



Turismo en Perú alcanza un récord histórico

El turismo receptivo peruano cerró 2025 con el mejor desempeño económico de la última década. Los ingresos por divisas crecieron un 10,1% respecto al año anterior y superaron por primera vez los registros alcanzados antes de la pandemia, impulsados por el mayor gasto de los visitantes internacionales y la recuperación del transporte aéreo.

El turismo consolida su recuperación con cifras históricas

El turismo receptivo en Perú alcanzó en 2025 un hito sin precedentes al generar US\$ 5.351 millones en ingresos por divisas, la cifra más alta de los últimos diez años y superior incluso a los niveles registrados antes de la pandemia de covid-19.

Los datos difundidos por el Ministerio de Comercio Exterior y Turismo (Mincetur), con base en información del Banco Central de Reserva del Perú (BCRP), reflejan un crecimiento del 10,1% respecto a 2024, cuando los ingresos totalizaron US\$ 4.860 millones.

El resultado confirma la consolidación del sector turístico como uno de los motores de la economía peruana, favorecido por el incremento del flujo de visitantes internacionales, la recuperación de la conectividad aérea y el fortalecimiento de los principales destinos turísticos del país.

El gasto de los visitantes fue el principal motor del crecimiento

El informe oficial señala que el componente "Viajes" fue el principal responsable del récord alcanzado. Durante 2025, este rubro generó US\$ 3.963 millones, equivalentes al

74,1% del total de ingresos por turismo receptivo, registrando un incremento del 7,8% respecto al año anterior.

Este concepto comprende el gasto realizado por los turistas extranjeros durante su permanencia en Perú, incluyendo alojamiento, gastronomía, transporte interno, actividades recreativas, compras, excursiones y otros servicios vinculados con la experiencia turística.

El transporte internacional también mostró una fuerte recuperación

Otro de los factores determinantes fue el crecimiento del transporte internacional de pasajeros.

Este segmento aportó US\$ 1.387 millones, representando el 25,9% del total de divisas generadas por el turismo receptivo y registrando un incremento del 17,2% frente a 2024.

La mejora responde, entre otros factores, al aumento de la venta de pasajes internacionales por parte de aerolíneas residentes, reflejando la recuperación progresiva de la conectividad aérea luego de las restricciones sanitarias.

Cinco años después, Perú supera ampliamente el escenario pre-pandemia

Las cifras evidencian la magnitud de la recuperación del sector.

En 2019, antes del inicio de la emergencia sanitaria, Perú había generado US\$ 4.703 millones por concepto de turismo receptivo, cifra que durante varios años constituyó el máximo histórico.

Sin embargo, el impacto de la pandemia redujo drásticamente la actividad:

- * 2020: US\$ 1.002 millones.
- * 2021: US\$ 1.042 millones.
- * 2022: US\$ 3.027 millones.
- * 2023: US\$ 3.731 millones.
- * 2024: US\$ 4.860 millones.
- * 2025: US\$ 5.351 millones.

El crecimiento sostenido durante los últimos cuatro años permitió no solo recuperar el terreno perdido, sino también establecer un nuevo récord para la industria turística peruana.

Un crecimiento superior al observado antes del covid-19

Entre 2015 y 2019, los ingresos por turismo receptivo pasaron de US\$ 4.140 millones a US\$ 4.703 millones, con un crecimiento promedio anual del 3,2%.

El ingreso de turistas extranjeros mantiene una tendencia positiva

Las cifras oficiales también muestran que el flujo internacional continúa recuperándose.

Durante el primer trimestre de 2026, ingresaron al país 823.863 turistas internacionales, lo que representa un crecimiento del 3,5% respecto al mismo período de 2025.

Aunque este volumen aún equivale al 74,7% del registrado en el primer trimestre de 2019, la evolución confirma una recuperación gradual y sostenida de la actividad.

Chile y Estados Unidos lideran la llegada de visitantes

Los principales mercados emisores continúan siendo los países vecinos y Norteamérica.

En los primeros meses de 2026: * Chile concentró el 25,3% de las

llegadas internacionales.

* Estados Unidos aportó el 17,4%. También destacaron como mercados relevantes Ecuador, Bolivia, Colombia y Brasil, que en conjunto representan una parte significativa del turismo internacional hacia Perú.

Jorge Chávez sigue siendo la principal puerta de ingreso

El Aeropuerto Internacional Jorge Chávez continúa concentrando la mayor cantidad de visitantes extranjeros.

Durante el primer trimestre de 2026, el terminal recibió el 59,4% del total de turistas internacionales que ingresaron al país.

Le siguieron los principales pasos fronterizos terrestres ubicados en Tacna, Tumbes y Puno, que mantienen un importante flujo de viajeros provenientes de países vecinos.

Un sector que vuelve a posicionarse como motor económico

El desempeño alcanzado en 2025 confirma que el turismo peruano atraviesa una etapa de sólida recuperación. El incremento del gasto de los visitantes, la normalización de las conexiones aéreas internacionales y el creciente interés por los destinos peruanos permitieron que el país alcanzara el mayor ingreso de divisas por turismo de su historia reciente.

Las cifras oficiales muestran además que, aunque el volumen de visitantes aún no recupera totalmente los niveles previos a la pandemia, el mayor consumo durante las estancias y la reactivación del transporte internacional están impulsando un crecimiento económico que posiciona nuevamente al turismo como uno de los sectores estratégicos para el desarrollo del Perú.

Recortando el cupón de **AVISOS GRATIS** y presentando en nuestra Administración, podrá publicar lo que desee vender, comprar, solicitar u ofrecer, en nuestra edición de los días sábados y domingos.

www.diariolanoticia.com.uy

INFORMANDO DESDE 1988

- Artigas, Sábado 25 de Julio de 2026 - \$ 70 - AÑO XXXVII - Edición Nº. 8.407 -- Diario Departamental -- Afiliado a O.P.I. -

POLÍTICA



Mahía defendió la transmisión del Mundial por Canal 5: “Las ganancias no son el objetivo, fue un éxito”

HISTORIA

"La Caída", el cortometraje de estudiantes de UTU Artigas, llegará a la televisión nacional tras su selección para un festival internacional



SOCIEDAD

MVOT relevó 200 viviendas afectadas por el temporal en Salto y comenzó las primeras intervenciones



SOCIEDAD

Trescientas mil personas vivieron el Mundial a través



FARMACIAS DE TURNO

SÁBADO 25/07/2026

SAGA

L. A DE HERRERA 442
Tel. 4772 4675

DOM. LUN 26/27/07/2026

DON CARLOS

BVAR. ARTIGAS 1124
Tel. 4772 6990

EL CORREO URUGUAYO llega a todos los rincones del Departamento, y con él, Diario La Noticia.

POLÍTICA

Mahía defendió la transmisión del Mundial por Canal 5: “Las ganancias no son el objetivo, fue un éxito”



El ministro de Educación y Cultura, José Carlos Mahía, respondió al pedido de informes presentado por el senador nacionalista Sebastián Da Silva sobre la transmisión del Mundial 2026 por Canal 5, y aseguró que la decisión del Gobierno fue un “cambio importante” respecto a administraciones anteriores.

En declaraciones al programa Doble Click, Mahía afirmó que el Estado actuó con “absoluta tranquilidad” porque la inversión realizada fue correcta y los resultados fueron positivos.

“Las ganancias no son el objetivo de Canal 5. Lo importante

es cubrir los costos y garantizar que la población pueda acceder gratuitamente a un evento de enorme interés popular”, sostuvo el ministro.

Un cambio en la estrategia

Mahía explicó que, históricamente, la publicidad vinculada a grandes eventos deportivos se concentraba en los canales privados, mientras que en esta oportunidad empresas públicas y privadas destinaron su inversión al canal estatal.

Según indicó, organismos como Antel ya realizan inversiones publicitarias en diferentes ámbitos, como el deporte, por

lo que consideró lógico apostar también por un evento de alcance mundial.

“Lo innovador fue que el Estado invirtiera en un producto como el Mundial, que tuvo una audiencia extraordinaria. Fue realmente un éxito”, expresó.

Más de un millón de espectadores

El ministro destacó que la transmisión alcanzó cifras récord de audiencia.

De acuerdo con los datos de Ibope, el encuentro entre Inglaterra y Argentina, emitido el pasado 16 de julio por Canal 5,

registró 23,4 puntos de rating, convirtiéndose en el programa más visto del día y superando ampliamente a los principales informativos de la televisión abierta.

Mahía sostuvo que la iniciativa permitió que miles de uruguayos pudieran seguir el Mundial sin costo adicional, simplemente contando con televisión abierta o servicio de cable.

El pedido de informes de Da Silva

Sebastián Da Silva solicitó conocer en detalle el resultado financiero de la operación y presentó un pedido de informes ante el Senado.

El legislador pretende conocer:

El costo de adquisición de los derechos de transmisión.

El contrato firmado para obtener esos derechos.

El procedimiento utilizado para la contratación.

Los ingresos obtenidos por publicidad.

El resultado económico final.

Los estudios técnicos y financieros previos y posteriores a la compra.

A través de su cuenta en X, Da Silva señaló que busca conocer “el costo de la pública felicidad” y comparar esta experiencia con la de anteriores Copas del Mundo transmitidas por canales abiertos.

Mientras el oficialismo destaca el impacto social y la masiva audiencia alcanzada por Canal 5, la oposición insiste en conocer si la inversión realizada con recursos públicos fue financieramente conveniente y reclama transparencia sobre todos los costos e ingresos de la operación.

HISTORIA

"La Caída", el cortometraje de estudiantes de UTU Artigas, llegará a la televisión nacional tras su selección para un festival internacional



Artigas continúa trascendiendo fronteras.

Su cortometraje de ficción “La Caída”, inspirado en la tragedia aérea ocurrida en Artigas el 10 de febrero de 1978, sigue sumando reconocimientos y ahora tendrá una nueva oportunidad para llegar al público nacional cuando docentes y alumnos participen en vivo en el programa 8AM, de Canal 4 Monte Carlo, este viernes a partir de las 08:00 horas.

La presencia en uno de los programas matutinos de mayor audiencia del país representa un nuevo reconocimiento al trabajo desarrollado por los jóvenes realizadores, quienes compartirán la experiencia de producción del cortometraje, su reciente selección para el Festival Internacional FENACIES y otros proyectos audiovisuales impulsados desde la institución.

Un homenaje a la memoria de Artigas

“La Caída” propone una mi-

rada artística y profundamente humana sobre uno de los episodios más dolorosos de la historia del departamento.

A través de un relato de ficción inspirado en el accidente aéreo ocurrido en 1978, la obra invita al espectador a reflexionar sobre la memoria colectiva, el duelo y la necesidad de mantener vivas aquellas historias que forman parte del patrimonio emocional de la comunidad.

Lejos de reconstruir únicamente un hecho histórico, el cortometraje busca generar un espacio de reflexión sobre el impacto que acontecimientos de esta naturaleza dejan en varias generaciones.

Un proyecto realizado íntegramente por estudiantes

Uno de los aspectos más destacados de la producción es que fue desarrollada íntegramente por los propios alumnos del Bachillerato Tecnológico.

Durante el proceso participaron en todas las etapas de realización audiovisual: investigación histórica, escritura del guion, planificación de la producción, dirección, actuación, fotografía, registro de sonido, rodaje y edición final.

La experiencia forma parte de la metodología de aprendizaje basada en proyectos que caracteriza a esta propuesta educativa de UTU, donde los estudiantes aplican conocimientos técnicos y creativos para producir contenidos con

fuerte impacto social y cultural.

Reconocimiento internacional

El trabajo ya había despertado un importante interés a nivel departamental y nacional, pero recientemente dio un paso aún más significativo al ser seleccionado para participar en el Festival Internacional FENACIES, considerado uno de los encuentros de cine educativo más importantes de Iberoamérica.

Esta distinción posiciona a los jóvenes artiguenses en un escenario internacional y pone en valor la calidad de las producciones audiovisuales que se generan desde el interior del país.

Más allá del cine

Durante la entrevista que brindarán en Canal 4, docentes y estudiantes también presentarán otros proyectos desarrollados en el Centro Educativo Dr. Pedro Figari.

Entre ellos se encuentra Rebobinarte, una iniciativa orientada a rescatar, digitalizar y preservar el patrimonio audiovisual de Artigas, contribuyendo a conservar imágenes, registros e historias que forman parte de la identidad cultural del departamento.

Un orgullo para Artigas

La trayectoria que viene construyendo el equipo de estudiantes demuestra que el talento, la creatividad y la innovación no tienen fronteras.

Con proyectos que combinan investigación, memoria histórica y producción audiovisual de calidad, los jóvenes del Centro Educativo Dr. Pedro Figari continúan llevando el nombre de Artigas a escenarios nacionales e internacionales, demostrando que desde el norte del país también se generan historias capaces de emocionar, reflexionar y trascender.



La Noticia
Artiguense



FUNDADO EL 24 DE JUNIO DE 1988

DIRECTORA y REDACTORA RESPONSABLE: SILVIA MIÑO FÉLIX

EMPRESA EDITORA: "Grupo Norte SAS" RUT. 220 476 110 014 - Depósito Legal N° 065 -

Matrícula de Industria N° 2602 - Registro en el M.E.C.: Tomo XI a Fojas 169 - Garzón 450 esq. Herrera -

Tel 47725091 - Redacción: Cel. 092 471 166 - Mail: redacciondiarioln@gmail.com - lnoticia@adinet.com.uy

Departamento Comercial 091 295 677 - norte.impresos@gmail.com - IMPRESO EN TALLERES PROPIOS

Colaboradores: Prof. Celeste Paiva - Rodrigo Núñez - Nadir Costa. Braian Modernel

Dr. Daniel Volpi Avedutto - Dr. Ricardo Castelli - Prof. Nelson Borges - Carla de Souza Ferreira

Las opiniones vertidas en los Artículos son de exclusiva responsabilidad de los autores.

www.diariolanoticia.com.uy



@diariolanoticia463



AFILIADO A LA ORGANIZACIÓN DE LA PRENSA DEL INTERIOR

Dulces y Quesos caseros - Helados
Panadería - Alimentos para Mascotas
Productos de limpieza
Excelentes precios en congelados

Bebidas frías
Frutas y Verduras
Productos Lácteos
Flambrería completa
Variedad en cortes de Carne envasada

todo lo que te imaginás y mucho más!!!

LECUEDER esq. Manini Ríos - 4772 9467 - Artigas

DEPORTE

Liga de Fútbol de Artigas: la Divisional B se prepara para el inicio de la temporada 2026

La Divisional B de la Liga de Fútbol de Artigas avanza en los preparativos para el comienzo de la temporada 2026, cuyo inicio está previsto tentativamente para el próximo 1.º de agosto. El campeonato llevará el nombre de "Sr. Raúl 'Tite' Melo", en reconocimiento al destacado exfutbolista, recordado por su trayectoria defendiendo las camisetas de Chaná y Centenario.

En principio, serán nueve los equipos participantes, ya que Bella Vista manifestó su intención de no competir en esta temporada. La institución presentó una nota formal a los dirigentes de la Divisional B y, este jueves, mantuvo una reunión con el Consejo Ejecu-

tivo. Como resultado, se resolvió convocar a una Asamblea Extraordinaria de los clubes integrantes de la divisional para analizar y definir la solicitud presentada por la institución.

Dos series con homenajes

El torneo se disputará en dos series, que también rendirán homenaje a referentes del fútbol local:

- * Serie 1: "Sr. Eduardo Bonette".
- * Serie 2: "Sr. Ricardo Barreneche".

Entradas y partido inaugural

Los clubes fijaron el precio de las entradas en 100 pesos para toda la temporada.

Además, se realizan gestiones para que el partido inaugural se dispute en el Estadio Matías González, con comienzo previsto para las 14:00 horas.

En el aspecto organizativo, ya quedaron acordados los viáticos para los árbitros y el servicio de seguridad, con el objetivo de garantizar el normal desarrollo del campeonato desde la primera fecha.

editorial

Juan de Barro: los hombres que construyen sueños nunca envejecen

Hay personas que cuentan los años. Y hay otras que cuentan las vidas que han tocado.

El maestro Juan da Rosa, nuestro querido "Juan de Barro", pertenece a esa rara estirpe de hombres que eligieron vivir para los demás. Maestro por vocación, poeta por sensibilidad, trabajador social por compromiso y vecino por convicción. Pero, por encima de todos esos títulos, un amigo entrañable.

En Diario La Noticia tenemos el privilegio de conocerlo desde hace muchos años. Nuestra Redacción ha sido testigo de su incansable andar, de sus ideas, de sus poemas escritos en papeles improvisados, de sus anécdotas y de esa permanente necesidad de hacer algo por la cultura, por los niños, por los barrios y por la gente. Siempre había un proyecto nuevo, una ilusión por compartir, una causa que defender o un sueño por convertir en realidad.

Juan nunca necesitó grandes escenarios. Su escenario fue la vida misma.

Su nombre está ligado para siempre a la historia de la cultura artiguense. Ha sido uno de sus más fervientes defensores, convencido de que un pueblo que cultiva su identidad nunca pierde el rumbo. Su lucha fue silenciosa, constante y generosa. Nunca buscó reconocimientos; le alcanzaba con ver crecer una biblioteca, escuchar un niño recitar un poema o descubrir que un vecino encontraba un espacio para expresarse.

Fue el creador de la Comisión de Vecinos del barrio Las Flores, sembrando una forma de participación ciudadana que luego ayudó a florecer en muchos otros barrios de Artigas. Enseñó que las comunidades se fortalecen cuando sus vecinos se organizan, dialogan y trabajan unidos por el bien común.

Pero si hubiera que resumir toda una vida en una sola obra, probablemente habría que hablar de La Casa de los Sueños.

No fue simplemente un centro cultural. Fue una declaración de principios. Un lugar donde el arte, la educación y la solidaridad encontraron un hogar abierto para todos. Allí confluyeron generaciones de niños, jóvenes y adultos, demostrando que la cultura puede transformar realidades y acercar



corazones. Tal vez esa haya sido la obra que imaginó durante toda su vida y que construyó con la paciencia de quien sabe que los sueños verdaderos no se levantan de un día para otro.

Como educador, dejó su huella en numerosas escuelas del departamento y de la ciudad de Artigas. Miles de alumnos pasaron por sus manos y encontraron en él mucho más que un maestro. Descubrieron a un guía que enseñaba con el ejemplo, que hablaba de respeto, de amistad, de solidaridad y de amor por la tierra donde vivimos.

Y si existe un lugar donde esa huella permanece grabada para siempre, ese es la Escuela de Pueblo Sequeira. Allí sembró una amistad que desafía al tiempo. Los años pasan, pero quienes compartieron aquellas aulas continúan reuniéndose, recordando al maestro que les enseñó que la educación no termina cuando suena la campana, sino que permanece viva en los afectos y en los valores que acompañan toda una vida.

Su trayectoria trascendió las fronteras de nuestro país. Fue reconocido internacionalmente como educador y trabajador social, llevando el nombre de Artigas con orgullo y demostrando que desde el norte del Uruguay también se puede enseñar al mundo que la educación es una poderosa herramienta para cambiar realidades.

Pero quienes lo conocemos sabemos que su mayor reconocimiento nunca fueron los diplomas ni los homenajes.

Su mayor premio son las personas.

Los vecinos que aprendieron a organizarse. Los alumnos que hoy son hombres y muje-

res de bien. Los artistas que encontraron un espacio para mostrar su talento. Los amigos que siguen buscándolo para compartir una conversación. Y quienes, como nosotros, siempre esperamos su visita para hablar de la vida, de la cultura y de los sueños.

Hoy escribimos un abrazo.

Porque hoy celebramos sus primeros y jóvenes 50 años... más 30.

Celebramos una vida intensamente vivida, llena de sueños convertidos en realidad, de caminos recorridos, de puertas abiertas y de manos tendidas.

Celebramos al hombre que nunca dejó de creer que la cultura podía cambiar un barrio, que un libro podía cambiar una persona y que un gesto de amistad podía cambiar un día entero.

Querido Maestro Juan...

En esta Redacción sigue estando el café caliente, como lo estuvo durante tantos años y como seguirá estando siempre. Porque esta también es su casa. Aquí siempre habrá una silla esperándolo, una charla pendiente, un poema por leer y un brindis dispuesto para celebrar la vida.

Gracias por tanto.

Gracias por enseñarnos que los sueños solo envejecen cuando dejamos de perseguirlos.

Y usted, Maestro, sigue siendo el mismo "Juan de Barro" que, con la sencillez de los grandes, continúa construyendo futuro con las manos llenas de esperanza.

¡Feliz cumpleaños, Maestro Juan da Rosa!

Que la vida le regale muchos años más para seguir sembrando cultura, amistad y humanidad.

Porque los pueblos necesitan hombres como usted.

Y Artigas tiene el inmenso orgullo de llamarlo uno de los suyos.

¡Salud, Maestro Juan!



comaja

Cooperativa de Ahorro y Crédito José Artigas

Fundada el 22 de mayo de 1974

PRÉSTAMO FAMILIA

Se trata de un beneficio que tienen nuestros Socios

Pueden solicitar hasta \$ 10.000 (Sujeto a disponibilidad en recibo de sueldo)

Período de solicitud: del 20 al último día de cada mes.

Pagándolo antes del 10 del siguiente mes no tienes intereses.

Es necesario tener 10 meses de antigüedad y estar al día.

www.comaja.com

4772 3184

cooperativacomaja

PERRO

Qué necesita tu mascota en casa para no vivir estresada, según los especialistas



Cuando armamos una casa, pensamos en el sillón, la paleta de colores o dónde va la tele. Pero si hay un perro o un gato viviendo ahí, esas mismas decisiones también los afectan a ellos, para bien o para mal.

La relación va en las dos direcciones: así como el hogar puede hacerles bien o mal a las mascotas, tenerlas en casa también cambia, un poco, el aire que respiramos todos.

Qué necesita tu mascota en su propia casa

"El entorno doméstico tiene una im-

portancia fundamental en el bienestar animal", explica Xiana Costas, veterinaria española especializada en etología de perros y gatos. Según ella, no alcanza con que la casa sea linda: tiene que permitir que el animal haga lo que su especie necesita hacer, como esconderse, treparse o rascar.

Costas advierte que ignorar esas necesidades no es un detalle menor:

"Un entorno inadecuado puede llegar a considerarse una forma de maltrato o requerir cambios importantes, incluso la reubicación del animal por motivos de seguridad o bienestar", afirma la especialista.

Entre sus recomendaciones más simples de aplicar están separar los lugares de comida, descanso y juego; evitar que la cama del animal quede en el medio del living, donde hay demasiado movimiento; y darles a los gatos algún lugar alto desde donde puedan vigilar la casa, algo que les da seguridad.

También importan el ruido, la luz y el piso. Los sonidos fuertes de la calle alteran el descanso de los perros más sensibles, la luz artificial de noche puede desordenar sus ritmos de sueño, y los pisos resbaladizos son un problema serio para los animales mayores o con dolores articulares.

Qué le hace tu perro al aire de tu casa

Pero la convivencia también funciona al revés. Un estudio de la Escuela Politécnica Federal de Lausana, en Suiza, publicado en la revista Environmental Science & Technology, midió por primera vez cuánto cambian los perros la calidad del aire dentro de una casa.

Cada vez que un perro se sacude, se rasca o recibe una caricia, libera al aire partículas de polvo, pelo y microorganismos.

Según el experimento, los perros grandes soltaban entre dos y cuatro veces más microorganismos que las personas presentes en el mismo cuarto.

"Un perro grande, como un mastín o un terranova, puede producir tanto CO₂ como un humano adulto en reposo", señaló Dusan Licina, ingeniero serbio, profesor de la Escuela Politécnica Federal de Lausana y director del laboratorio que hizo el estudio. El trabajo no encontró que esto sea dañino para la salud: de hecho, cierta variedad de microbios en el ambiente puede ayudar a entrenar el sistema inmune, especialmente en los chicos.

Ninguno de los dos hallazgos significa que haya que sacar al perro de adentro de la casa ni cambiar los muebles al día siguiente. Lo que sí conviene es pensar la casa con la mascota adentro: reservarle un rincón tranquilo lejos del ruido, ventilar seguido los ambientes donde duerme o pasa más tiempo, y elegir pisos antideslizantes si ya es grande o tiene problemas de movilidad. Son cambios simples, que no requieren obra ni gran presupuesto, y que mejoran la vida del animal y, de paso, la calidad del aire que se respira en la casa.

SALUD

A qué hora recomiendan desayunar los expertos para favorecer la salud cardiovascular



Es bien sabido que el desayuno es una de las comidas más importantes del día debido a que cumple con la función de ayudar a reactivar el metabolismo y aporta los nutrientes necesarios para poder iniciar el día con claridad mental.

También son muchas las investigaciones que aseguran que esta comida puede mejorar los niveles de concentración y el estado de ánimo. Incluir en el desayuno

alimentos que sean ricos en proteína, fibra y grasas saludables puede ser ideal para mantener la saciedad y estabilizar la glucosa, pero lo que tal vez muchas personas no sepan es que la hora a la que se hace la primera comida del día puede tener un efecto directo en el corazón.

Un estudio realizado en 2023 y publicado por Nature, fue uno de los primeros que habló del vínculo que existe entre el horario de las comidas y las enfermedades cardiovasculares. Para llevarlo a cabo los investigadores recopilaban los datos de más de 103.000 adultos, en la mayoría de los casos mujeres, y analizaron una media de 5,7 días de registros dietéticos de 24 horas de todos los sujetos durante 7,2 años. El descubrimiento fue que todas las personas que desayunaban después de las 9:00 tenían un mayor riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca. Y por cada hora de retraso, iba aumentando más el riesgo. Esto también ocurría con la cena porque los que cenaban después de las 21:00 tenían un 28% más de padecer una enfermedad cerebrovascular que los que lo hacían a las 20:00.

El papel del ritmo circadiano

En esta ecuación, entra en juego el ritmo circadiano porque influye directamente en la sensibilidad a la insulina.

Si una persona retrasa su desayuno, es muy probable que pueda tener una menor absorción de insulina y, por lo tanto, un mayor riesgo de llegar a padecer una enfermedad cardíaca.

Además, un estudio realizado en 2020 dice que comer más tarde por la noche puede causar un aumento de peso y perjudicar el metabolismo de las grasas.

Club Deportivo Artigas
"El Club de la Familia"

SALA DE APARATOS

(Con PROFESOR)
Lunes, miércoles y viernes de 8:00 a 11:00 horas (Prof. Carla da Motta y Prof. Ignacio Maldonado)
Martes y Jueves de 8:00 a 10:00 horas (Prof. Carla Da Motta)
De Lunes a Viernes de 17:15 a 21:00 horas (Prof. Carla Da Motta e Inst. Lianes Querio)

SALA DE APARATOS (LIBRE)
Lunes a Viernes de 8:00 a 12:00 - 14:00 a 21:00 horas
Sábado de 8:00 a 12:00 hs.

HORARIO DE SECRETARIA: de 8 a 12 y de 14 a 18 hs.

PAPELERÍA

COM.PAZ

BAZAR • LIBRERÍA
FOTOCOPIAS • IMPRESIONES

092 989 763
4773 1196
compazlibreria@gmail.com

GARZÓN ESQUINA
JOSÉ P. VARELA

TODO LO QUE NECESITÁS,
EN UN SOLO LUGAR.

BUENA ATENCIÓN | CALIDAD | BUENOS PRECIOS | SEMPRE CERCA



Avisos Clasificados

ALQUILERES

Alquilo Apartamento en pleno Lecueder Frente a cambio Revatur) 2 dormitorios (1 suite) 1 patio con barbacoa al frente al fondo un segundo patio con lavandería (amplia) y un tercer patio interno , termofones en ambos baños , dormitorios con sus aires acondicionado, cocina con placares , living comedor con estufa a leña amplia y también aire acondicionado , balcón al frente , portero eléctrico . No contesto por este medio , solo se atienden llamadas al 099772333 y 098736028 . Inútil sin garantías

Alquilo -Galpón en calle Eliseo Salvador Porte casi Blas Mello. 8x30mt. Cel. 099 447 119

Se alquila Propiedad Buena ubicación, 3 dorm., baño, living, cocina comedor, entrada lateral y depósito. Contacto a los tels: 477 20076 - 099 774 213-098 484 100

Se alquilan - Cocheras precios módicos, lugar seguro. tratar en calle Garibaldi 109 casi Sarandi Teléfono 47726524

Se Alquila - Propiedad a estrenar, exelente ubicación, dos dorm., living, coc. comedor, patio interno, patio al fondo. Consulta a los tels: 477 20076 - 099 774 213 -098 484 100

VENTA DE CASAS

Vendo chacra propiedad 1 hectárea !! Con títulos sin mejoras !!FINANCIADA !! Mínima entrega y cuotas zona Seccional Tercera. Llamadas al 099772333 Solo llamadas.

Atención!! Cliente compra casa de 3 dormitorios en zona centro ! Que esté prolija para entrar !! Pago contado 099772333

Vendo casa 2 dormitorios y demás a metros escuela 40 documentación pronta para banco precio 55 mil dólares. 099772333

Vendo chacra propiedad de 10 hectáreas próximo a escuela 4 , precioso lugar , sin mejoras solo campo, luz en el frente 8 kmts. de la ciudad (solo a interesados reales y atiendo solo llamadas de línea, 099772333 posible financiación y puedo recibir vehículo

Se ofrece - Muchacho para trabajo de albañilería, pinturas o cualquier tarea Cel. 099 305 318

Se ofrece - Conductor profesional, libreta de autos , camiones,- taxis con conocimientos en maqui. vial, experiencia en ciudades y rutas, referencias. trat: 096 967 121

Vendo -OPORTUNIDAD CUATRICICLO 4 X 4 400 cc. impecable al costo y Moto Dirty, 0 km, 250 cc. pronta para empadronar Trat. :098 319 315.

ESTUDIO NOTARIAL

G & G

SANDRA GONCALVES PARENTINI
GERARDO GARCIA VILLAR
ESCRIBANOS

HORARIOS 09:00 a 12:00 Hs.
LUNES A VIERNES 14:30 a 18:00 Hs.

TELÉFONOS: 4773 3135
099 96 - 099 830 291

ESTUDIO PROFESIONAL

Virginia Combe Santos
ABOGADA

Liber Gabriel Arriondo
ABOGADO

Herrera 423 - Tel. 4772 2536
ARTIGAS

Central
telemandados

- Venta de GAS a domicilio
- Servicio de Delivery para comercios
- Pago de facturas
- Trámites
- Mandados en general
- Hospital: Turnos y Farmacia

rápido, confiable y sin complicaciones

Llamá? Llegá! 098 224 891

Dr. Daniel Volpi Avedutto
ABOGADO

4772 1570 099 526 136

Bvar. Artigas 139 - Artigas
(Frente a Club Zorrilla)
hdanielvolpi@gmail.com

RAFAEL CÁMARA REMATADOR PÚBLICO

Propiedad en Barrio Rampla, derechos posesorios, 2 dormitorios, estar con estufa a leña, cocina comedor, cochera y amplio patio con churrasquera y barbacoa. Son 340 mts de terreno y 82 edificios \$ 950.000.

Propiedad en Blas Melo y Alcaraz, 2 dormitorios, estar, cocina, comedor y baño. Amplio patio con galpón al fondo, ideal taller o industria, 364 mts de terreno y 181 mts edificios, U\$S 80.000, se financia o se recibe terreno en el negocio, consulte.

Sarandi 439. - 47723062
CEL. 099 77 14 57
rafacamara@adinet.com.uy

Vendo

Moto Honda CG 110 cc., Uruguaya con 12.000 kms 12.000, con garantía, papeles al día, gran oportunidad,

USS 1.200.
Trat.: 096 226 788.

Vendo

Auto Toyota Corola Híbrido 2020. 53.800km. USD 26.500. Comunicarse al contacto 099 772 178

Avisos Clasificados

OPORTUNIDAD EN PLENO CENTRO - INVERSIÓN Y VIVIENDA

Ubicación privilegiada, a solo 2 cuadras de Lecueder, combinando propiedad bien ubicada y potencial comercial. La Propiedad cuenta con: 2 dorm, Living comedor, Cocina comedor, Baño, Patio y además Local comercial independiente con baño propio. Precio: U\$S 47.000 + financiación vigente de \$23.000 mensuales. Se acepta propiedad como parte de pago. Ideal para vivir y generar ingresos, gracias a su local comercial, totalmente independiente. Consultas para más información por **WhatsApp** al **Cel. 094 831 397**

Casa en alquiler

Bernabé Rivera esquina Blandengues \$20.500 mensuales Se alquila casa totalmente reformada a nueva, ubicada en un lindo entorno, con excelentes espacios y comodidades.

Características:

- 3 dormitorios, • 2 dormitorios grandes • 1 dormitorio chico
 - Cocina-comedor, • Living
 - Comedor, • Baño
 - Lavandería, • Entrada para vehículos, • Entrada lateral independiente Reforma integral:
 - Techo y cielo raso nuevos
 - Cocina y baño a estrenar
- Una casa cómoda, funcional y lista para entrar a vivir. Tratar: Cel. 091 666 198

Vendo !! Casa impecable 2 dormitorios y demás , excelente estado !! Precio 65 mil dólares !! Casa propiedad con toda su documentación! Llamadas al 099772333

Vendo - casa 18 de Julio , casi blandengues, Sala, livin, 3 dormitorios, 2 baños , barbacoa cerrada, con patio chico ,entrada para dos autos. . Trat: 098 705 014.

Se Alquila - Propiedad a estrenar, exelente ubicación, dos dorm., living, coc. comedor, patio interno, patio al fondo. Consulta a los tels: 477 20076 - 099 774 213 -098 484 100

Se Alquila - Propiedad compuesta de tres dorm., coc. comedor, living baño , garage, galería. Consulta a los tels: 477 20076 - 099 774 213 -098 484 100

En alquiler casa 2 dormitorios . Patio cerrado con churrasquera ! Eduardo M Castro frente a Ajuar !! Muy prolija 098736027 !! Inútil sin garantías !!

Casa en venta – Cerro Mirador Hermosa casa ubicada en un entorno tranquilo y agradable, con vista panorámica, destacada por su muy buena construcción y ambientes amplios. Características principales: • Habitaciones muy amplias • Propiedad muy segura, completamente amurada • Barbacoa con baño independiente, de estilo y decoración rústica, ideal para reuniones. Tratar: Cel. 091 666 198

HUMIDIFICADORES

Difusor de aroma

PRO limpio

DUEÑO VENDE

Hermoso apartamento en Montevideo (Colonia y Requena)
2 dorm.86 mts
U\$S 150.000

Cel.: 094515798
Cel.: 099799442

MOTOS

Vendo -OPORTUNIDAD CUATRICICLO 4 X 4 400 cc. impecable al costo y Moto Dirty, 0 km, 250 cc. pronta para empadronar Trat. :098 319 315.

Vendo - Moto Honda CG 110 cc., Urug. con kms 12.000, con garantía, pap. al día, gran oportunidad, USS 1.200. Trat. : 096 226 788.

VENTA DE CASAS

Vendo - Propiedad buena ubicación consta de un área de 200 metros cuadrados y está compuesta por dos dormitorios, living ,cocina baño, galería para vehículos, depósito con instalación para lavarropas * patio, aire acondicionado y estufa. Comuniquesé a los tels: 477 20076 - 099 774 213 -098 484 100

Vendo o Alquilo en Salto - posee 2 dorm., lving comedor amplio, baño con bañera y un baño de servicio. Cocina, garage, patio con pieza y lavadero. Contacto a los tels: 477 20076 - 099 774 213 -098 484 100

Se Vende - Apartamento - en excelente ubicación, posee 3 habitaciones, 2 baños, 2 terrazas, living, cocina. Por más información comuníquese a los tels: 477 20076 - 099 774 213-098 484 100

Casa derechos posesorios !! Sobre ruta 2 dormitorios y demás 20 mtrs. por 70 aproximadamente solo llamadas Cel. 099772333

Vendo por mudanza - Dos juegos de living, uno de color azul de 3 cuerpos y de 2 cuerpos, otro marrón, 1 de 3 cuerpos y 2 chicos y un armario de cocina en cármica color rojo. Escucho ofertas **Tel. 477 26616.**
Cel. 092 579 960

-Vendo - Camara refrigerada \$ 45.000, revisada, Un aire Hisence de 18.000 BTU. inverter 6 meses de uso, revisado \$ 12.500 vestidos de fiesta \$ 500. Vestidos de novia . Vestidos de 15, 4 focos Led con cajón, \$4.000 Sillas de hierro \$ 750. todo para decoración. Tratar: Lya Novias Diego Lamas 275. Cel. 098 068 571

SI QUERÉS VENDER, COMPRAR O ALQUILAR??

Anunciate AQUÍ!!!!

¡Te ayudamos!

 **092 471 166**

BACTI PRO

Mata el 99,9% de hongos, virus y bacterias

 \$110 500ml

 \$136 1L

PRO limpio