explicó cómo funciona el proceso administrativo que deben atravesar las prestaciones hasta llegar al cobro y aseguró que ese circuito es uno de los principales motivos de las demoras. "Nosotros como prestadores facturamos a mes vencido. Por ejemplo, en marzo subimos la factura el primero de abril. Pero la facturación pasa por 10 pasos y ese movimiento tarda entre 60, 90 o más días en realizarse", relató. Según explicó, una vez presentada la factura, el trámite debe superar diez instancias administrativas antes de concretarse el pago.

'Incertidumbre insostenible'

Otra profesional indicó en diálogo con este medio: "IOMA está vulnerando los derechos de los profesionales, jugando con la necesidad, ya que nosotros trabajamos y cumplimos con nuestra labor diariamente y la mutual de la provincia no. Es

insostenible la incertidumbre de no saber cuándo o en qué momento se van a dignar a pagar el trabajo realizado. Exigimos el pago en tiempo y forma como corresponde".

La convocatoria a manifestarse es para profesionales y familiares de afiliados a IOMA. "Siempre es lo mismo. Se elevan las quejas y queda siempre en la nada. La idea es presentar una carta nuevamente –sobre todo a los responsables de la región sanitaria IV– pero también hacer una manifestación para que nos escuchen de una vez. Según hablamos con colegas de otros lugares, la situación es la misma en toda la provincia. En San Nicolás, más que elevar los reclamos no podemos hacer. Desde arriba tienen que empezar a dar respuestas y abonar los pagos atrasados a los profesionales. Es insoportable estar sin cobrar por cuatro, cinco meses o incluso más", sostienen.

La problemática no se originó este año. Ya durante 2025, hubo deuda de pagos acumulada de varios meses,

reclamos y reuniones con las autoridades de la obra social a nivel central dado que la situación se presentó en el primer y segundo semestre.

A la espera de la ley

Por otra parte, a medio año de la media sanción de su ley en la Cámara de Diputados bonaerense, acompañantes terapéuticos protestaron en marzo pasado en la puerta de la Legislatura para pedir por el tratamiento del marco normativo que los reconoce como profesionales de la salud y les otorga derechos laborales.

El 18 de septiembre, Diputados le dio media sanción a la ley que busca reglamentar la actividad de los acompañantes terapéuticos en la provincia de Buenos Aires, un reclamo que ya acumulaba varios años. La iniciativa apunta a jerarquizar una profesión clave dentro de los equipos interdisciplinarios de salud y derechos humanos, y define tanto derechos como obligaciones para quienes ejercen en hospitales, centros comunitarios,

instituciones privadas y en ámbitos familiares. Sin embargo, en el Senado bonaerense aún no hubo ningún avance en comisiones del proyecto, que tiene estado parlamentario hasta diciembre de este año. Los trabajadores del sector suelen realizar su labor bajo la figura de monotributistas, pese a ser parte de los equipos disciplinarios en áreas del Estado, en centros comunitarios, en hospitales públicos o en unidades sanitarias. Como el nomenclador de discapacidad nacional no reconoce sus roles, para poder cobrar un salario deben figurar como "maestro de apoyo".

"La provincia de Buenos Aires, que es la que más acompañantes terapéuticos tiene, viene muy atrasada en esto porque ya hay 14 provincias que ya tienen sus leyes de ejercicio profesional. También tiene un plan de desmanicomialización muy fuerte que viene aplicándose hace seis años, que ha incorporado acompañantes pero no reconocidos como tales", apuntaron en el marco del tratamiento del proyecto de ley en 2025.

La adhesión local al paro docente rondó el 85 por ciento en las escuelas de gestión pública

Los gremios docentes de la provincia de Buenos Aires llevaron a cabo ayer un paro por 24 horas en reclamo de aumentos en los salarios y mejoras en la seguridad dentro de las escuelas. Uno de los puntos que señalaron fue el incremento de casos de violencia contra docentes. La convocatoria fue impulsada por la Asociación del Magisterio de Enseñanza Técnica (AMET), la Federación de Educadores Bonaerenses (FEB), el Sindicato Unificado de Trabajadores de la Educación de Buenos Aires (Suteba) y la Unión de Docentes de la Provincia de Buenos Aires (Udocba).

La jornada sin actividad escolar afectó fundamentalmente a los establecimientos de gestión pública. La adhesión rondó el 85 por ciento en estas escuelas de San Nicolás, según registraron los sindicatos locales que



IARA CERASI / EL NORTE

al mismo tiempo se manifestaron en la esquina de Savio y Nación.

Las organizaciones enmarcaron la medida en lo que describieron como "un enorme ahogo financiero" del Gobierno nacional hacia la provincia y un "ajuste brutal en la educación pública", aunque también di-

rigieron reclamos concretos a la administración bonaerense. Uno de los ejes centrales es la exigencia de una convocatoria urgente a la negociación paritaria para recomponer el poder adquisitivo de los salarios. Y exigen la restitución del Fondo Nacional de Incentivo Docente (Fonid).




Colegio de Odontólogos
Provincia de Buenos Aires Distrito VI
Pinto 440 - (2700) Pergamino - E-mail: copbad6@gmail.com

CONVOCATORIA A ELECCIONES AÑO 2026

El Colegio de Odontólogos de la Pcia. de Bs. As. Distrito VI – Ley 12.754, convoca a elecciones para la renovación de cargos de Delegados por finalización de sus mandatos, para el día viernes 11/09/2026 en el horario de 9:00 a 17:00.

Baradero	2 Delegados Titulares	2 Delegados Suplentes
Capitán Sarmiento	1 Delegado Titular	1 Delegado Suplente
Carmen de Areco	1 Delegado Titular	1 Delegado Suplente
Chacabuco	2 Delegados Titulares	2 Delegados Suplentes
Colón	2 Delegados Titulares	2 Delegados Suplentes
Pergamino	4 Delegados Titulares	4 Delegados Suplentes
Salto	1 Delegado Titular	1 Delegado Suplente
San Nicolás	4 Delegados Titulares	4 Delegados Suplentes


OD. FERNANDO AVILA
SECRETARIO


OD. ANA SORRENTINO
PRESIDENTA

HOMICIDIO EN RAMALLO

Comienza el juicio por jurados para tres de los acusados por el crimen de César Butara

Con la selección del jurado comienza este miércoles en el TOC N° 1 de San Nicolás el debate por el homicidio de César Butara. Un tribunal popular juzgará en dos jornadas a tres de los cinco acusados por el crimen ocurrido durante un asalto en Ramallo en 2024. Los otros dos imputados, José Antonio Pereyra "Toti" Retamal y Facundo Gómez, ya fueron juzgados en juicio técnico y condenados como partícipes secundarios a 20 años de prisión.

De la redacción de EL NORTE
redaccion@diarioelnorte.com.ar

Durante dos jornadas se desarrolla a partir de este miércoles el juicio por jurados por el homicidio de César Butara. Tras la selección de los vecinos llamados a juzgar a tres de los acusados, comienza el debate por el crimen acontecido en 2024. El reconocido abogado y comerciante ramallense fue asesinado en su casa durante un asalto en febrero de ese año. Cinco hombres fueron detenidos por el hecho: José Antonio Pereyra Retamal, Facundo Gómez, Walter Rubén Díaz, Miguel Ángel Pereyra Retamal y Dalmiro Nicolás Cáceres. Los dos primeros, quienes habían optado por un debate técnico, fueron juzgados el 18 y 19 de febrero pasado, hallados culpables como partícipes secundarios y condenados a 20 años de prisión. Ahora es el turno de los otros tres que deberán responder ante un jurado popular.

El jurado técnico, en esa oportunidad, estuvo integrado por los magistrados Laura Fernández, María Elena Baquedano y Alejandro López, quienes en fallo unánime encontraron a ambos –José Pereyra Retamal y Facundo Gómez– culpables como partícipes secundarios de homicidio criminis causa en concurso real con robo perpetrado con el uso de armas. El resto de la banda prefirió enfrentarse a un jurado popular. Los cinco imputados son oriundos de San Pedro.

Comienza ahora en el Tribunal



Oral en lo Criminal N° 1 el juicio popular de Walter Rubén Díaz, Miguel Ángel Pereyra Retamal y Dalmiro Nicolás Cáceres. Está previsto que se desarrolle en dos jornadas y que el veredicto acerca de la culpabilidad de los imputados se conozca al finalizar el segundo día de audiencia este jueves.

La parte acusadora, representada por la fiscal Verónica Marcantonio, había considerado que cada uno tuvo participación en el plan común y cumplió un rol, por lo que se inclinó por la coautoría sin distinguir, a la hora de los cargos, quién efectuó el disparo mortal. Para los que

ya están condenados, había pedido en primer lugar prisión perpetua y, de manera subsidiaria, 26 años de prisión por homicidio agravado en ocasión de robo.

Los hechos

La víctima fatal del sangriento episodio fue César Antonio Butara, de 56 años. El hombre era un reconocido comerciante, abogado y padre de tres hijos, quien fue asesinado impiadosamente en su casa ubicada en la localidad de Ramallo.

La tragedia se desencadenó cuando tres delincuentes ingresaron de manera violenta a la propiedad,

mientras otros dos actuaban de "campana".

El crimen se produjo el 19 de febrero de 2024, poco después de las ocho de la mañana en una zona de casaquintas ubicada sobre la avenida Mitre al 2500 de Barrio Sur, donde residía el apreciado vecino junto a su familia. Los delincuentes armados sorprendieron a la mujer cuando esta salía de su casa, la ingresaron nuevamente y redujeron al resto de la familia. Butara se habría resistido en protección de sus hijos y en el forcejeo recibió el disparo que le provocó la muerte en el acto. Conforme a los testimonios,

los delincuentes no se detuvieron, continuaron con el robo, golpearon a la esposa y a uno de los hijos mientras les exigían el dinero y, en diferentes momentos, los obligaron a tirarse al piso al lado del cuerpo de la víctima fatal.

En horas de la tarde de ese día, integrantes del Grupo Técnico de Operaciones de la Comisaría Primera de Ramallo lograron dar con los presuntos autores del salvaje ataque en un barrio marginal cercano. Eran cinco hombres de entre 18 y 32 años. El menor de ellos sería quien efectuó el disparo mortal.

Las primeras medidas se cumplieron en el asentamiento barrio La Laguna, en Obligado y Estrada, de Villa Ramallo. Allí aprehendieron a Facundo Agustín Gómez (26), a Walter Rubén Díaz (32), a Miguel Ángel Pereyra Retamal (22) y a Dalmiro Nicolás Cáceres (18), quien sería el autor del disparo. En el lugar hallaron enterrados algunos de los efectos robados. Poco después detuvieron en la vía pública a José Antonio Pereyra Retamal, alias "Toti", de 23 años, quien habría sido el organizador y entregador del domicilio asaltado.

De acuerdo con la investigación, los acusados hicieron labores de inteligencia y planificaron con anterioridad el asalto. Dos de los imputados, oriundos de San Pedro y radicados en un asentamiento precario de Villa Ramallo, convocaron a los otros tres sampedrinos para ejecutar el siniestro plan que terminó con la vida de Butara.

www.diarioelnorte.com.ar

SEGUINOS EN NUESTRAS REDES

@diarioelnortesn







www.diarioelnorte.com.ar

EL NORTE

efemérides

1861 - *L' OSSERVATORE ROMANO*. Se edita en Roma la primera edición del "periódico político-religioso" *L' Osservatore Romano*, que da cobertura a todas las actividades públicas del Papa y difunde editoriales escritos por destacados miembros del clero de la Iglesia católica.

1896 - LEANDRO N. ALEM. Se suicida en Buenos Aires el abogado y legislador Leandro Nicéforo Alem, fundador de la Unión Cívica Radical y organizador de la fallida Revolución del Parque de 1890. Alem tenía 54 años y había combatido en la Guerra de la Triple Alianza contra el Paraguay.

1908 - SEÑAL DE SOCORRO. Comienza a usarse en todo el mundo la señal telegráfica de socorro SOS en código Morse, que había sido aprobada en 1906, durante una conferencia internacional en Berlín en reemplazo de la sigla "CQD" ("Vengan rápido, peligro"). SOS fue elegida por su sencillez: tres puntos cortos, tres largos y otros tres cortos.

1926 - *DON SEGUNDO SOMBRA*. Se publica la novela gauchesca *Don Segundo Sombra*, del escritor Ricardo Güiraldes, una de las obras más destacadas de la literatura argentina.

1974 - JUAN D. PERÓN. A la edad de 78 años muere en la localidad bonaerense de Olivos el teniente general Juan Domingo Perón, cuando ejercía la Jefatura del Estado por tercera vez.

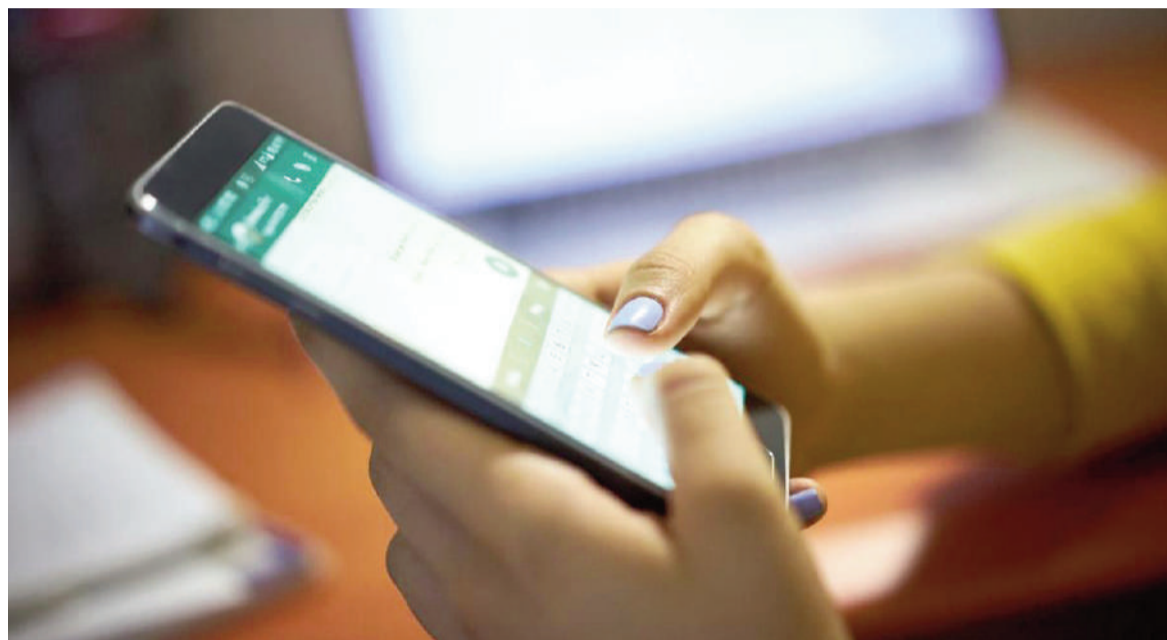
WhatsApp habilita los nombres de usuario: 'Se busca proteger a todos'

La aplicación comenzó a habilitar los nombres de usuario para que las personas puedan chatear sin compartir su número de teléfono. El especialista en ciberseguridad Rodrigo Álvarez explicó cómo funcionará la nueva herramienta y qué impacto tendrá en la privacidad.

WhatsApp comenzó a desplegar una de las modificaciones más importantes de su historia: la posibilidad de utilizar nombres de usuario para contactar personas sin necesidad de mostrar el número de teléfono. La función, impulsada por Meta, busca sumar una capa extra de privacidad y dificultar algunas de las maniobras utilizadas por ciberdelincuentes para tomar control de cuentas.

El especialista en ciberseguridad y presidente de la ONG Argentina Cibersegura, Rodrigo Álvarez, aseguró que la novedad marca un antes y un después dentro de la plataforma. "Es una combinación de privacidad y seguridad, ya que este será el cambio más importante que llevará adelante Meta desde su adquisición de WhatsApp", afirmó.

Según lo explicado, el sistema dejará atrás la lógica original de asociar una cuenta únicamente a un



WhatsApp comenzó a habilitar los nombres de usuario.

número telefónico. Cada persona deberá crear un nombre de usuario único, similar al que ya existe en

redes sociales como Facebook o Instagram. Quienes ya estén agendados seguirán apareciendo con el nombre guardado en la libreta de contactos.

Álvarez señaló que el principal objetivo es proteger el número telefónico, un dato que suele ser utilizado en intentos de estafa. "Lo que busca Meta a través del nombre de usuario es proteger ese número que vincula al dispositivo, la cuenta y el usuario, que es lo que se viene utilizando habitualmente para generar estafas", explicó.

La herramienta también incorporará un PIN de cuatro dígitos que podrá compartirse con personas autorizadas para facilitar el contacto. De acuerdo con el especialista, este mecanismo apunta especialmente al cuidado de menores de edad, ya que limita la posibilidad de que desconocidos encuentren perfiles y comiencen conversaciones sin filtros previos.

Otro de los beneficios mencionados es la posibilidad de separar mejor la vida laboral de la personal. Álvarez sostuvo que WhatsApp se convirtió en una herramienta utilizada por organismos públicos, empresas, medios de comunicación, docentes y profesionales, lo que mu-

chas veces extiende la actividad laboral más allá de los horarios habituales. En ese sentido, demostró que la nueva modalidad puede ayudar a reducir la exposición permanente.

Consultado sobre la seguridad general de las plataformas digitales, el referente de Argentina Cibersegura demostró que las empresas podrían exigir más medidas de protección desde el primer uso de las aplicaciones. Sin embargo, remarcó que muchas veces prevalece la facilidad de acceso para no desalentar a nuevos usuarios. "Lo que sí falta es conciencia de ciberseguridad sobre el usuario. El usuario es muy inconsciente en este sentido", advirtió.

Respecto de posibles intentos de apropiarse de nombres famosos, Meta informó que dará prioridad a celebridades, deportistas y creadores de contenido que ya tengan cuentas verificadas. Mientras tanto, la función comenzó a aparecer de manera gradual en distintos dispositivos y versiones de WhatsApp. Para Álvarez, el avance representa una mejora importante, aunque insistió en que ninguna herramienta tecnológica reemplace los cuidados básicos de cada usuario frente a las estafas digitales.

Day Use

Quinceañeras

La noche que soñaste comienza con nosotros. Veni a prepararte para tu día

- ★ Horario de uso de la habitación de 12 a 20 hs.
- ★ No incluye Desayuno.
- ★ Acceso a instalaciones de hotel para la sesión de fotografía.

\$200.000

Day Use de la habitación

Tarifa válida desde marzo hasta septiembre de 2026. No válido para fechas especiales.

- ★ La cumpleañera puede venir acompañada de 3 personas como máximo (Una de las personas debe ser adulto).
- ★ Todos los menores de edad que hagan uso de la habitación deben registrarse presentando su documento de identidad.
- ★ Los menores de edad siempre deberán estar acompañados por un mayor. El responsable de los menores debe de estar debidamente registrado presentando su documento de identidad.
- ★ Los adultos que por cuestiones profesionales (fotógrafos, maquilladores, peluqueros, etc) deban ingresar a la habitación, tendrán que registrarse en Recepción.
- ★ Los servicios de maquilladora, peluquera, etc. son cargos del Cliente.



«El hombre tendrá que ver a Dios a través del hombre»

José Narosky

Corredores Seguros avanza con obras para reforzar la prevención vial escolar



El programa Corredores Seguros continúa incorporando infraestructura para reforzar la seguridad vial en los accesos a establecimientos educativos del partido. En los últimos días comenzaron los trabajos de instalación de nuevos semáforos frente a la Escuela Primaria N° 7 y el Jardín de Infantes N° 909, sobre la Ruta Provincial 51, una de las arterias con mayor circulación vehicular del distrito.

El secretario de Seguridad, Lautaro Correa, explicó que se trata de una intervención que venía proyectándose desde hace tiempo debido a las características del sector, donde el tránsito es constante y los vehículos suelen desplazarse a velocidades elevadas.

“Es una intervención que ya veníamos trabajando y queriendo que salga hace mucho tiempo. Es una ruta provincial donde circulan muchos autos y a gran velocidad porque atraviesa la ciudad de Villa Ramallo. Cuando ese tramo pasó a la órbita municipal se pudo avanzar con la intervención”, señaló.

Uno de los principales aspectos de la obra es la incorporación de un sistema inteligente que permitirá adaptar el funcionamiento de los semáforos a los horarios de ingreso y salida de los alumnos.

Durante las 24 horas los equipos permanecerán con luz amarilla intermitente, pero los directivos de ambas instituciones dispondrán de un control inalámbrico para activar el cruce seguro cuando sea necesario.

“La particularidad de este semáforo es que va a tener un control digital que lo va a tener cada directivo del jardín y de la escuela. Cuando aprieten el botón, los dos semáforos se van a poner automáticamente en

rojo y el peatonal en verde. Eso va a garantizar el cruce de los chicos, ya sea que vengan caminando, en bicicleta, en moto o para tomar el colectivo”, explicó Correa.

La implementación estará acompañada por un período de adaptación. Durante las primeras semanas continuará la presencia de inspectores y personal de Guardia Urbana para colaborar con el ordenamiento del tránsito y facilitar el aprendizaje del nuevo sistema por parte de conductores y peatones.

“Lo vamos a mantener un tiempo hasta que se acostumbren al semáforo, hasta que los directivos aprendan, hasta que los chicos aprendan a cruzar por la senda peatonal. También vamos a brindar charlas en el jardín y en la escuela”, indicó.

Las intervenciones no se limitan a la Ruta 51. Correa confirmó que también avanzan las obras en el sector de la Escuela Técnica y la Escuela N° 27, donde se instalarán semáforos vehiculares y cuatro cruces peatonales, uno en cada esquina, debido al importante movimiento de estudiantes durante toda la jornada.

En ese punto continuará el acompañamiento de la Guardia Urbana y el nuevo sistema podrá sincronizarse con el semáforo ubicado sobre la esquina de Newbery para mejorar la circulación.

El funcionario adelantó, además, que el programa Corredores Seguros seguirá expandiéndose hacia otros establecimientos educativos. “Está proyectado seguir colocando semáforos. Estamos trabajando en nuevas licitaciones para intervenir en la Escuela 23 y también en otros jardines. La idea es seguir ampliando el programa y, más adelante, incorporar tótems de seguridad en otras localidades”, concluyó.

Abren el proceso licitatorio de la Terminal I del puerto

La iniciativa busca recibir aportes del sector privado para la futura concesión de un predio de más de 33.000 metros cuadrados destinado a la operación de arena y áridos.

El Ministerio de Desarrollo Productivo, a través del Ente Administrador Puerto Villa Constitución (EAPVC), puso en marcha el proceso de elaboración participativa del pliego licitatorio para la futura concesión de uso de la Terminal I del puerto local. La iniciativa contempla la publicación de un pliego en construcción, una herramienta que permite recibir observaciones y sugerencias del sector privado antes de la elaboración del pliego definitivo y el posterior llamado a licitación pública. La propuesta comprende la explotación de un predio de 33.015,91 m², destinado a la operación de arena y áridos, con un plazo estimado de obra de seis meses para la adecuación de las instalaciones. Esta iniciativa forma parte del plan de transformación logística que lleva adelante la gestión del gobernador Maximiliano Pullaro con el objetivo de mejorar los vectores de competitividad del sector privado santafesino. La Terminal I fue la primera unidad operativa del Puerto de Villa Constitución y actualmente lleva casi siete décadas inutilizada. Hubo intentos por concesionarla, pero



las licitaciones quedaron desiertas debido a las condiciones de su infraestructura, sus accesos logísticos y su calado. El desafío actual es superar estas deficiencias históricas mediante un proceso transparente que garantice la viabilidad operativa y económica del predio.

Cronograma del proceso licitatorio

Tal como hizo la Provincia con la licitación del sector Mangrullo del Puerto de Rosario, la publicación del pliego constituye la primera etapa del proceso licitatorio que culminará con la concesión de la Terminal I del Puerto de

Villa Constitución. El pliego en borrador se encuentra publicado en el sitio web del Ente Administrador Puerto Villa Constitución (<https://eapvc.com.ar/pliego-en-desarrollo-licitacion-publica-no-1-2026-para-concesion-de-uso-en-terminal-i-puerto-de-villa-constitucion/>). Hasta el 4 de julio, empresas e interesados podrán acceder a la documentación y presentar observaciones, sugerencias y aportes, que serán analizados para la elaboración del documento definitivo. El 6 de julio se publicará el pliego final que servirá de base para el llamado a licitación pública, cuya recepción de ofertas está prevista para el 3 de agosto.

Hotel Colonial San Nicolás

DAY USE
UN DÍA PARA RELAJARSE

HOTEL SOSTENIBLE Y RESPONSABLE



Uso de habitación en base doble en categoría Standard



Check in 12 hs / Check out 20 hs



Almuerzo sugerencia del mes (Plato Principal + Postre y 1 bebida sin alcohol)



Uso de baño romano y canchas de deportes



Wi-fi en todas las áreas del hotel



Estacionamiento al aire libre sin cargo

\$75.000
PRECIO POR PERSONA



CONSULTAS:
+549-3364666565

Cayó un 22% el empleo público nacional



Continúa el recorte estatal.

Desde que Javier Milei asumió la presidencia, ya se recortaron unos 70 mil empleos, según las cifras difundidas por el INDEC.

En noviembre de 2023 había unos 343 mil empleados en la esfera estatal y en mayo esa cantidad había caído a 273 mil y de ese total, unos 87 mil está en empresas y sociedades del Estado.

«Desde su asunción, una de las políticas centrales del gobierno de Javier Milei ha sido el desguace del sector público, ya sean programas u organismos de la Administración Pública Nacional, empresas públicas, o la propia capacidad regulatoria del Estado frente a actores privados», señaló el centro de estudios CEPA.

En ese marco, el gobierno sostiene la necesidad de reducir el tamaño del Estado y, fundamentalmente, ajustar a sus trabajadores.

La dotación de personal se redujo en 70 mil puestos de trabajo, lo que implica una caída del 22%.

Según el último reporte de CEPA, en términos porcentuales, la mayor parte del recorte recae en la administración centralizada; en segundo y tercer lugar, las empresas y so-

ciudades y la administración descentralizada; y en cuarto y quinto lugar, corresponde a la administración desconcentrada y a otros entes respectivamente.

Desde diciembre de 2023, el recorte de personal en el sector público ha sido profundo, con un fuerte impacto en empresas y organismos estratégicos del Estado.

El caso más significativo es el del Correo Argentino, que encabeza el listado con 5.449 despidos.

Le siguen el del Banco Nación, con 2.368 desvinculaciones, en un contexto donde el Gobierno ha expresado su voluntad de avanzar hacia su privatización.

En Aerolíneas Argentinas se contabilizan 1.993 despidos.

En la Casa de la Moneda se contabilizaron 715 despidos, poniendo en riesgo la capacidad operativa de la empresa.

La Agencia de Publicidad del Estado y Belgrano Cargas y Logística corrieron suertes similares al contar con 638 y 594 despidos correspondientes.

Finalmente, en Fabricaciones Militares se desvincularon 450 trabajadores.

El vocero presidencial Ravier anticipa inflación menor al 2% y blindaje económico hacia 2027

El flamante funcionario realizó su primera conferencia de prensa con ida y vuelta con los periodistas. La salida de Adorni, la llegada de Santilli y el rumbo económico, entre los temas centrales en Casa Rosada.

Con el tema Manuel Adorni finalizado - al menos en el plano político, consumada su salida del Gobierno -, el nuevo vocero presidencial Adrián Ravier llevo adelante su primera conferencia de prensa en la sala de prensa de Casa Rosada. Allí, puso el foco sobre las postergadas buenas noticias económicas de la gestión de Javier Milei y adelantó la estrategia oficialista para contener el posible impacto que tendrá el rally electoral de 2027: «Yo creo que Toto Caputo y su equipo están blindando a la Argentina, adelantándose a estos hechos que han pasado en tantas oportunidades».

«Cada año electoral es difícil. En Argentina, cada vez que hay un cambio electoral, hay un cambio de escenario y hay un riesgo Kuka - como se le llama popularmente -, de que un cambio de gobierno eventualmente podría implicar un cambio de reglas, y ese cambio de reglas pueda significar que inversiones hundidas se pierdan parcialmente. Yo creo que el equipo económico se está adelantando a esos hechos todos los días», ahondó en respuesta a este medio.

El objetivo de protegerse de cara a las elecciones 2027

Sobre las herramientas que utiliza actualmente el Palacio de Hacienda con este objetivo en mente, Ravier detalló: «Hay colocaciones financieras que permiten sumar reservas y blindarse ante un escenario como el que podemos imaginar. Si un riesgo país subiera, por ejemplo, y eso im-



El flamante vocero presidencial Adrián Ravier.

plicara tener que pagar tasas de interés más altas para poder obtener financiamiento para, incluso, para refinanciar deuda, este Gobierno se ha preocupado desde el primer día por alcanzar equilibrio fiscal. O sea, que no es que se necesita dinero para financiar el presupuesto, el gasto, pero sí es importante el refinanciamiento del capital, y, en algunos casos, a veces una parte de los intereses de deuda».

«Es fundamental sumar reservas para fortalecer la hoja de balance del banco central. En el activo, sumar u\$s10 mil millones ya era una meta conversada con el Fondo Monetario Internacional. Creo que ha sido cumplido ese objetivo en solo medio año, nos queda todavía 6 meses más. Creo que eso va a dar certezas, va a blindar

esos riesgos y va a ayudar a que, para adelante, el mercado, a la hora de invertir, confíe en la reelección de Javier Milei», remarcó.

En referencia a la demanda de la ciudadanía - y la dolarización pre-eleitoral - Ravier aseguró que la compra de dólares por parte de estos actores «es natural en escenarios donde hemos tenido tanta inflación, tantas devaluaciones, crisis cambiarias, default de la deuda».

En ese sentido, destacó el norte del Gobierno de «haber eliminado todo tipo de restricciones cambiarias, tener competencia de monedas, abrir la posibilidad de que los argentinos elijan en qué moneda quieren contratar, en qué moneda quieren ahorrar, en qué moneda quieren atesorar».

El dólar oficial vuelve a subir y marca un nuevo récord anual

El dólar oficial trepó por segunda jornada consecutiva y alcanzó su valor más elevado desde octubre de 2025, y acumuló un incremento del 5,3% durante junio, el mayor avance mensual registrado en casi un año. En perspectiva, se trata del tercer mes del año que registra un alza, junto a abril y mayo.

En el segmento mayorista, el tipo de cambio escaló \$0,5 (0,03%) a \$1.482 para la venta. De esta manera, la distancia con el techo de la banda cambiaria (hoy de \$1.806,92) se ubicó

a 21,9%. El volumen operado en el segmento de contado superó los u\$s836,3 millones.

Por su parte, los contratos de futuros registraron incrementos de hasta el 0,4% en la jornada. El mercado estima que el tipo de cambio mayorista se ubicará a \$1.483 para fines de abril y en torno a \$1.653 en diciembre. En total se operaron unos u\$s2.587 millones.

A nivel minorista, en el Banco Nación (BNA), el billete subió \$5 a \$1.500 para la venta, y totalizó una suba men-

sual del 4,9% (\$70). De esta forma, el dólar tarjeta cerró en los \$1.950. En tanto, de acuerdo al relevo de entidades financieras que elabora el Banco Central (BCRA), el tipo de cambio oficial promedió los \$1.502,09 para la venta.

Entre los paralelos, el MEP operó a \$1.521,37, mientras que el contado con liquidación (CCL) lo hizo a \$1.556,28. En tanto, el dólar blue escaló a \$1.515 para la venta, según un relevamiento de Ámbito en las cuevas de la city. En junio, el avance total fue de 5,9% (\$85).

NUESTRO MENÚ SUGERENCIA
MARTES A DOMINGO

Plato Principal
Canelones con salsa mixta

Postre
Crème Brûlée

Precio por persona
\$36.000
No incluye bebida
Domingos solo disponible al mediodía

Hacé tu reserva
previa al
336 4666565

Los Nogales
RESTAURANTE
HOTEL COLONIAL SAN NICOLAS

Asumió Santilli en la Rosada como nuevo jefe de Gabinete

El presidente Javier Milei lo puso en funciones y participó de la ceremonia su antecesor, Manuel Adorni.

Diego Santilli juró ante el presidente Javier Milei como nuevo jefe de Gabinete, en reemplazo de Manuel Adorni, quien formó parte de la ceremonia.

El acto se realizó en Casa Rosada con la presencia de los ministros, referentes del oficialismo (de todos los sectores) y 13 gobernadores, además Adorni. El funcionario saliente se despidió con abrazos prolongados con los miembros de la administración Milei aunque pasó por alto el saludo con la jefa del bloque libertario, Patricia Bullrich, y una de sus críticas más fervientes.

«Viene una etapa de seguir avanzando con las reformas que hemos llevado adelante con el Presidente y con los gobernadores obviamente, también hay que entender que cada provincia tiene su realidad sus historias su futuro», sostuvo Santilli a minutos de asumir formalmente ante los periodistas acreditados y tras las fotos de rigor con familiares y dirigentes del PRO y de La Libertad Avanza.

Y agregó: «Tenemos un presidente que tiene una convicción, una de-



Diego Santilli, nuevo jefe de Gabinete.

cisión, una vocación enorme de que el argentino no vuelva al derrotero del desastre».

El flamante funcionario destacó la presencia de los gobernadores. De acuerdo a lo que supo Agencia Noticias Argentinas, los mandatarios además de modificar su agenda para estar presente, pasaron por el despacho de Santilli para desearle éxitos.

«Tengo mucho agradecimiento porque venimos logrando leyes es-

tructurales para la República Argentina que no habían sucedido en 50 años o más en nuestro país. Y es por un trabajo en conjunto que venimos haciendo, así que agradecerles la presencia. El Presidente también les agradeció es una linda y buena señal», comentó Santilli.

El tema Manuel Adorni estuvo presente en la rueda de prensa. «El Colo» expresó: «No tengo que juzgar la situación. Yo tengo que asumir un rol, que es el que el Presidente me acaba de dar. Manuel Adorni se va a ir a defender en la justicia, sin fueros y sin privilegios, y ahí estará.

No tengo que determinar cuál fue la visión de uno u otro. A mí me toca asumir un nuevo rol».

Después de esas palabras, Santilli se retiró para continuar con su agenda de trabajo. Pero en el lugar las charlas entre dirigentes del PRO y miembros de LLA continuaron. El clima fue positivo y si algo destacaron los presentes que es que el ex diputado nacional aparece en el escenario para oxigenar una gestión que desde hace tres meses está completamente paralizada por la situación judicial del cuestionado Adorni.

El buen clima se trasladó a dirigentes de Las Fuerzas del Cielo y del karinismo, históricamente enfrentados. En esta jornada, Agustín Romo (FdC) y Sebastián Pareja (titular de LLA Buenos Aires) se sacaron una foto, juntos y mostraron sonrisas. No hubo lugar para reproches. Ambos demostraron estar conformes con la modificación en la jefatura de ministros.

Fuerte presencia de gobernadores en la jura

La ceremonia de jura del flamante jefe de Gabinete, Diego Santilli, tuvo una fuerte presencia de gobernadores, ya que 13 de ellos estuvieron aplaudiéndolo en el Salón Blanco de Casa Rosada.

Asistieron Raúl Jalil (Catamarca); Leandro Zdero (Chaco); Juan Pablo Valdés (Corrientes); Carlos Sadir (Jujuy); Alfredo Cornejo (Mendoza) y Rolando Figueroa (Neuquén).

También dieron el presente Alberto Weretilneck (Rio Negro), Marcelo Orrego (San Juan); Claudio Vidal (Santa Cruz); Osvaldo Jaldo (Tucumán); Rogelio Frigerio (Entre Ríos); (Salta); Martín Llaryora (Córdoba) y el jefe de gobierno porteño, Jorge Macri.

Desde el equipo de la Jefatura de Gabinete revelaron a la Agencia Noticias Argentinas que cursaron las invitaciones pertinentes a los gobernadores que protagonizaron encuentros con Santilli en calidad de ministro del Interior.

La buena sintonía, destacaron fuentes libertarias, fue tal que muchos de los mandatarios modificaron su agenda para presenciar el evento. Y, antes de la jura, pasaron por el despacho del referente del PRO para desearle éxitos. En el Salón Blanco, mostraron sonrisas y abrazos a cada funcionario con el que se cruzaron. Por supuesto, también exhibieron sintonía plena con Santilli, quien públicamente en su primera rueda de prensa agradeció la asistencia. Solo por una cuestión de agenda no aparecieron Pullaro y Sáenz.

A los únicos a los que no se les extendió la convocatoria fue a los peronistas refractarios a la gestión libertaria. Una nómina con Axel Kicillof (Buenos Aires), Ricardo Quintela (La Rioja) y Gildo Instrán (Formosa). No obstante, tampoco está prevista la participación de Gustavo Melella (Tierra del Fuego) ni de Sergio Ziliotto (La Pampa).

Hotel Colonial San Nicolás

TARDES DE BURAKO

TRAÉ TU BURAKO

MARTES Y JUEVES DE 15:30 A 18 HS

INCLUYE MERIENDA

- INFUSIÓN CALIENTE
- TOSTADITOS DE JAMÓN Y QUESO
- PORCIÓN DE PASTELERÍA
- JUGO DE NARANJA

MESA DE 2 \$16.000 P/PERSONA

MESA DE 4 \$14.000 P/PERSONA

¡RESERVÁ TU MESA Y PASÁ UNA TARDE DIFERENTE!

RESERVAS 336 466 6565

HOTEL COLONIAL SAN NICOLÁS
Av. Savio 2195 | San Nicolás de los Arroyos

AMBIENTE CLIMATIZADO
COCHERA CUBIERTA
WIFI

La industria bonaerense registró una fuerte caída en la producción, el empleo y el consumo de energía

La Provincia vuelve a contrastar el rumbo de Milei con indicadores que muestran un entramado fabril todavía por debajo de 2023.

La industria bonaerense volvió a quedar en el centro de la discusión económica. El ministro de Economía de la provincia de Buenos Aires, Pablo López, difundió ayer datos oficiales que muestran que la producción manufacturera provincial sigue por debajo de los niveles previos al cambio de rumbo nacional: en el primer trimestre de 2026, el Indicador Sintético de la Industria Manufacturera bonaerense (ISIM-PBA) cayó 6,9% respecto del mismo período de 2023.

Para el Gobierno bonaerense, el deterioro tiene una explicación política y económica. "El modelo nacional destruye producción y la PBA lo paga más que ninguna. En el 1º trimestre del año, la industria manufacturera bonaerense cayó cerca de 7% respecto de 2023. El derrumbe es transversal y afecta a la amplia mayoría de bloques industriales", planteó López.



6,9% frente a 2023. Otros bloques quedaron apenas por debajo, como máquinas y equipos, con -0,3%, mientras que alimentos y bebidas cayó 6,1%, textiles y cuero retrocedió 6,7% y tabaco bajó 6,9%.

La energía marca el ritmo de la producción

El segundo dato que encendió las alarmas fue el consumo energético. En el primer trimestre de 2026, la demanda eléctrica en la provincia de Buenos Aires cayó 9,5% respecto de 2023. Pero el indicador más fuerte fue el gas entregado a usuarios industriales bonaerenses, que se desplomó 33,1%.

Para López, ese comportamiento confirma que el deterioro productivo se refleja en insumos básicos de la actividad fabril.

La lectura del ministro apunta al corazón de la disputa entre la Provincia y la Casa Rosada. En La Plata sostienen que el programa económico de Javier

Milei castiga el mercado interno, enfría la producción y golpea con mayor fuerza a Buenos Aires por su peso dentro del entramado fabril argentino. Según López, la Provincia concentra cerca del 50% de la industria nacional, por lo que cualquier retroceso del sector tiene un impacto directo sobre plantas, proveedores, trabajadores y municipios industriales.

Empleo, exportaciones y actividad

El informe de UIPBA suma otra dimensión: el empleo. En febrero, los asalariados privados de la provincia de Buenos Aires cayeron en términos mensuales, con una pérdida de 2.278 puestos. En el sector industrial, el tercer trimestre de 2025 registró 516.424 puestos laborales, un 1,2% menos que en igual período de 2024, lo que equivale a 7.837 empleos menos, y 3,7% por debajo de 2023, con una diferencia negativa de 25.598 puestos.

El 28% de los deudores de la provincia registra mora con los pagos

Son datos para mayo del Banco Central, procesados por un centro de estudios privado. El 17,8% de quienes tomaron crédito familiares presenta irregularidades.

En mayo, el 28% de los deudores con el sistema bancario y las billeteras bancarias está en mora en sus pagos, mientras que un 17,8% de lo que tomaron créditos para familias presenta algún grado de identidad, lo que ubica a la provincia entre las que registran un nivel superior al promedio para este fenómeno. En Argentina, hay unos 5,8 millones de personas que no pudieron cumplir en tiempo y forma con los pagos de sus deudas, de acuerdo a información del Banco Central que fue procesada por el director del Centro de Economía Política Argentina (CEPA), Hernán Letcher.

De acuerdo a esos datos, el pro-

medio de irregularidad en los pagos es del 15,3%, lo que pone al nivel bonaerense 2,5 puntos por encima, solo superada por La Rioja (22,8%), San Luis (20,1%), Catamarca (20%), San Juan (19,8%), Santa Cruz (19,8%) y Tucumán (18,2%). El informe también analizó el universo total de personas con deudas, incluyendo créditos bancarios y otorgados por proveedores no financieros. En ese indicador, Buenos Aires registró un 28,5% de deudores morosos, por encima del promedio nacional, que alcanzó el 27,9%. Según Letcher, la situación se explica en buena medida por el crecimiento de la mora en los créditos otorgados por billeteras virtuales, fintech y otros proveedores no financieros, donde la irregularidad llegó al 27,9% a nivel nacional, muy por encima del 12,3% observado en el sistema bancario.

Iglesia, PBA y movimientos coordinan asistencia en barrios críticos



En tiempos de crisis social creciente, la iglesia católica siempre fue un pilar fundamental para contener las problemáticas en los barrios populares. Ante esta situación, se realizaron una serie de encuentros entre representantes eclesiales y dirigentes bonaerenses para analizar el contexto crítico en los territorios.

En primer lugar, el ministro de Desarrollo a la Comunidad, Andrés Larroque, se reunió con monseñor Gustavo Carrara y el presidente de la Comisión Episcopal de Caritas, Carlos Tissera. Tras la reunión, Larroque destacó: "por decisión del gobernador Axel Kicillof seguimos fortaleciendo la cooperación con las organizaciones eclesiales y comunitarias para sostener y ampliar la respuesta del Estado en toda la provincia".

Desde el ministerio sostienen una amplia agenda de trabajo junto a Caritas y las diócesis bonaerenses, que incluye políticas de niñez y adolescencia, programas alimentarios, espacios comunitarios, dispositivos de acompañamiento para personas en

situación de vulnerabilidad y proyectos de integración social y acceso al hábitat.

En ese marco, también se repararon las acciones que el Organismo Provincial de la Niñez y Adolescencia lleva adelante junto a diócesis, parroquias y organizaciones religiosas para la promoción y protección integral de derechos de niñas, niños y adolescentes.

Por su parte, la mesa ejecutiva de la Unión de Trabajadores y Trabajadoras de la Economía Popular se reunió con Monseñor Marcelo Colombo, presidente de la Conferencia Episcopal Argentina.

Durante el encuentro, la UTEP alertó a Monseñor Colombo sobre su preocupación por la situación social en los barrios populares de la Argentina e hizo hincapié en el efecto "olla a presión" que significan las enormes dificultades de los trabajadores, la creciente presencia del narcotráfico en los barrios, el cada vez más marcado endeudamiento personal, el incremento del problema de las adicciones y de la salud mental.



SECCIONAL
SAN NICOLAS

Tte. Gral. Juan Domingo Perón
1974 - 1º de julio - 2026

AL CUMPLIRSE 52 AÑOS DE
SU FALLECIMIENTO
LA "AGRUPACION METALURGICA
7 DE SEPTIEMBRE" LE RINDE UN
SINCERO HOMENAJE Y PARTICIPA
DE LOS ACTOS RECORDATORIOS.

El Mercosur inicia negociaciones para un acuerdo de libre comercio con Japón en la cumbre de Paraguay

El canciller Pablo Quirno respaldó al gobierno del presidente boliviano, Rodrigo Paz, y pidió una mayor apertura.

Sin el presidente Javier Milei, la cumbre del Mercosur inició ayer sus deliberaciones con el anunciado comienzo de las negociaciones de un Acuerdo de Asociación Económica (AAE), equivalente a un tratado de libre comercio, entre el bloque regional y Japón. "Celebro que lanzamos las negociaciones (...) del acuerdo de libre comercio con Japón", señaló el presidente de Paraguay, Santiago Peña, en la LXVIII Cumbre de Jefes de Estado y de Gobierno del Mercosur.

El mandatario paraguayo calificó el inicio de las negociaciones como "un paso histórico" que abre las puertas "de una de las economías más importantes del mundo" y que fortalece, según dijo, la proyección del Mercosur hacia Asia. "Los japoneses son buenos amigos y son los mejores aliados que podemos tener en nuestro bloque. Les pido que podamos avanzar con ellos", añadió Peña al dirigirse a sus homólogos de Brasil, Luiz Inácio Lula da Silva; de Uruguay, Yamandú Orsi; Bolivia, Rodrigo Paz; Ecuador, Daniel Noboa; y Chile, José Antonio Kast, los dos últimos invitados. Milei es el único presidente del bloque ausente en la reunión, que se celebra en Luque, en las afueras de

Asunción. En la cumbre, Paraguay pasará la presidencia pro-témpore a Uruguay. El canciller argentino, Pablo Quirno, ocupa el lugar del presidente Milei, que se quedó en Buenos Aires para atender "temas de gestión".

En su discurso, llamó al bloque suramericano a abandonar una visión proteccionista frente al escenario internacional y avanzar hacia una mayor apertura comercial.

"Señores presidentes, el Mercosur debe dejar de mirar el mundo como una amenaza y asumir el papel que le corresponde", afirmó.

Además, consideró que el bloque "puede resignarse a administrar una estructura lenta, defensiva y alejada de las necesidades" de sus ciudadanos o "recuperar su vocación original y convertirse en una plataforma de prosperidad, competencia y proyección global". "El Mercosur necesita una discusión más profunda sobre su funcionamiento económico. Durante demasiado tiempo, nuestra región padeció una verdadera adicción al proteccionismo", señaló.

La negociaciones con Japón

El Mercosur indicó en un comuni-



Comenzó en Asunción la cumbre del Mercosur.

cado que con este acuerdo las partes buscarán "ampliar el acceso a los mercados de bienes agrícolas y no agrícolas, la cooperación y las inversiones recíprocas, e integrar las cadenas de valor entre ambas economías". Durante los diálogos establecidos desde diciembre pasado, cuando se firmó el acuerdo Asociación Estratégica Mer-

cosur-Japón, ambas partes confirmaron que, "frente a un escenario internacional inestable, cooperarán para garantizar la seguridad económica y alimentaria", según la nota. Esta cooperación incluye la diversificación de las cadenas de suministro en sectores estratégicos como minerales críticos, energía, tecnología y agronegocios.

El acuerdo, añadió la nota, integrará una zona de libre comercio de aproximadamente 400 millones de personas y un producto interior bruto (PIB) combinado de 7 billones de dólares.

Japón es uno de los diez principales socios comerciales del Mercosur, con un intercambio comercial de 13.700 millones de dólares en 2025.

Venezuela eleva a casi 2000 la cifra de muertos

Los fuertes terremotos en Venezuela del 24 de junio dejaron un rastro de destrucción y una emergencia humanitaria que sigue en aumento. El gobierno chavista informó un saldo provisional de 1.943 muertos y 10.571 heridos, mientras equipos locales e internacionales trabajan sin descanso para hallar sobrevivientes entre escombros y edificios colapsados.



El último balance oficial tras los terremotos en Venezuela

El presidente de la Asamblea, Jorge Rodríguez, dio el último parte: 6.471 personas fueron rescatadas y las cifras oficiales arrojan 1.943 fallecidos y 10.571 heridos. Se calcula que unas 30.000 personas estaban en Caraballeda y Catia La Mar cuando ocurrieron los sismos; entre 13.400 y 13.500 pudieron evacuar por sus propios medios.

En La Guaira, epicentro de la tragedia, miles quedaron a la intemperie y los servicios básicos colapsaron. El Alto Comisionado de la ONU para los Refugiados advirtió que la escasez de alimentos es «generalizada» y que la conectividad fue interrumpida. La demanda de agua potable, refugio y atención médica se volvió prioritaria tras los terremotos en Venezuela.

NOCHE DE Bodas

Day Use para el novio o amigas de 12 a 20 hs.
\$89.500
 Habitación doble Standard

Habitación Suite Superior | Champagne
 Bombones | Batas | Sales & Espuma de Baño
 Servicio de Desayuno Continental al Cuarto
 Cochera Cubierta | Check In: 15hs
 Late Check Out: 18hs

\$280.000
No válido para fechas especiales.

Noruega venció a Costa de Marfil

El seleccionado nórdico, con un trabajado trámite, venció por 2 a 1 a Costa de Marfil y se metió en octavos de final, donde enfrentará a Brasil.

Con los goles de Antonio Nusa a los 39 minutos del primer tiempo y Erling Haaland a los 41 del segundo, el equipo noruego sufrió más de la cuenta ante los africanos, quienes habían descontado a los 29 del segundo tiempo con Amad Diallo.

Costa de Marfil, escolta de Alemania en la fase de grupos, cedió la posesión desde el inicio y apostó al contragolpe frente a una Noruega que había terminado segunda detrás de Francia.

La estrategia africana dio resultado y generó las primeras ocasiones con un remate de Ghislain Konan que pasó cerca y un peligroso centro de Nicolas Pépé que despejó la defensa.

Sin embargo, cerca del descanso, Antonio Nusa recibió por la izquierda, encaró hacia el centro y definió con precisión para marcar el 1-0. Antes del entretiempo, Haaland desperdició una oportunidad para ampliar la ventaja.

En el complemento, el equipo dirigido por Emmerse Fae adelantó sus líneas y estuvo cerca del empate con un disparo de Pépé que desvió Örjan Nyland.

Noruega respondió con una acción de pelota parada en la que Alexander Sorloth peinó el balón y Torbjörn Heggem encontró una salvada sobre la línea.

A los 75 minutos, Amad Diallo, recién ingresado, igualó con una gran acción individual, pero, cuando el tiempo extra parecía inevitable, Patrick Berg asistió a Haaland, que empujó el balón para el 2-1 definitivo.

Costa de Marfil buscó el empate hasta el final, pero Nyland sostuvo la clasificación noruega con una enorme atajada.

Costa de Marfil 1 Noruega 2

Estadio: Dallas Stadium.

Árbitro: Jesús Valenzuela (Venezuela).

VAR: Juan Lara (Chile).

Costa de Marfil: Yahia Fofana; Guéla Doué, Odilon Kossounou, Emmanuel Agbadou, Ghislain Konan; Ibrahim Sangaré, Nicolas Pépé, Franck Kessié, Christ Inao Oulaï, Yan Diomande; Ange-Yoan Bonny. DT: Emmerse Faé.

Noruega: Örjan Nyland; Marcus Pedersen, Kristoffer Ajer, Torbjörn Heggem, David Møller Wolfe; Martin Odegaard, Sander Berge, Patrick Berg; Alexander Sorloth, Erling Haaland, Antonio Nusa. DT: Ståle Solbakken.

Goles: PT 39m Nusa (N). ST 29m Diallo (CdM); 41m Haaland (N).

Cambios: ST 15m Amad Diallo por Inao Oulaï (CdM); Elye Wahi por Bonny (CdM); 26m Andreas Schjelderup por Nusa (N); Oscar Bobb por Sorloth (N); 38m Fredrik Aursnes por Pedersen (N); 42m Oumar Diakité por Pépé (CdM); 48m Evann Guessand por Diomande (CdM); Bazoumana Touré por Konan (CdM).

MUNDIAL 2026

Francia fue una máquina ante Suecia

El conjunto galo se impuso por 3 a 0 sobre el seleccionado escandinavo y avanzó a octavos. Mbappé anotó un doblete y el restante lo hizo Barcola.



Kylian Mbappé fue determinante ante los suecos. WEB

De la Redacción de EL NORTE
Deportes@diarioelnorte.com.ar

Francia generó un sinfín de situaciones de peligro y se impuso por 3-0 ante su par sueco para acceder a los octavos de final del Mundial 2026.

La primera llegada del partido fue del conjunto galo, a los 15 minutos de la primera parte, con un remate bajo y cruzado desde afuera del área de Lucas Digne, que fue contenido por Jacob Zetterström.

Cuatro minutos más tarde tuvo su primer acercamiento Bradley Barcola, que se internó en el área grande por el costado izquierdo y buscó el primer palo, aunque su tiro se fue alto.

A los 31, un desborde por la derecha de Jules Koundé terminó en un centro atrás para Kylian Mbappé, cuyo tiro dio en el palo derecho del arquero, pegó en un defensor y fue detenido por Zetterström sobre la línea.

A los 35, un remate desde la izquierda del delantero Michael Olise dio en el caño derecho del arquero sueco y le quedó a Ousmane Dembélé, por el otro costado, cuyo disparo con efecto se fue muy cerca del mismo poste.

El vigente subcampeón del mundo pudo abrir el marcador en tiempo

cumplido de la primera etapa, cuando Mbappé recibió un córner corto por la izquierda, se metió al área y, luego de enganchar para la pierna derecha, sacó un disparo potente al segundo palo, para el 1-0.

El combinado sueco no tuvo llegadas de peligro hasta el primer minuto de descuento, con un desborde y centro atrás por la derecha de Anthony Elanga que le quedó a Elliot Stroud, cuyo disparo se fue ancho. Francia amplió la ventaja a los siete minutos de la segunda parte, cuando Michael Olise condujo hacia adelante para luego asistir a Barcola, quien sacó un disparo alto y puso el 2-0.

A los 15 minutos, Olise recibió en el borde derecho del área y buscó un tiro con efecto al segundo poste, que Jacob Zetterström pudo desviar al tiro de esquina.

Cuatro minutos después, Mbappé manejó un ataque por el costado izquierdo y metió un buen pase para que definiera Olise, con un tiro que se desvió en un defensor y pasó cerca del primer palo.

A los 25', una nueva trepada de Mbappé por la izquierda terminó en un centro atrás para Michael Olise, quien no pudo vencer a Zetterström con un disparo suave al segundo palo que el guardameta detuvo tras el achique.

Tres minutos más tarde, el "10" del Real Madrid recibió un pase filtrado y se desprendió de la marca en velocidad para luego definir al segundo palo y marcar el tercer gol del encuentro en Nueva Jersey.

Sobre el final, el elenco de Deschamps sacó el pie del acelerador. Incluso los nórdicos pudieron descontar cuando Maignan rechazó un remate de Gyökeres.

Francia 3 Suecia 0

Estadio: New Jersey Stadium.

Árbitro: Danny Makkelie (Países Bajos).

VAR: Dennis Higler (Países Bajos).

Francia: Mike Maignan; Jules Koundé, Dayot Upamecano, William Saliba, Lucas Digne; Aurélien Tchouaméni, Adrien Rabiot; Ousmane Dembélé, Michael Olise, Bradley Barcola; Kylian Mbappé. DT: Didier Deschamps.

Suecia: Jacob Widell Zetterström; Gustaf Lagerbielke, Victor Lindelöf, Gabriel Gudmundsson; Daniel Svensson, Yasin Ayari, Lucas Bergvall, Elliot Stroud; Anthony Elanga, Alexander Isak; Viktor Gyökeres. DT: Graham Potter.

Goles: PT 45m. Mbappé (F). ST 7m. Barcola (F), 28m. Mbappé (F).

Cambios: ST 21m. Besfort Zeneli por Stroud (S) y Taha Ali por Bergvall (S); 30m. Malo Gusto por Koundé (F) y Désiré Doué por Dembélé (F); 33m. Theo Hernández por Digne (F); 37m. Benjamin Nygren por Svensson (S) y Mattias Svanberg por Ayari (S); 40m. Rayan Cherki por Olise (F) y Jean Philippe Mateta por Mbappé (F); 44m. Gustaf Nilsson por Isak (S).

Romero practicó a la par del resto en Argentina

Lionel Scaloni tuvo una muy buena noticia al ver la evolución del zaguero central titular, Cristian Romero, de cara al partido ante Cabo Verde. El cordobés se entrenó a la par de sus compañeros luego de sufrir una molestia en su rodilla derecha que le impidió jugar en el partido ante Jordania.

Romero se recupera de un golpe en la rodilla izquierda que le ocasionó molestias, por lo que fue reemplazado por Nicolás Otamendi en el partido ante Austria. Ese golpe preocupó a todo el cuerpo técnico, debido a que fue en la misma zona donde semanas atrás había tenido un esguince en el ligamento colateral medial cuando jugaba para el Tottenham, lo que lo marginó de los últimos partidos de la temporada y provocó que llegara con lo justo al Mundial. En el entrenamiento a puertas abiertas que brindó la Selección ayer en Kansas, Romero trabajó con la mira puesta en volver a la titularidad ante Cabo Verde este viernes a las 19.00 en el Hard Rock Stadium de Miami por los 16avos de final. El seleccionado argentino clasificó como el mejor del Grupo J, con 9 puntos, 8 goles a favor y 1 en contra en la Copa Mundial 2026 con sedes en Estados Unidos, Canadá y México.

Inglaterra choca ante el Congo

El seleccionado inglés enfrentará hoy desde las 13.00 a la República Democrática del Congo, en el marco de los 16avos de final del Mundial 2026.

El conjunto dirigido por el alemán Thomas Tuchel viene de terminar como líder en el Grupo L, producto de las victorias sobre Croacia y Panamá, además del empate con Ghana.

En tanto, el seleccionado africano logró dar vuelta el partido sobre al final a Uzbekistán en el cierre del Grupo K y pudo avanzar como el mejor tercero. Más tarde, a las 17:00, será el turno de Bélgica, que tendrá un duro compromiso ante el subcampeón de África, Senegal. Los belgas finalizaron primeros en el Grupo G, mientras que Senegal, tras perder los dos primeros partidos, goleó a Irak para clasificar como el octavo mejor tercero. Finalmente, a las 21:00, Estados Unidos cerrará la jornada cuando se enfrente con Bosnia y Herzegovina. El combinado del país norteamericano tuvo un comienzo arrasador al lograr dos victorias, pero, pese a perder ante Turquía, se adueñó del Grupo D.

Bosnia, por su parte, quedó tercera en el Grupo B, con cuatro puntos, y buscará dar la sorpresa en el encuentro que se llevará a cabo en el Levi's Stadium de California.

LIGA FEDERAL DE BÁSQUET

Regatas se hizo fuerte en casa y está 1-0 ante Independiente (N)

El Náutico se impuso por 81 a 68 sobre el conjunto neuquino en el inicio de la serie interconferencia de la Región Sur. El equipo de Dastugue logró su séptimo triunfo consecutivo, estiró su invicto actuando en "La Ribera" y sigue sin perder en los *play-offs*. El domingo irá por la clasificación a la próxima instancia como visitante.

De la Redacción de EL NORTE
deportes@diarioelnorte.com.ar

Regatas logró su séptimo triunfo consecutivo en la Liga Federal de Básquet, estiró su invicto actuando en "La Ribera" sigue sin perder en la postemporada y se adelantó en la serie interconferencia correspondiente a la Región Sur, al ganarle a Independiente de Neuquén. El Náutico se impuso por 81 a 68, con 26 puntos, 5 rebotes y 3 asistencias de Benjamín Levato, su principal figura. Además, en el vencedor realizaron valiosas contribuciones Omar Cantón (17+4+1), Nicolás Ferreyra (15+2+3) y Jonathan Basualdo (12 tantos y 5 recobres). Del lado del conjunto neuquino el interno Joaquín Marcón terminó como "doble figura" con 19 puntos y 12 rebotes.

La eliminatoria continuará el domingo a las 20.30 en suelo neuquino, en donde el lunes se desarrollará un eventual tercer choque. El ganador de esta llave se enfrentará en la próxima instancia con el que pase entre Belgrano y Pacífico, que el sábado a las 20.30 disputarán el segundo juego en cancha del Rojo, que perdió 84 a 64 el domingo y estará obligado a ganar.

Regatas marcó presencia rápidamente sobre la madera por intermedio de Basualdo. Y luego con un parcial de 11-0 logró tomar ventaja de dos dígitos por primera vez en la noche promediando el cuarto inicial (15-3), mostrando firmeza y concentración en defensa, y en ataque jugando de adentro hacia afuera, sacando ventajas físicas en el poste bajo y también dañando en el perímetro. Igualmente, tuvo un mejor cierre Independiente, que con un buen aporte de Marcón,



Benjamín Levato sumó 26 puntos, 5 rebotes y 3 asistencias.

cerró 6-0 ese segmento y descontó.

En el segundo período cuando intentó ajustar en defensa Independiente, Regatas respondió con una seguidilla de triples, gracias a los cuales logró obtener una renta de veinticuatro (44-20), con las conversiones lejanas de Cantón, Levato y de Ferreyra. A esto se sumó del lado del local que sostuvo su solidez defensiva. Sin embargo algunas pérdidas infantiles suyas devolvieron a la pelea Independiente, que como en el segmento anterior volvió a estar más firme el cierre y con la aparición de Fedele completó una ráfaga de 7-0 para acercar distancias camino a los vestuarios, a donde, de todos modos, Regatas llegó ganando 44 a 27.

En el regreso a escena, Regatas

apostó por la misma receta y, con las unidades de Levato, Cantón y Ferreyra, pudo obtener una renta de veinticinco (máxima, 54-29). Independiente reaccionó y concretó un parcial de 11-0, haciendo valer su juego más atlético y pudiendo correr, para seguir en partido. En ese momento, Basualdo con cuatro puntos seguidos rescató a Regatas, que frenó el envión de su rival y pudo ingresar arriba 59 a 43 al último acto. Este comenzó con un triple de Paredes, con el cual el elenco de Andrés García se colocó a trece. Claro que Regatas respondió con dos aciertos desde 6.75 para alejarse nuevamente (Levato y Manzano). Y con el poder de gol de Levato posteriormente contrarrestó otro tramo positivo de Independiente, que mostró su peli-

grosidad cada vez que su flaqueó su adversario (de muy buen partido en líneas generales). Aun así, Regatas terminó ganando sin mayores apremios, al beneficiarse por lo que había hecho en el resto del encuentro.

Regatas 81 Independiente (N) 68

Árbitros: S. Ramírez-F. Knauer
Parciales: 22-13, 22-14, 15-16, 22-25
Regatas (81): Ferreyra 15, Manzano 3 (x), Levato 26, Basualdo 12, Cantón 17 (fi), Repetti 3, Contrera 0, Bilbao 0, Navarrete 2, Capurro 3, Rossi 0, Sánchez 0.
DT: Pablo Dastugue.
Independiente (68): Sinigoi 11, Oviedo 9, Fedele 17, Paredes 6, Marcón 19 (fi), Veronesi 4 (x), Martelli 2.
DT: Andrés García.

FÓRMULA 1

Colapinto desea sentirse "más cómodo en el coche"

Franco Colapinto se prepara para llevar adelante su novena presentación del campeonato mundial de Fórmula 1, que se realizará en el circuito de Silverstone, sede del Gran Premio de Gran Bretaña. Allí durante el fin de semana habrá una carrera Sprint, acotando las prácticas en el trazado de 5.891 metros, en donde el argentino intentará revertir su difícil desempeño en Austria.

"Creo que tuvimos un poco de mala suerte en Austria. Terminamos fuera de los puntos, lo cual obviamente no era el resultado que esperábamos. La carrera fue complicada y nos costó encontrar el equilibrio adecuado durante los tres días. Terminamos fuera de los puntos, lo cual obviamente no era el resultado que esperábamos", indicó el pilarense sobre su labor con el Alpine A526 en el circuito Red Bull Ring, con el cual llegó 15°.

Tras un breve descanso, Colapinto se enfoca en lo que puede llegar a suceder en Inglaterra, respecto a lo que declaró. "Estoy listo para volver al volante en Silverstone. Tenemos muchas oportunidades para comprender mejor el coche, y ya me he estado preparando para esta pista en el simulador", señaló.

"Necesitaremos estar a la altura desde el principio con el formato Sprint -apuntó-, ser rápidos desde el viernes en adelante y apuntar a los puntos este fin de semana, ya que tenemos dos oportunidades para puntuar", agregó.

"Espero sentirme más cómodo con el coche, ya que ya conduje el A526 allí a principios de este año durante un día de filmación. Sin duda será un desafío interesante con esta generación de Fórmula 1", anheló Colapinto, quien busca volver a sumar con el equipo en el escenario que abrió el historial de la categoría, allá por el 13 de mayo de 1950.

TENIS

Jornada negra para los argentinos en Wimbledon

El paso de Francisco Cerúndolo (18°) en Wimbledon duró apenas un suspiro, ya que cayó en la primera rueda por 6-1, 6-4 y 6-3 ante el español Jaume Munar (44°).

Tras ceder un primer set sin atenuantes, el bonaerense pareció encenderse promediando el segundo parcial. Si bien perdió el servicio en el comienzo, luego dispuso de cinco

chances para empardar el marcador y estirar la definición. Sin embargo, Fran no logró concretarlas y Munar dio otro golpe sobre la mesa cerrándolo por 6-4.

El español siguió sólido, no dio respiro y encaminó la victoria y la amargura de Cerúndolo, quien llegaba al All England motivado por el título en Queen's. Munar pasó así a la se-

gunda ronda, donde se medirá con el local Jacob Fearnley (159°).

Tampoco tuvo éxito Román Burruchaga (56°), hijo del otrora campeón del mundo en el 86 con Argentina, que fue derrotado por el australiano Alex De Minaur (5°) por 7-6 (5), 6-1 y 6-0.

Otro que no logró sortear el debut fue el platense Tomás Etcheverry,

preclasificado 29°, que perdió por 6-4, 6-4, 6-7 y 7-6, ante el italiano Lorenzo Sonego (69°).

En cuanto a la rama femenina, la rosarina Nadia Podoroska cayó sin atenuantes ante la ucraniana Marta Kostyuk (12°), por 6-1 y 6-2, por lo que la única representante que sigue en carrera es la marplatense Solana Sierra.



Murió Daniel Melingo, leyenda del rock argentino y del tango

El músico, multiinstrumentista y poeta Daniel Melingo murió a los 68 años. Según se supo, se encontraba con cuidados paliativos, luego de cuatro décadas de trayectoria.

El artista fue hallado sin vida por sus hijos en el domicilio del barrio porteño de Chacarita donde residía. Además, mantenía la asistencia médica por una afección respiratoria previa. Fuentes oficiales informaron a este medio que el círculo cercano al músico solicitó la presencia del médico de cabecera en la casa.

El músico fue considerado una de las figuras más originales de la música popular del país y uno de los grandes renovadores del tango contemporáneo, con un extenso recorrido por el rock nacional y la experimentación que lo consolidaron gracias a su identidad artística marcada por la poesía urbana, el lunfardo y la teatralidad.

Con formación en musicología en el Conservatorio Nacional, fue ampliamente reconocido por su rol como miembro fundador de Los Twist en 1982 –junto a Pipo Cipolatti–. Su carrera se inició en la escena underground porteña durante la última dictadura militar y alcanzó notoriedad a comienzos de los años 80 al integrar Los Abuelos de la Nada.

Aunque sus inicios culturales solían asociarse directamente con el rock y luego con el tango, el mismo intérprete se encargó de explicar que fue «al revés» porque, cuando era pequeño, su madre le cantaba tangos, e incluso lo hacía durante el embarazo.

En esa instancia, compartió formación con músicos como Andrés Calamaro, Cachorro López y Gustavo Bazterrica, hechos que lo hicieron parte de una de las etapas más emblemáticas del rock argentino.

A mediados de los años ochenta se radicó en España, donde integró la banda Toreros Muertos, liderada



Daniel Melingo falleció a los 68 años.

por Pablo Carbonell. Años después fundó el grupo Lions in Love, junto a la holandesa Stefanie Ringes, en la voz, y el también argentino Pablo Guadalupe en los sintes.

Melingo realizó sus últimos trabajos conceptuales en la década de 2020, como el disco Oasis (2020). Anteriormente, en 2014, su proyecto multidisciplinar Linyera fue la antesala que marcó su paso reciente por el tango contemporáneo, con la participación de artistas como Skay Beilinson, Jaime Torres, Alejandro Terán, Juan Ravioli, Axel Krygier y su amigo Miguel Zabaleta.

En abril pasado, el intérprete unió el estilo arrabalero con el urbano cuando estrenó «José el Cuchiyero», en colaboración con «Malandro» –Malajunta–, en el marco del reestreno de su disco «Tangos bajos», en la versión «Rework». De este compilado, también se desprende el documental homónimo que reunió a distintas generaciones y estilos de la música argentina.

Entre los participantes de la pieza se encontraron artistas como Pity Álvarez, Fito Páez, Andrés Calamaro, Pablo Lescano, Juli Laso y Maxi Prieto, entre otros. El álbum tendría una presentación oficial el próximo 21 de septiembre, en el Teatro Coliseo.

A lo largo de su carrera, el intérprete atravesó géneros como el folclore rioplatense y actuó junto a Chaly García, entre grandes intérpretes.

Juicio por Loan: el padre acusó a Laudelina y exigió romper el silencio

La querrela busca respuestas definitivas sobre el paradero del menor.

El juicio por la desaparición de Loan Danilo Peña, un caso que conmociona a la Argentina desde hace dos años, entró en una etapa decisiva. Así, en la provincia de Corrientes, el tribunal integrado por los jueces Fermín Amado Ceroleni, Eduardo Ariel Belforte y Simón Pedro Bracco recibió las declaraciones testimoniales de los padres, José Peña y María Noguera, quienes exigieron respuestas sobre qué sucedió con su hijo.

Se trató de la tercera semana del proceso judicial, en la que Peña reconstruyó ante los jueces los acontecimientos del 13 de junio de 2024, día en que Loan fue visto por última vez luego de un almuerzo familiar en la casa de su abuela, en la localidad correntina de 9 de Julio.

Además, el padre sostuvo que su hermana, Laudelina Peña, fue una de las primeras personas en instalar la hipótesis de un accidente vial. “Al otro día de la desaparición, Laudelina dijo que había sido un accidente. Lo dijo a todos. Yo la escuché”, declaró ante el tribunal, mientras la mujer seguía la audiencia desde el sector de acusados.

El padre del niño aseguró haber advertido comportamientos extraños entre algunos de los presentes aquel día. En particular, señaló que notó nerviosismo en su hermana y en Antonio Bernardino Benítez, pareja de Laudelina y también imputado en la causa: “A Laudelina la vi que se alejaba de nosotros. Eso me sorprendió. Estaba nerviosa”.

Sobre Benítez, recordó habérselo cruzado en una tranquera y describió una actitud similar.



A más de dos años de su desaparición.

También mencionó la presencia del excomisario Walter Maciel, quien, según relató, le pidió que aguardara con tranquilidad los resultados de la búsqueda.

Un reclamo cargado de emoción

Uno de los momentos más conmovedores de la audiencia se produjo cuando el padre de Loan habló sobre el impacto que la desaparición tuvo en su vida y en la de su familia: “Era mi compañerito. No saber si está vivo o muerto es mucha angustia y desesperación”, expresó visiblemente emocionado.

Según trascendió desde la sala de audiencias, mientras José Peña brindaba su testimonio, Laudelina mantuvo inicialmente contacto visual con él, aunque luego bajó la mirada y evitó volver a observarlo durante el resto de la declaración.

Antes de finalizar su exposición, el padre del niño renovó su pedido para que quienes tengan información sobre el caso colaboren con la Justicia.

“Si alguno sabe, que cuente su verdad. Quiero que me digan qué pasó con Loan”, reclamó.

Qué se juzga en el proceso

La abogada querellante María Belén Russo Cornara destacó que el testimonio permitió reconstruir nuevamente el día de la desaparición y remarcó la importancia del pedido realizado por José Peña para que se conozca finalmente el destino del menor. Tras su declaración, el tribunal dispuso un breve cuarto intermedio y luego continuó la audiencia con el testimonio de María Noguera, madre de Loan.

En la causa principal son juzgados Laudelina Peña; su esposo, Antonio Bernardino Benítez; el excomisario Walter Maciel; la exfuncionaria municipal María Victoria Caillava; el capitán de la Armada Carlos Pérez; Mónica del Carmen Millapi y Daniel “Fierrito” Ramírez. Todos están acusados por la presunta sustracción y ocultamiento de Loan.

Paralelamente, otro grupo de diez personas enfrentan un juicio por presuntos delitos vinculados al encubrimiento y al desvío de la investigación. Entre ellos se encuentran Federico Rossi Colombo, Nicolás Gabriel Soria, Elizabeth Cutaia, Alan Cañete, Delfina Taborda, Pablo Noguera, Pablo Núñez, Valeria López, Verónica Machuca Yuni y Leonardo Rubio.



Único en la región

TUS DATOS, EL CORAZÓN DE TU NEGOCIO,
SEGUROS EN NUESTRA NUBE

+54-11-5258-8785

g2k.com.ar

@g2khosting

/g2khosting

● el clima

HOY

Mayormente nublado.

Mínima: 2º
Máxima: 12º



JUEVES

Algo nublado.

Mínima: 0º Máxima: 10º



VIERNES

Mayormente nublado.

Mínima: -2º Máxima: 11º



● el sol



Salida: 8:06



Puesta: 18:06

● la luna



Menguante 7/7/26



Nueva 14/7/26



Creciente 21/7/26



Llena 29/6/26

● río Paraná

Fuente: Prefectura San Nicolás

Andresito	3.76 C.	Rosario	2.01 C.
Iguazú	15.20 C.	Villa Constitución	1.50 B.
Posadas	10.22 E.	San Nicolás	2.14 C.
Corrientes	2.99 C.	Ramallo	1.00 B.
Paraná	2.15 C.	San Pedro	1.14 C.
Santa Fe	2.38 E.	Baradero	1.00 C.
San Lorenzo	2.14 C.	Formosa	4.44 E.

● clasificados

● Bolsa de trabajo

/ofrecidos

SE OFRECE HOMBRE para trabajar como ayudante de albañilería y herrería. Tel. 3364671553

SE OFRECE JOVEN DE 37 AÑOS para tareas de limpieza. Tel. 154535873

SE OFRECE HOMBRE para trabajar como ayudante de herrería y albañilería. Con referencias. Tel. 3364178735

/pedidos

SE BUSCA EMPLEO limpieza, acompañante de persona mayor, atención al público, niñera. Con muy buenas referencias. Tel.: 2477-201335

● Cuidado de personas

/ofrecidos

SE OFRECE SEÑORA para cuidado de personas y limpieza por la tarde o la mañana. Con referencias. Tel.: 3364281654

SE OFRECE Auxiliar de Enfermería para cuidados de enfermos. Dama de compañía. Tel.: 154535873

SE OFRECE SEÑORA cuidado de personas en clínica con experiencia y referencias. Tel.: 3364213580

SE OFRECE SEÑORA para cuidado de abuelos y limpieza, solo por la mañana. Tel. 3364115665

SE OFRECE SEÑORA para cuidado de personas y limpieza por la tarde o la mañana. Con referencias. Tel.: 3364119196

● Servicio doméstico

/ofrecidos

SE OFRECE SEÑORA para cuidado de abuelos y limpieza. Tel. 3364631580.

SE OFRECE SEÑORA para servicio doméstico y/o cuidado de personas con referencias. Teléfono. 154681771.

SE OFRECE MUJER para trabajo doméstico, acompañante de persona mayor con cama adentro y atención al público. Tel. 2477201335

SE OFRECE SEÑORA para dama de compañía de abuelas de martes a sábados con referencias. Tel. 3364623540

● Edictos judiciales

EDICTO. El Juzgado de Paz letrado de Ramallo, Secretaría Única, del Departamento Judicial de San Nicolás, cita y emplaza por treinta días a herederos y acreedores de don ROBERTO LUIS SUPPICICH. Ramallo, 2026.

P3 e: 29-06-26

EDICTO. El Juzgado Civil y Comercial Nº 6, Secretaría Única, del Dpto. Judicial San Nicolás, Provincia de Buenos Aires, cita y emplaza por el término de treinta días a herederos y acreedores de HORACIO ALBERTO LIZASO.

P3 e: 29-06-26

EDICTO. El Juzgado Civil y Comercial Nº 2, del Departamento Judicial San Nicolás, cita y emplaza por el término de treinta (30) días a herederos y acreedores de EUSEBIA IRMA LAGRAÑA. San Nicolás, 1 de junio de 2026.

P3 e: 29-06-26

EDICTO. El Juzgado Civil y Comercial Nº 6, Secretaría Única, del Departamento Judicial San Nicolás, cita y emplaza por 30 días a herederos y acreedores de IVANA OLGA BELLOCCHIO. San Nicolás, junio de 2026.

P3 e: 29-06-26

EDICTO. El Juzgado en lo Civil y Comercial Nº 6, del Departamento Judicial de San Nicolás, cita y emplaza por 30 días a herederos y acreedores del Sr. FERREYRA JUAN CARLOS. San Nicolás, 24 de junio de 2026.

P3 e: 29-06-26

EDICTO. El Juzgado Civil y Comercial Nº 6, Secretaría Única de San Nicolás, cita y emplaza por treinta días a herederos y acreedores de don MIGUEL ÁNGEL ACOSTA. San Nicolás, 2026.

P3 e: 29-06-26

EDICTO. El Juzgado de Primera instancia en lo Civil y Comercial Nº 5, Secretaría Única del Departamento Judicial San Nicolás, cita y emplaza por treinta días a herederos y acreedores de don DANIEL SEBASTIÁN AGÜERO. San Nicolás, 18 de junio de 2026.

P3 e: 29-06-26

EDICTO. El Juzgado Civil y Comercial Nº 4, Secretaría Única del Departamento Judicial de San Nicolás, cita y emplaza por treinta

días a herederos y acreedores de CARBALLO ROSA BLANCA. San Nicolás, junio de 2026.

P3 e: 29-06-26

EDICTO. El Juzgado de Primera instancia en lo Civil y Comercial Número 3, Secretaría Única, del Departamento Judicial de San Nicolás, cita y emplaza por treinta (30) días a herederos y acreedores de CARLOS LUIS ZAFFALON. San Nicolás, junio de 2026.

P3 e: 29-06-26

EDICTO. El Juzgado de Primera instancia en lo Civil y Comercial Nº 4, Secretaría Única del Departamento Judicial San Nicolás, cita y emplaza por 30 días a herederos y acreedores de CHOMICZ, LIDIA ELVIRA Y FIGUEREDO, RAÚL JOSÉ. San Nicolás, junio de 2026.

P3 e: 29-06-26

EDICTO. El Juzgado Civil y Comercial Nº 3, Secretaría Única de San Nicolás, cita y emplaza por el término de treinta días a herederos y acreedores de MARÍA CRISTINA LEMME y ELVIRA NATELLI. San Nicolás, en la fecha de la firma digital.

P3 e: 29-06-26

EDICTO. El Juzgado de Civil y Comercial Nº 5 del Departamento Judicial de San Nicolás cita y emplaza por el término de treinta días a herederos y acreedores de CALETRO, DANIEL ALBERTO. San Nicolás, 11 de junio de 2026.

P3 e: 29-06-26

EDICTO. El Juzgado Civil y Comercial Nº 5, a cargo del Dr. José Ignacio Ondarçuhu del Departamento Judicial San Nicolás, cita y emplaza por treinta días a herederos y acreedores de NILDA ENRIQUETA SISEVICH y HÉCTOR OSCAR TURCHI. San Nicolás, junio de 2026.

P3 e: 29-06-26

EDICTO. Juzgado Civil y Comercial Nº 6, Secretaría Única de San Nicolás, cita y emplaza por treinta días a herederos y acreedores de ÁGUEDA HORTENCIA RITA URTUBEY y MARIANA ISABEL DÍAZ.

P3 e: 29-06-26

Avanza una masa de aire antártico sobre la Argentina

Desde ayer, una masa de aire de características antárticas comenzó a expandirse sobre el extremo sur de Sudamérica y avanzará progresivamente hacia gran parte de Argentina, con un episodio de frío excepcional por su intensidad, aunque en este caso no tanta persistencia.

El meteorólogo Christian Garavaglia, redactor jefe de Meteored Argentina explicó que no se trata de un ingreso frío típico: el aire tiene un origen antártico, es decir, se formó sobre el continente más frío del planeta antes de desplazarse hacia latitudes más bajas.

Qué es una masa de aire antártica y por qué se diferencia de una polar

Aunque muchas veces se habla de "aire polar" para describir cualquier ingreso de bajas temperaturas, en este caso el fenómeno presenta una particularidad: el aire se originó en el interior del continente antártico. Allí, durante el invierno, la radiación solar es mínima y el enfriamiento del aire alcanza niveles extremos.

Con el ingreso de un anticiclón posfrontal, el frío se acentuará con fuerza en el sur argentino entre hoy y mañana jueves, con heladas severas generalizadas y marcas extremas de 10 a 15 °C bajo cero en temperatura real en el centro-oeste de la región.

En el centro y norte de Argentina, el brusco descenso térmico irá llegando de manera escalonada entre el miércoles y el jueves. Los amaneceres del jueves y viernes prometen ser los más fríos del año hasta el momento en diversos puntos del centro y norte del país, con heladas extendidas en todas las provincias centrales y baja sensación térmica.

● farmacias

A Desde las 8:30 hasta 8:30 día siguiente

ARMELLINI, Av. Central y 31 Oeste
CABRERA, Av. Falcón 222
DIAMANTE, Belgrano y Alvarez.
FURLAN, 9 de Julio 260
GONZALEZ PACIN, Nación 314
HECTOR LOPEZ, Maipú 794

"ENVIE UN SMS CON LA PALABRA **FARMA.S.N.AL 8008** Y CONOZCA LAS FARMACIAS DE TURNO"
[COLEGIO DE FARMACEUTICOS]

● loterías/quinielas

LAS AGENCIAS DE LA CIUDAD

● quiniela nacional matutina

1) ...4311	8) ...9640	15) ...9402
2) ...1188	9) ...1656	16) ...8265
3) ...5925	10) ...0766	17) ...1784
4) ...5970	11) ...0400	18) ...7750
5) ...9279	12) ...2726	19) ...3639
6) ...0729	13) ...9571	20) ...8297
7) ...7664	14) ...8362	

● quiniela nacional vespertina

1) ...1746	8) ...8639	15) ...8626
2) ...8448	9) ...7071	16) ...7758
3) ...9951	10) ...2500	17) ...7751
4) ...1475	11) ...7305	18) ...6505
5) ...0291	12) ...3123	19) ...2978
6) ...1041	13) ...5303	20) ...7603
7) ...4270	14) ...3513	

● quiniela nacional nocturna

1) ...1533	8) ...8464	15) ...9496
2) ...1045	9) ...8332	16) ...9237
3) ...1486	10) ...4927	17) ...7846
4) ...8882	11) ...6353	18) ...2810
5) ...4995	12) ...2002	19) ...3851
6) ...5007	13) ...7686	20) ...4393
7) ...6125	14) ...3900	

● quiniela Bs.As. matutina

1) ...7510	8) ...6195	15) ...1666
2) ...0578	9) ...8983	16) ...6867
3) ...4616	10) ...2784	17) ...8532
4) ...4656	11) ...2729	18) ...0087
5) ...4933	12) ...2023	19) ...9962
6) ...6717	13) ...7155	20) ...0355
7) ...5884	14) ...2432	

● quiniela Bs.As. vespertina

1) ...6778	8) ...7026	15) ...2693
2) ...4698	9) ...0103	16) ...6169
3) ...7770	10) ...8465	17) ...9408
4) ...5834	11) ...2260	18) ...8690
5) ...1804	12) ...4610	19) ...2551
6) ...6276	13) ...8792	20) ...5663
7) ...7256	14) ...2070	

● quiniela Bs.As nocturna

1) ...5992	8) ...1952	15) ...5508
2) ...6994	9) ...3139	16) ...2081
3) ...9918	10) ...0684	17) ...9899
4) ...6746	11) ...7383	18) ...6484
5) ...5595	12) ...2972	19) ...5360
6) ...8412	13) ...1131	20) ...7522
7) ...7451	14) ...6403	

● quiniela Montevideo nocturna

1) ...142	8) ...762	15) ...127
2) ...414	9) ...296	16) ...475
3) ...080	10) ...592	17) ...937
4) ...164	11) ...960	18) ...987
5) ...525	12) ...918	19) ...105
6) ...496	13) ...503	20) ...305
7) ...403	14) ...895	

● quiniela Córdoba nocturna

1) ...2154	8) ...0720	15) ...3368
2) ...4955	9) ...3792	16) ...3872
3) ...0778	10) ...0517	17) ...2998
4) ...2885	11) ...2978	18) ...9539
5) ...1412	12) ...3650	19) ...6709
6) ...3363	13) ...3273	20) ...0793
7) ...5603	14) ...1535	

UNA NUEVA MANERA DE MIRAR SAN NICOLÁS.

www.diarioelnorte.com.ar

EL NORTE

SALUD

Cuánta fibra recomiendan consumir por día y en qué alimentos se encuentra

Aunque se trata de un nutriente que suele vincularse con el tránsito intestinal, también cumple funciones vinculadas a la salud cardiovascular, metabólica e inmunitaria. Cómo aumentar su consumo de manera gradual para evitar malestares.

La fibra dietética es una parte esencial de una dieta saludable y está presente en alimentos de origen vegetal. Según el gastroenterólogo Purna Kashyap, de Mayo Clinic, "la fibra dietética se refiere a las partes de los alimentos de origen vegetal que el organismo no puede digerir ni descomponer". Al atravesar el sistema digestivo en gran medida intacta, también se convierte en combustible para los microbios que viven en el intestino.

Incorporarla con variedad y de manera gradual puede favorecer la salud intestinal y el bienestar general.

La fibra se encuentra principalmente en frutas, verduras, cereales integrales y legumbres. Especialistas también remarcan que, aunque existen suplementos, la fibra se obtiene mejor a partir de alimentos integrales que de productos concentrados, porque suelen aportar una mezcla de tipos de fibra.



La fibra dietética está presente en alimentos de origen vegetal y el organismo no puede digerirla ni absorberla.

¿Cuáles son los tipos de fibra?

La fibra se clasifica en dos tipos principales: fibra soluble y fibra insoluble. La mayoría de los alimentos vegetales ricos en fibra contienen ambas, aunque en proporciones diferentes.

La fibra soluble se disuelve en agua y forma un material gelatinoso en el estómago, lo que puede ralentizar la digestión. Puede ayudar a reducir el colesterol y la glucosa en sangre.

La fibra insoluble no se disuelve en agua. Favorece el movimiento

de los alimentos por el aparato digestivo y aumenta el volumen de las heces, por lo que puede ser útil en personas con estreñimiento o evacuaciones irregulares.

La fibra soluble se encuentra en alimentos como la avena, los guisantes, los frijoles (porotos, alubias), las manzanas, las bananas, las palmas, los cítricos, las zanahorias, la cebada, el *psyllium*... La dietista y nutricionista Jennifer Lefton mencionó en un artículo de *Verywell*

Health opciones para sumar fibra con facilidad en la rutina. Entre ellas, la palta, los frutos rojos y frutas enteras como la pera, la manzana, la banana y la naranja, con ideas de consumo como agregarlas al cereal, la avena o el yogur.

Por otro lado, algunas de buenas fuentes de fibra insoluble son: la harina integral, el salvado de trigo, los frijoles (porotos, alubias), la coliflor, las habichuelas (judías verdes, vainitas) y las papas. Tam-

bién se destaca el aporte de frutos secos y semillas como las almendras, los pistachos, las pacanas, la chía, el girasol y la calabaza.

Cuánta fibra comer por día

Especialistas indican que la mayoría de los adultos con buena salud deberían aspirar a consumir entre 30 y 40 gramos de fibra al día, aunque las necesidades pueden variar según la edad y el estado general de salud. Según la National Aca-

demy of Medicine se recomienda para adultos: 21 gramos para mujeres mayores de 50 años, 25 gramos para mujeres de 50 años o menos, 30 gramos para hombres mayores de 50 años y 38 gramos para hombres de 50 años o menos.

Al aumentar la ingesta de fibra, pueden aparecer molestias abdominales, hinchazón y gases. Para prevenir o reducir esos síntomas, aconsejan incorporarla de manera gradual, no de golpe.

70 años transformando la industria

SIDERSA.COM

SIDERSA